



Elnehezülő lábak nyáron

Kellemes vízparti séta, egész napos városnézés, hosszú bevásárlások, hegyi túrák, számtalan örömteli nyári program.

Egy-egy fárasztó nap végére azonban lábaink sokszor nehezzé, lomhává válnak, gyakran feszülő fájdalom jelentkezik. A fájdalom oka a vizenyő és a korábban már meglévő értágulatok

fokozódása.

A hűvösebb időszakban hordott rugalmas pólját, vagy gumiharisnyát gyakran levetjük, nem váltjuk fel vékonyabb szálú kompressziós harisnyával, cserébe viszont nem tornáztatjuk a lábunkat, hajlamosak vagyunk megfáradt lábainkat "lógatni". Ez egyáltalán nem szerencsés az izompumpa funkció szempontjából, hiszen ennek nagyon is fontos szerepe van a vérnek a visszereken keresztül a szív felé való visszajuttatásában.

Mozgás!

Mozgás, sportolás közben maga az izomszövet összehúzódása és elernyedése által okozott pumpamechanizmus biztosítja a vérnek a szív felé való visszajutását és ezáltal a visszerek "kiürülését". Nagyon fontos, hogy mindig legyen olyan tényező, ami a visszerek munkáját segíti. Ha lehetőségünk van mozgásra, sportra, akkor tegyük azt, fussunk, kerékpározzunk, ússzunk, vagy akár csak sétáljunk, stb. Minden olyan mozgás, ami a lábizmokat munkára készíti, jótékony hatású ilyenkor. Ezek közben nem kell feltétlenül gumiharisnyát vagy rugalmas pólját viselni.

Polcoljuk fel a lábat

Tartósabb időn át történő ülés, állás esetén mindenképpen segítsük a visszerek kiürülését kompressziós harisnyával, vagy rugalmas póljával. Ezáltal ezek az erek nem tágulnak jobban ki és belőlük a vér könnyebben áramolhat a szív felé. Aki tartósan álló vagy ülő munkát végez, annak különösen fontos ennek betartása. Ha lehetőség van rá ne lógjon a lábunk, hanem tegyük fel, hiszen a gravitációs erő is a visszerek ellen dolgozik, azok munkáját nehezíti.

A nyár a "nagy kikapcsolódások", nagy utazások ideje. Gyakran messzi tájakra utazunk hosszú buszos, autós, vagy repülőúttal. Ha nincs még visszérbetegségünk, akkor is fontos, hogy időnként felálljunk, megmozgassuk a lábizmainkat tornával, guggolásokkal, sétával.

Amennyiben lehetséges, tegyük fel a lábunkat lábtartóra. Ha valaki már korábban alsó végtagi mélyvénás trombózison esett át a hosszú út előtt érdemes a házi orvossal megbeszélni, egyeztetni, hogy napi egyszer trombózis elleni bőr alá adandó injekciót is kapjon. Igaz ez azokra a betegekre is akik még nem estek vénás trombózison, de előrehaladott visszérbetegségük van. Ezekben az esetekben a gumiharisnya vagy rugalmas pólja viselése és természetesen az időnkénti mozgás, a lábizmok tornáztatása feltétlenül indokolt.

További információ:

www.primamedica.hu

Dr. Antal Szilvia