

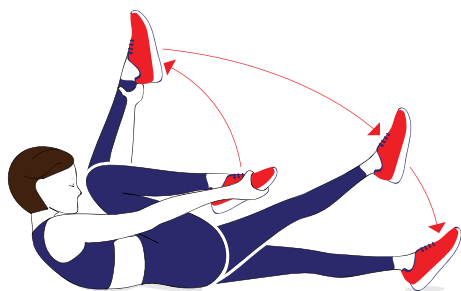
## Kiedy problem dotyczy żył...

### Zestaw ćwiczeń

Codziennie ćwiczenia przyczynają się do prawidłowego przepływu krwi. Dzięki nim ulegają wzmocnieniu mięśnie kończyn dolnych, a tym samym poprawia się wydolność żylna. Jedynie aktywna postawa w trakcie trwania terapii może przyczynić się do skutecznego złagodzenia dolegliwości

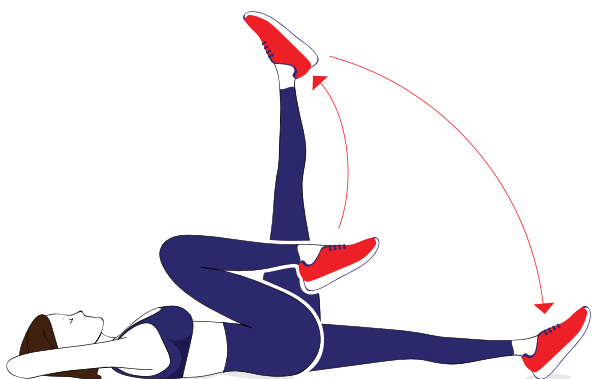
#### Ćwiczenie 1

Ćwiczenie rozpoczynamy w pozycji leżącej na plecach. Podciągamy prawą nogę zgiętą w kolanie do klatki piersiowej. Obejmujemy prawą dłonią stopę, następnie prostujemy nogę w kolanie jednocześnie przesuując dłoń, wywierając lekki ucisk wzdłuż kostki, podudzia i uda. W taki sam sposób „masujemy” lewą kończynę dolną. Ćwiczenie powtarzamy 5 razy.



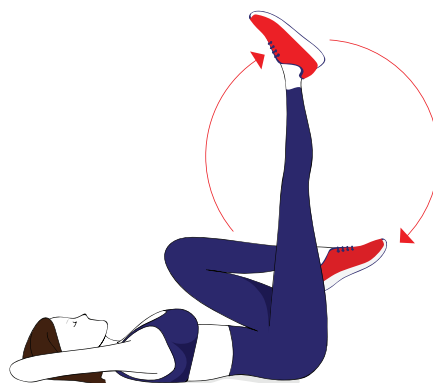
#### Ćwiczenie 2

Leżymy rozluźnieni na plecach z rękoma założonymi za głowę. Podciągamy obie nogi zgięte w kolanach do klatki piersiowej. Prostujemy prawą kończynę dolną pionowo do góry, a następnie opuszczamy wyprostowaną powoli na podłogę. To samo wykonujemy z lewą kończyną dolną. Ćwiczenie powtarzamy 5 razy.



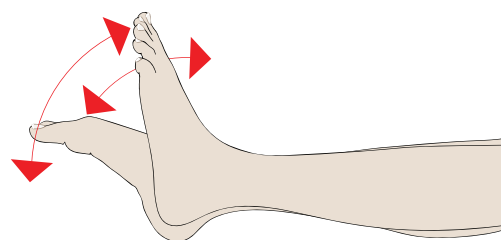
#### Ćwiczenie 3

Leżymy płasko na plecach, ręce trzymamy wyprostowane wzdłuż tułowia. Podnosimy obie nogi do góry i „pedałujemy” w powietrzu (jak na rowerze). Kolana powinny znajdować się jak najbliżej klatki piersiowej, a nogi prostowane jak najwyżej pionowo do góry. Ćwiczenie należy wykonywać około 20 sekund.



