

PROFILAKSE

Ieteicamās fiziskās aktivitātes vēnu slimību gadījumos

- Staigāšana. Tā jūtami uzlabo venozo attecību, mobilizē locītavas, stiprina un tonizē muskulatūru.
- Skriešana. Ieteicams skriet ar amortizējošiem apaviem vai pa relatīvi mīkstu virsmu.
- Peldēšana. Sevišķi ieteicama vēsā ūdenī. Tā veicina vazokonstrikciju, mobilizē locītavas un muskulatūru. Ūdens ārējā kompresijas iedarbība un horizontālais stāvoklis uzlabo venozo attecību.
- Staigāšana ūdenī. Tā rada graduālu spiedienu kājām. To var darīt arī pacienti, kuri nevar peldēt.
- Riteņbraukšana. Tās laikā vēlams valkāt elastīgās zeķes.
- Distanču slēpošana. Tā uzlabo pēdas, ceļa locītavas un apakšstilba funkcijas.

Nav ieteicams

- Fiziskas aktivitātes uz cieta seguma.
- Sporta spēles - futbols, basketbols, volejbols utt. Arī teniss.
- Aktivitātes, kas saistītas ar straujām kustību maiņām un augstām kāju traumatisma iespējām.

Ja tomēr izvēlaties šos sporta veidus, vēlams lietot kompresijas zeķes, lai novērstu hroniskas vēnu mazspējas pasliktināšanos.

Ieteikumi ikdienai un profilakses pasākumi

- Labāk gulēt vai staigāt, nekā sēdēt un stāvēt.
- Nesēdēt ar krustotām kājām.
- Ja daudz laika jāpavada sēžot vai stāvot, jākustina pēdas.
- Ja ilgstoši jāsež brauciena vai lidojuma laikā, vēlams bieži piecelties no krēsla.
- Labvēlīgi iedarbojas vēsa duša, pelde.
- Aukstums rada vazokonstrikciju, kam ir pretiekaisuma efekts, tāpēc to īslaicīgi var lietot hroniskas vēnu mazspējas profilaksē un terapijā.
- Jāizvairās no karstas vannas, pirts.
- Siltu peldi vai dušu vēlams beigt ar 30"-60" ilgu aukstu vai vēsu dušu uz kājām.
- Jāizvairās no ilgstošas atrašanās saulē.
- Uzturā jālieto produkti, kas satur daudz šķiedrvielu, lai no organisma izvadītu toksīnus, kas kaitīgi iedarbojas uz vēnu sienām.

Sastādījusi:
Fizioterapeite Liene Rozentāle-Amoliņa,
Veselības centrs 4



VESELĪBAS CENTRS 4

VINGROJUMI VESELĀM KĀJĀM



„VĒNU PUMPS”

Vingrojuma galvenais pamatprincips ir aktīvas kustības gūžas, ceļa un pēdas locītavās, kas mijas ar diafragmālo elpošanu. Tas ir plūstošs 14 vingrojumu komplekss (1.-7. vingrojums ar vienu kāju, 8.-14. ar otru kāju), kurā katru kustību izpilda vienu reizi, secīgi citu aiz citas. Tas jāveic katru dienu 10-15 minūtes bez atpūtas pauzēm, tādējādi sasniedzot terapeitisku efektu. Cilvēkiem ar hronisku vēnu mazspēju vingrojumiem jāklūst par ikdienas neatņemamu sastāvdaļu.



1. S.st. guļus uz muguras, rokas uz ribu lokiem; ieelpa un izelpa, ribu kustības uz sāniem.

2. S.st. guļus uz muguras, kājas saliektas, rokas gar sāniem.

3. Atcelt iegurni.

4. S.st. guļus uz muguras, rokas uz ribu lokiem; ieelpa un izelpa, ribu kustības uz sāniem.



A



B



C

5. ABC Ritenītis ar kreiso kāju, koncentrējot uzmanību pēdas darbībai – pievelkot un nostiepjot pirkstgalu.

6. S.st. guļus uz muguras, rokas uz ribu lokiem; ieelpa un izelpa, ribu kustības uz sāniem.



A



B

7. AB Atcelt kreiso kāju, pārmaiņus pievilkt un nostiept pēdu.

8. – 14. vingrojumus izpilda kā 1. – 7., tikai 5. un 7. vingrojumu ar otru (labo) kāju.

VINGROJUMI KĀJU MUSKULATŪRAI



1. Pārmaiņus pacelties pirkstgalos un nostāties uz papēžiem.



2. Puspietupiens un pacelties pirkstgalos.

3. Staigāt atsperīgā soli, akcentējot papēža piesitenu zemei un ķermeņa kustību vertikālā plaknē augšup, lejup.

VINGRINĀJUMI, KURUS VAR IZPILDĪT SĒDUS POZĪCIJĀ SĒŽOT BIROJĀ



1. Sēdus pacelties pirkstgalos

2. Sēdus iztaisnot un saliekt kāju.

RELAKSĀCIJAS POZAS



1. Guļus uz muguras, kājas paceltas augstāk par sirds līmeni.

2. Guļus uz muguras kājas atbalstītas pret sienu.

3. Guļus uz muguras, kājas un rokas paceltas, viegla roku un kāju purināšana.

PROFILAKSE

Vēnu slimību gadījumos, tāpat kā visu citu slimību gadījumos, ir svarīgi ne tikai cīnīties ar sekām, bet arī laikus domāt par profilaksi. Ir faktori, kurus mēs nevaram ietekmēt - vecumu, dzimumu, iedzimtību, kā arī profesiju. Bet noteikti varam ietekmēt to, kas saistīts ar mūsu dzīvesveidu, fiziskajām aktivitātēm, lieko svaru, kaitīgajiem ieradumiem.

Galvenie iemesli varikozu vēnu veidošanās procesā

- Liekais svars, sēdošs darbs.
- Darbs, kas saistīts ar ilgstošu stāvēšanu. (Papildu faktors ir smagumu cilāšana un darbs karstumā).
- Iedzimts saistaudu vājums.
- Hormonālās kontracepcijas līdzekļu lietošana un hormonu aizstājterapijas lietošana.
- Aktīvā un pasīvā smēķēšana.
- Mazkustīgs dzīvesveids, kūtra zarnu darbība.
- Grūtniecība - tās laikā sievietes organismā rodas krasas hormonālās pārmaiņas, kas sekmē saistaudu un vēnu sienu atslābumu.
- Regulāra un ilgstoša staigāšana augstpapēžu apavos.