



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 22. 6. 2023 | Veronika Vágnerová

Když nohy bolí a otékají nejen v létě

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Kdyz-nohy-boli-a-otekaji-nejen-v-lete__s10012x20598.html

Nohy mohou bolet a otékat z mnoha důvodů. Na vině bývá svalová únava, problémy s lymfatickým systémem, s tepnami nebo počáteční symptomy chronického žilního onemocnění. S blížícím se létem se navíc projevy obvykle zhoršují. Teplo, jak známo, roztahuje žíly, proto mívají oteklejší nohy i ti, kteří se s těmito zdravotními potížemi jinak nepotýkají. Jak svým nohám poskytnout okamžitou úlevu? A kdy je nezbytné zajít k lékaři?



Pobyt v teple sám o sobě není příčinou vzniku nějakého onemocnění. Pokud si nejste jisti, proč vám nohy otékají, zajděte si k lékaři a najděte spolu vhodnou léčbu a odpovídající režimová opatření. Některé rady, které jsou funkční při žilním onemocnění, mohou při nemoci tepen naopak uškodit.

Otoky se neléčí jen v létě, ale celý rok

Díky odborné diagnóze a nastavení správné léčby můžete zabránit tomu, aby se potíže stupňovaly.

„V případě chronického žilního onemocnění jsou krátkodobé otoky a bolesti nohou jen počátkem. Později se přidávají metličky, křečové žíly a trvalé otoky nohou. Poslední stadium se projevuje bércovým vředem. Nikde ale není dáno, že pacienti musí projít každým stadiem a za-znamenat všechny typické symptomy,“ upozorňuje angioložka MUDr. Kateřina Márová.

Stadium, pro které jsou charakteristické křečové žíly, vás může minout a klidně se mohou objevit rovnou dlouhodobé otoky. Trvalými otoky se ale projevují i potíže s lymfou, které však vyžadují jiné léčebné postupy. V každém případě je třeba se poradit s odborníky a nastavit dlouhodobou a nepřetržitou léčbu. Teplo je jen faktor, který zhorší projevy. Onemocnění probíhá skrytě dál, i když je venku chladno.

Žilní onemocnění

Při chronickém žilním onemocnění se nedostává

všechna krev zpět k srdci, ale část se vrací a městná se v žilách dolních končetin.

To se projevuje právě otoky, bolestmi, pocity olověných nohou a křečemi.

Hlavními důvody jsou nedostatečná funkce žilních chlopní, které krev vyhánějí

nahoru a nedostatek přirozeného pohybu, jenž se na úspěšném návratu žilní krve značně podílí.

Léčba: léky na posílení žilní stěny a zamezení tvorby žilního zánětu, kompresní terapie, režimová opatření, případně léčba chirurgická



Onemocnění tepen

Při ischemické chorobě dolních končetin není problém překrvení, ale naopak nedokrvení nohou. Nejčastější příčinou je ateroskleróza (kornatění tepen). Mění se při ní cévní stěna a do stěny se ukládají tukové pláty. Jejich zvětšováním se postupně uzavírá tepna a zmenšuje průtok okysličené krve. Nemoc se

projevuje zpočátku rozvojem tzv. klaudikačních bolestí, kdy se po zdolání určité vzdálenosti musí pacient kvůli bolesti v končetinách zastavit.

Léčba: léky na snížení hladiny cholesterolu v krvi, režimová opatření

Potíže s lymfatickým systémem

Lymfatický systém je tvořen cévami, jimiž proudí [lymfa](#) – bezbarvá, někdy mléčně zakalená tekutina, která odvádí z těla škodlivé látky. Větší lymfatické cévy a kapiláry jsou rozptýleny po celém těle a ty nejdrobnější vedou podél tepen a žil. Když se tok lymfy zpomalí nebo zastaví, poškodí se chlopně a výstelka lymfatických cév. Zvýší se jejich propustnost, odpadní látky pro-sakují do okolních tkání a dochází k otokům.

Léčba: léky na rozprouzení lymfy, kompresní terapie, manuální lymfodrenáž, režimová opatření

Hodte nohy na stůl

Křeče, pocit těžkých a oteklých nohou kvůli překrvení můžete vnímat při dlouhém sezení například v autě nebo v práci.

„Ve chvíli, kdy hodně sedíme a méně se pohybujeme, nedochází k dostatečnému návratu krve v žilách dolních končetin a krev se zde

částečně hromadí. V tu chvíli pomůže, když si dáte nohy nahoru, aby nahromaděná krev stekla k srdci,” radí angioložka.

Pokud máte tu možnost, dejte si nohy na stůl. Kotníky a kolena přitom musí být výš než srdce.

Pohybujte nohama za každé příležitosti

Pravidelný pohyb pomáhá s odtokem krve z dolních končetin. Jestliže se zrovna nemůžete jít alespoň projít, zkuste žilní gymnastiku. To jsou jednoduché cviky na podporu návratu žilní krve.

S otoky pomohou masáže



Na otoky nohou jsou vhodné i **masáže**. Začněte od chodidel a jemnými krouživými pohyby prsty a dlaněmi postupujte směrem ke stehnům. Cílem je dostat nahromaděnou krev nahoru, proto určitě

nemasírujte od kolen dolů. Občas si dopřejte i péči odborníka a zajděte si na ruční lymfatickou masáž, která pozitivně působí při nedostatečnosti žilního systému. Krev se potom okysličuje rychleji a celkově dochází k oživení a ulehčení funkce cévního systému.

Krev rozproudí chlad

Rozproudít krev a ulevit si můžete i díky **sprchování nohou studenou vodou**. Vyvarujte se ale ledové a teplotu vody raději ubírejte postupně. Velké teplotní šoky už tak namáhaným žilám neprospívají.

Na cestách i v práci pomohou kompresní punčochy

Lépe snášet pocity těžkých a oteklých nohou pomohou i **kompresní punčochy**. Ty fungují tak, že vyvíjí vnější tlak na nohy. Žíly jsou poté podněcovány k tomu, aby snáz a lépe vyháněly krev zpátky srdci a v dolních končetinách se nehromadila. Kromě otoků a pocitů těžkých nohou **kompresivní terapie celkově zmírňuje projevy spojené s chronickým žilním onemocněním**. Při onemocnění tepen se ale kompresní terapii obloukem vyhněte.

12 rad co (ne)dělat, když trpíte na otoky nohou

1. Nesedíte ani nestůjte dlouho na jednom místě. Projděte se.
2. Dávejte si nohy do zvýšené polohy. (Neplatí při onemocnění tepen).
3. Naučte se cviky podporující cirkulaci krve.
4. Masírujte si nohy směrem od kotníků ke kolenům.
5. Roste kompresní punčochy nebo podkolenky. (Neplatí při onemocnění tepen).

6. Sprchujte si nohy studenou vodou.
7. Při sezení si nedávejte nohu přes nohu.
8. Neutahujte si příliš tkaničky a pásky na botách.
9. Nenoste příliš těsné oblečení.
10. Nevystavujte nohy nadměrnému slunění.
11. Nehleďte rady v diskusních fórech.
12. Důvěřujte lékařům.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: Zilniporadna.cz

[chronické žilní onemocnění](#) [lymfa](#) [lymfatický systém](#) [manuální lymfodrenáž](#)
[masáž](#) [otoky nohou](#) [žilní gymnastika](#) [žilní onemocnění](#)

Copyright © 2024

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