

# Tizenkét praktikus tanács a vénák megóvására

A vérkeringés stagnálását  
- mindenképpen kerülje a hosszú ideig tartó állást vagy ülést és ácsorgást

Kerülje  
amennyire  
csak lehet

A hőmérséklet hirtelen emelkedését vagy a meleget, mely tágítja a vénákat. Kerülje a forró fürdőket, szaunát, törökfürdőket, a napon való tartós mozdulatlan tartózkodást, a forró lábgyantázást, a padlófűtést.

Ne szorítsa el a vénás keringést  
- túl szűk nadrággal  
- övekkel  
- szorító harisnyával  
- a lábszámál szűk csizmával

Elővigyázatossági  
intézkedések

Szüntesse meg a véna károsító faktorokat:  
- túlsúly  
- krónikus székrekedés  
- túl nagy dózisú hormonok szedése ( bizonyos fogamzásgátlók, stb. )

Segítse a vénás visszaáramlást  
- úgy aludjon, hogy a lábát kissé felpolcolja  
- a fürdést mindig a lábak hidegvizes zuhanyozásával fejezze be

Változtasson  
szokásain

A megfelelő egyensúly érdekében  
- 3-4 cm magas cipősarkot hordjon  
- a láb esetleges tartási problémáit puha orthopéd betétekkel korrigálja

Ha hosszú ideig kell állnia  
- tegye fel a lábát  
- emelkedjen lábujjhegyre  
- sétáljon nagyon gyorsan

Hasznos  
izomgyakorlatok  
2-3 percig  
naponta többször

Ha hosszú ideig kell ülnie  
- álljon fel és sétáljon nagyon gyorsan  
- ülés közben mozgassa a lábát

Kerülje a lábboltozat ismételt rázkódását  
- különösen az olyan durva sportokban, mint a tenisz, squash, magasugrás, aerobic, súlyemelés

Sport

Tomáztassa a vénákat óvatos izommozgással  
- a legkönnyebben sétával  
- a leghatékonyabban úszással  
- ezen kívül biciklizéssel, tánccal, golfbal, szörfözéssel

Figyelje az első jeleket  
- ne hanyagolja el visszeres csomóit még ha frissen keletkeztek is - ezek elősegítik a pangást

2 lényeges  
lépés

Ha zavaró tünetei vannak  
- szedjen a vénákra ható gyógyszert kúraszerűen, ha szükséges, évente többször