



Vénás lábtorna

Írta: Füleki Andrea gyógytornász

Vérkeringés

A vér keringését az érrendszerben a szív biztosítja azzal, hogy nyomáskülönbséget generál az artériás rendszer, valamint a vénák között.

Artériás rendszer

Az artériák a szívtől a sejtek felé szállítanak oxigénben és tápanyagokban dús vért, amely a szövetek működéséhez elengedhetetlen.

Vénás rendszer

A vénák (gyűjtőerek vagy visszerek) a sejtek felől a szív felé szállítják a szén-dioxidban és salakanyagokban dús vért.

Az áramlás álló testhelyzetben - a gravitációs erő ellenében - történik, ezért a megfelelő mértékű vénás keringést kiegészítő mechanizmusok (vénabillentyűk, izompumpa, légzési pumpa) segítik.

Az alsó végtagi nagy vénákban a vénabillentyűk akadályozzák meg a visszaáramlást, ezzel segítve a vér visszajutását.

A vénás visszaáramlás másik segítője az izompumpa. Ez azt jelenti, hogy a végtagok vázizomzatával párhuzamosan futó vénákra a vázizmok ritmikus kontrakciója-elernyedése pumpáló hatású, elősegíti a vér szív felé történő visszaáramlását, ezáltal csökkenti az adott vénákban a nyomást.

A mellüri nyomás légzéssel szinkron változásai ugyancsak befolyásolják a centrális vénás nyomást, következményesen a szív vénás telődését. Belégzés alatt a mellüri nyomás a csökken, ami elősegíti a vér szív felé történő áramlását. A jelenséget légzési pumpának is szokás nevezni.



A leggyakoribb vénás betegség a visszérbetegség, amely leggyakrabban az alsó végtagon, lábon alakul ki. A kisebb, főként esztétikai problémát jelentő seprűvénáktól a nagy, kacskaringós, kidudorodó, akár fekélyesedő visszértágulatokig.

Kialakulásának hátterében állhat:

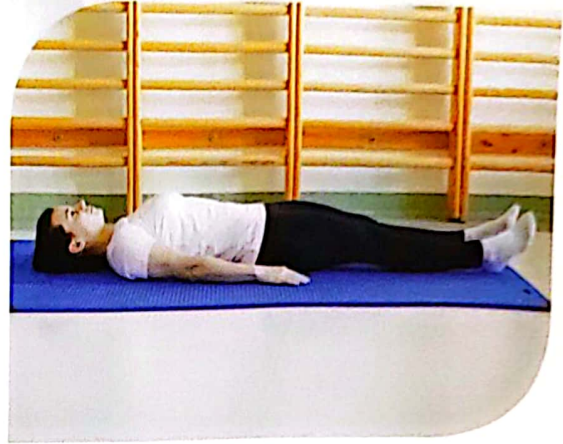
- (genetikailag) gyenge kötőszövet,
- túlsúly,
- terhesség,
- álló- vagy ülőmunka,
- a női nem (gyakoribb az előfordulás).

Ezek kialakulásának megelőzése képp, vagy a meglévő problémák kezelése végett érdemes naponta vénás tornát végezni.

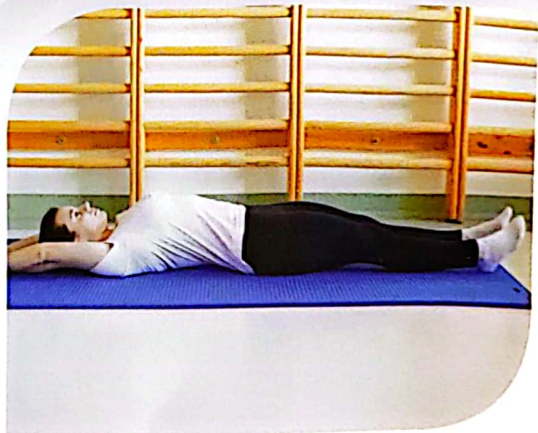
Vénás lábtorna

Kiinduló helyzet:

