

Φλεβική Ανεπάρκεια και Γυμναστική



Μάθε πώς ακριβώς πρέπει να γυμνάζεσαι αν έχεις κιρσούς αλλά και ποιά είναι η ιδανική θεραπεία για μόνιμη αντιμετώπιση.

ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΤΣΕΚΟΥΡΑΣ,
MD, ECFMG, PHD

ΑΓΓΕΙΟΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ - ΔΙΔΑΚΤΩΡ ΠΑΝ/ΜΙΟΥ ΑΘΗΝΩΝ
CLINICAL FELLOW JOBST VASCULAR INSTITUTE / UNIVERSITY OF MICHIGAN/ USA
www.dr-tsekouras.gr

Οι κιρσοί είναι συχνότατο πρόβλημα στον γενικό πληθυσμό και σε αντίθεση με την γενική πεποίθηση δεν αποτελεί μόνο γυναικείο πρόβλημα, αλλά και αντρικό. Η διαφορά είναι ότι οι άνδρες αναζητούν λύση λιγότερο συχνά, λόγω της μικρότερης επίπτωσης του αισθητικού προβλήματος.

Οι κιρσοί, φυσικά, δεν αποτελούν μόνο αισθητικό πρόβλημα, αλλά και ιατρικό με εννοήσιμες όπως βάρος, κάψιμο, κράμπες, φαγούρα ή και μόνιμες δερματικές αλλοιώσεις. Ειδικότερα, οι αθλητές με κιρσούς θα πρέπει να γνωρίζουν για τον αυξημένο κίνδυνο θρομβωτικών επεισοδίων στις παθολογικές φλέβες, σε περίπτωση τραυματισμού τους. Πολλοί ασθενείς αναρωτιούνται αν θα μπορούσαν μέσω της συστηματικής άσκησης να προλάβουν την εμφάνισή ή ακόμη και την εξέλιξη των των κιρσών τους.

Σε περίπτωση κιρσών, λοιπόν, αν αυτοί ήδη έχουν κάνει την εμφάνισή τους στα πόδια σας, η άσκηση, κάποιες φορές, μπορεί να είναι οδυνηρά. Ωστόσο, αν αυτά γίνονται με σωστό τρόπο, μπορεί να προσφέρει σημαντικά οφέλη στον ασθενή, χωρίς επιπλέον επιβάρυνση των υπαρχόντων κιρσών. Προσπαθήστε, λοιπόν, να τροποποιήσετε την προπόνησή σας σύμφωνα με τις παρακάτω πρακτικές συμβουλές.

Άσκησης με τα πόδια στο ίδιο ή πάνω από το επίπεδο της καρδιάς σας

Οι κιρσοί δημιουργούνται όταν οι φλεβικές βαλβίδες καταστρέφονται. Αυτό πρακτικά σημαίνει ότι, όταν όρθιοι ή την καθιστική θέση, όπου η βαρύτητα έλκει το αίμα προς τα κάτω, δεν υπάρχει η αντίσταση των φλεβικών βαλβίδων να συγκρατήσουν τη στάλη του αίματος μέσα στις φλέβες.

Μία καλή λύση είναι να ζητάτε από τον γυμναστή σας, να σας προτείνει ασκήσεις όπου θα έχετε τα πόδια σας τοποθετημένα στο ίδιο επίπεδο ή πάνω από το επίπεδο της καρδιάς σας.



Άσκησης που συνδυάζονται με τη φλεβική ανεπάρκεια

Κολύμπι

Στο κολύμπι, εξ' ορισμού, υπάρχει σωστός συγχρονισμός της άσκησης με την αναπνοή! Επιπλέον, στο υγρό περιβάλλον οι πιέσεις που ασκούνται στο σώμα, προσομοιάζουν με αυτές μιας κάλτσας διαβαθμισμένης συμπίεσης με τη γνωστή ευεργετική δράση τους στους κιρσούς.

Ο περίπατος

Ο περίπατος είναι επίσης μία πολύ καλή άσκηση, αφού όταν οι μύες του ποδιού λειτουργούν, βελτιώνεται η ροή του αίματος μέσα στις φλέβες σας. Είναι καλό, να θέσετε ως στόχο, να περπατάτε 30 λεπτά την ημέρα.

Η ιδανική λύση είναι η μόνιμη θεραπεία με το ενδοαυλικό Laser

Σήμερα, όλοι οι ασθενείς με κιρσούς, μπορούν να θεραπευτούν με ελάχιστα επεμβατικές

μεθόδους, υπό τοπική αναισθησία, χωρίς τομές, χωρίς σημάδια και με άμεση επιστροφή στο σπίτι και τις καθημερινές δραστηριότητές τους. Αρχικά ο αγγειοχειρουργός θα καρτογραφήσει το φλεβικό σύστημα του ποδιού σας. Έπειτα, υπό τοπική αναισθησία και υπερηχογραφική καθοδήγηση, εισάγει μέσα στη φλέβα έναν λεπτό καθετήρα, ο οποίος οδηγείται προς την πάσχουσα περιοχή.

Τέλος, ο αγγειοχειρουργός ενεργοποιεί την ίνα του laser και καθώς την αποσύρει σταδιακά από την πάσχουσα φλέβα, την καταστρέφει, με τη θερμική ενέργεια του laser.

Τα αποτελέσματα είναι άμεσα. Μπορείτε να σταθείτε στα υγιή πλέον πόδια σας, να περπατάτε, να φάτε και να επιστρέψετε στις καθημερινές σας δραστηριότητες, αμέσως μετά την επέμβαση. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το θέμα επισκεφτείτε το site του περιοδικού