

# VÄSYNEET JALAT KIRISTÄÄKÖ?



  
STADA



STADA

Oy STADA Pharma Ab  
PL 1310, 00101 Helsinki  
Puh. 0207 416 888  
Fax 0207 416 889  
[www.stada.fi](http://www.stada.fi)

Hoito-oppaiden tilaukset: [stada@stada.fi](mailto:stada@stada.fi)

Asiantuntija:  
Terttu Isä Ahokas  
Ihotautilien erikoislääkäri

Laskimosairaudet ovat yleisiä sekä miehillä että naisilla. Ikääntyminen, tulehduksista johtuva laskimon seinämän ja -läppien kimmoisuuden heikkeneminen, synnynnäinen verisuoniston heikkous ja hormonaaliset tekijät voivat olla syynä verisuonisairauden kehittymiseen. Vaivat alkavat usein suonikohjuina eli jalkojen pinnallisten laskimoiden laajentumina. Suonikohjut eivät ole pelkästään kosmeettinen ongelma, vaan ne voivat vuosien kuluessa johtaa vakaviin seurannaissairauksiin. Ongelmista tulisi keskustella lääkärin kanssa, jos vaivat pitkittyvät.

Elintapamme vaikuttavat merkittävästi laskimosairauksien kehittymiseen. Pitkäaikainen seisoma- ja/tai istumatyö, väärät ravintotottumukset ja ylipaino edistävät verisuonten rakenteellisten muutosten aiheuttamien vaivojen syntyä.

Voit itse vaikuttaa aktiivisesti laskimosairauksien ehkäisemiseen ja niiden oireiden lievittämiseen. Autat jalkojasi liikkumalla päivittäin.

# MITEN VERI PALAA JALASTA SYDÄMEEN TERVEISSÄ LASKIMOISSA



*Puristusvaihe*



*Lepovaihe*

Laskimoiden tarkoitus on kuljettaa veri takaisin sydämeen. Veren paluuvirtauksen tärkeimmät tekijät ovat tehokas pohjelihaspumppu ja toimivat laskimoläpät.

## LASKIMOLÄPÄT

Jokaisessa laskimossa on läppiä. Kun laskimo puristuu, läpät aukeavat ja veri virtaa kohti sydäntä. Puristuksen lakattua läpät sulkeutuvat ja näin ne estävät veren virtauksen väärään suuntaan.

## ALARAAJAN LIHASPUMPPU

Tehokas alaraajan lihaspumppu saa aikaan veren virtauksen laskimoista sydämeen. Kun me liikumme, laskimoita ympäröivät lihakset supistuvat ja veri kulkee kohti sydäntä. Kun lihakset rentoutuvat veren virtaus pysähtyy, kunnes lihas supistuu seuraavan kerran. Näin veri virtaa sydäntä kohti askel askeleelta.

Tähän toimintaan tarvitaan varpaiden, jalkapohjan, nilkan, säären, polven ja lantion lihaksia. Tämän oppaan harjoitteet parantavat laskimoiden veren virtausta.



*Lihakset puristavat laskimoa ja veri virtaa kohti sydäntä.*



*Lihasten rentoutuessa virtaus pysähtyy.*

# VÄHENNÄ JALKOJEN RASITUSTA ISTUESSA TAI SEISOESSA

Kun seisot tai istut pidempiä aikoja, vaihda jalkojen asentoa ja liikuta niitä aina kun voit.



Pitkiä aikoja seisoessa tulisi vuorotellen varvistella vasenta ja oikeaa jalkaa.



Istuesssa voi tehdä seuraavan harjoituksen: venytä jalat suoriksi kannat lattiaa vasten ja koukista ja ojenna nilkkoja. Säärilihasten jännittäminen vilkastuttaa veren virtausta laskimoissa.



*Istuesssa jalkojen on hyvä olla mahdollisimman ojennettuina.*

Jatkuva jalkojen liike kehittää lihaksistoa ja aktivoi lihaspumppua. Reippaaseen kävelyyn tarvitaan hyvät jalkineet. Verenkierto- ja hengityselimet toimivat tehokkaammin ja elimistö saa enemmän happea.

