**Informacja prasowa**

**Warszawa, 12 lipca 2019r.**

**Co pomoże Ci w ochronie nóg przed żylakami?**

**Poznaj 6 sprawdzonych sposobów!**

**Z problemem żylaków kończyn dolnych boryka się wielu z nas – zarówno kobiety, jak i mężczyźni. Ich powstawanie najczęściej jest efektem obciążeń genetycznych lub stylu życia, jaki prowadzimy. Siedzący tryb, niewłaściwa dieta i częste noszenie butów na obcasie, to wszystko sprzyja powstawaniu żylaków. A co jeśli istnieją sposoby, służące prewencji przed tą dolegliwością? Fizjoterapeutka, ekspert Venoflex, Elwira Wieczorek podpowiada, jak zmniejszyć ryzyko wystąpienia chorób żylnych nóg.**

1. **Ruch to zdrowie Twoich nóg:**

Sport i aktywność fizyczna w różnych formach są potrzebne do właściwej cyrkulacji krwi i odprowadzenia jej z kończyn dolnych. Jeżeli długo siedzimy w jednej pozycji, np. w pracy za biurkiem lub stoimy, czy też dużo latamy samolotami, mięśnie nie pracują, a siła ciążenia sprawia, że krew zaczyna się cofać. Wzrasta jej ciśnienie i ucisk na ściany żył jest coraz mocniejszy. Powoduje to, że m.in. pojawia się uczucie ciężkich nóg, obrzęki (szczególnie wieczorami), mrowienie czy ból w podudziu. Z czasem dochodzi do uwidaczniania się żył powierzchownych, które mając bardzo cienką ścianę, skracają się i skręcają i w ten sposób powstają żylaki. Dlatego zalecana jest każda forma aktywności fizycznej.

* + Wykonując pracę biurową ruszaj się minimum co godzinę. Wstań od biurka i przejdź się, by nie siedzieć długo w jednej pozycji.
  + Wybieraj aktywność, która będzie pobudzała mięśnie stóp, podudzi i ud tj. jazda na rowerze, biegi, szybkie chodzenie z kijami nordic walking, pływanie, treningi kardio na siłowni, joga.
  + Unikaj długotrwałych ćwiczeń izometrycznych i siłowych (wzmacniających mięśnie ciała). Nie bój się przyrządów na siłowni. Zapytaj tylko trenera jakie obciążenie będzie najlepszą dla Ciebie formą, by uniknąć przeciążenia.
  + Jeśli masz już zaawansowane żylaki, również możesz ćwiczyć. Nie cofnie to powstałych już zmian, ale zaktywuje inne żyły do pracy.
  + Podczas treningu pij wodę.
  + Trenuj minimum 3 razy w tygodniu po godzinie.

1. **Dieta jako profilaktyka powstawania żylaków**

Zalecana jest dieta bogata w antyoksydanty (przeciwutleniacze), która będzie wykazywała właściwości przeciwzapalne oraz wzmacniające ściany naczyń krwionośnych. Najwięcej tych związków występuje w witaminie A (marchewka, szpinak, czerwona papryka, cykoria, brokuły, pomidory, szparagi, mango, papaja) oraz C (owoce cytrusowe, papryka, brokuł, kapusta, ogórki kiszone). Zalecane są również produkty z dużą zawartością witaminy E, czyli oleje roślinne oraz orzechy. Również minerały podnoszą odporność organizmu oraz odbudowują komórki. Należą do nich CYNK – znajdziemy go głównie w rybach, owocach morza, kaszach, produktach zbożowych, orzechach oraz mięsie. MANGAN – jest zawarty niemal we wszystkich warzywach, MIEDŹ- wątróbka, tłuste ryby i orzechy.

1. **Oddech to życie, również dla Twoich nóg**

Dlaczego oddech jest ważny? Oddychanie jest modulatorem kontroli sercowo naczyniowej. Skurcz przepony powoduje podwojenie przepływu krwi z jamy brzusznej do klatki piersiowej. Podczas wdechu ciśnienie w klatce piersiowej i jamie brzusznej wzrasta, w żyłach natomiast maleje, powoduje to zamknięcie się zastawek w żyle udowej. Podczas wydechu zastawki te się otwierają, a żyła główna i żyły jamy brzusznej napełniają się krwią. Ten gradient ciśnień powoduje zassanie krwi ku górze. Serce jako rodzaj pompy ssąco tłoczącej jest bezpośrednio połączone z przeponą więzadłem przeponowo - osierdziowym. Nieprawidłowe ruchy przepony mogą więc mieć pośredni wpływ na kurczliwość serca i zaburzać rytm powrotu krwi żylnej do serca. Oddychanie przeponowe aktywuje ten proces.

1. **Zminimalizuj ryzyko zaparć**

Niewielu z nas zdaje sobie sprawę, że mają swój wpływ na powstawania żylaków nóg. Niestety siedzący tryb życia, zbyt mało ruchu, wody i produktów wspomagających pracę jelit sprzyja ich powstawaniu. Wpływa to degeneracyjnie na żyły kończyn dolnych, a finalnie na pojawienie się żylaków. By przeciwdziałać zaparciom zaleca się: picie przynajmniej 2-3l wody dziennie, jedzenie produktów bogatych w naturalny błonnik, nie śpieszenie się ze konsumpcją posiłków - należy spożywać je w małych porcjach, lecz często - unikanie cukrów prostych, monosacharydów w tym słodzonych napojów. Należy ograniczyć produkty zawierające gluten, nie najadać się na noc i zadbać o dobrej jakości sen.

1. **Noś buty na obcasie jak najrzadziej**

Nosząc szpilki, a przy tym ustawiając stopę w ciągłym zgięciu, zbliżamy przyczepy mięśni łydek, a więc wprowadzamy je w ciągły skurcz izometryczny. Co za tym idzie, mięsień nie ma przerwy, pracuje non stop, a tym samym osłabia ścianę naczyń krwionośnych. Stopa nie przetacza się, a nasz chód nie zaczyna się od pięty, tylko od palców (co wymusza pozycja w butach na wysokich obcasach). Łydka jest nieaktywna, a przepływ krwi będzie zaburzony.

1. **Postaw na kompresję**

Kompresjoterapia polega na stosowaniu podkolanówek, pończoch lub rajstop kompresyjnych, np. marki Venoflex, które mają za zadanie wywołać stopniowany ucisk na nasze nogi. Powoduje on lepsze krążenie, zmniejsza średnicę żył, poprawia wydolność zastawek żylnych odpowiedzialnych za przepływ krwi od nóg do serca i zapobiega zaleganiu krwi w istniejących już żylakach. Aby stosowany ucisk był jednak skuteczny, musi być stopniowany w odpowiedni sposób, w odpowiednich proporcjach – od stopy aż po pachwinę – malejąc ku górze. Najsilniejszy powinien być w okolicach kostki, a najsłabszy na wysokości uda w okolicy pachwiny. Produkty kompresyjne polecane są w zasadzie wszystkim, nie tylko osobom już zmagającym się z żylnymi problemami kończyn dolnych, ale również tym, którzy chcą stosować je prewencyjnie – szczególnie osobom prowadzącym siedzący tryb życia - lub mają genetyczne skłonności do dziedziczenia żylaków. Zaleca się ich stosowanie także kobietom w ciąży.