



Dagadt, fájós lábak?

Van segítség

A rendszeres testmozgás feltétele a jó életminőségnek, a munkaképesség megtartásának. A mozgás örömének elvesztése sokféle okra vezethető vissza. **A mozgás kényszerű korlátozásaért felelős lehet az ízületek, a vérkeringés, az izmok vagy az idegek károsodása.**

Kevésbé köztudott, hogy **anyagcsere-betegség** (elsősorban cukor- vagy pajzsmirigybetegek, csontritkulás) **is okozhatja az alsó végtag** mozgásra jelentkező **duzzanatát és fájdalmát.**

Az aktív mozgástól elszakadt, városban élő ember keveset mozog. Az egészségügyben dolgozók körében, a gyakorlatban ismert, hogy az **egészségtelen táplálkozás, a túlsúly, a mozgáshiányos életmód, a folyamatos üléssel vagy állással összekötött munkakörök, a nem mindig megfelelően megválasztott lábbelik** következtében **szaporodnak azok a lábpanaszok, melyek a megromlott vérkeringésre vezethetők vissza.**

Az **ún. fejlett országokban** nemcsak a 40 évnél idősebb emberek **panaszkodnak fájós, dagadt lábra**, hanem **a fiatal korosztály is.**

Fiatalkorban jelentkező panasz esetén nem is gondolnak arra, hogy a vérkeringés károsodásával függnek össze a tünetek.

Talán nem tudják, hogy ezen lehet és kell segíteni! Korunk ideálja az élet minden területén aktív ember, aki dolgozik, ápolja a testét, valamilyen sportot is űz, de legalábbis szabadidejében sétával, kirándulással, szabadidős programokkal aktívan mozog. Ennek az örömteli mozgásnak a hosszú ideig való lehetőségéhez kívánja Önöket ez a cikk hozzásegíteni.

Első lépés: orvosi diagnózis

Az alsó végtagok egészséges működése meghatározza aktivitásunkat és befolyásolja az életminőséget. Van olyan **betegségek, amelyek a vérkeringés károsodása következtében alakulnak ki**, például a **viisszeresség, az érszűkület és a nyiroködéma**.

Dagadt, fájós láb keletkezhet azonban a **szív- vagy a veseműködés elégtelensége** miatt, **súlyos máj- vagy ízületi károsodás következtében is**.

Ez a felsorolás már önmagában mutatja, hogy a dagadt, fájós láb szakszerű kezelésénél alapvető fontosságú a pontos **orvosi diagnózis**.

A pontos diagnózis megállapítása nélkül belekezdeni a kezelésbe felelőtlen, szakmai felkészületlenségre utal, és árthat a betegnek, súlyos mellékhatásokhoz vezethet.

Téves tájékoztatás, szakszerűtlen alkalmazás – várható szövődmények

A hullámmasszázs alkalmazásáról több cikk is megjelent, és nagyon sok a téves vagy inkább szakszerűtlen tájékoztatás. Ezek az ismertetések áltudományos megfogalmazásokat tartalmaznak, amelyről a kezelésre jelentkező azt gondolhatja, hogy ezek valóban tudományos, szakmailag alátámasztott megállapítások.

Azonban ezeket az ismertetéseket nem olyan szakemberek írják, akiknek megfelelő képzettségük van ahhoz, hogy a vastag, fájós, ödémás végtagok kezelését végezzék. Az anyagok, amelyek az interneten vagy más fórumokon elérhetőek általában nem saját vizsgálatokra vagy tudásra alapoznak, hanem idegennyelvű szövegek fordítására, és sajnálatos módon nem is egészen helyes fordítások.

A diagnózisokat illetően ilyen elnagyolt megállapításokat olvashatunk: „nyirok eredetű végtagduzzanat”, „vénás dagadás”. Ezek nem pontos diagnózisok, félrevezetik a betegeket. E két diagnózis esetében ugyanis vannak esetek, amikor szigorúan tilos a gépi pneumatikus kompresszió. A szakszerűtlenül végzett kezelés szövődményeket okoz, ami a beteg életét is veszélyeztetheti, például trombózist, embólia kialakulását okozva.

A téves tájékoztatások cáfolata helyett a következőkben azokat az állapotokat mutatjuk be, amelyeknél alkalmazható a hullámmasszázs – vezérfonalat kívánunk nyújtani azoknak az érdeklődőknek és érintetteknek, akiknek vastag, fájós láb a fő panasz, és kezelési lehetőségeket keresnek.

A vérkeringés szerepe

A lábak változatos terhelésnek vannak kitéve, viselik a test súlyát, és a helyváltoztatások alkalmával is jelentős megterhelések érik. A jó működéshez az szükséges, hogy a lábak vérellátása egészséges legyen. **Az egészséges vérkeringést, az egészséges vérellátást három, különböző típusú ér biztosítja:**

1. Az **artériák (ütőerek)** látják el a végtagokat oxigénben és tápanyagokban dús vérral, a szív pumpaszerű működése biztosítja az artériás vér eljutását a szövetekbe. Az erek fala többretegű, rugalmas rostokat és izomréteget tartalmaznak, amelyek a ritmikus, pumpáló mozgást biztosítják.
2. A **vénák (visszerek)** elszállítják a szövetekből a salakanyagokat tartalmazó vér 70–75%-át, ezt a működést is a szív pumpaszerű, szívó hatása teszi lehetővé. A vénák csak egy irányban, a szív (centrum) felé szállíthatják a salakanyagokban gazdag vért: a perifériától (az ujjaktól) a központ, a szív felé.

A szív ritmikus működése kétütemű:

- az egyik ütem **az artériákon kilöki a friss vért a szervezetet átszövő ütőerekbe és**
- a **szívverés második üteme** mintegy **visszaszívja a vénás vért**, így lehetővé válik, hogy a vénákon keresztül az oxigént és tápanyagot már nem tartalmazó vénás vér visszajusson a szívbe.

Ezt az egyirányú véráramlást az egészséges érfalak, a vénákban zsilipszerűen működő billentyűk biztosítják. A végtagokból a periféria felől áramló vér a billentyűket megnyitja, majd a szívverés második ütemében a billentyűk (zsilipek) bezáródnak, és a vénás vért nem engedik visszafolyani a perifériára. Ezt a működést a mozgás, azaz a lábizmok összehúzódása-elernyedése következtében keletkező pumpáló hatás, az ún. izompumpa biztosítja.

3. A **nyirokerek** a visszaszállítandó anyagok 20–25%-át, zsírokat, fehérjéket és egyéb, nagy molekulású salakanyagokat, sejteket szállítanak a perifériáról a nagyerekbe, ahonnan azok a szívbe kerülnek. A nyirokerek a bőr alatt kicsiny, kapillárisoknak nevezett hajszálerekkel kezdődnek. A nagy molekulású anyagokat azáltal képesek a szövetekből eltávolítani, hogy szinte korlátlan táulásra képesek, és az érfalon ezek az anyagok átjuthatnak. Az elszállítandó anyagok folyamatosan bejutnak a nagyobb nyirokerekbe, amelyeknek a fala már nem átjárható, és a

fehérjében, zsírokban, sejtekben gazdag nyirokfolyadékot a nagy vérerekbe ürítik, amelyek azt a szívbe szállítják.

A nyirokrendszer a nyirokerekből és a nyirokcso-mókból áll. A jól működő nyirokerek összegyűjtik a test szöveteiből azokat a salakanyagokat, amelyekre a sejteknek már nincs szükségük, és a vénák nem tudják elszállítani. Azt lehet mondani, hogy a nyirokrendszer a test „szemétszállító rendszere”.

A nyirokfolyadék a szövetekben termelődik, azáltal, hogy a legkisebb nyirokhajszálerek falát rugalmas rostok veszik körül, amelyek „kihorgonyozzák” a nyirokér falát a kötőszöveti rostokhoz. Amikor az elszállítandó szöveti folyadék összegyűlik, ezek a rugalmas rostok összehúzódnak és „meghúzzák” az érfalat, ezáltal kitágul az ér és beáramlik a nyirokfolyadék.

A nyirokereket szakaszokra osztják a nyirokérbilentyűk. Az így létrejött kb.1-2 mm nagyságú érszakaszokat limfangionnak nevezik.

A limfangionok mint kicsiny pumpák működnek. A nyirokfolyadék folyamatosan a következő, a centrum felé eső érszakaszba jut. A limfangionok telődését és kiürülését a szövetekben és a limfangionokban lévő anyagsűrűség egymáshoz való viszonya szabályozza. A nyirokfolyadék fokozatosan besűrűsödik, mert a limfangion összehúzódásakor a folyadék egy része visszaszívárog az erek közötti térbe.

