

„Režimová opatření a žilní gymnastika u nemocných s křečovými žilami a chronickou žilní nedostatečností“

Projevy:

Žilní nedostatečnost se zprvu nijak viditelně neprojevuje. Ze začátku můžeme vnímat pocity těžkých nohou, bolesti nohou, křeče dolních končetin nebo snadnou únavnost. Povrchový žilní systém se přetěžuje, žíly se začínají rozšiřovat a vznikají křečové žíly. Tyto křečové žíly totiž mohou i roky předcházet vzniku žilní nedostatečnosti a naším cílem je této komplikaci danými opatřeními předejít a při vzniku žilní nedostatečnosti příznaky mírnit.

Prevence křečových žil

1. Každý den, třeba i v průběhu dlouhého stání či sezení v zaměstnání, si najděte trochu času na pohybovou aktivitu dolních končetin (obrázky níže). Vhodné jsou i krátké přestávky na chůzi. Vyvarujte se jednostranné statické zátěže dolních končetin, jako je dlouhé stání a sezení.
2. Udržujte často dolní končetiny ve zvýšené poloze. Chodte v botách s nižším podpatkem maximálně do výšky 3 cm.
3. Nesedte s překříženýma nohama.
4. Nenoste oblečení stažené v oblasti třísel či kolen. V chladných měsících je vhodné nošení kompresních punčoch, které se navlékají ráno na lůžku, před svěšením nohou.
5. Dbejte na hygienu dolních končetin a masírujte je od chodidel směrem vzhůru až na stehna. Sprchujte nohy a lýtka střídavě teplou a studenou vodou. Vyvarujte se přímého působení tepla na dolní končetiny (slunění, podlahové vytápění, horké koupele).
6. Udržujte si optimální tělesnou hmotnost a sportujte. Pravidelná chůze, jízda na kole a plavání podporují žilní návrat krve k srdci. Stravujte se podle zásad zdravé výživy (hodně ovoce, zeleniny a dostatečná hydratace).

Cévní gymnastika



Postavte obě nohy na zem.

Pomalou posunujte nohu po plosce dopředu co nejdále a potom zase zpět.

Cvičení opakujte nejméně 30x pro každou nohu.



Opřete špičku nohy o podlahu.

Pomalou zvedejte a zase pokládejte patu.

Cvičení opakujte nejméně 30x pro každou nohu.



Opřete patu o podlahu.

Pomalou zvedejte a zase pokládejte špičku.

Cvičení opakujte nejméně 30x pro každou nohu.



Přednožte

Nohou opisujte malé kruhy ve směru hodinových ručiček.

Cvičení opakujte nejméně 5x pro každou nohu.



Opřete špičku nohy o podlahu.

Patou opisujte půlkruhy na pravou a levou stranu.

Cvičení opakujte nejméně 30x pro každou nohu.