

Zdravé žily, zdravé nohy

Čo robiť?

- 1 **Užívajte lieky** na liečbu chronického žilového ochorenia dlhodobo bez prerušenia liečby v zimných mesiacoch tak, ako Vám ich odporučil lekár.
- 2 Noste presne namerané kvalitné **kompresívne pančuchy** tak, ako Vám ich odporučil lekár.
- 3 Venujte sa dodatočnej starostlivosti o nohy, napríklad s krémom **Cedralex**. **Masáž nôh, by mala byť vedená od chodidiel a členkov smerom nahor**, pričom tlak by mal byť vyvíjaný iba na kožu a podkožie.
- 4 Snažte sa denne **prejsť aspoň 10 000 krokov** (napr.: vystúpte z autobusu o zastávku skôr).
- 5 **Nepoužívajte výťah a eskalátor**, chôdza po schodoch zlepšuje žilový návrat.
- 6 Noste topánky s pohodlným **opätkom < 5 cm**.
- 7 Doprajte **oddych nohám** vo zvýšenej polohe 20 – 30 min. denne.
- 8 Pomáhajte žilovému návratu počas spánku **vyvýšením nôh** o 5 – 10 cm.

Čomu sa vyhnúť?

- 1 Vyhybajte sa situáciám, pri ktorých sa spomaľuje žilový tok, ako napríklad dlhodobé státie či sedenie.
- 2 Obmedzte pobyt v horúcom prostredí (horúci kúpeľ, sauna, vírivka), ktorý spôsobuje rozšírenie žíl a nepriaznivo pôsobí na návrat krvi do srdca.
- 3 Snažte sa eliminovať faktory, ktoré poškodzujú žily: obezita, nedostatok pohybu.
- 4 Nenoste tesné oblečenie (úzke neelastické nohavice, nekvalitné tesné ponožky a pančuchy), ktoré spomaľuje cirkuláciu krvi v žilách.

Bolesť nôh

Nočné kŕče



Pocit napätia v lýtkach

Opuch



CVIKY NA ZLEPŠENIE KRVNÉHO OBEHU V ŽILÁCH POČAS DLHÉHO STÁTIA ALEBO SEDENIA



- 1 Kráčajte na päťach.
30 sekúnd



- 5 Bicykľujte.
10 až 15-krát



- 2 Postavte sa na špičky a späť na celé chodidlo.
10 až 15-krát



- 6 Nožnice (prekrížte a vyrovnajte nohy).
10 až 15-krát



- 3 Prenášajte hmotnosť zo špičiek na päty.
10 až 15-krát



- 7 Kreslite malé krúžky vystretými nohami a chodidlami.
10 až 15-krát



- 4 Spájajte a dávajte od seba špičky.
10 až 15-krát



- 8 Príťahujte a odťahujte palce na nohách smerom k telu, keď pocítite tlak, jemne dvíhajte nohy hore.
20-krát