

MOZGÁSSAL AZ EGÉSZSÉGÉRT

A vénás megbetegedések mozgásterápiája





A kiadvány az ÖTM Sport szakállamtitkárságának támogatásával jött létre.

A SOROZATBAN EDDIG MEGJELENT FÜZETEK:

Deréktáji panaszok megelőzése

Az ülőfoglalkozásúak mozgásprogramja

Szívinfarktus megelőzése

Időskorúak legfontosabb tornagyakorlatai

Az asztma karbantartása gyógytornával

Daganatos betegségek kialakulásának megelőzése

Mindennapi élet a kerekesszékekben

Játékos feladatok fogyatékos emberek számára

Az elhízás megelőzéséért

TISZTELT OLVASÓ!



A „Mozgással az Egészségért” című kiadványsorozat az ÖTM Sport Szakállamtitkárság támogatásával és a Magyar Gyógytornászok Társaságának közreműködésével jelent meg azzal a céllal, hogy bemutasson a mindennapokban alkalmazható, prevenciós célú, egyszerű mozgásos gyakorlatokat egészségünk megőrzéséért.

A kiadványok szakmai alaposággal és részletességgel tekintik át az egyes betegségtípusok kérdésköreit, fontos tudnivalóit és az ezekhez kapcsolódó, a megelőzést szolgáló tevékenységeket, mozgásformákat és gyakorlatsorokat. A kötetből a mozgásos tevékenység életmódra gyakorolt hatásaira is választ kapunk.

Napjainkban már nem az a kérdés, hogy lehet-e a betegség tüneteit kezelni, hanem a mindennapokba miképp illeszthető a sportszemléletű életmód, mint prevenciós eszköz.

Ezekkel a gondolatokkal kívánjuk, hogy a kiadványsorozat hasznos segítséget nyújtson mindazoknak, akik a mozgás segítségével szeretnék megalapozni egészségüket.

Üdvözlettel: a Szerkesztők

© Egyed Márta, Dr. Tringer Lászlóné 2009

Szerkesztők: DOROGI LÁSZLÓ, DR. SASLICS IVETT

Tipográfia, illusztráció: MICHNA ÁGNES

Nyomdai munkák: OPEN ART NYOMDA

ISBN 978-963-87924-4-0

TARTALOM

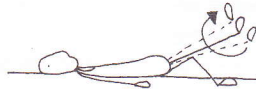
A felületes vénák betegségei

A mélyvénák betegségei

Milyen következményei lehetnek a vénás megbetegedéseknek?

Mit tehetünk ezek elkerülése érdekében?

Tornagyakorlatok



A vénás megbetegedések

Az aktív népesség 35%-a, míg a nyugdíjas korúak több, mint fele szenved valamilyen vénás megbetegedésben. A vénás (visszér) betegségek igen sok embernek okoznak különféle tüneteket és panaszokat.

Szervezetünkben elhelyezkedésük szerint kétféle vénás hálózatot különböztünk meg;

1. felületes, melyek a bőr alatti kötőszövetben futnak és
2. mély, amik mélyen az izmok között helyezkednek el.

E két rendszer természetesen szoros kapcsolatban áll egymással, így bármelyik zavara különféle megbetegedéseket eredményezhet.

A felületes vénák betegségei:

1. VÉNATÁGULATOK (VARICOSITAS)

Sokszor kötőszöveti gyengeség, genetikai hajlam okozza.

TÜNETEI: láb nehézség érzés, bőrön keresztül érezhető kanyargós, göcsörtös erek, feszülő érzés, viszketés, lábdagadás érzés, bizonytalan lábszárgörcsök, seprűvénák (bőrön látható szétterülő hajszálerek) megjelenése.

KEZELÉSE: rugalmas pólya, torna, úszás, gyógyszerek, esetenként műtét is szóba kerül.

2. FELÜLETES VÉNA GYULLADÁS

TÜNETEI: gyulladt érszakasz felett a bőr meleg, vörös, a terület érintésre fájdalmas, mozgásra fokozódó fájdalom, a végtag duzzadt lehet.

Általános tünete még a hőemelkedés a rossz közérzet.

KEZELÉSE: rugalmas pólya, jegelés, esetleg gyógyszerek, torna, sok mozgás.

A mélyvénák betegségei:

1. MÉLYVÉNÁS TROMBÓZIS

A legveszélyesebb vénás megbetegedési forma.

