

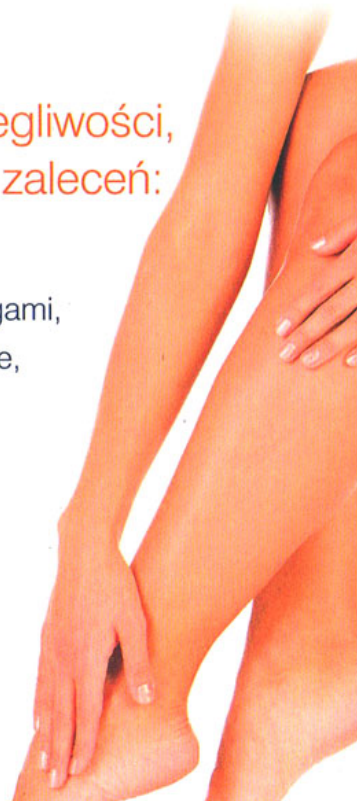
Najczęstsze dolegliwości kończyn dolnych, to:

- Uczucie „ciężkich nóg” – nasilające się zwłaszcza wieczorem,
- Obrzęki nóg
- Skurcze w łydkach – występujące najczęściej w nocy w pozycji leżącej
- Drętwienie, mrowienie, pieczenie – nasilające się w pozycji stojącej, a zmniejszające się po odpoczynku i uniesieniu kończyn,

Jeśli cierpisz na powyższe dolegliwości, warto skorzystać z poniższych zaleceń:

- Unikaj długotrwałego siedzenia i stania,
- Odpoczywaj w pozycji z uniesionymi nogami,
- Ogranicz długie kąpiele w gorącej wodzie,
- Kontroluj masę ciała i przestrzegaj zdrowej diety,
- Unikaj butów na wysokich obcasach – max obcas 5 cm wysokości,
- Unikaj opalania zarówno naturalnego, jak i w solarium.

Konsultacja merytoryczna
dr Zbigniew Klimczak - angiolog.



ĆWICZENIA W POZYCJI STOJĄCEJ



1
Stań przed ścianą i oprzyj ręce na wysokości klatki piersiowej. Równocześnie, rytmicznie wspinaj się na palcach. Ćwiczenie wykonaj 3 razy po 30 sek.



2
Stań przed ścianą i oprzyj ręce na wysokości klatki piersiowej. Naprzemiennie odrywaj pięty od podłoża, bez odrywania palców. Ćwiczenie powtarzaj 3 razy przez 30 sek.



3
Pod jedną nogę wkładamy taśmę. Unoszą ręce do góry podnosimy nogę napinając mięśnie, na wysokości ok. 10-20 cm nad podłogę. Ćwiczenie powtarzamy po 3 razy na każdą nogę.



4
Stań przednią częścią stóp na grubej książce lub schodku i opuszczaj pięty - raz jedną, raz drugą, do dołu. Ćwiczenie powtarzamy 20 razy na każdą nogę naprzemiennie w 3 seriach.

ĆWICZENIA W POZYCJI SIEDZĄCEJ



1
Siadamy na krześle, ręce trzymamy na siedzeniu krzesła. Kolana i biodra zgięte pod kątem 90°. Jednocześnie podnosimy palce stóp do góry, bez odrywania pięt. Ćwiczenie powtarzamy 3 razy po 30 sec.



2
Siadamy na krześle, ręce trzymamy na siedzeniu krzesła. Kolana i biodra zgięte pod kątem 90°. Naprzemiennie prostujemy nogi w kolanach i zataczamy kręgi stopą nogi uniesionej. Ćwiczenie powtarzamy 10 razy na każdą nogę naprzemiennie.



3
Siadamy na krześle. Jedną nogę prostujemy na taśmie. Podciągamy taśmę do góry, aż do wyprostowania nogi. Ćwiczenie powtarzamy 10 razy na każdą nogę naprzemiennie.



4
Siadamy na krześle, ręce trzymamy na siedzeniu krzesła. Pod jedną nogę wkładamy piłkę. Toczymy piłkę stopą do przodu i do tyłu. Ćwiczenie powtarzamy 10 razy na każdą nogę naprzemiennie.

ĆWICZENIA W POZYCJI LEŻĄCEJ



1
Kładziemy się na podłodze, podciągamy nogi, tak aby całe stopy były na podłodze. Między kolana wkładamy piłeczkę i zaciskamy kolana. Trzymamy 30 sek. Ćwiczenie powtarzamy 5 razy.



2
Kładziemy się na podłodze. Nogi zginamy w kolanach, wykonujemy tzw. „rowerek”. Ćwiczenie powtarzamy 3 razy przez 30 sek.



3
Kładziemy się na podłodze. Jedną nogę zginamy pod kątem 90° i podciągamy do siebie palce napinając mięśnie nogi. Ćwiczenie powtarzamy 3 razy na każdą nogę po 15 sek.



4
Kładziemy się na plecach. Jedną nogę prostujemy, druga wyprostowana leży na podłodze. Podniesioną nogę zataczamy koła w powietrzu. Po 10 sek. zmieniamy nogę. Ćwiczenie wykonujemy po 3 razy na każdą nogę.