Syvä sisään- ja uloshengitys aktivoi pallean lihaksistoa ja laskimoveren virtaus sydämeen paranee. Sisäänhengittäessä pallea painuu vatsaa kohti, jolloin veren virtaus sydäntä kohti vähenee. Uloshengittäessä pallea siirtyy kohti rintakehää, jolloin jalkojen veri pääsee virtaamaan vatsan alueen laskimoihin ja siitä edelleen sydämeen.



# VOIMISTELUOHJEITA

## LIIKUNTA PARANTAA VEREN VIRTAAUSTA JALOISTA SYDÄMEEN

Edistä verenkiertoa päivittäisellä liikunnalla. Samalla vahvistat jalkojen lihaksia ja laskimoiden toiminta tehostuu.



Koukista oikea jalka selinmakuulla rintaa kohti. Tartu oikealla kädellä jalkaterään ja suorista jalka venytykseen ylös. Purista kevyesti kädellä liu´uttaen nilkkaa, säärtä ja reittä. Toista liike molemmilla jaloilla 5 kertaa.



Asetu selinmakuulle, kädet pään alla koukussa. Nosta toinen jalka polvesta koukistaen kohti rintaa ja suorista se venyttäen ylös. Laske jalka hitaasti edelleen suorana venyttäen rauhallisesti lattialle. Toista liike molemmilla jaloilla 5 kertaa.



Laita kädet selinmakuulla vartalon viereen. Nosta jalat ylös ja polje ilmaa aivan kuin pyöräilisit. Polvien pitää koukistuksessa tulla mahdollisimman lähelle ylävartaloa ja jalkojen ojentua suoristuksessa mahdollisimman pitkiksi. Jatka polkemista ainakin 20 sekuntia.



Ole selinmakuulla, kädet koukussa pään alla. Suorista jalkaterät vuorotellen siten että varpaat liikkuvat ylös ja alas. Liike tehdään molemmilla jaloilla samanaikaisesti ainakin 20 kertaa.



Nosta molemmat jalat selinmakuulla suoriksi ylös ja pyörittele jalkateriä myötä- ja vastapäivään. Tämän liikkeen voi tehdä myös istuen. Toista liike useita kertoja.



# VESI VIRKISTÄÄ JALKOJA

## KYLMÄ SUIHKU

Aloita suihkuttamalla vettä jalkaterän päälle ja jatka hitaasti säären ulkopuolelle ja siitä edelleen ylös kohti nivustaivetta. Suihkuta jalkoja mahdollisimman kylmällä vedellä.



## VAIHTOLÄMPÖISET VESIHOIDOT

Suihkuta molempien jalkojen pohkeita, sääriä ja jalkateriä vuorotellen lämpimällä ja kylmällä vedellä. Käytä lämmintä ja kylmää vettä kumpaakin noin 5 sekuntia kerrallaan. Vaihda lämpimästä kylmään ja takaisin korkeintaan kolme kertaa.

## UIMINEN

Uiminen viileässä vedessä parantaa verenkiertoa.

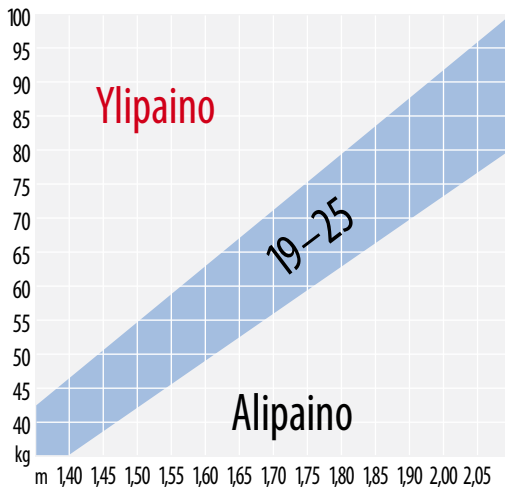


# YLIPAINO PAHENTAA MYÖS LASKIMOSAIRAUKSIA

Jalat kantavat vartalon painon. Ne rasittuvat vähemmän, jos paino on normaali.

Painoindeksi kertoo painon suhteen pituuteen verrattuna ja sen oletko normaalipainoinen.

