O pohybu 4. 8. 2022 | redakce Vím, co jím

Trápí vás křečové žíly? Tyto letní aktivity jsou pro vás nejlepší

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Trapi-vas-krecove-zily-Tyto-letni-aktivity-jsou-pro-vas-nejlepsi__s10011x20348.html

Na vznik a vývoj chronického žilního onemocnění má výrazný vliv životní styl. Jedním z preventivních opatření je tedy zdravý jídelníček a pohyb. Ne každá sportovní aktivita je ale při žilním onemocnění vhodná. Některé totiž zpomalují návrat krve k srdci a problém se žilami tak ještě zhoršují, jiné ho naopak podporují.

Krev se vrací žilami zpět k srdci díky kmitání žilních chlopní a díky přirozenému pohybu jedince. **Pravidelný sport tedy podporuje žilní návrat.** Navíc pomáhá udržet si vhodnou tělesnou hmotnost, což je u žilního onemocnění velmi důležité.

> *„Ve chvíli, kdy trpíme obezitou či nadváhou nebo hodně sedíme a méně se pohybujeme, dochází k přetlaku v žilách a krev se částečně vrací dolů,“* vysvětluje dermatoveneroložka MUDr. Júlia Černohorská.

Potvrzuje to i výzkum, podle kterého d**vě třetiny lidí s žilním onemocněním mají nadváhu nebo obezitu**. Důvodem je vysoký tlak na dolní končetiny a zhoršování žilního návratu. Proto se mimo jiné žilní onemocnění častěji objevuje u žen kvůli narůstající hmotnosti během těhotenství.

Které sportovní aktivity jsou vhodné?

Vhodné jsou aktivity, kde netlačíte do nohou, ale naopak při kterých dochází k pravidelné kontrakci svalů dolních končetin.

> *„Když si uvědomíme, že žíly probíhají mezi svaly, tak v okamžiku, kdy se sval zatne, masíruje probíhající žílu a tím pomáhá návratu krve zpět k srdci. To je velmi důležité pro správný tok krve a pro správnou rychlost průtoku krve,“* uvádí angioložka MUDr. Petra Zimolová z FN Motol.

- Nejjednodušší je **chůze**, a to vždy alespoňve sportovních kompresních podkolenkách. Ideální jsou pravidelné procházky 30 minut každý den. V létě je lze spojit se sběrem hub nebo borůvek.
- Na léto je vhodné pravidelné **plavání**. Nejen, že to je prevence žilního onemocnění, ale také si můžete výrazně zlepšit fyzičku. U vody můžete zkusit i šlapadla.
- Nezapomínejte ani na **jízdu na kole**.
- Klasickou aktivitou, která na letních grilovačkách spojuje společenskou zábavu i chůzi, je **kroket** nebo **pétanque**.
- Podobně je na tom i **frisbee**, kdy se člověk i proběhne.
- U **běhu** je však třeba být obezřetný: může to být sport také prospěšný pro žilní návrat, ale musíte mít dobrou techniku běhu a správnou obuv. Sportovní kompresní podkolenky by měly být automatické.

- Jestli běh pro vás není to pravé, zkuste si zajít na **lekci tance**.
- Pokud se chcete jen protáhnout, žilám neuškodí ani **jóga**.
- Na posílení svalů břicha, zad, nohou, rukou je ideální **pilates**.

Kterým sportům se raději vyhnout?

Nevhodné aktivity jsou takové, při kterých je na svaly dolních končetin vyvíjený přílišný tlak.

- Příkladem jsou **dřepy se závažím, vzpírání** nebo cvičením na **leg pressu** (posilovací stroj na nohy).
- Vysoký nátlak do nohou vzniká i při raketových sportech jako **squash**, **tenis** nebo **badminton**.
- Podobně jsou na tom i míčové sporty. Proto byste se raději měli vyhnout **plážovému volejbalu**.

Neodkládejte návštěvu lékaře

Pokud i přes veškerou prevenci vnímáte příznaky typické pro chronické žilní onemocnění, navštivte lékaře. Nejčastěji to je pocit těžkých, bolavých nebo oteklých nohou. Setkat se můžete i s pálením a nočními křečemi. Jakmile se onemocnění jednou objeví, už nikdy nezmizí. A proto je důležité snažit se progres nemoci zpomalovat. Tomu může pomoci včasná diagnóza a léky na zpevnění žilní stěny (venofarmaka). Předepsat je může lékař, který také poradí vhodnou kompresní terapii.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com
Zdroj informací: zilniporadna.cz

běh celodenní sezení chronické žilní onemocnění chůze cyklistika jóga křečové žíly léčba pohybem nedostatek pohybu obezita onemocnění žil otoky nohou plavání procházka v přírodě rizika nadváhy rizika obezity zdravý životní styl žilní onemocnění

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz