

LEKKIE NOGI

od zaraz

Zaczyna się od bólu i mrowienia, a za chwilę łydki stają się opuchnięte. Takie objawy zwykle pojawiają się wiosną i latem, bo upał nasila problem. Proste sposoby pomagają pozbyć się nieprzyjemnych dolegliwości. Jeśli nie skutkują, warto pójść do lekarza, bo to może być pierwsza oznaka żylaków. Tekst: Renata Ciemiega, konsultacja: dr Iwona Radziejewska-Choma, flebolog z Centrum Flebologii w Warszawie

Odpoczynek na wysokim poziomie

Co dziennie warto znaleźć czas na relaks w pozycji z nogami uniesionymi wyżej niż poziom serca. Gdy siedzimy w fotelu lub na kanapie, zawsze należy pamiętać o tym, by stopy położyć na podnóżku, podłożyć pod nie zrolowany koc czy wałek. Można też na kilka minut oprzeć nogi o ścianę. W takiej pozycji krew i limfa mogą swobodnie przemieszczać się z nóg w kierunku serca. Dzięki temu nie będą zalegały w nogach, co jest jedną z przyczyn bolesnych obrzęków, a w przyszłości może doprowadzić do powstania żylaków.

Rower w plenerze rowerek w mieszkaniu

Jeśli przez osiem godzin pracujemy za biurkiem lub w pozycji stojącej, warto robić sobie kilkuminutowe przerwy na minitrening. Krew zacznie lepiej płynąć w kierunku serca, jeśli przejdziemy się np. do kuchni czy do drukarki albo zrobimy kilka przysiadów. Świetny jest też marsz w miejscu. Najlepiej zdjąć buty i energicznie spacerować, nie odrywając palców od podłogi i unosząc wysoko pięty. Podczas tego ćwiczenia należy głęboko wdychać powietrze nosem, a wydychać ustami. Dzięki temu lepiej działa przepona i krew jest mocno zasysana do płuc. Aby poprawić krążenie, warto także zapewnić sobie odpowiednią dawkę ruchu każdego dnia. Pół godziny ćwiczeń wystarczy, by obrzęki nie były tak uciążliwe. Sprawdzą się szybki spacer, marsz z kijkami albo przejażdżka na rowerze. Doskonale na wysmuklenie nóg i pozbycie się bolesnych dolegliwości jest wchodzenie po schodach. Dobrym ćwiczeniem jest także rowerek podczas leżenia, np. na dywanie lub kanapie, czy tzw. świeca. Taki trening nie tylko znakomicie poprawia krążenie i pomaga pozbyć się obrzęków, ale także ujędrnia łydki oraz uda.

Więcej luzu

Gdy mamy problem z obrzękami nóg, warto wprowadzić małe zmiany w garderobie. Nie należy nosić obcisłych dżinsów, bo pogarszają krążenie w nogach. To samo dotyczy podkolanówek z ciasnymi ściągaczami. Warto zainwestować w takie, które mają bezuciskowe wykończenia. Można również nosić pończochy i podkolanówki przeciwżylakowe, które lekko masują nogi. Pompują krew do góry, poprawiając krążenie i nie dopuszczając do pojawiania się obrzęków.