

DOPORUČENÉ CVIKY PŘI CHRONICKÉM ŽILNÍM ONEMOCNĚNÍ



CO TO JE CHRONICKÉ ŽILNÍ ONEMOCNĚNÍ?

Chronické žilní onemocnění je postižení žilního systému. Zjednodušeně dochází k narušení návratu žilní krve z končetin zpět k srdci, krev se hromadí v žilách, zvyšuje se žilní tlak, roztahuje se žilní stěna. Tvoří se křečové žíly, dochází k otoku dolních končetin, bolestivosti, zvyšuje se riziko vzniku krevní sraženiny. Postupem času se kůže zbarvuje do hněda, vznikají ekzémy až bérkové vředy.

JAK TOMU PŘEDCHÁZET A JAK S TÍM BOJOVAT?

Navracet krev zpět k srdci nám pomáhá žilně-svalová pumpa dolních končetin. Pokud se zaměříme na procvičení a posílení lýtkových svalů, umožníme přímo návrat krve zpět k srdci a současně ulevíme náporu na žíly a snížíme tak vyklenování jejich stěny a výskyt křečových žil.

Vhodná je pravidelná pohybová aktivita. Nejlepší volbou je chůze, dále pak jízda na kole, plavání nebo tanec. Další doporučovanou pohybovou aktivitou je cvičení v domácím prostředí. Nezabere nám tolik času a pokud ho zařadíme jako denní rutinu, pak to pro nás bude i forma relaxace. Po cvičení si dopřejte masáž dolních končetin, která přispívá k prevenci chronického žilního onemocnění.

JAK NA CVIČENÍ?

Stačí 10–15 minut denně, inspirovat se můžete například následujícími cviky.

Zahřátí

Cviky provádíme 30 vteřin, poté následuje 15 vteřin pauza, opakujeme 3x

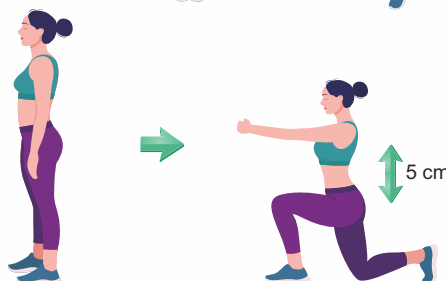
1. Úkroky stranou

- stoj spatný, ruce připažené
- úkrokem levou nohou stoj rozkročný, ruce přes upažení vzpažíme
- zpět stoj spatný, ruce připažíme
- opakujeme na druhou stranu



2. Výpady vzad

- stoj rozkročný
- pravá noha výpad vzad, následují kmity ve výpadu nahoru a dolů
- zpět stoj rozkročný
- to samé opakujeme pro druhou nohu



3. Loket – koleno

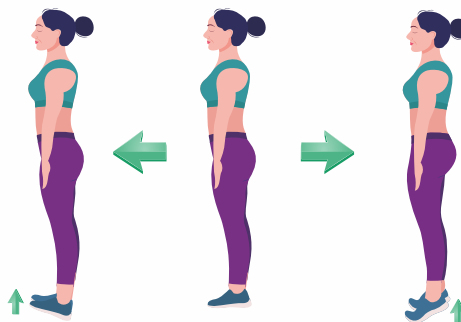
- stoj rozkročný, ruce upažíme
- dotýkáme se střídavě: pravý loket – levé koleno a naopak



Cviky ke snížení žilního tlaku

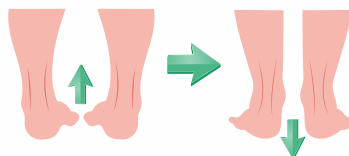
1. Paty – špičky

- stojíme celým chodidlem na zemi
- postavíme se na paty a zvedneme špičky, vydržíme 3 vteřiny
- opět se postavíme na zem celými chodidly, zvedneme paty a postavíme se na špičky, vydržíme 3 vteřiny
- opakujeme 10x



2. Protáčení chodidel dovnitř a ven

- posadíme se na židli
- vytočíme vnitřní hranu chodidel směrem dovnitř a nahoru, vydržíme 3 vteřiny
- poté vytočíme vnější hrany chodidel ven a nahoru, vydržíme 3 vteřiny
- opakujeme 30x



3. Kroužení dolní končetinou

- posadíme se na židli, propneme a natáhneme pravou nohu před sebe
- propneme nárt a kroužíme celou nohou 10x na každou stranu
- to samé opakujeme s druhou nohou



4. Propínání a ohýbání chodidel

- posadíme se na židli
- propneme končetiny před sebe a střídavě propínáme a ohýbáme chodidla
- opakujeme 20x

Protažení

Cviky provádíme pomalu, v každé pozici vydržíme několik sekund

1. Protažení zadní strany dolních končetin

- leheme si na záda
- pokrčíme kolena
- střídavě zvedáme nohy, propínáme



2. Protažení stehen a hýždí

- leheme si na záda a přitáhneme pokrčená kolena k hrudníku, ruce sepneme na kolenou, krátká výdrž,
- poté necháme jedno koleno přitažené a druhou nohu natáhneme, krátká výdrž
- poté vystřídáme nohu



3. Protažení vnitřní strany steh

- posadíme se na zem
- pokrčíme nohy v kolenou a chodidla přitiskneme k sobě
- narovnáme záda a přitahujeme hrudník k chodidlům