Miesten normaali painoindeksi on 20-25 ja naisten 19-24.



$$\frac{\text{Paino kg}}{(\text{Pituus m})^2}$$

# OIKEA RUOKAVALIO AUTTAA PYSYMÄÄN KUNNOSSA

Kevyt ja vaihteleva ruoka on keskeinen osa terveellistä ruokavaliota. Ruoassa tulee olla riittävästi vitamiineja, kivennäisaineita ja kuituja. Vähäkaloriset ja kuiturikkaat ruoat, tuoreet hedelmät, vihannekset ja salaattit ovat terveellisiä.

Käytä alkoholia vain kohtuullisesti ja lopeta tupakointi.



# ARVIOI LASKIMOTULPAN RISKI ENNEN PITKIÄ MATKOJA

Liikkumattomuus pitkien matkojen aikana ja istuminen ahtaasti autossa, bussissa tai lentokoneessa huonontaa verenkiertoa ja lisää laskimotukosten riskiä. Tukoksista suurin osa esiintyy jaloissa tai lantion alueella. Laskimo-sairauksia potevilla ihmisillä on suurempi riski saada laskimotukos kuin terveillä henkilöillä.

Jos epäilet, että sinulla on jokin laskimosairaus, on hyvä keskustella lääkärin kanssa ennen matkalle lähtöä tukoksia ehkäisevistä toimenpiteistä. Näitä ovat esim. lääkinnällisten hoitosukkien tai lentosukkien käyttö ja/tai ennaltaehkäisevän lääkityksen aloittaminen.

Matkustamisen aikana voit myös itse ehkäistä tukosten syntyä:

- juo paljon, mutta ei alkoholia
- venyttele ja liikuttele jalkoja istuessa
- nouse välillä seisomaan ja pidä tauko myös automatkoilla

## LASKIMOILLE EDUKSI

- säännöllinen liikunta
- kävely
- voimistelu
- uiminen, pyöräily, tanssiminen
- suihkutukset
- rento istuminen jalat suorana tai nilkoista ristissä
- vähäkalorinen ravinto
- väljä vaatetus, joka sallii vapaan liikkumisen
- oikeankokoiset mukavat jalkineet
- tupakoinnin lopettaminen

## LASKIMOILLE HAITAKSI

- liikunnan puute
- raskaiden painojen nostaminen ja kantaminen
- epäterveellinen ravinto
- tupakointi ja liiallinen alkoholinkäyttö
- ylipaino
- kireät vaatteet
- liian pienet ja epämukavat jalkineet

Tämän oppaan ohjeita noudattamalla edistät jalkojen hyvinvointia.



# Hirudoid® forte

hoitaa pintaa syvemmälle



Ripeästi eroon  
ruhjeista ja mustelmista

STADA

Hirudoid forte 4,45 mg/g emulsiovoide ja geeli. Vaikuttava aine: Mukopolysakkaridipolysulfaatti. Käyttöaiheet: Pinnalliset tromboflebiitit, infuusio- ja injektioflebiittien ennaltaehkäisy ja hoito, ehjän ihon painevauriot (emulsiovoide), hematoomat, kontuusiot. Annoistus ja antotapa: Hoidettavalle alueelle levitetään 3–5 cm emulsiovoidetta tai geeliä kerran tai useita kertoja päivässä. Emulsiovoide hierotaan kevyesti ihoon ja sitä voidaan käyttää myös puristus-, kesto- tai okklusiosidosten alla. Geeliä voidaan käyttää välittäjäaineena ultraäänihoidoa annettaessa tai iontoforeesin yhteydessä. Vasta-aiheet: Yliherkkyyss valmistein ainesosille. Varoitukset ja käyttöön liittyvät varoitimet: Varottava geelin joutumista limakalvoille ja avoimiin haavoihin. Geelin käyttöä okklusiosidoksen alla vältettävä. Yhteisvaikutukset: Ei tunnetta. Raskaus ja imetys: Voidaan käyttää raskauden ja imetyksen aikana. Haittavaikutukset: Harvoissa tapauksissa voi esiintyä ihoon kohdistuvia paikallisia haittavaikutuksia, jos potilas on herkästyntynyt jollekin valmistein ainesosalle. Apteekista ilman reseptiä. Ei korvattava. Lisätiedot: Pharmaca Fennica.