Megelőzhető tudatos mozgással a visszér kialakulása?

A visszér sokáig csak esztétikai kérdésnek tűnhet, néhány apró pókhálóvéna, egy-egy kékes ér a lábon, amit könnyű azzal elintézni, hogy „majd egyszer foglalkozom vele”. Pedig a vénás keringés állapota ennél jóval többet jelent. A lábakban jelentkező nehéz érzés, feszülés, fáradtság vagy estére megjelenő duzzanat már arra utalhat, hogy érdemes nagyobb figyelmet fordítani arra, hogyan működik a keringésünk.

Megelőzhető a visszér?

A visszér kérdése azonban nemcsak akkor lehet érdekes, amikor már kialakultak a panaszok, hanem a prevenció szempontjából is érdekes boncolgatni a témát. A rendszeres, megfelelően megválasztott mozgás és a tudatos mozgásterápia a mindennapi élet részeként hozzájárulhat a lábak keringésének támogatásához és bizonyos kockázati tényezők mérsékléséhez. A visszér kialakulását ugyanis több tényező befolyásolja, ezért a megelőzés sem egyetlen csoda gyakorlatról szól. Az álló munkát végzők számára különösen fontos lenne mozgásszerveik egészségének megőrzése, melynek különböző módszereiről érdemes ezen az oldalon tájékozódni: https://gyor.mozgasklinika.hu/.

Mi történik, amikor kialakul a visszér?

A vénák feladata, hogy a vért a test szöveteiből visszaszállítsák a szív felé. A lábak esetében ez különösen nagy feladat, hiszen a vérnek a gravitációval szemben kell felfelé haladnia. Ebben fontos szerepet játszanak a vénákban található billentyűk és az úgynevezett izompumpa is. Amikor járunk vagy mozgatjuk a lábainkat, az izmok összehúzódása segíti a vénás vér felfelé áramlását. Ha azonban hosszú időn keresztül mozdulatlanul ülünk vagy állunk, ez a mechanizmus kevésbé aktív. Ha a vénás billentyűk nem működnek megfelelően, a vér egy része visszaáramolhat, és fokozódhat a vénák falára nehezedő nyomás. Hosszabb távon ennek következtében a vénák kitágulhatnak, kanyargóssá válhatnak, és kialakulhatnak a látható visszerek.

Nem minden a mozgáson múlik

A visszér kialakulása összetett folyamat, és fontos leszögezni, hogy a rendszeres mozgás sem jelent százszázalékos védelmet. Az öröklött hajlam például jelentős szerepet játszhat, emellett az életkor, a hormonális változások, a terhesség, a túlsúly, valamint a tartós ülés vagy állás is szerepet játszhat. Bizonyos munkakörökben ezért különösen fontos lehet a rendszeres átmozgatás. A genetikai hajlamot természetesen nem lehet egy gyakorlatsorral eltüntetni. A mozgással azonban számos olyan tényezőn lehet dolgozni, amely a keringés és az általános fizikai állapot szempontjából kedvező lehet.

Kezelési és prevenciós céllal a mozgásterápia egyik legnagyobb előnye az, hogy nem egyetlen testrészt próbál „megjavítani”. A megfelelően felépített program figyelembe veheti az egész mozgásrendszer működését. A lábak izomereje, az ízületek mozgástartománya, a járás minősége, a testtartás és az általános fizikai aktivitás mind összefügghet azzal, hogy mennyire aktívan használjuk a testünket a mindennapokban.

A visszér megelőzésében tehát nincs varázsgyakorlat, de van valami sokkal egyszerűbb, a tudatos és rendszeres mozgás. Nem tökéletesnek kell lenni, hanem következetesnek. A lábak pedig minden egyes lépéssel meghálálhatják, hogy nem hagyjuk őket egész nap ugyanabban a helyzetben.

Sajtókapcsolat:

- MozgásKlinika Győr
- gyor@mozgasklinika.hu

© magnific.com

Eredeti tartalom: MozgásKlinika Győr

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:
https://hellosajto.hu/32916/megelozheto-tudatos-mozgassal-a-visszer-kialakulasa/