

TÁMOP-6.1.2/LHH/11-B-2012-0022
EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS ÉS ÉLETMÓDVÁLTÁS
A TOKAJI KISTÉRSÉGBEN



Vénás torna, terápia





Vénás torna, terápia

Napjainkban az alsó végtag terhelése és leterheltsége extrém módon megnőtt!

Valószínűleg sokan éreztek már nehézláb-érzést, duzzadtságot, feszülést a vádlijukban, a boka környékén!



Néhány tanács:

A rendszeres mozgás, sportolás képes a vénák formában tartására azáltal, hogy az ereket körülölelő izmok folyamatos edzésben vannak.



Így rendkívüli módon segítik a vénák pumpa funkcióját és megakadályozzák az erek extrém módon történő tágulását.



Az ülőmunkát végzőknek tanácsos feltenni a lábukat, időnként pedig topogni, gyakorlatozni, hogy az izmok munkában legyenek.

Másfél óránként sétálgatni egy kicsit. Kerülje a sokáig tartó ácsorgást!

Kerülje a sokáig tartó ácsorgást!

A megelőző illetve konzervatív kezelések eszköze a kompressziós harisnya. **A kompressziós harisnyának az a feladata, hogy letről felfele préselje a vért a lábunkban.**



Gyakorlatok a vénás torna otthoni végzéséhez:

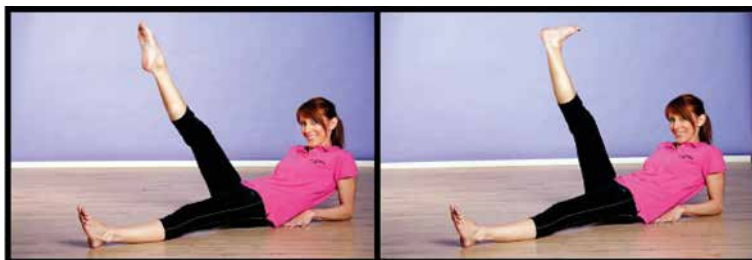
Megelőzés esetén, vagy ha a tünetek még enyhék és csak izomfáradtság érződik, a torna lehet erősebb intenzitású, nagyobb volumenű és ismétlésszámú. Bárki elvégezheti.



Húzzuk fel a lábfejünket, majd feszítjük le. Ismételjük 10-szer.



Körözzünk bokából a lábfejünkkel. Ismételjük 10-szer.



Emeljük nyújtva lábunk a levegőbe, integessünk a lábfejjel.
Ismételjük 10-szer.



Háton fekvé, talpra húzott lábakkal, emeljük fel a feneket, majd engedjük
vissza. Ismétljük 10-szer.



Biciklizzünk, mindkét lábbal, folyamatosan 10-ig számolva.



Álljunk fel, és emelkedjünk felváltva lábujjhegyre és sarokra.
Ismételjük 10-szer.



Sétáljunk egy percig magas térdfelhúzással. Ismételjük 10-szer.



Nemzeti Fejlesztési Ügynökség
www.ujszechenyiterv.gov.hu
06 40 638 638



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



A projekt az Európai Unió támogatásával, az Európai Szociális Alap társfinanszírozásával valósul meg.