



SZÉCHENYI TERV

TÁMOP-6.1.2/LHH/11-B-2012-0021
EGÉSZSÉGFEJLESZTÉS
A MEZŐCSÁTI KISTÉRSÉGBEN

Vénás torna, terápia

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



MAGYARORSZÁG MEGÚJUL



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

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.



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

Kerülje a sokáig tartó **ácsorgást!**

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 feszítsük le. Ismételjük 10-szer.



Körözzünk bokából a lábfejünkkel. Ismételjük 10-szer.



Emeljük nyújtva lábunk a levegőbe, integessünk a lábfejjel. Ismételjük 10x.



Hátan fekve, talpra húzott lábakkal, emeljük fel a feneket, majd engedjük vissza. Ismételjük 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.