

Alsó végtagi vénás torna

Napjainkban a krónikus vénás betegségek a felnőtt lakosság körülbelül egyharmadát érintik. A vénák falaiban található vénabillentyűk biztosítják a vér



visszaáramlásának helyes irányát a lábakból a szív felé. Amennyiben azonban ezen mechanizmusban valamilyen okból hiba lép fel, a végtagba visszaáramló és pangó vér a vénás rendszerben megnöveli

a nyomást, a mikrokeringés (a hajszálerek átteresztőképessége megnő), majd a nyirokelvezető rendszer károsodik, mely az alsó végtag duzzanatát eredményezi.

Célunk a tornával, tehát az izmok összehúzódásával izompumpát létrehozni az alsó végtagban, mivel az izmok kontrakciójára kinyomódik a vér, relaxációjára megtelik vérrel az alsó végtag. Ha fáslit visel, akkor azt vegyük le torna előtt. Háton fekvő helyzetben végezzük el a feladatokat, helyes sorrendben.

1. 3-szor mély levegőt veszünk, figyelve hogy a hasunkba vegyük a levegőt, a mellkasunk ne mozduljon.
2. Farizmokat 8-szor összeszorítjuk, kb. 5 másodpercig tartjuk a szorítást, majd ellazítjuk.
3. Két térd közé párnát teszünk, azt szorítjuk össze a két lábunkkal, a szorítást kb. 5 másodpercig megtartjuk, végezzük a gyakorlatot 8 ismétléssel.
4. Újból 3 mélylevegőt veszünk, figyelve, hogy hasunkba vegyük a levegőt, mellkas ne mozduljon.
5. Lábakat váltva talpra húzzuk 8-8 alkalommal, lassú mozgással, egy-egy talpra húzást 5-8 mp alatt végezzük el.
6. Ismét 3 mély levegőt veszünk a hasunkba.

7. Az ágy végébe párnát teszünk (vagy falhoz szorítva), lábunk nyújtva, a párna a lábfejünk elülső részét támassza meg alulról, innen feszítjük bele a lábfejet, elmozdulás ne történjen, csak a vádlink feszüljön meg, végezzük a gyakorlatot 10 ismétléssel, minden egyes feszítésnél az izomkontrakciót tartjuk meg 3 másodpercig.
8. Újból 3 mélylevegőt veszünk a hasunkba.
9. 10-szer lefeszítjük a lábfejünket, vádlink dolgozzon.
10. Ezen két előző gyakorlatot (8 és 9) ismételjük meg 5 alkalommal.
11. Talpra húzzuk a lábunkat 8-8 ismétléssel, a talpra húzás 5-8 másodpercig tartson.
12. Hasunkba 3 mélylevegőt veszünk.
13. Szorítjuk a párnát a lábunk között 8-szor, a szorítást 5 másodpercig megtartva.
14. Ismét hasunkba veszünk 3 mélylevegőt.
15. Farizminkat szorítjuk meg 8-szor, a szorítást 5 mp-ig megtartva.
16. Két lábat talpra húzzuk, összezárjuk őket, és egyszerre döntjük jobbra és balra 5-5 alkalommal.
17. Majd kinyújtjuk az ágyra a két alsó végtagot, sarkakkal felváltva megnyújtózzunk az ágy vége felé, miközben mélylevegőt veszünk. Végezzük el a nyújtózásokat 5-5 ismétléssel.

A torna végeztével az alsó végtagokat befáslizzuk, majd úgy kelünk fel az ágyból. Lábujjaktól kezdjük, sarkakat sem kihagyva. Minden réteg, kétharmadát fedje az előzőnek.