

[Családinet.hu hírek](#) » [Életmód](#) » [Egészség, orvos-válaszol](#)

A meleg hatása a visszeres megbetegedésre

Családinet, 2008-06-23 22:35:53

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.



hirdetés

Milyen vagy az ágyban?

Alvó tigris vagy éjjeli bagoly? Játssz velünk és ismerd meg magad!

Baba-Mama Torna

Baba-mama torna, babamaraton és sok közös élmény. Jelentkezzen most!

Google Hirdetések

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

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

Tartósabb időn át történő ülés, állás esetén mindenképpen segítsük a visszerek kiürülését kompr harisnyával, vagy rugalmas pólyával. Ezáltal ezek az erek nem tágulnak jobban ki és belőlük a vér könnyen áramolhat a szív felé. Aki tartósan álló vagy ülő munkát végez, annak különösen fontos ennek betartása. 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 vagy repülőúttal. Ha nincs még visszérbetegségünk, akkor is fontos, hogy időnként felálljunk, megmozgassuk lábizmunkat tornával, guggolásokkal, sétával.

Amennyiben lehetséges, tegyük fel a lábunkat lábtartóra. Ha valaki már korábban alsó végtagi mélyvén trombózison esett át a hosszú út előtt érdemes a házi orvossal megbeszélni, egyeztetni, hogy napi kétszer trombózis elleni bőr alá adandó injekciót is kapjon. Igaz ez azokra a betegekre is akik még nem estek trombózison, de előrehaladott visszérbetegségük van.

Ezekben az esetekben a gumiharisnya vagy rugalmas pólya viselése és természetesen az időnkénti mozgás lábizmok tornáztatása feltétlenül indokolt.

Dr. Antal Szilvia
Prima Medica Érközpont
1015 Budapest, Ostrom u. 16
www.primamedica.hu