



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 19. 8. 2021 | Veronika Vágnerová

Vyvracíme mýty: Křečové žíly nesouvisí s během

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Vyvracime-myty:-Krecove-zily-nesouvisi-s-behem__s10012x20025.html](https://magazin.clanky/o-zdravi/Vyvracime-myty:-Krecove-zily-nesouvisi-s-behem__s10012x20025.html)

Mnoho lidí začalo rekreačně běhat. Ve vedrech se mohou někteří setkat s typickými příznaky chronického žilního onemocnění jako otoky, nepříjemné pocity v nohou a metličky či křečové žíly. Jedním z častých mýtů je, že běh může být jejich příčinou.



Běh riziko nezvyšuje

Je důležité říci, že běh riziko vzniku křečových žil nezvyšuje. Spíše díky němu zjistíte, že vůbec nějaký problém, který by se později stejně projevil, můžete

mít.

Vysvětlení vyplývá z podstaty onemocnění. Tím je zánět žilní stěny. Zatímco krev v tepnách proudí díky síle srdce, **žilní systém je závislý na lýtkových a stehenních svalech**, které pracují např. během chůze a běhu. Chlopně v žilách ženou krev zpět k srdci a zabraňují tomu, aby krev zůstávala v dolních končetinách. Pokud ale dojde k rozšíření žil, které znamenají větší zátěž pro žilní systém, tzv. žilně-svalová pumpa přestává fungovat a začne docházet **ke zpětnému toku krve** (tzv. refluxu). Objevují se typické příznaky jako otoky, pocit těžkých nohou, [metličky](#) a křečové žíly.

Žilám vadí teplo, nadváha a dlouhé stání



Spíše než samotný běh je na vině **špatný životní styl**, dlouhé stání nebo naopak sezení, užívání hormonální antikoncepce, častá těhotenství a dědičnost.

Také počasí. V teple zkrátka nohy snáz otékají a mohou bolet, stejně tak mohou být žíly zřetelnější. **A proč?**

Dochází totiž k rozšíření cév. Žilní chlopně jsou od sebe tak daleko, že se nedotýkají a potom krev, která už měla být výš, protéká zpátky dolů.

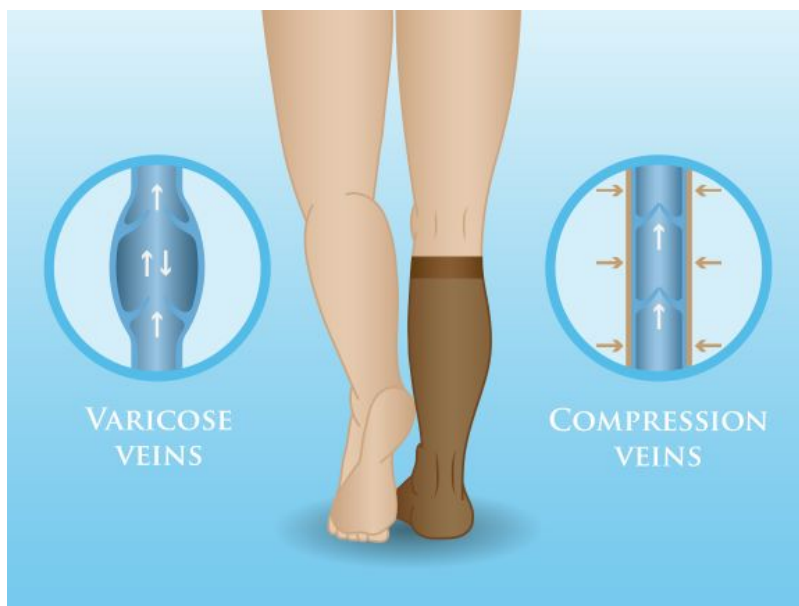
Horko a běhání mohou tedy projevy jen zvýraznit, ale nemůžou za ně.

Pohyb podporuje žilní pumpu

Naopak pohyb **podporuje správné fungování žilní pumpy** a je důležitou součástí prevence vzniku a zhoršování chronického žilního onemocnění.

„Pravidelná **chůze nebo běh působí blahodárně** na řadu kardiovaskulárních chorob, křečové žíly nevyjímaje. Speciálně pro ně je důležité zapojení žilně-svalové pumpy, která napomáhá dobré práci žilního systému dolních končetin,“ říká MUDr. Robert Vlachovský, Ph.D. z Lékařské fakulty Masarykovy univerzity v Brně a z Centra žilní chirurgie VASCUMED.

Poradte se s lékařem a nasadte „kompresky“



Součástí prevence vzniku a rozšíření křečových žil jsou i zdravotní nebo sportovní kompresní punčochy.

Každé mají trochu jinou funkci a hlavně vyvíjí jiný tlak, proto než si nějaké pořídíte a začnete v nich chodit nebo běhat, poraďte se s praktickým lékařem. Ten vám také může předepsat a doporučit **venofarmaka - léky na posílení žilní stěny**, které jsou pilířem pro úspěch.

Pokud to necháte dojít daleko a zavčas si nenecháte nasadit správnou léčbu, mohou se postupně projevat otoky a křečové žíly nejen v teple, ale trvale. Nejhorší případy končí žilními bérčovými vředy.

Další rady a tipy najdete i na www.zilniporadna.cz nebo v bezplatné mobilní aplikaci „Bolí vás nohy?“

Copyright © 2023

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