TÜNETEI: a végtag duzzadt, feszes, fájdalmas, fényes, a bőr vörös – lilás, mozgásra erős szorító fájdalom jelentkezik a végtagban.

KEZELÉSE: feltétlen kórházi kezelést igényel, pár nap fekvés után rugalmas pólya, vénás torna az orvos utasítása és a gyógytornász segítségével alapján.

2. KRÓNIKUS VÉNÁS ELÉGTELENSÉG

Bármely vénás rendszer betegségéből adódó, tartósan a vér elfolyását akadályozó tényezők alakítják ki a betegséget.

TÜNETEI: állandó végtagduzzadás, nehézségérzés, bőr elvékonyodása, barnás elszíneződése, sebek (fekélyek) kialakulása.

KEZELÉSE: rugalmas pólya, vénás torna, gyógyszerek.

Természetesen, ezek a tünetek csak tájékoztató jellegűek.

TÜNETÉSZLELŐ KÉRDÉSEK:

Mely feltett kérdések igazak Önre?

- Láthatóak-e seprűvénák a lábán?
- Tapintható-e egyenes lefutású visszér?
- Lábveszülést szokott-e érezni?
- Vannak-e kanyargós lefutású visszerei?
- Vannak-e fájdalmas visszerei?
- Hosszabb állás után sajog, illetve nyilall-e a lába?
- Estére szokott-e duzzadni a lába, ami reggelre lepad?
- Jelentkezik-e görcsös fájdalom a vádlijában esténként, vagy éjszaka?
- Szokott-e lenni márványos elszíneződés a lábán?
- Van-e a lábán látszólag indokolatlanul kialakult seb?

Ha ezen kérdések közül legalább öt-re igen a válasz, forduljon kezelőorvosához és haladéktalanul kezdje el a vénás tornagyakorlatok végzését!

Mi okozhatja a betegségek kialakulását?

Örökletes tényezők, álló-, ülőmunka, hosszantartó ágynyugalom, vagy gipsz felhelyezése, műtétek, nőknél a fogamzásgátló szedése, dohányzás, sportsérülés, terhesség.

Milyen következményei lehetnek a vénás megbetegedéseknek?

Minden esetben a vénás keringés romlásával jár, a láb duzzadtabb, fáradékonyabb lesz, gyakran gyulladnak be az erek, kialakul a krónikus vénás elégtelenség és a láb-szárfekély, mely igen lassan gyógyuló kisebbedése a bőrnek.

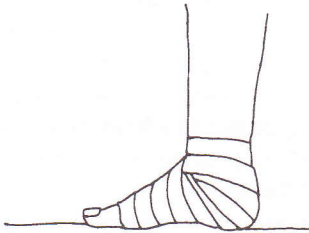
Mit tehetünk ezek elkerülése érdekében?

- dohányzás elhagyása
- a súly optimalizálása
- napi mozgásmennyiség növelése
- könnyű sportolás beiktatása minden napjainkba, – legideálisabb az úszás lenne – bármely ilyen dinamikus mozgás formájában
- terhesség esetén ajánlott a hatodik hónaptól rugalmas harisnyát viselni
- hideg – melegvizes zuhany váltogatása, de kerülje a forró fürdőt!
- MBT, vagy egyéb gördülőtalpas lábbeli viselése
- szoros ruházat viselése nem ajánlott
- tartós állás, ülés kerülése
- ágy láb felőli végének enyhe megemelése
- vénás torna végzése esténként

Természetesen a legjobb a betegségeket megelőzni, oly módon, hogy tudatosan figyelünk életmódunkra. Ha már valamely vénás betegség kialakult, fokozottan figyeljünk életmódunkra és a felírt gyógyszerek rendszeres szedésére.

Már az előbbiekből is látszik a rugalmas pólyának, illetve kompressziós harisnyának nagy jelentősége van a vénák támogatásában, mivel segíti a gravitáció ellenében a vér visszaáramlását a szívhez. A nyomás magasabb a boka szintjében és a végtagon felfelé haladva fokozatosan csökken. Ez mérsékli a lábszár duzzadását és a „nehéz láb érzést”. Ezért viselésük feltétlenül javasolt. A lábat addig fászlizza, amíg a fájdalom fölé nem ér.

