

Ispravno sjedenje za zdravlje vena



Kako sjedite dok čitate ovaj članak? Jesu li vam noge prekrižene, skvrčene, ili pod oštrim kutem? Dok sjedimo, obično tražimo najudobniji položaj, a što se tiče zdravlja, eventualno pomislimo što je dobro za zdravlje kralježnice. Ali i noge trpe posljedice nepravilnog sjedenja. Pritiskom na krvne žile stradavaju vaše vene i kapilare.

Ovdje se ne radi samo o estetskom poremećaju, već i ozbiljnoj ugrozi za zdravlje. Stoga, čitate li ovaj tekst sjedeći, odmaknite noge jednu od druge i čvrsto ih naslonite na pete. Ili, ako vam je moguće, ispružite noge horizontalno.

Problemi proširenih vena, zastoja u venskoj cirkulaciji, upale vena i ulceracije ne pogađaju samo žene, to su bolesti i muške populacije.

Nekoliko savjeta koji slijede, pomoći će u prevenciji tegoba s venama.

Sjedenje za zdrave vene

Hodanje je najbolji lijek za vene, a ležanje im ne šteti. Međutim, mnogi zbog prirode posla moraju velik dio dana provesti u sjedećem položaju.

Svjesno se usredotočite na položaj pri sjedenju. Izbjegavajte refleksno prebacivanje jedne noge preko druge. Pripazite da vam noge što rjeđe budu u zgrčenom položaju.

Odabir stolice za ured od velike je važnosti jer će ona utjecati na položaj tijela tijekom

sjedenja. Alternativa sjedenju na tradicionalnim, često neudobnim stolicama je lopta za sjedenje. Pročitajte u našem tekstu [zašto je dobro sjediti na lopti](#).

Izbor namještaja

Oštri rubovi stolova i stolica u koje udarate nogama, pogubni su za zdravlje vena. Nastojte da vaš namještaj ima oble i mekano tapecirane rubove.

Nosite kompresivne čarape za vene



Najčešća terapija izbora kod tegoba s venama su [kompresivne elastične čarape](#). Razlikuju se po obliku, jačini kompresije i materijalima od kojih su proizvedene.

Postoje muške i ženske čarape, čarape za trudnice, dokoljenke, atraktivne samostojeće i hulahupke. Izrađuju se iz kombinacije prirodnih i sintetskih vlakana s ciljem postizanja optimalne kompresije, lijepog izgleda pa i antimikrobnih svojstava. Više o kompresivnim čarapama za vene pročitajte [OVDJE](#).

Čarape za vene je najbolje obuvati ujutro u krevetu, dok su noge u horizontalnom položaju. Tako ćete preduhitriti gravitaciju koja je najveći neprijatelj venske cirkulacije.

» Čarape za vene možete naručiti [OVDJE](#).

Vježbe za vene

Za prevenciju i ublažavanje postojećih oboljenja vena, preporučuju se aktivnosti poput

trčanja, vožnje bicikla, plivanja i akvaginastike, trčanja, skijaškog trčanja, golfa i plesa. Postoji cijeli niz vježbi koje možete izvoditi u dvorani, kod kuće i u prirodi.

Dok sjedite, savjetujemo ovih nekoliko vježbi:

- Sjedite uspravno na prednjoj polovici stolice, natkoljenica i potkoljenica pod pravim kutem, nožni prsti prema naprijed. Sada propnite oba stopala na nožne prste i vratite u početni položaj. To ponovite nekoliko puta. Zatim, naizmjenice jedno pa drugo stopalo uzdignite na petu i vratite oslonac na taban. Cijelo vrijeme ovih vježbi aktivno pritišćite nogama pod.
- Sjedite ravno na prednjoj polovici stolice, rukama se primite za rubove sjedala u razini ili iza stražnjice. Podignite i ispružite jednu nogu, pa kružite u najvećem mogućem opsegu deset puta desno, a zatim deset puta lijevo. Isto ponovite s drugom nogom.
- Jednu nogu ispružite na podu i stopalo udaljite od tijela što više možete. Istovremeno, približite stopalo druge noge. Ponavljati izmjenično s lijevom i desnom nogom.
- Držite se čvrsto za rubove stolca iza stražnjice. Ispružite jednu po jednu nogu i snažno protresite stopalo, gležanj i skočni zglob.

Izbor cipela

Nosite ugodne i ravne cipele. Ako morate duže stajati, izbjegavajte visoke pete. Stopalo bi pri svakom koraku moralo neometano obaviti kretnju hodanja kako bi se aktivirala mišićna pumpa.

Jedna od preporuka za sprječavanje ili ublažavanje posljedica dugotrajnog opterećenja na stopala je nošenje udobnih [uložaka za cipele](#). Ulošci za cipele djeluju tako da pravilno **podupiru i rasterećuju stopala**. Jedna od bitnih funkcija uložaka za cipele je da rade **raspodjelu pritiska na stopalu** i tako uvelike djeluju na **zglobove noge i kralježnicu**. Saznajte jesu li Vam potrebni ulošci za cipele u [našem tekstu](#).

SimBex Vam poklanja besplatno mjerenje i kontrolu venskog tlaka. Kliknite [OVDJE](#) i rezervirajte termin!