

VÉNATORNA

Tegye meg, amit csak lehet, hogy megakadályozza a krónikus vénás elégtelenség kialakulását. Minimalizálja a külső rizikótényezőket és végezzen vénatornát, mely a már kialakult panaszokat is hatékonyan mérsékelheti.

A vénatorna az alsó végtag keringésének javítását célzó gyakorlatsor. A feladatok lényege, hogy a monoton ülés, vagy egyhelyben állás folyamatát megszakítsuk, és a bokák, a térd, a csípő mozgásával az ernyedett izmok véráramlását serkentsük. Ilyen gyakorlatok például a lábujjak felfelé, majd lefelé hajlítás, a térd, a combok emelgetése vagy a spiccelés. Természetesen vannak bonyolultabb feladatok is, melyek csak otthoni környezetben, és „fittebb” állapotban végezhetőek.

A vénatorna mellett a helyes, kényelmes, nem szoros ruházat és cipők viselése, a tartós meleg (szauna, gőzfürdő, forró fürdők) kerülése segíthet. Vannak, akik a hideg vizes fürdőre esküsznek: a lábszár hűtése, hűvös vízben való áztatása szintén jótékony hatással lehet a vénák falának erősségére.

KEZDJE EL!

TÉRDEMELÉS KARHÚZÁSSAL

Egyenesen állva emelkedjen lábujjhegyre, majd behajlított térdel emelje a lehető legmagasabbra egyik, majd másik lábát. Közben végezzen karhúzást ellentétes oldalon – ideális bemelegítő gyakorlat.



LÁBFEJKÖRZÉS

Az egyik lábfejjével végezzen lábkörzést 8-as alakzatban, miközben talpát ívben behajlítja. Ismétlje tízszer mindkét oldalon. Ezzel a gyakorlattal javíthat a lábfej alakján, és erősítheti is.



IZOMTONIZÁLÁS

Álljon egy könyvre vagy lépcsőfokra úgy, hogy csak a lábujjain támaszkodik, a sarkai érjenek túl a szélén. Hajlítsa a lábujjait lefelé. Tartsa így néhány másodpercig, majd erősen húzza őket felfelé. Tartsa így néhány másodpercig. Ismétlje 10-szer.



BICIKLIZÉS

Feküdjön le a hátára és végezzen bicikliző mozgást. A gyakorlat akkor a leghatékonyabb, ha a padló közelében nyújtja előre a lábát.



GOLYÓSZEDÉS

Tegyen kisebb golyókat a padlóra. Vegyen fel egy golyót a lábujjaival. Először az egyik, majd a másik lábával. Addig folytassa, amíg fel nem szedi az összes golyót. Ez a gyakorlat tonizálja az inakat és a szalagokat, izolálja és átmozgatja a kisebb izmokat.



GÖRGETÉS

Tegyen le egy konyhai papírtörölő-hengert vagy egy ásványvizes palackot a földre maga elé. Gurítsa előre-hátra a lábujjaitól a sarkáig. Ismételje meg a másik lábával is. Végezze el 15-ször.



LÁBTOLÁS

Feküdjön le a földre. Tegye a gumiszalag közepét a megemelt talpa alá. A szalag két végét fogja a mellkasa előtt. Nyújtsa ki előre a lábát, majd lassan eressze vissza kiinduló állásba. Ismételje 15-ször mindkét lábával.



SPICCELÉS FEKVE

Feküdjön le a földre. Polcolja alá a lábfejét egy törölközővel vagy papírhengerrel. Pipáljon mindkét lábfejjével 15-20 alkalommal.



PIPISKEDÉS

Álljon egyenesen egy fal mellé. Emelje fel a sarkait olyan magasra, amennyire csak képes. Lassan ereszkedjen vissza. Ismételje 15-ször.



LÁBEMELÉS

Üljön le egy székre. A sarkait a talajon tartva felváltva emelje meg a lábujjait, majd engedje vissza. Ismételje 15-20 alkalommal.

