

Nehézláb-érzés



A nehézláb-érzés tartós állás, ülés után, helyzetváltoztatáskor jelentkezik, az elnehezült láb nehezen mozdítható, a nap végén megduzzadhat, be is görcsölhet, láthatóvá váló visszerek társulnak hozzá. A gyaloglás nehezebbre esik a betegnek, járás közben gyorsabban elfárad. Idősebb korban gyakoribb, mivel az életkor előrehaladtával egyre nagyobb eséllyel alakulnak ki vénás keringési problémák. Nőknél gyakrabban fordulnak elő krónikus vénás keringési zavarok, különösen várandósság idején.

MI OKOZHATJA A NEHÉZLÁB-ÉRZÉST?

A nehézláb-érzés okai elsősorban életmódbeli és genetikai tényezőkben keresendők.

Életmód: A vénás betegségek kialakulásának esélye elsősorban ülőmunka esetén nagy (kiváltképp, ha a vérkeringést akadályozó módon, keresztbe tett lábakkal ülünk), vagy azoknál, akik munkájuk során egész nap állnak (különösen akkor, ha ritkán változtatnak a testhelyzetükön és nem mozgatják át rendszeresen a lábukat). A vénás betegségeket túlterhelés – nehéz fizikai munka vagy megerőltető sporttevékenység (pl. testépítés, súlyemelés) – is előidézheti, csakúgy, mint a mozgásszegény életmód (ami pangó vér- és nyirokkeringéshez vezet).

A nehézláb-érzés az elégtelen vénás keringés következtében alakul ki, a visszérbetegség első tünete lehet. Az alsó végtagokban jelentkező „ölmos”, elnehezült érzéssel jár, amihez kellemetlen bizsergés, sőt fájdalom is társulhat.

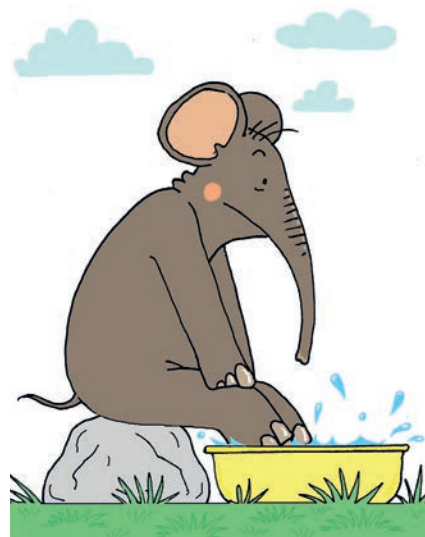
A testsúlyfelesleg szintén fokozott terhelést ró az alsó végtagokra, és ronthatja a vénás visszaáramlást.

A dohányzás, a túlzott koffeinbevitel, a sóban gazdag étrend, a vitaminok és ásványi anyagok hiánya, a nem megfelelő lábbeli is káros lehet. A túl szűk nadrág, harisnya és zokni akadályozza a megfelelő vér- és nyirokkeringést, amitől az erek kitágulnak és kanyargóssá válnak. A meleg időjárás, a meleg fürdő, a napozás, a szauna szintén tágítja az ereket és nehézláb-érzést okozhat.

A menstruációs ciklus alatt vagy hormonális fogamzásgátlók szedése esetén is kialakulhatnak enyhe vizesedéssel járó panaszok. Várandósság idején a hormonális változások, a megnövekedett vérmennyiség és a méh nyomása miatt sok kismamánál fordul elő lábdagadás és nehézláb-érzés.

A nehézláb-érzés leggyakoribb oka a vénás keringési zavar. A lábakban lévő vénák feladata, hogy az elhasznált vért visszajuttassák a szívbe. Ha a vénabillentyűk meggyengülnek vagy károsodnak, a vér pangani kezd, ami lábdagadást, vizesedést és feszülést okoz. Ez az állapot hosszú távon visszér kialakulásához vezethet.

A genetikai okok közül a gyenge kötőszövetek, a vénás betegségekre és fokozott véráramlásra való hajlam jelen-



A melegvizes fürdő fokozza a panaszokat, a váltott hideg-meleg vizes zuhany jó hatású

tenek kockázati tényezőt. A visszér és vénás elégtelenség családi halmozódást mutathat.

MIT TEHETÜNK A NEHÉZLÁB-ÉRZÉS ELLEN?

Mozogjunk! A testmozgás az egész testünkre jótékony hatással van. Bármilyen jellegű sportoláshoz használjunk jó minőségű cipőt, és a terhelést lassan, fokozatosan növeljük. Kifejezetten javasolt az

úszás, a biciklizés és a jóga. A rendszeres séta, kerékpározás, úszás segíti a vénás vér visszaáramlását, és csökkenti a lábfáradtság mértékét. Azonban a kemény talajon futás – a talp megfelelő alátámasztásának és az ízületek kellő tehermentesítésének hiányában – káros is lehet.

Törekedjünk a megfelelő testsúly elérésére! Közismert, hogy a túlsúly számos betegség, így a nehézláb-érzés kialakulásában is szerepet játszik, hiszen túlsúly esetén a pluszkilók nagyobb terhet rónak a lábainkra.