#### Ćwiczenie 4

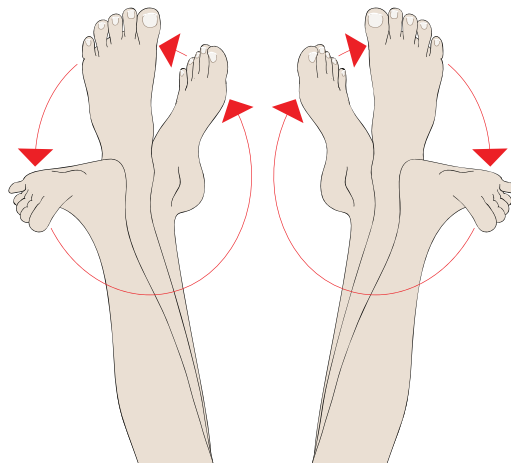
Leżymy wyprostowani na plecach, ręce założone za głowę. Prostujemy palce stóp, na zmianę prawej i lewej nogi, jak najdalej w kierunku podłogi następnie zginamy do góry. Ćwiczenie powtarzamy około 20 razy.



### Kiedy problem dotyczy żył...

#### Ćwiczenie 5

Leżąc na plecach podnosimy kończyny dolne pionowo do góry. Zakreślamy stopami małe okręgi (na zmianę na zewnątrz i do środka). Ćwiczenie można wykonywać z nogami leżącymi płasko na podłodze. Powtarzamy je kilkakrotnie.



### Notatki

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Kiedy problem dotyczy żył...

### Porady

#### Dobra forma dzięki właściwemu odżywianiu

Całodzienny jadłospis powinien zawierać posiłki urozmaicone, bogate w potrawy lekkostrawne. Spożywanie produktów zawierających witaminy, sole mineralne i substancje resztkowe znacząco poprawia jakość życia. Ponadto zaleca się spożywanie ryb oraz chudego mięsa, krótko piezonego lub grillowanego. Warto również od czasu do czasu zjeść ryż zamiast makaronu. Szczególnie polecane są także potrawy bogate w błonnik takie, jak: świeże warzywa, sałatki, owoce i surówki. Jadłospis należy uzupełnić o jogurty, twarożki, zsiadłe mleko i maślanę.

Należy całkowicie zaprzestać palenia tytoniu.

#### Podczas długich podróży należy pamiętać o ryzyku zatorowo-zakrzepowym

Wielogodzinny brak ruchu spowodowany siedzeniem, np.: w samochodzie, autobusie lub samolocie spowalnia przepływ krwi i zwiększa niebezpieczeństwo powstania

zakrzepicy naczyniowej. Materiał zatorowy lokalizuje się w 90% w żyłach kończyn dolnych i miednicy. Wśród pacjentów z wcześniej uszkodzonymi żyłami ryzyko powstania zakrzepicy w czasie długiej podróży jest jeszcze większe.

W celu oceny ryzyka zakrzepicy, zaleca się przed długą podróżą skorzystanie z porady lekarskiej i ustalenie konieczności zastosowania dodatkowych środków zapobiegawczych. Może się okazać, iż wskazane jest założenie na czas podróży pończoch uciskowych lub w przypadku dużego ryzyka, zastosowanie profilaktyki farmakologicznej.

- Należy pić dużo płynów, ale nie alkoholu.
- Korzystać z dostępnej przestrzeni dla nóg i dużo poruszać stopami.
- Starać się często przyjmować pozycję stojącą lub, gdy to możliwe robić przerwy (np. podczas podróży samochodem).

#### Korzystne dla układu żylnego

Ruch

Spacery

Pozycja siedząca rozluźniona (stopy obok siebie, płasko, całą powierzchnią przylegają do podłogi)

Ćwiczenia odprężające

Gimnastyka

Pływanie, jazda rowerem, taniec

Dreptanie w wodzie

Potrawy niskokaloryczne obfitujące w błonnik

Ubiór pozwalający na swobodę ruchów

Wygodne, stabilne obuwie na niewysokich obcasach

#### Niekorzystne dla układu żylnego

Brak ruchu

Podnoszenie i przenoszenie ciężarów

Moczenie stóp w gorącej wodzie, jak również gorące kąpiele

Leżenie na słońcu

Długie przebywanie w saunie

Potrawy wysokokaloryczne, ciężkostrawne

Alkohol i palenie tytoniu

Nadwaga

Obcisłe ubranie (wąskie spodnie, obcisłe staniki, pończochy z gumowymi opaskami, wąskie paski)

Buty z wąskimi noskami na wysokich obcasach, pantofle