

Alsó végtagi vénás elégtelenség gondozása

<p>A vérkeringés stagnálását</p> <p>✓</p> <p>Mindenképpen kerülje a hosszú ideig tartó állást vagy ülést és ácsorgást</p>	<p>Kerülje, amennyire csak lehet</p> <p>← →</p>	<p>A meleget, mely tágítja a vénákat</p> <p>✓</p> <p>Kerülje a forró fürdőket, szaunát, a napon való tartós, mozdulatlan tartózkodást, a padlófűtést</p>
<p>Ne szorítsa el a vénás keringést</p> <p>✓</p> <p>Túl szűk nadrággal, övekkel, szorító harisnyával, a lábszárnál szűkebb csizmával</p>	<p>Elővigyázatossági intézkedések</p> <p>← →</p>	<p>Szüntesse meg a vénákat károsító okokat</p> <p>✓</p> <p>Túlsúly, krónikus székrekedés, túl nagy dózisú hormonok szedése (bizonyos fogamzásgátlók)</p>
<p>Segítse a vénás visszaáramlást</p> <p>✓</p> <p>Úgy aludjon, hogy a lábát kissé felpolcolja, a fürdést mindig a lábak hidegvizes zuhanyozásával fejezze be</p>	<p>Változtasson szokásain</p> <p>← →</p>	<p>A megfelelő egyensúly érdekében</p> <p>✓</p> <p>3 - 4 cm magas cipősarkot hordjon, a láb esetleges tartási problémáit puha ortopéd betétekkel korrigálja</p>
<p>Ha hosszú ideig kell állnia</p> <p>✓</p> <p>Tegye fel a lábát, emelkedjen lábujjhegyre, sétáljon nagyon gyorsan</p>	<p>Izomgyakorlatok, naponta több alkalommal, 2 - 3 percen át</p> <p>← →</p>	<p>Ha hosszú ideig kell ülnie</p> <p>✓</p> <p>Álljon fel és sétáljon nagyon gyorsan, ülés közben mozgassa a lábát</p>
<p>Kerülje a lábboltozat rázkódását</p> <p>✓</p> <p>Különösen az olyan durva sportokat, mint a tenisz, squash, súlyemelés, aerobik, magasugrás</p>	<p>Sport</p> <p>← →</p>	<p>Tornáztassa a vénákat</p> <p>✓</p> <p>A legkönnyebben sétával, a leghatékonyabban úszással, ezeken kívül kerékpározással, táncsal</p>
<p>Figyelje az első jeleket</p> <p>✓</p> <p>Ne hanyagolja el visszeres csomóit, még ha frissen keletkeztek is, ezek elősegítik a pangást</p>	<p>Két lényeges lépés</p> <p>← →</p>	<p>Ha zavaró tünetei vannak</p> <p>✓</p> <p>Szedjen vénás keringésre ható gyógyszert, kúraszerűen, ha állapota indokolja, évente több alkalommal</p>