Kerüljük a tartós ülést, egy helyben állást! A munkavégzés során beiktatott szünetek (rövid séta, lépcsőzés vagy speciális lábtorna) jelentősen csökkentik a vénás keringési zavarok kockázatát. A testsúly megfelelő eloszlása szintén lényeges: ebből a szempontból az a legjobb, ha a földre helyezett talpakkal és egyenes derékkel ülünk.

Válasszunk megfelelő cipőt! Az egészségünk szempontjából is ideális cipő sem állás, sem járás közben nem nyom seholy, a talpa nem túl vékony, de nem is túl vastag. Ortopédiai talpbetéttel sokat tehetünk a kényelemért.

Kerüljük a szűk ruhadarabokat! A szoros nadrágok és zoknik ronthatják a keringést, különösen hosszabb ülés során (pl. repülőút vagy autózás közben).

Tornáztassuk a lábunkat! A nyújtó gyakorlatok – főleg a lábujjhegyre állás, a vádli nyújtása – rengeteget segíthetnek az alsó végtagok vér- és nyirokkeringésének javításában. Keressünk az interneten erre a célra javasolt speciális lábtornagyakorlatokat.

Polcoljuk fel a lábainkat! A nehézláb-érzés és a lábdagadás is enyhülhet, ha

felpolcoljuk a lábakat. Naponta többször – különösen munka után – érdemes a lábakat legalább 10-15 percre a szív szintje fölé emelni, hogy segítsük a vénás vér visszaáramlását.

Fogyasszunk megfelelő mennyiségű folyadékot! Az elégtelen folyadékbevitel vér- és nyirokpangást okozhat, így súlyosbíthatja a kellemetlen vénás keringési tüneteket. Ajánlott napi két liter víz fogyasztása.

Kerüljük a túlzott sófogyasztást! A túlzott sófogyasztás fokozhatja a szervezet vízvisszatartását, ezért javasolt a sós ételek kerülése.

Zuhanyozzunk váltakozó hőmérsékletű vízzel! A hideg-meleg váltózuhanyt próbáljuk a napi tisztálkodási rutinunkba illeszteni, a víz váltakozó hőmérséklete révén edzi az érfalakat és javítja a keringést.

Szükség esetén viseljünk kompressziós harisnyát! A kompressziós harisnyák gyengéd nyomást gyakorolnak a lábra, ezzel segítik a vér visszaáramlását, a nyirokerek ürülését, így szintén enyhíthetik a nehézláb-érzés tüneteit. Ma már esztétikus, kényelmes változatok is elérhetők.

HOGYAN CSÖKKENTHETJÜK A NEHÉZLÁB-ÉRZÉS OKOZTA PANASZOKAT?

A megfelelő hatóanyag-tartalmú (pl. vadgesztenye-kivonatot tartalmazó), a gyógyszerárban vény nélkül kapható krémek hatékony segítséget nyújtanak a nehézláb-érzés és a kísérő tünetek csillapításában.

HOGYAN ELŐZHETJÜK MEG A NEHÉZLÁB-ÉRZÉS KIALAKULÁSÁT?

A szintén recept nélkül kapható, flavonoidtartalmú, érvédő hatású gyógyszerek gátolják a visszerek kitágulását és növelik

a hajszálerek ellenállását, ezáltal javítják az idült vénabetegség tüneteit. Tartós szedéssel megelőzhető a nehézláb-érzés kialakulása, illetve a már meglévő tünetek enyhülhetnek.

MIKOR FORDULJUNK ORVOSHOZ?

Ha a nehézláb-érzés tünetei a fenti módszerek segítségével sem enyhülnek, vagy fokozódnak, mindenképp forduljunk orvoshoz, mivel a nehézláb-érzés sokszor a vénás keringési zavar, a visszérbetegség első tünete. A tünetek – súlyos esetben – krónikus ödéma vagy akár vérrögzépződés miatt vénás trombózishoz is vezethetnek.



Mindenképpen orvoshoz kell fordulni, ha

- a lábfájdalom hosszú állás után fokozódik, egyre kevésbé elviselhető,
- a tünetek állandósulnak, a lábdagadás, ödéma – főként bokatáján – néhány nap után is fennáll,
- lábunkban viszkető, égő érzés támad,
- nem tudjuk ráhelyezni súlyunkat a lábunkra,
- éjszaka, alvás közben is jelentkezik lábszárgörcs,
- újabb visszerek jelennek meg,
- vastag, kidudorodó, kanyargós vénák jelennek meg a lábunkon,
- a lábunkon bőrelszíneződés, súlyos esetben bőrelváltozás jelenik meg.

Ha ezek bármelyikét tapasztaljuk, érdemes mielőbb szakorvoshoz fordulni, mivel a kezeletlen visszér súlyosabb szövődményekhez (pl. trombózis) vezethet.

EZ A TÁJÉKOZTATÓ NEM HELYETTESÍTI AZ ORVOSI KEZELÉST. A BETEGEK SZÁMÁRA KÉSZÍTETT MÁSOLATOKTÓL ELTEKINTVE FELHASZNÁLÁSA CSAK A KIADÓ ÍRÁSOS HOZZÁJÁRULÁSAVAL ENGEDÉLYEZETT.