Podhalański Szpital Specjalistyczny im. Jana Pawła II
ul. Szpitalna 14, 34-400 Nowy Targ,
tel. 18 / 263 30 00, fax 18 263-39-50
REGON: 000308324, RPWDL: 000000006068, NIP: 735-21-78-657

Choroby żył

Profilaktyka opiera się na skojarzonych działaniach, których podstawą jest wyeliminowanie wspomnianych wcześniej i zależnych od nas czynników ryzyka. Bardzo ważne jest też zmodyfikowanie codziennych nawyków i zachowań oraz regularna, umiarkowana aktywność fizyczna. Wszystkie te działania mają powodować zmniejszenie ilości krwi „zalegającej" w żyłach kończyn dolnych ułatwiając jej odpływ ku górze, zmniejszając rozciąganie ściany żył, natomiast objawy niewydolności występują później.

Zalecane jest:

- utrzymywanie prawidłowej masy ciała;
- unikanie długotrwałego stania czy siedzenia - nawet energiczne przejście kilkunastu metrów aktywizuje mięśnie, które wypychają krew z żył ku górze. Można też poruszać stopą góra-dół, napinać i rozluźniać mięśnie kończyny dolnej czy wspinać się na palce;
- regularna aktywność fizyczna - spacery, jazda na rowerze, nordic walking, pływanie - odpoczynek z lekko uniesionymi nogami;
- zakładanie wyrobów uciskowych (podkolanówek, pończoch, rajstop) na czas dłuższej (powyżej 2 godz.) podróży w miarę możliwości krótkich przerw na wykonanie kilkunastu energicznych kroków lub ćwiczeń.

Niektóre codzienne nawyki sprzyjają rozwojowi niewydolności żylnej, dlatego zalecane jest ograniczenie lub wyeliminowanie takich zachowań jak:

- długotrwałe nagrzewanie kończyn, np. w gorącej kąpieli, w saunie czy podczas leżenia na słońcu;
- zakładanie nogi na nogę przy siedzeniu;
- noszenie obcisłych ubrań;
- chodzenie w butach na wysokim obcasie.

Źródło:
Profilaktyka przeciwzakrzepowa: ćwiczenia i zabiegi - BardoMed