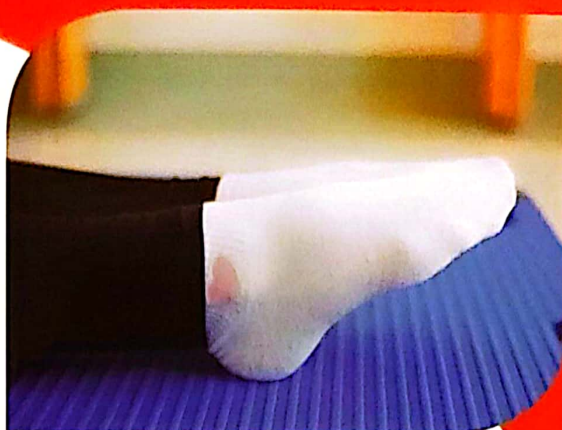
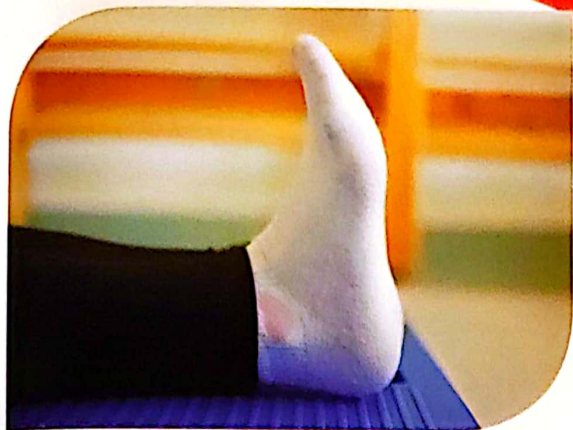
hanyatt fekve, karok lazán a törzs mellett, lábak kinyújtva a földön.



Karokat megemeljük a fül mellé, nyújtózkodunk egyet, beszívjuk a levegőt, majd vigyük vissza a karokat a törzs mellé és engedjük ki a levegőt. (Nyolcszor ismételjünk.)



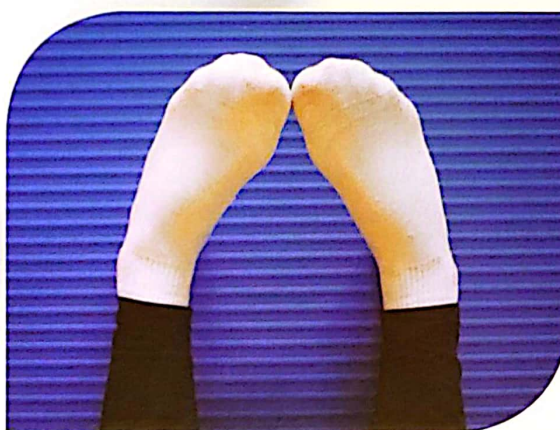
- Farizmokat feszítsük meg, majd lazítsuk el. (10-szer.)
- Combizmokat feszítsük meg, majd lazítsuk el. (10-szer.)
- Combizmokat feszítsük meg, lábfejet felhúzzuk, majd ellazítjuk. (10-szer.)



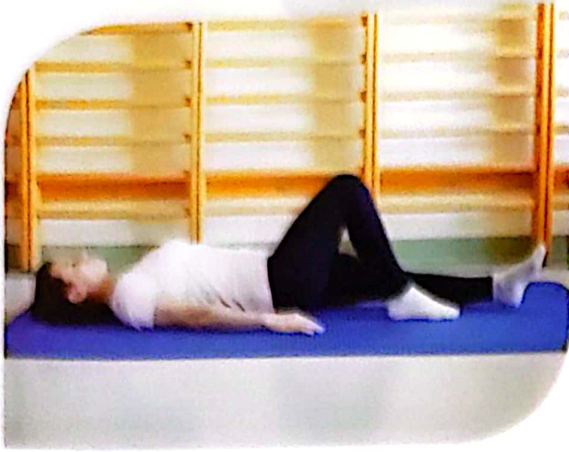
- Lábfejet felhúzzuk, majd lefeszítjük lassú tempóban. (10-szer.)



Lábujjakat begömbítjük,
majd ellazítjuk. (10-szer.)