A nagyobb nyirokerekben nagy sűrűségű nyirok van, és a megvastagodott érfalak már nem engedik a nyirok visszaszívargását a környező szövetekbe.

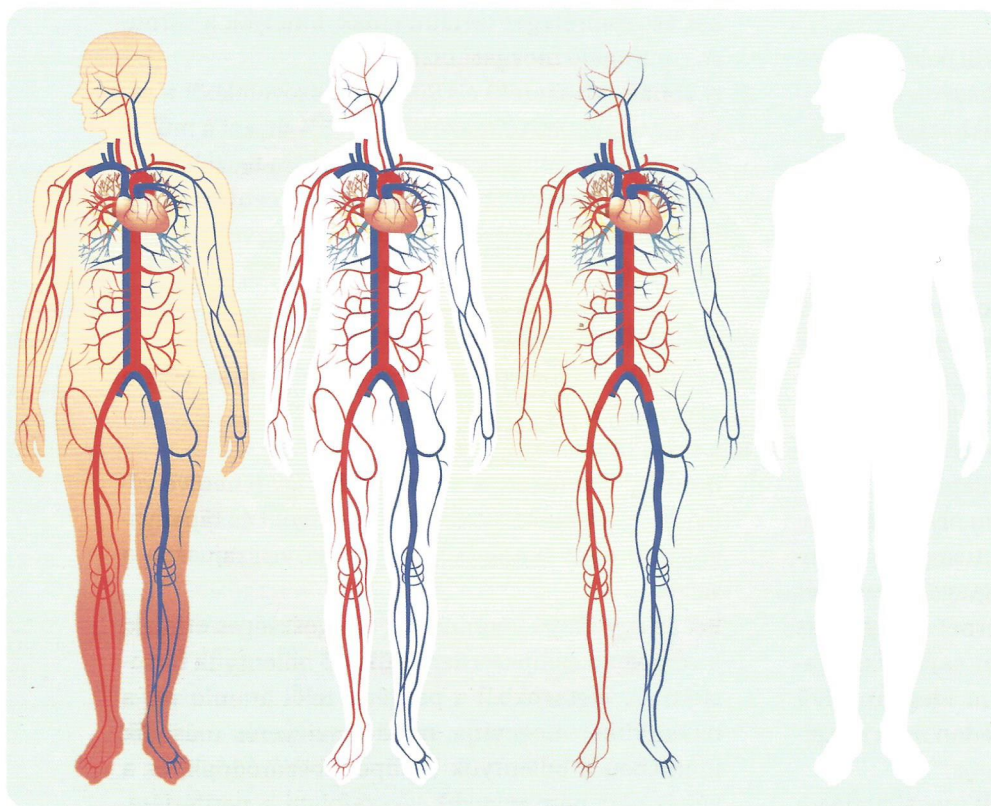
A nyirokerek a vénákkal együtt az izmokban futnak. Az egészséges nyirokterműködéshez nélkülözhetetlen, hogy az izmok mozgáskor jelentkező összehúzódása (és ezáltal pumpáló hatása, az

ún. izompumpa) érvényesüljön. Ez a pumpáló, nyomó hatás szükséges ahhoz, hogy a nyirok bejusson a nagy nyiroktörzsekbe és onnan a nagyvénákba, majd a szívbe.

Folytatjuk!

— PROF. DR. DARÓCZY JUDIT —

címzetes egyetemi tanár, a Magyar Tudományos Akadémia doktora, a nyiroködéma-kezelés szaktekintélye, a Center Kft. konzultánisa. Tizenegy könyv és 272 szakcikk fűződik a tudományos munkásságához.



A nyirokerek a salakanyagokat beszállítják a nyirokcso-mókba, ahol azok (mint a szemétegetőkben a szemét) **a szervezet védelmét szolgáló fehérvérsejtek** (immunsejtek) hatására lebomlanak. **Az ilyen módon megtisztított nyirokfolyadék kerül a szívbe.** Tehát a nyirokerek is „egyirányú utcát” képeznek, a perifériák felől a centrumba, a szívbe szállítják a nyirokfolyadékot.

Ahhoz, hogy a lábokban a vérkeringés egészséges legyen, az is szükséges, hogy a salakanyagokat a nyirokkeringés elvigye, és a nagy nyirokvezetékben keresztül juttassa vissza a szívbe.