



Dagadt, fájós lábak?

Van segítség 2. rész

A fájós, vastag láb azért gyakori jelenség, mert nagyon sok oka lehet annak, hogy **a vérkeringés valamelyik eleme nem megfelelően működik.**

a

z egészséges vérellátáshoz és a panaszmentes mozgáshoz a vérkeringés **mindhárom alkotórészének (artériák, vénák és nyirokerek)** hibátlan működése szükséges. Természetesen **az**

egészséges szívműködés nélkülözhetetlen, hiszen a szívműködés biztosítja, hogy az oxigén és a tápanyagok az artériákon keresztül a szövetekbe jussanak, és azt is, hogy a visszaszállító rendszerek (véna, nyirokér) az elszállítandó salakanyagokat a szívbe juttassák.

A szív „gondoskodik” arról, hogy a salakanyagok a tüdőn, vesén, emésztőrendszeren keresztül (szén-dioxid, vizelet, széklet formájában) kiürüljenek, majd a vér újra oxigénnel, tápanyagokkal telítődjön.

Az egészséges vérkeringést az jellemzi, hogy a szív az artériákon keresztül képes ellátni oxigénnel,

tápanyagokkal a szervezetet, és a keletkezett salakanyagokat maradéktalanul kiüríti.

A fájós, vastag láb azért gyakori jelenség, mert nagyon sok oka lehet annak, hogy a vérkeringés valamelyik eleme nem megfelelően működik.

Artériák betegségei

Az alsó végtagban **érszűkület okozhat súlyos vérellátási zavart**. Ez akkor alakul ki, ha az erek szállítóképesége csökken azáltal, hogy az erekben szűkület keletkezik. A következmény, hogy nem jut elegendő oxigénben, tápanyagban gazdag vér a szövetekbe. Nemcsak a járás válik fájdalmasná, hanem már nyugalomban is jelentkezik a fájdalom. A bőr hűvös tapintatú, az ujjak kékes színűek, az ujjvégeken és a lábfejen fájdalmas sebek keletkezhetnek. **Sürgősen orvoshoz kell fordulni,**

mert korai stádiumban az érszűkület műtéttel javítható.

Vénák (visszerek) betegségei

■ A visszerek falának épsége és rugalmassága szükséges ahhoz, hogy a szív felé visszazállítandó vér folyamatosan eljusson a szívbe. Az erek fala lehet veleszületetten gyenge, ami a családban gyakran öröklődik, és már fiatal korban láthatóak a tágult, kanyargós, kék színű visszerek a lábszáron és a combon. Az érfal sérülhet olyan módon, hogy az érben gyulladás vagy vérrög (trombózis) keletkezik. Az érfal károsodása mindkét esetben azt eredményezi, hogy az érfal átjárhatóvá válik, azon keresztül sejtek, vérsavó jut az erek körüli szövetekbe. Ennek következtében gyulladás alakul ki a bőrben, az erekben kívül kerülő vérplazma miatt a láb megdagad, fájdalmassá válik, seb is kialakulhat.

■ A vénabillentyűk biztosítják a vénás vér egyirányú áramlását a periféria felől a szív felé. Amennyiben a vénák az érfal károsodása miatt kitágulnak, a billentyűk (zsilipek) nem záródnak, nem tudják biztosítani az egyirányú áramlást. A billentyűk is károsodhatnak gyulladás, trombózis következtében. Ezekben az esetekben a vénás vér „visszafolyik” a periféria felé.

Az eredmény az lesz, hogy a vér örvénylik a vénákban, olyan helyzet alakul ki, mint amikor egyirányú utcában mindkét irányban mennek autók, ami összeütközésre vezet. Az elszállításra váró vér pang a vénákban, fokozódik a vénás vér nyomása az érfalakra, ez károsítja az érfalat is. Kóros véralvadás, trombózis is kialakulhat. A károsodott érfalon vérplazma és vérsejtek jutnak az erek közötti szövetekbe. A láb megdagad, gyulladás keletkezik, a nehézláb-érzés és fájdalom a jellegzetes tünetek.

■ A nagy erek a láb izmaiba vannak beágyazva. Az izmok a mozgás következtében összehúzódnak, és ezáltal pumpálják a bennük futó vénákat és nyirokereket. Ennek hatására mozgáskor a vénákban lévő, visszazállításra váró elhasznált vér az izompumpa segítségével, nagy erővel távozik a centrum, a szív felé. Az egészséges izompumpa nélkülözhetetlen a végtagok hiánytalan vérkeringésének a fenntartásában. Az izompumpa elégtelen működése két fő okra vezethető vissza:

1. az egyik ok, hogy a fájdalom és a megvastagodott láb miatt a beteg nem mozog,
2. a másik ok, hogy a megbetegedett erekre, az elgyengült érfalakra nem hat megfelelően az izompumpa.

A következmény a vénás vér pangása a láb ereiben, és az erekből kijutott folyadék miatt a vastag, fájós láb kialakulása.



Fotó: www.pixabay.com

Nyirokerek betegségei

A nyiroködéma nem ritka tünet, és akkor alakul ki, ha a nyirokrendszer (nyirokerek, nyirokcsomók) elégtelenné válik arra, hogy elszállítsa azt a folyadék- és anyagmennyiséget, amit a vénák nem tudnak visszajuttatni a vérkeringésbe. Ez az elszállítandó folyadék-mennyiség 20–25%-a.

