

CVIKY při chronickém žilním onemocnění dolních končetin

CVIKY vestoje



1. Chod'te střídavě po patách a po špičkách.



2. Vytáhněte se na špičky, přenášejte váhu postupně ze špiček na paty a zpátky.



3. Chod'te střídavě po vnitřních a vnějších hranách chodidla.



4. Sešlapujte špičkou malý míč či měkkou podložku, přičemž pata zůstává po celou dobu opřená o zem a nezvedá se.

CVIKY vsedě



1. Vsedě se střídavě opírejte o špičky a o paty.



2. Vsedě se opřete o paty, špičky chodidel přikláníjte střídavě k sobě a od sebe.



3. Vsedě s nataženými končetinami stlačujte míč umístěný mezi kotníky.



4. Posad'te se pohodlně, na zem před sebe položte míček a na něj položte jedno chodidlo. Míček koulejte pod chodidlem do kroužku a masírujte si plosku nohy tak dlouho, jak je vám to příjemné. Opakujte i s druhou nohou.



5. Ve stejné pozici přejíždějte chodidlem po míčku a posunujte jej od sebe a k sobě. Pohyb vychází z kolenního kloubu. Opakujte u obou nohou 10×.



6. Posad'te se pohodlně na židli a jednu nohu zvedněte kousek nad zem. Ohýbejte ji v kotníku, střídavě přitahujte a odtahujte špičku. Opakujte alespoň 10×, poté pokračujte stejně s druhou nohou.



7. Ve stejné pozici kružte 10× nohou v kotníku. Prostřídejte obě nohy.



8. Posad'te se do překříženého sedu „nohu přes nohu“. Horní nohu máte nyní uvolněně nad zemí a můžete s ní provést tento cvik. Propněte špičku, protáhněte chodidlo do délky a tlačte prsty od sebe, aby vytvořily tvar vějíře. Takto vytvoříte dojem velké nohy. Poté povolte, přitáhněte špičku a prsty stáhněte co nejvíc k chodidlu. Takto vytvoříte dojem malé nohy. Opakujte 10× u obou nohou.

CVIKY vleže



1. Vleže s nataženými končetinami a propnutou špičkou kružte nohama v kotníku, nejdříve jedním, pak opačným směrem. V každém směru proved'te cvik 10×.



2. Vleže kmítejte končetinami jako při stříhání nůžek. Opakujte 15–20×.



3. Vleže zvedněte obě končetiny a střídavě krčte a natahujte prsty.



4. Vleže napodobujte jízdu na kole, propínejte končetiny a opakujte 15–20×.

Chronické žilní onemocnění dolních končetin



- **Nejčastější** onemocnění dospělé populace
- Jeho výskyt **neustále narůstá**, pohybuje se v dospělé populaci mezi 50-80%¹
- 8 z 10 pacientů trpí příznaky spojené s touto chorobou, jako jsou **bolesti nohou, otoky, pocit těžkých nohou nebo noční křeče**¹
- Již samotné symptomy **znepříjemňují život** pacienta, jejich vliv na kvalitu života je podobný jako u ostatních chronických onemocnění, např. jako u diabetu nebo hypertenze

Neléčená nemoc se může vážně zkomplikovat



Léčba chronického žilního onemocnění

Patří do rukou lékaře!!!

- musí být vždy komplexní a začít co nejdříve, nejlépe v počátečních stádiích onemocnění
- patří k ní dodržování režimových doporučení pro úpravu životního stylu, užívání venofarmak a pravidelné nošení kompresivních punčoch
- léčba je dlouhodobá a celoživotní (žilní onemocnění je chronické)
- samoléčba a používání doplňků stravy nestačí



Doporučení pro zmírnění příznaků chronického žilního onemocnění

- ✓ **Pravidelné cvičení** (vhodná je jízda na kole, jogging, plavání, procházky)
- ✓ **Snížení nadváhy**
- ✓ **Omezení dlouhého stání**
- ✓ **Střídání teplé a studené vody na dolní končetiny při sprchování**
- ✓ **Vynechání horké koupele**
- ✓ **Několik minut denně se zvednutými dolními končetinami**
- ✓ **Pohodlné oblečení a obuv**