

**Bolí vás nohy? Otékají?
Máte problém se žilami dolních končetin?**

POMOZTE SVÝM ŽILÁM CVIČENÍM!



Střídavé stahování svalů lýtku je nejlepším pomocníkem pro zrychlení odtoku krve z dolních končetin zpátky k srdci. Základním pohybem k rozpravidlení krve v žilách dolních končetin je ohýbání nohy v kotníku. K tomuto důležitému pohybu dochází při každém kroku.

NEJIDEÁLNĚJŠÍ POHYB PRO VAŠE ŽÍLY JE CHŮZE!

Choděte co nejvíce pěšky, pomůžete svým žilám i celkové kondici. Další vhodné pohybové aktivity pro vaše žily jsou: cyklistika, běh v přírodním terénu, běžecké lyžování, plavecký styl prsa, aerobic. Z fitness potom rotoped, orbitrack, stepper a podobné aktivity. Pokud chcete svým žilám pomoci i během chvil, kdy například sedíte v zaměstnání nebo stojíte v tramvaji, vyzkoušejte si páru cviků ze zadní strany tohoto letáku. Doma pak můžete použít i některé cvičební pomůcky, jako například stimulační míček „ježek“.

Odborná konzultace: MUDr. Kateřina Štědroňová

Více informací o chronickém žilním onemocnění dolních končetin najdete na stránkách www.zilniporadna.cz nebo prostřednictvím mobilní aplikace **Boli vás nohy?**, kterou si můžete zdarma stahnout do svých mobilních telefonů nebo tabletů.



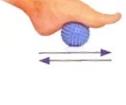
ŽILNÍ www.zilniporadna.cz
PORADNA.cz



BOLÍ VÁS NOHY?



Cviki při chronickém žilním onemocnění dolních končetin

<p>Cviki vstojí</p>  <p>1 Choďte střídavě po patách a po špičkách.</p>  <p>2 Vytáhněte se na špičky, přenášejte váhu postupně ze špiček na paty a zpátky.</p>  <p>3 Choděte střídavě po vnitřních a vnějších hraničích chodidla.</p>  <p>4 Sešlapujte špičkou malý míč či měkkou podložku, přičemž pata zůstává po celou dobu opřená o zem a nezvedá se.</p>
<p>Cviki v sedě</p>  <p>1 Vsedě se střídavě opírejte o špičky a o paty.</p>  <p>2 Vsedě se opírete o paty, špičky chodidel přikloněte střídavě k sobě a od sebe.</p>  <p>3 Posaděte se pohodlně na židli a jednu nohu zvedněte kousek nad zem. Ohybejte ji v kolenníku, střídavě přitahujte a odtahujte špičku. Opakujte alespoň 10x, poté pokračujte stejně s druhou nohou.</p>  <p>4 Ve stejné pozici kružte 10x nohou v kolenníku. Prostřídejte obě nohy.</p>
 <p>5 Posaděte se do překříženého sedu „nohu přes nohu“. Horní nohu máte nyní uvolněn nad zem a můžete s ní provést tento cvik. Propněte špičku, protáhněte chodidlo do délky a tlačte prsty na sebe, aby vytvořily tvár výjele. Taktto vytvořte dojem velké nohy. Poté povolete, přitáhněte špičku a prsty stáhněte co nejvíce k chodidlu. Taktto vytvořte dojem malé nohy. Opakujte 10x u obou nohou.</p>  <p>6 Posaděte se pohodlně, na zem před sebe položte míček a na něj položte jedno chodidlo. Míček koulejte pod chodidlem do kroužku a masírujte si ploskou nohy tak dložou, jak je vám to příjemné. Opakujte u druhé nohy.</p>  <p>7 Ve stejné pozici přejíždějte chodidlem po míčku a posuňte jej od sebe a k sobě. Pohyb vychází z kolenního kloubu. Opakujte u obou nohou 10x.</p>  <p>8 Vsedě s nataženými končetinami stlačujte míč umístěný mezi kolenníky.</p>
<p>Cviki v leži</p>  <p>1 Vleže s nataženými končetinami a propnutou špičkou kružte nohami v kolenníku, nejdříve jedním, pak opačným směrem. V každém směru provedte cvik 10x.</p>  <p>2 Vleže krmitujte končetinami jako při stříhání nůžek. Opakujte 15–20x.</p>  <p>3 Vleže zvedněte obě končetiny a střídavě krčte a natahujte prsty.</p>  <p>4 Vleže napodobujte jízdu na kole, propínajte končetiny a opakujte 15–20x.</p>