

Priporočeni športi:

- Hitra hoja
- Nordijska hoja
- Lahkoten tek
- Kolesarjenje
- Plavanje v ne pretopli vodi
- Vodna aerobika
- Tek na smučeh
- Ples
- Izleti v hribe



Odsvetovani športi:

- Športi, kjer stojimo na mestu (kegljanje, streljanje)
- Športi, ki povečujejo pritisk v trebuhu (dvigovanje bremen)
- Tenis
- Nogomet
- Košarka
- Odbojka
- Borilne veščine
- Tek na trših podlagah

Nasveti za izboljšanje venskega pretoka:

- Ne sedite s prekrižanimi nogami.
- Ne sedite predolgo, vsako uro vstanite in se malo sprehodite (tudi kadar se vozite z avtomobilom, avtobusom ali letalom).
- Če imate stoječe delo, občasno naredite par korakov ali vaje za izboljšanje cirkulacije.
- Pri daljšem sedenju občasno dvignite noge na višino zadnjice (na stol ali mizico).
- Poskrbite za primerno telesno težo.
- Pazite na ustrezno prehrano (dovolj vlaknin!) in hidracijo.
- Izogibajte se kajenju in prekomernemu uživanju alkohola.
- Skrbite za redno odvajanje, saj napenjanje pri odvajanju vpliva na nastanek krčnih žil.
- Ne pretiravajte s sončenjem, savnanjem in kopanjem v zelo topli vodi.
- Predele s krčnimi žilami tuširajte izmenično s hladno in toplo vodo, končajte vedno s hladno vodo.
- Nosite obutev s primerno peto (višina pete naj bo od 2 do 4 cm).
- V toplejših mesecih čim večkrat hodite bos po travi, kamenčkih, hladni vodi.
- Občasno si nežno masirajte stopala in noge v smeri proti stegnom.
- Nosite primerna oblačila (ne pretesnih hlač, pasov in nogavic).



IZBOLJŠAJMO VENSKI PRETOK



Pripravili:
Ksenija Ščuka, dipl. fizioterapevtka
Andreja Hvala Novak, dipl. fizioterapevtka

Sodoben način življenja postaja vedno bolj sedeč. Prevozna sredstva, delo za računalnikom, sedenje pred televizijo, vožnja z dvigalom itd. nam res prihranijo marsikatero pot, imajo pa tudi številne negativne posledice za naše zdravje. Fraza »sedenje je novo kajenje« je čedalje bolj v rabi, saj dolgotrajno sedenje škoduje hrbtenici in očem, slabo vpliva na metabolizem, pripomore k razvoju srčno-žilnih bolezni, debelosti, osteoporoze in nenazadnje tudi k nastanku krčnih žil. Gibanje je bilo včasih osnova za preživetje, danes pa je največ, kar lahko storite zase. Naše telo je ustvarjeno za gibanje!

Že 20-30 minut telesne vadbe vsaj 5-krat tedensko preprečuje razvoj depresije, bolezni srca in ožilja, zavira procese staranja...

Naredite, kar lahko in kar vas veseli.

Vaje za izboljšanje venskega pretoka

SEDE

- Trebušno dihanje (pri vdihu skozi nos trebuh potisnite navzven, pri izdihu skozi usta trebuh povlecite navznoter, pri tem se ramena in prsni koš ne premikajo).
- Stopite na prste, zadržite nekaj sekund in stopite na pete (stopala potegnite navzgor).

- Izmenično iztegujte noge v kolenih, istočasno potegnite stopalo proti glavi, zadržite nekaj sekund.

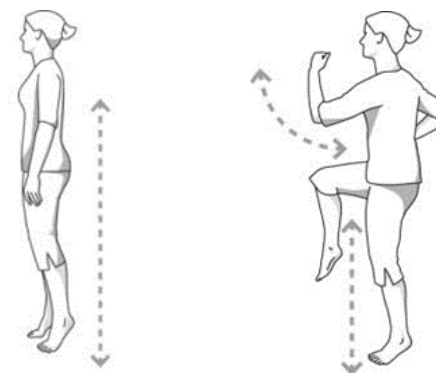


- Vstanite in se spet usedite.

STOJE (vaje lahko izvajate tudi ob opori)

- Dvigajte se na prste in na pete.
- Korakajte na mestu, pri tem noge dvigujte čim višje.
- Stojite na eni nogi, z drugo nogo se oprite na prste in krožite v gležnju v obe smeri.
- Stojite na eni nogi, stopalo druge noge, ki je rahlo dvignjena in pokrčena v kolenu, potegnite navzgor in potisnite navzdol, stopalo v gležnju obrnite navznoter in navzven ter krožite s stopalom v obe smeri.
- Stojite na eni nogi, drugo nogo rahlo dvignite, le-to iztegujte in krčite v kolenu (pri iztegu kolena stopalo potegnite navzgor).
- Stojite na eni nogi, stopalo druge noge potegnite navzgor in s peto po tleh rišite kroge v obe smeri.

- Hodite po prstih, po petah, po zunanjem in po notranjem robu stopala.
- Hodite po stopnicah.



Naredite 5 do 10 ponovitev vsake vaje večkrat na dan.

Za lažjo predstavo si lahko ogledate prikaz videov na spodnji povezavi:

<http://venula.si/preventiva/krcne-zile-vadba.aspx>

Če pa že imate težave s krčnimi žilami, jih lahko ublažite in preprečite njihovo poslabšanje z upoštevanjem nasvetov za izboljšanje venskega pretoka, rednim izvajanjem vaj za izboljšanje venskega pretoka, ročno limfno drenažo, s pravilnim kompresijskim povijanjem ali nošenjem medicinskih kompresijskih nogavic.