A helyes pólyázás menete a következő: tekerjük körbe a lábfejet az ujjak vonalától körkörösén, a sarok fedésével. Majd a bokától felfele haladunk a lábszáron combtő irányába, amíg a fájdalom fölé nem érünk, s ezután folytatjuk a fászlizást a bokáig. (rajzok készítése!!)

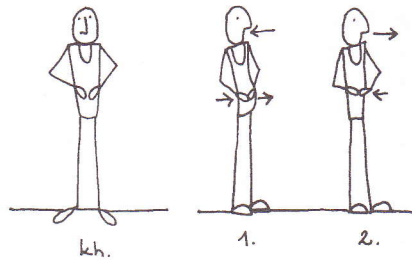


A mozgásprogram szerepe nagyon hasznos, hisz a vénás vér áramlásához szükség van az izmok pumpafunkciójára. Lábszárunkat folyamatosan mozgatni kell, annak érdekében, hogy a vénás vér a szív felé haladhasson. Fűzetünk célja, hogy életmódi tanácsok mellett a vénás tornát megismerjék és alkalmazzák.

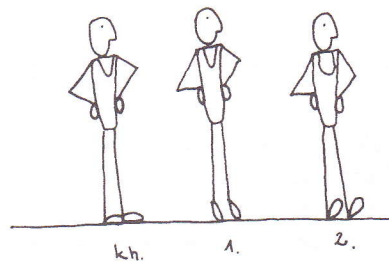
Tornagyakorlatok napközben: (állva, de akár ülve is végezhető)

Légző-gyakorlatokkal kezdjen.

Például: Törzs egyenes, két kéz a hason. Has domborításával végezzen mély belégzést (a levegő a has felé irányuljon) és has-behúzással hosszan fújja ki a levegőt. (4x)

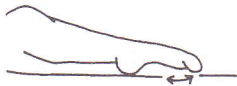


Emelkedjen mindkét lábbal felváltva lábujjhegyre, majd sarokra, mintha egy régi varrógépet hajtana. (20x)



Végezzen taposó mozgásokat. (20x)

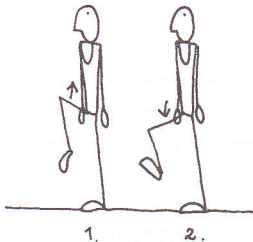
Ha lehetősége van, lépjen ki cipőjéből és lábujjaival végezzen karmoló mozgásokat, mintha homokot húzna a talpa alá.



Lábfejjével körözzön kifele, majd befele. (10-10x)



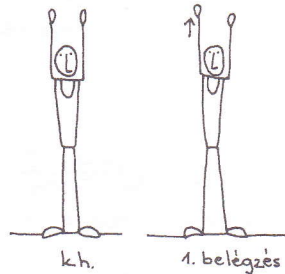
Jobb térdet húzza a hasa felé a lábfej lefejtésével, majd lábfej visszafeszítéssel tolja a taljra a lábat, mintha kerékpározna.



(Ülve, egyszerre a két lábbal is végezze el a gyakorlatot.) (10x)

Légző-gyakorlatokkal fejezze be a tornát. Például: Mindkét kar fül mellett nyújtva.

Jobb karral nyújtózzon fel a mellkas tágtásával. Lazításkor engedje ki a levegőt. Majd ismételje meg a másik oldalra. (4x)



Tornagyakorlatok estére:

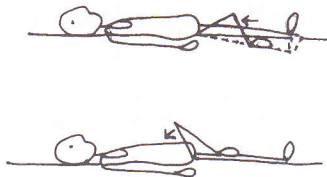
Kiinduló helyzet: hanyatt fekvés, végtagok nyújtva. Miután a hasi légzés fokozza a vér visszaáramlását, ezért torna közben mindenképpen végezzen légző gyakorlatokat. A feladatokat lassú tempóban, mindig a légzés ritmusában kell végezni.

