

TRÁPÍ VÁS POCIT TĚŽKÝCH NOHOU? PŘEČTĚTE SI NĚKOLIK TIPŮ PRO MOŽNOU ÚLEVU.



TÉMA měsíce

**Trápí vás pocit
těžkých nohou?
Přečtěte si několik tipů
pro možnou úlevu**

Trápí vás pocit těžkých nohou nebo vám nohy občas otékají? Nemusí se jednat čistě o bolest nohou, ale také o jejich mravenčení či svědění, pálení kůže nohou i jejich neklid, což vše určitě mohou být nepříjemné pocity. Těžké a unavené nohy nás obvykle trápí v druhé polovině dne, především večer.

Pocit těžkých nohou bývá zpravidla zapříčiněn [žilní nedostatečností](#), která je způsobená nedokonalým zpětným návratem krve z dolních končetin a vede k jejímu městnání v této části těla.

Čemu se je dobré vyhnout?

Vyhněte se dlouhému nošení vysokých podpatků, ulevíte tím nejenom lýtkům namáhaným v podpatcích, ale vašim nohám celkově. Také se spíše vyvarujte příliš úzkých kalhot a legín. Velmi těsné oblečení může vést ke zhoršenému průtoku krve a jejímu návratu z nohou a také přispívat ke zmíněnému zadržování krve v dolních končetinách.

Tipy pro co nejspokojenější nohy

V péči o těžké nohy se sklony k otékání nám mohou pomoci režimová opatření, nebo případně, po konzultaci s lékařem a spíše při zvýšených obtížích také kompresní či medikamentózní léčba.

1. *Pitný režim a vhodná strava* – dodržujte doporučený pitný režim a vypijte alespoň dva litry tekutin denně. Pokud trpíte [na otoky nohou](#), [omezte sůl](#), ta totiž může zadržovat vodu v těle.
2. *Pohyb* – pokud máte [sedavé zaměstnání](#), pravidelně se snažte procvičovat prsty u nohou pohyby směrem k sobě a od sebe nebo se na několik minut postavte na špičky – tím stimulujete lýtkové svaly. Nohy si protahujte při každé příležitosti, při cestě na toaletu nebo v kuchyňce u kávovaru. Tok krve je vhodné podpořit [pravidelným pohybem](#), jako jsou chůze, běh, plavání nebo [jízda na kole](#). Pokud trpíte nadváhou, pak případný úbytek váhy může prospět nejenom vašemu žilnímu systému.
3. *Chlazení a sprchování* – kromě tradičního vyložení nohou nahoru (nejlépe i přes den) obvykle přináší úlevu také jejich chlazení nebo sprchování střídavě teplou a studenou vodou – tím se zpravidla dosahuje zlepšení průtoku krve.
4. *Masáž* – po osprchování můžete pokračovat masáží lýtek a nohou. Začněte u chodidel a pokračujte směrem nahoru přes kotníky a lýtka směrem nahoru.

5. *Kompresní pomůcky* – volně prodejné zdravotnické prostředky v podobě zdravotních punčoch jsou určeny pro podporu správné funkce žilních chlopní a stabilizaci krevního oběhu v nohou. Účinek na proudění krve v žilách dolních končetin a podpora, kterou tyto kompresní pomůcky poskytují při pocitu těžkých nohou, můžete ocenit nejen v létě při dlouhém cestování autem, autobusem či letadlem.
6. *Volně prodejné působící proti otokům a případným projevům zánětu dolních končetin*. Tyto přípravky rostlinného původu působí na cévní stěnu a účinkují proti bolesti a otoku unavených nohou.

Článek z webu lékárny [BENU](#) vybral Věroslav Kozák