A nyiroködéma legfontosabb tünete, hogy a láb fokozatosan megvastagszik, a bőr feszül, gyakran gyulladt, égő érzés jelentkezik. Legjellemzőbb a lábujjak megvastagodása, a lábfej és a bokák cipőszerű dagadása. A láb- vagy kezujjak tövében mély ráncok alakulnak ki, amelyek a csecsemő ujjaira emlékeztetnek, ezért csecsemőráncoknak nevezik. A bőr felső rétegének ödémája a narancs héjára emlékeztet, ezért „narancsbőrnek” nevezik.

A nyiroködéma oka lehet, hogy a nyirokerek száma veleszületetten kevesebb, mint amennyi az egészséges működéshez szükséges lenne, ezt nevezzük elsődleges nyiroködémának. Másodlagos nyiroködéma akkor alakul ki, ha a nyirokrendszer (a nyirokerek vagy nyirokcsomók vagy mindkettő) az élet folyamán sérül, pl. baleset, műtét, daganat, röntgenbesugárzás stb. következtében.

Nem ritka, hogy idős vagy mozgáskorlátozott emberekben az izompumpa nem működik megfelelően az aktív mozgás hiánya miatt, és a végtagokban felgyülemlik a nyirokfolyadék.

A nyiroködéma kezelés nélkül fokozatosan súlyosbodik, a legsúlyosabb stádium az elefántiázis, ami „elefántláb” jelent, mert az alaktalanul megvastagodott láb a megvastagodott bőr miatt az elefánt lábához hasonlít. A **kezeletlen nyiroködémás lábon szövődmények alakulnak ki**, leggyakoribb az **orbánc**, borsebek, de az életet veszélyeztető fertőzések sem ritkák (gangréna). Ez azért van, mert a vérkeringés és a nyirokkerin-gés megromlásával romlanak a bőr védekező funkciói.

Izommozgás, izompumpa

Az izommozgás pumpaként javítja a vérkeringést. Elősegíti a szív munkáját, a légzőmozgások javítják a tüdő teljesítményét. Vizsgálati adatok támasztják alá, hogy **a rendszeres mozgás hatására csökkennek a vér-sírok, javul az anyagcsere, csökken a cukorbetegség kialakulásának a veszélye, normalizálódik a vérnyomás.**

A mozgás egyértelmű lelkesítő hatása a pszichére, a teljesítmény lendületbe hozó befolyása, a családdal, társasággal végzett mozgásélmény hatása felmérhetetlenül pozitív módon befolyásolja szerveink működését.

A kezelés elve

A hullámmasszázs elve egyszerű. Erről elsősorban idegen nyelvű tudományos cikkek adatai alapján bővíthető az olvasó ismeretanyaga. Ezek a tudományos cikkek összefoglalják, hogy a hullámmasszázs alkalmazása azokon a kutatásokon alapszik, amelyek a vérkeringés, a kötőszöveti alapállomány, az izmok és a zsírszövet élettani törvényeivel foglalkoznak. A fájós, dagadt végtagok kezelésére adnak olyan javaslatokat, amelyekben a kutatók és a gyakorló orvosok egyetértésre, konszenzusra jutottak.

A kompressziós kezelés elve egyszerű: a kötőszövetre gyakorolt nyomás (kompresszió) elősegíti a szövetek között

rekedt folyadék visszajutását a vér- és nyirokerekbe, és megelőzi vagy javítja a vénás és nyirokpangást.

A gép működésének az az elve, hogy a végtagokra felhelyezhető kezelőegységben egymás után kapcsolt légkamrák vannak. A komputer vezérelte gép motorja levegőt fúj a kamrákba. Az egymás után levegővel megtelítő légkamrák a periféria felől a centrum felé nyomást gyakorolnak a szövetekre, ezáltal utánozzák a láb egészséges vérkeringéséhez szükséges „izompumpát”. Az izompumpa azt jelenti, hogy járáskor a lábokban lévő izmok összehúzódnak, az izmok a bennük futó ereket a mozgás ütemének megfelelően összenyomják, és ezáltal „kipumpálják a visszerekből és a nyirokerekéből” a vért és a nyirokfolyadékot, ami így visszajut a vérkeringésbe.

A kezeléskor meghatározott sebességre lehet állítani a légkamrák nyomáshullámot létrehozó működését, amivel lehetővé teszik és fokozzák a salakanyagok „beürülését” a vénákba és nyirokerekbe.

Ezt a természetes, a vérkeringést javító folyamatot segíti a szakszerűen alkalmazott, pneumatikus gépi kompresszió (hullámmasszázs).



Hallgasd meg élőben

a Beauty Forum szakkiallításán!

Info: www.beauty-forum.hu/programok

Milyen esetben javasolt a gép használata?

- Nehézláb-érzés.
- Vastag, fájós láb.
- Visszeresség (vénás eredetű lábszársseb).
- Cellulit (lipödéma, zsíródéma).
- Ödémás, „vizes” láb.
- Nyiroködémás végtagok – kar és láb.
- Mozgáskorlátozott emberek esetében a vér- és nyirokkerin-gés javítása.

Folytatjuk!



— PROF. DR. DARÓCZY JUDIT —

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