1. Mindkét kéz vállon. Belégzés orron keresztül mindkét könyök hátrahúzó és lapockák zárnak, majd kilégzés szájon keresztül és mindkét könyök testünk előtt összeérint. (4x)



2. Farizmokat összeszorítjuk, majd ellazítjuk. (8x)

3. Egyik lábat talpra húzzuk térdhajlítással, majd hashoz húzzuk, miközben a másik nyújtva marad, majd cserélgetjük. (8x)



4. Talajon kinyújtott lábakkal a combokat összeszorítjuk. (8x)

5. Combizmokat megfeszítjük a térdhajlatok talajra szorításával és ellazítjuk. (8x)

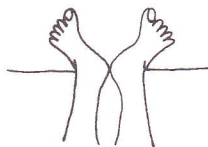
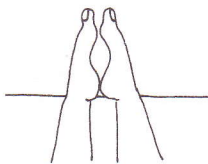
6. Mindkét lábfejet lefeszítjük hosszan, és ellazítunk (10x).

7. Lábujjakat bekarmoljuk, kiengedjük (10x).

8. Mindkét lábfejet lefeszítjük, és visszahúzzuk, mintha integetnénk (10x).



9. Talpakat egymással szembe fordítjuk, majd kifordítjuk (10x).



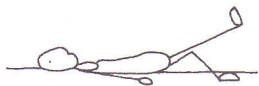
10. Lábfejkörzést végzünk mindkét irányban (10x).



11. Mindkét kéz hason, az alsó bordákon. Belégzés orron keresztül, kezek emelkednek a hason, kilégzés szájon keresztül (4x).



12. Mindkét láb talpon van, összezárva, majd innen egyik térdet nyújtjuk a comb folytatásában, majd visszatesszük, majd a másik lábbal is elvégezzük (8-8x).



13. Mindkét láb talpon van, majd innen egyik térdet nyújtjuk a comb folytatásában, és bokából lassan integetünk 10x, majd visszatesszük, majd a másik lábbal is elvégezzük (10-10x).



14. Mindkét láb talpon van, majd innen egyik lábat hashoz húzzuk, és előre biciklizünk, majd a másik lábbal is elvégezzük a gyakorlatot (8-8x).



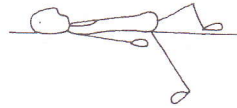
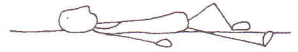
15. Mindkét láb talpon van, talpakat beleszorítjuk a talajba, medencét magasra emeljük, farizmokat megfeszítjük, majd visszatesszük (8x).



16. Mindkét kéz hason, az alsó bordákon. Belégzés orron keresztül, kezek emelkednek a hason, kilégzés szájon keresztül (4x).



17. Egyik láb talpon van, másik nyújtva a talajon. Nyújtott lábat kivisszük oldalra, majd visszavisszük. Ugyanez a másik lábbal is (4-4x).

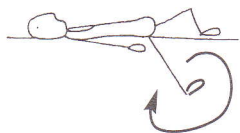


18. Egyik láb talpon van, másik nyújtva a talajon. Nyújtott lábat magasra emeljük, miközben körzünk bokából, majd ugyanígy tesszük le. Utána elvégezzük a másik lábbal is (4-4x).

20. Mindkét láb talpon van, innen kibillentjük mindkét térdet balra, majd jobbra (4-4x).



21. Egyik láb talpon, a másik nyújtva a talajon. Nyújtott lábbal nagy köröket rajzolunk kifelé csípőből. Ugyanez a másik lábbal is (4-4x).



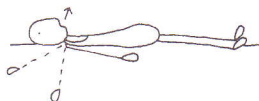
22. Mindkét láb talpon, karok törzs mellett. Mindkét karral nyújtózunk a boka felé úgy, hogy a fejet és vállakat is emeljük (10x). Felülésnél a levegőt kifújjuk.



23. Mindkét láb talpon, egyik kar az ellentétes combon. Így nyújtózunk az ellentétes térd felé, miközben a fejet, vállakat megemeljük (10x). Úgyanezt a másik oldalra is.



24. Karokat fül mellé visszük, mindkét sarokkal lefelé megnyújtózunk, belélegzünk orron keresztül, majd szájon keresztül kiengedjük a levegőt és lehozzuk törzs mellé a karokat. A lábakkal lazítunk (4x).



A VISSZÉRBETEGSÉG EGY
FOLYAMATOSAN FENNÁLLÓ
ÁLLAPOT, ÍGY CSAK AZ ÖN

TUDATOS EGYÜTTMŰKÖDÉSÉVEL
ÉS A TANÁCSOLTAK BETARTÁSÁVAL
GYŐZHETŐ LE A BETEGSÉGE!



www.sportolnemzet.hu