- A lábfejekkel mindkét irányban körzünk. (10-szer.)
- Kezeket a hasunkra téve mély levegőt szívunk a hasunkba, majd kiengedjük a levegőt. (10-szer.)



Egyik nyújtott lábunkat felhúzzuk talpra, majd visszateszük a talajra (10-szer).

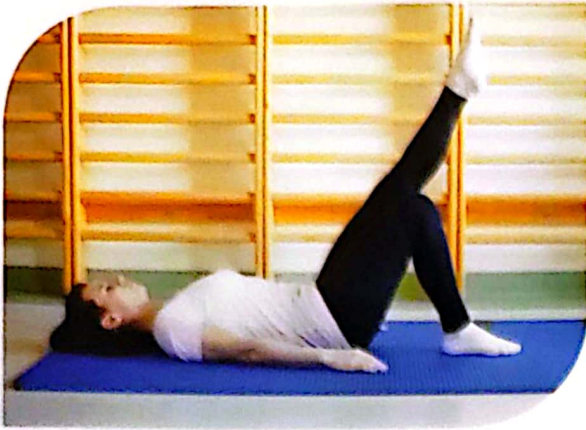
Ezt követően a másik lábbal is elvégezzük a feladatot. (10-szer.)



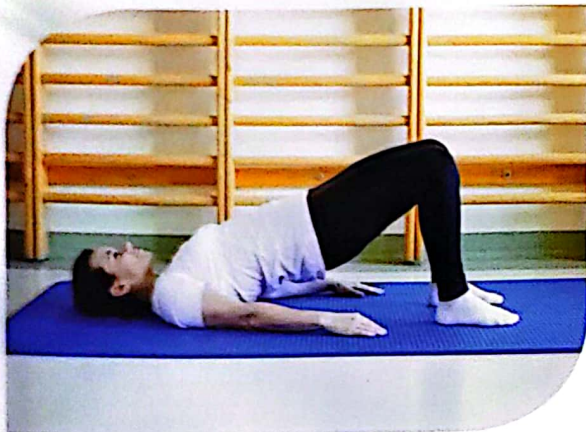
- Alappozíció: egyik lábunkat felhúzzuk talpra. Feladat: másik lábbal biciklizés előre. Lábpozíciót cserélve 15-ször ismételjünk.



Alappozíció: egyik láb talpra húzva. Feladat: másik lábat nyújtva megemelni, majd leengedni. Lábpozíciót cserélve 10-szer ismételjünk.



- Alappozíció: egyik láb talpra húzva. Feladat: másik lábat megemeljük, közben a lábfejjel folyamatosan „integetünk”. Mindkét lábbal elvégezzük a feladatot 10-szer.

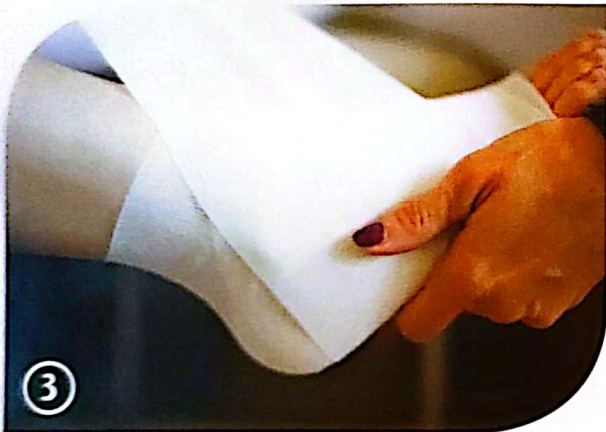


- Alappozíció: mindkét láb talpra húzva.
- Feladat: fenekünket megemeljük, majd visszahelyezzük a talajra. 10-szer ismételjük.



- Alappozíció: mindkét lábunkat talpra húzzuk. Feladat: nagy levegőt véve karunkat széttárjuk a földön, majd levegőt kiengedve karjainkat mellkasunk fölött keresztbe tesszük. 8-szor ismételjük a feladatot.

Rugalmas pólya felhelyezése (fáslízás)



EXTRACTUMPHARMA
Gyógyszergyártó, Forgalmazó és Szaktanácsadó zrt.

A kiadvány az ExtractumPharma zrt.
támogatásával készült.