magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 28. 7. 2019 | Mgr. Eva Kloučková

Užijte si dovolenou hned od prvního dne. Jak na únavnou cestu tam?

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Uzijte-si-dovolenou-hned-od-prvniho-dne.-Jak-na-unavnou-cestu-tam__s10012x19376.html

Cesta autem, autobusem nebo letadlem je nutnou součástí procesu dostat se na vysněné místo, kde si odpočineme, nebo si naopak dáme pořádně do těla. Jak se připravit na cestu, aby se z ní naše tělo vzpamatovalo co nejdříve?

1. Při cestě cvičte

První nepříjemné pocity přichází již při cestě, která trvá 3 hodiny a více. To nám tělo začíná říkat, že už se potřebuje protáhnout. Objevit se přitom mohou nejen

nepříjemné pocity v oblasti nohou, brnění a křeče, ale také otoky.

- Pokud se objevují častěji (i mimo dlouhé cesty), může být na vině tzv. chronické žilní onemocnění, které má na svědomí i metličky a křečové žíly.

Proto si zacvičte – **v autobuse a letadle si můžete stoupnout a projít se po „palubě“**, při cestě v autě si udělejte na chvilku zastávku. Nohy si můžete protáhnout i v sedě.

- Střídavě se opírejte o špičky a paty, nebo pomalu propínejte a krčte chodidla.
- Cviky můžete provádět nejprve u jedné a poté u druhé nohy, nebo můžete nohy střídat.

> „Nohy si také můžete masírovat od kotníků přes lýtka vzhůru. Vhodné je též **dechové cvičení pomáhající zrychlit průtok krve žilami**,“ radí MUDr. Sabina Sellner Švestková

Více cviků najdete např. na www.zilniporadna.cz nebo **v mobilní aplikaci „Bolí vás nohy?“**.

Cviky **mohou ulevit i páteři**. Vsedě napřimte páteř, ramena stáhněte dolů,

dlaně položte na stehna a spolu s výdechem zatlačte rukama do stehen. Zároveň se vytáhněte za hlavou nahoru, přičemž bradu zasuňte mírně dozadu. S výdechem se uvolněte.

2. Hodně pijte

I když by se mohlo zdát, že otokům zabráníte, pokud budete pít méně, není to pravda. Pokud má organizmus tekutin málo, může dojít k tomu, že **začne vodu zadržovat**.

„Obecně je vhodné přijmout průměrně 1,5–2 litry denně. Nezapomínejme, že přibližně dalších 900 ml získáme potravou. Nicméně množství tekutin závisí např. na pohlaví, věku, výšce, váze, krevním tlaku, zdravotním stavu i teplotě vzduchu. Každopádně platí, že **pít bychom měli v průběhu celého dne, ne nárazově ve**

velkých dávkách,“ doporučuje PhDr. Karolína Hlavatá, PhD.

3. Pomoci mohou léky

Těm, kteří trpí otoky, pocity těžkých nohou a mívají křeče, nebo u nichž došlo již k objevení křečových žil a metliček, může praktický lékař předepsat **venoaktivní látky, tedy léky na podporu žil**.

„Venofarmaka je vhodné užívat **minimálně několik dnů před cestou, v průběhu dovolené a další dva dny po příjezdu**. Lékař může rozhodnout i o jejich dlouhodobém užívání. Pro ty, kteří trpí chronickým žilním onemocněním (křečové žíly, metličky), je výše uvedené povinností. Pro ostatní doporučením,“ uvádí MUDr. Sellner Švestková.

4. Nakupte si cestovní pomůcky

Při dlouhých cestách při prevenci otoků pomohou **kompresivní elastické punčochy první třídy**, které jsou volně prodejné v lékárnách, zdravotních potřebách i obchodech přímo na letišti. V případě, že máte metličky nebo křečové žíly, s výběrem si nechte poradit od praktického lékaře.

Krční páteř ochráníte **díky krčnímu polštáři**. Ten vás může uchránit před zablokováním krční páteře i bolestmi hlavy. Kromě speciálních krčních polštářů existují i nafukovací polštářky proti bolestem kostrče.

5. Přizpůsobte se novému prostředí

Pokud přelétáte přes více než 2 časová pásma, vaše tělo nebude jásat. Přitom platí, že pokud letíte na západ (časem zpět), tělo si na změnu zvykne lépe, než pokud se vydáte na východ. Na změnu se můžete začít připravovat již doma tím, že budete **chodit spát dříve, či později v souladu s budoucím novým**

časovým pásmem. Hodinky si přeřiďte hned v letadle a v cíli cesty jděte spát až nastane tamní večer, i když budete unaveni dříve.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz