



HARTMANN-RICO S.R.O.  
Vižkova 18  
811 06 Bratislava

HARTMANN pomáha liečiť

Chceli by ste vedieť viac o spoločnosti HARTMANN-RICO?  
Navštívte nás na internete: [www.hartmann.info](http://www.hartmann.info)

85 38 62 (103)



# Vredy predkolenia žilového pôvodu

## Praktické rady pre pacientov

MUDr. Sabina Švestková

Odborný poradca 6



# Obsah

|  |    |
|--|----|
| 1. Úvod  | 4  |
| 2. Čo sú vredy predkolenia žilového pôvodu?      | 5  |
| 3. Aké sú príčiny ochorenia žilového systému?    | 6  |
| 4. Chronická žilová nedostatočnosť a jej prejavy | 7  |
| 5. Liečba kŕčových žíl a vredov predkolenia      | 8  |
| 6. Čo je škodlivé                                | 23 |
| 7. Ďalšie rady a doporučenia                     | 24 |
| 8. Prehľad materiálov k lokálnemu ošetrovaniu    | 25 |
| 9. Prehľad ovinadiel ku kompresívnej liečbe      | 26 |

# 1 Úvod

Milá pacientka, milý pacient,  
k problematike chronických rán a ich ošetrovania je nutné pristupovať nielen z hľadiska medicínskeho, ale i sociálneho, psychologického a ekonomického. Cieľom liečebného snaženia zdravotníckeho personálu a pacienta, je regulácia a stimulácia jednotlivých fáz hojenia rán tak, aby celý proces hojenia prebiehal na kvalitatívne vyššej úrovni a aby v kratšej ošetrovacej dobe došlo k zhojeniu vredu.

Vredy predkolenia žilového pôvodu sú chronickým a dlhodobým ochorením a ich liečba vyžaduje aktívny prístup a spoluprácu chorého, rovnako ako jeho obrovskú trpezlivosť a disciplinovanosť.

Dostáva sa Vám do rúk táto príručka, ktorá bola zostavená preto, aby Vám pomohla objasniť podstatu choroby a dala Vám odpoveď na otázky, ktoré v súvislosti s Vašou chorobou vznikajú.

Tento odborný poradca by pre Vás mal byť jednoduchým návodom, ako Vy sami môžete prispieť k liečbe vredov predkolenia a ako sa môžete aktívne podieľať na urýchlíení procesu hojenia a tak tiež ako po zhojení vredu upraviť svoj životný režim, aby znovu nedošlo k recidíve ochorenia.

Úprimne Vám prajem čo najrýchlejšie uzdravenie a trvalý spokojný život.

*Sabina Švestková*

MUDr. Sabina Švestková

# 2 Čo sú vredy predkolenia žilného pôvodu?

Vredy predkolenia žilového pôvodu sú v najväčšom počte prípadov (73%) najťažšie komplikácie chronickej žilovej nedostatočnosti.

Vredy predkolenia žilového pôvodu sa objavujú veľmi často v oblasti členkov, častejšie na vnútornej strane, ale prakticky môžu vzniknúť i v iných oblastiach na predkolení. Vredy predkolenia pri chronickej žilovej nedostatočnosti bývajú rozsiahle, ale vždy skôr plytké, majú nepravidelné okraje a na secernujúcej spodine nachádzame prevažne červené lesklé granulačné tkanivo. Môžu byť prítomné i rôsolovité žltavé fibrínové povlaky.

K rozvoju ochorenia žilového systému prispievajú tieto rizikové faktory:

- ▶ dedičná dispozícia ku strate elasticity žilovej steny,
- ▶ výskyt žilových chorôb a vredy predkolenia v rodine,
- ▶ prekonaný zápal v hlbokom žilovom systéme (trombóza),
- ▶ obezita,

- ▶ sedavé zamestnanie alebo dlhé státie,
- ▶ nedostatok telesného pohybu,
- ▶ väčší počet tehotenstiev alebo hormonálna liečba,
- ▶ nepohodlná obuv s vysokými podpätkami,
- ▶ vek.

Choroby žilového systému dolných končatín patria u nás k veľmi častým chorobám. V populácii stredného veku môže výskyt varixov dosahovať až 50 %, pričom 2–3x častejšie sú postihnuté ženy.

### 3 Aké sú príčiny ochorenia žilového systému?

Vzhľadom k vzpriamenému postoju človeka musí krv v žilách prúdiť smerom k srdcu proti pôsobeniu gravitácie, a preto sú pre spätný transport krvi potrebné pomocné mechanizmy, z nich najvýznamnejší a najúčinnnejší je svalová žilová pumpa. V pravidelných vzdialenostiach sa v žilách nachádzajú žilové chlopne, takže krv môže prúdiť iba jedným smerom k srdcu. V prípade, že žily alebo žilové chlopne sú z akéhokoľvek dôvodu poškodené, žily strácajú schopnosť elasticky sa prispôsobovať rozdielu v objeme krvi a zostávajú trvalo rozšírené.

Žilové chlopne sa už nemôžu uzatvárať a stávajú sa nedomykavými. Spätný transport krvi k srdcu je značne narušený, pretože krv náhle prúdi obojvoma smermi a dochádza k jej hromadeniu v žilovom systéme. Príčiny, ktoré spôsobili poškodenie žilového systému, môžu byť pritom rôzne. Patrí k nim dedičná alebo stamutím podmienená strata elasticity žilových stien, hormonálne vplyvy v priebehu tehotenstva a pri určitej dispozícii

i užívanie antikoncepcie, zmeny zrážanlivosti krvi s nebezpečím vzniku krvných zrazenín a následným žilovým zápalom, napr. v dôsledku operácií, zranení, znehynbení alebo ťažkých infekčných chorôb. Toto všetko môže byť ešte umocnené nadváhou, nedostatkom pohybu a statickou záťažou pri dlhodobom stáť (napr. v zamestnaní). Užitočný efekt svalovej žilovej pumpy sa stráca do tej miery, že často i menšia záťaž vedie k závažným poruchám v žilovom systéme.

### 4 Chronická žilová nedostatočnosť a jej prejavy

S rozvojom poruchy funkcie žilového systému sa objavujú jednotlivé známky chronickej žilovej nedostatočnosti:

- ▶ kľúčové žily rôzneho prievitu,
- ▶ opuchy na dolných končatinách väčšinou okolo členkov, ktoré sú najvýraznejšie večer po námahe, do rána môžu zmiznúť. S postupujúcim ochorením sú opuchy prítomné trvalo. Zároveň sa v tejto dobe objavuje pocit tiaže v končatinách, niekedy i kŕče,
- ▶ hemosiderínové pigmentácie – červenoohnedé sfarbenie kože na predkolení,
- ▶ koža predkolenia je tenšia, na povrchu badať olupovanie a veľmi jednoducho dochádza k podráždeniu, zvlášť po aplikácii rôznych vonkajších prostriedkov s prísadou bylín alebo iných dráždivých látok (napr. hamanček, aloe, propolis, Alpa a pod),
- ▶ dochádza k strate ochlpenia na predkolení a k zmenám na nechtoch,
- ▶ v oblasti vnútorného členku často vznikajú drobné belavé škvrny (tzv. biela atrofia) a na ich podklade môže dôjsť k rozpadu kože,
- ▶ žilové vedy predkolenia, ako najzávažnejší prejav poruchy funkcie žilového systému.

## 5 Liečba krčových žil a vredov predkolenia

Cieľom liečby vredov predkolenia je odstrániť príčiny, ktoré toto ochorenie vyvolali, čo je často veľmi obtiažne. Náš odborný poradca Vám priblíži oblasť miestnej liečby a jej účinku na hojenie chronických rán.

Proces hojenia rán je možné rozdeliť do troch fáz:

1. fáza čistiaca
2. fáza granulačná
3. fáza epitelizačná

Vo fáze čistiacej podporuje vhodné liečebné krytie čistenie vredu odsávaním nadbytočného sekrétu s choroboplodnými zárodkami. Taktiež slúži ako ochrana rany pred infekciou a povzbudzuje prirodzenú obranyschopnosť a schopnosť hojenia.

V granulačnej fáze podporuje krytie tvorbu tkaniva tým, že vyrovnáva hladinu vlhkosti, chráni ranu pred vysychaním, funguje ako bariéra proti choroboplodným baktériám a chráni granulačné tkanivo pred mechanickým podráždením.



obr. 1

V epitelizačnej fáze urýchli obväz migráciu a delenie buniek tým, že udržuje prostredie rany vlhké a zabraňuje predčasnej tvorbe strupu.

Na vlastnostiach a fyzikálnych princípoch účinku použitých materiálov závisí, ktoré jednotlivé krytia rany odpovedajú požiadavkám danej fázy hojenia.

Z tohto dôvodu sa ponúka široký, diferencovaný sortiment výrobkov, s ktorými je možné pracovať podľa indikácií. Takmer ideálnym obväzom po chirurgic-



obr. 2

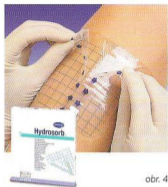


obr. 3

kom odstránení nekrotického tkaniva a obnoveniu okraja rany, keď je nutné očakávať výraznú exsudáciu, sú kompresie z alginátu vápnika. Sorbalgon (obr. 1) pozostáva z mäkkých textilných vlákien z alginátu vápnika, ktoré sa po styku so soľami sodíku nachádzajúcimi sa napríklad v krvi alebo v sekréte rany menia v gelový materiál a tým vyplňuje ranu. Dochádza k tesnému kontaktu s ranou a vzniká mikroklíma, ktorá priaznivo ovplyvňuje hojenie rany. Kompresie sa suché prikladajú na ranu alebo sa v prípade hlbších rán tampónujú. Nasávaním sekrétu z rany sa potom menia v gel a choroboplodné zárodky sú pritom uzavierané do štruktúry gelu.

Rovnocennou alternatívou k ošetrovaniu pomocou alginátu vápnika je mok-

rá terapia pomocou TenderWetu (obr. 2). Dobrým čistiacim účinkom TenderWetu sa pozitívne zosilil efekt chirurgického débridementu. Urýchli sa proces čistenia rany, vďaka čomu môže i proces granulácie začať skôr. Princíp terapie pomocou TenderWetu spočíva v kombinácii účinku mokrych obväzov a absorbčných krytov na rany. TenderWet disponuje vankúšikom zo superabsorbčného polyakrylátu, ktorý je aktivovaný Ringerovým roztokom, ktorý je priebežne uvoľňovaný do rany a výmenou absorbuje toxíny, zvyšky buniek a choroboplodné zárodky. Táto výmena prebieha na základe toho, že špeciálny polyakrylát ma pre roztoky obsahujúce bielkoviny vyššiu afinitu ako pre roztoky obsahujúce soľ, a preto exsudát vytlačuje z vankúšiku Ringerov roztok. Rana sa



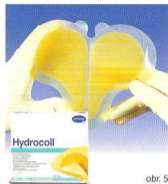
obr. 4

dôkladne vyčistí, opuch rany a známky klinickej infekcie ustupujú, začína proces hojenia rany.

Obväz TenderWet predstavuje nový druh systému obväzového materiálu, ktorý vyvolá v rane samočinný vyplachovací efekt. TenderWet Duo (obr. 3) je kombinované balenie vankúšika TenderWet 24 a fľaštičiek Ringerovho roztoku v rôznych objemoch k okamžitému použitiu.

Hydrosorb (obr. 4) je samodržiaci hydrogelový obväz zo sajúcich polyuretánových polymérov, kaširovaný polopriepustnou polyuretánovou fóliou, ktorá neprepúšťa choroboplodné zárodky a je vodotesná. Trojrozmerná štruktúra gelu obsahuje vysoký podiel vody (60 %), takže Hydrosorb je od začiatku dokonale fungujúca kompresia pre vlhké ošetrova-

nie rán, ktorá sa navyše vyznačuje vynikajúcou biokompatibilitou. Ideálne externé podmienky pre epitelizačnú fázu vytvárajú hydrogely. Ich trojrozmerná štruktúra obsahuje veľký podiel vody, a preto udržiavajú ranu od začiatku vlhkú. S pribúdajúcim nasýtením gelu sekrétom absorbovaným z rany sa krycia vrstva stáva stále priepustnejšia pre vodné pary, takže nadmerná vlhkosť pod obväzom je vyrovnaná odvádzaním vodnej pary do okolitého vzduchu. Vzniká dynamická rovnováha, ktorá je charakterizovaná kontinuálne vyváženým, vlhkým prostredím rany, čo umožňuje predovšetkým rýchlu epitelizáciu s kozmeticky odpovedajúcimi výsledkami. K ošetrovaniu rán sa dnes používajú špeciálne krytia na rany, ktoré vďaka svojmu „vyplachovaciemu účinku“ ranu aktívne čistí. Tu sa najlepšie osvedčili moderné výrobky (napr. TenderWet a Hydrosorb).



obr. 5

Hydrocoll (obr. 5) je samolepiaci sajúci hydrokoloidný obväz, ktorý je určený k čisteniu a pre podporu granulácie a epitelizácie u neinfikovaných rán. Môže zostať na rane i niekoľko dní a po odstránení krytia zostáva na rane ochranná vrstva gelu, ktorú iba opláchneme vodou.

## KOMPRESÍVNA LIEČBA

U chorôb žilového systému je nevyhnutná dôsledná vonkajšia kompresia. Taktiež to platí i pre liečbu vredov predkolenia žilového pôvodu.

Mechanizmus účinku kompresívneho obväzu je jednoduchý. Obopína končatinu po celom jej obvode natoľko pevným tlakom, že sa chorobne rozšírené žily zúžia a vďaka tomu sa žilové chlopne stávajú domykavými. Môžu sa opäť uzatvárať a tým sa zvýši rýchlosť prúdenia žilovej krvi a normalizuje sa spätný návrat krvi smerom k srdcu.

## OBVÄZY

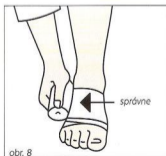
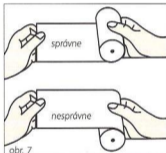
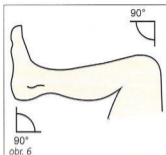
Prikladanie kompresívneho obväzu je umením, ktoré sa dá naučiť, ale potrebuje istý tréning. Nasledujúce rady by Vám mali pomôcť a zároveň zabrániť častým chybám.

Kompresívny obväz by sa mal prikladať ráno v ležme ešte pred zvesením končatín z postele dole, teda ešte predtým, než sa žilový systém opäť naplní krvou.

K samotnému priloženiu ovínadla by mala byť končatina zohnutá v oblasti členku a kolena do pravého uhlu (obr. 6). V závislosti na obvode končatiny sú pre bandáže predkolenia najvhodnejšie obvazy o šírke 8 cm alebo 10 cm.

Uchopte ovínadlo do ruky tak, aby jeho zrolovaná časť ležala hore a ukazovala smerom von. Len tak sa dá ovínadlo na končatine odvíjať (obr. 7).

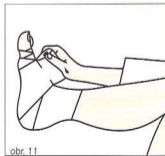
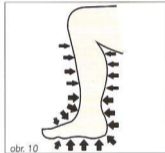
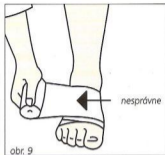
Po priložení ovínadla ho odvíjajte bezprostredne na kožu (obr. 8) a obidve strany obväzu nafahujte rovnomerne v smere odvíjania.



Ovínadlo nevzdalujte od končatiny (obr. 9), inak sa kraje budú napínať nerovnomerne a vzniknú záhyby, ktoré môžu škrtiť.

Tlak, ktorý obvaz vyvíja, by mal byť najsilnejší v oblasti členku a smerom ku kolenu by mal pomaly povolovať (obr. 10). Správny tlak obväzu môžete kontrolovať podľa toho, že prsty na nohách v priebehu prikladania ovínadla najprv ľahko zmodrajú, pri chôdzi opäť získajú svoju prirodzenú farbu.

Noha sa obväzuje vždy celá, vrátane chodidla, od prstov cez pätu, aby sa stagnujúca krv vytlačila iba smerom hore (obr. 11). Jednotlivé otáčky by sa mali prekrývať asi z dvoch tretín. Obvaz drží vždy lepšie, pokiaľ sa cez prvé ovínadlo priloží v protichodnom smere ovínadlo druhé. Je výhodné, keď Vám ovínadlo prikladá druhá osoba, pretože tak je možné lepšie zabezpečiť správne rozloženie tlaku a obvaz navyše i lepšie sedí. Dobré priložený obvaz by Vám mal poskytovať pocit bezpečnej opory a bolesti by mali ustúpiť. Nestane sa tak alebo sa objaví nejaká nová bolesť, ktorá ani po chvíľkovom prechádzaní nezmizne, je nutné obväz skúsiť priložiť znovu.



### Priloženie kompresívneho obväzu

Existuje celá rada technik bandážovania, uvádzame techniku podľa Sigga.

Obr. 12: Nastavte nohu v členku do pravého uhlu a začnite prvú otáčku nad prstami zvnútra smerom von.



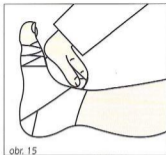
Obr. 13: Po 2-3 otáčkach okolo strednej časti chodidla obtáčajte ovínaním päty, cez vnútorný členok naspäť k priehlavku.



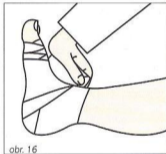
Obr. 14: Ďalšími dvoma otáčkami dodatočne zašijujte kraje prvej otáčky okolo päty. Obväz pritom prebieha cez horný okraj tejto otáčky nad členkom.



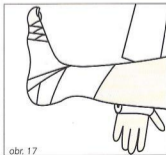
Obr. 15: a následne cez spodný okraj tejto otáčky do klenby nohy.



Obr. 16: Po ďalšej otáčke okolo strednej časti chodidla vedte obväz cez ohyb priehlavku späť nad členok.



Obr. 17: kopírujte tvar nohy a ďalej ju obtáčajte v strmých otáčkach cez celé lýtko. Celú dobu dávajte pozor, aby sa obväz na predkolení odvíjal a nafahoval v smere odvíjania a po celú dobu aplikovania ovínadla nesmiete stratiť kontakt s kožou.

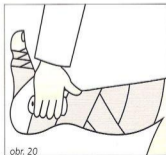
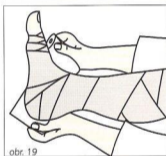




Obr. 18: Pod kolenom ovínadlo raz obtočte a pri kopírovaní tvaru končatiny ho vedte opäť dole a prekryte eventuálne vzniknuté medzery medzi jednotlivými otáčkami.

Obr. 19: Druhé ovínadlo priložte na členok protichodne zvonku smerom dovnútra a vedte prvú otáčku cez pätu späť k priehlavku.

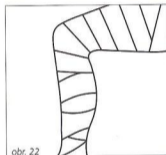
Obr. 20: Dve ďalšie otáčky zafixujú najskôr horný a spodný okraj otáčky okolo päty.

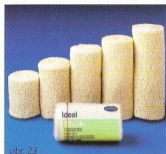


Obr. 21: Následne ovínadlo obtočte ešte raz okolo strednej časti nohy a potom ho vedte, rovnako ako ovínadlo prvé, stmo smerom hore po lýtku a opäť naspäť.

Obr. 22: Hotový obväz zafixujte svorkami na vnútornej strane.

Poznámka: Obrázky znázorňujú príkladanie obväzu druhou osobou. Jeho samopríkladanie sa uskutočňuje úplne rovnakým spôsobom, ale prirodzene s opačným držaním ovínadla.





obr. 23

Účinný kompresívny obväz musí končatinu veľmi pevne obopínať, aby sa zúžili rozšírené žily. Prítom platí, že čím menej je obväzový materiál poddajný, tým silnejší je tlak, ktorý pôsobí na žily. Najmenej sú poddajné zinkoglejové ovínadla. V priloženom stave vytvárajú polotuhé obväzy, ktoré vykonávajú zo všetkých obväzových materiálov najväčší odpor proti činnosti svalstva. Tým spôsobujú i v oblasti hlbokého žilového systému intenzívny tlak, ktorým sa zlepšuje priechodnosť žil. Zinkoglejový obväz sa preto používa ako v akútnej fáze terapie, ako i k udržaniu dosiahnutého stavu. Tento obväz môže odborné príložiť iba lekár alebo zdravotná sestra.

Rovnako veľký tlak vyvíjajú i takzvané ovínadla s krátkym ťahom ako napr. Ideal, Idealflex, Idealast-haft alebo Pütter. Svojou relatívne malou ťažnosťou vyvíjajú tlak, ktorý postačuje k tomu, aby ovplyvnil



obr. 24

patologické pomery i v hlbokom žilovom systéme. Naviac sa dobre prispôbuje zmenám obvodu končatiny po zahájení liečby. Tieto ovínadlá sa nemusia snímať ani na noc a celkom môžu zostať na končatine až 3 dni. Obväzy z krátkoťažných ovínadiel sa používajú k zahájeniu i pokračovaniu liečby – eventuálne až do doby úplného ústupu opuchu, poprípade vyhojenia vredu. Taký obväz môže po zaučení v priebehu liečby prikladať sám pacient. Ovínadlá s krátkym ťahom sú málo pružné, a preto ich bez obáv môžeme viac utiahnuť – inak by padali.

#### Ideal (obr. 23)

Elastické ovínadlo s krátkoťažným efektom je vhodné k ošetrovaniu akútnych a chronických fáz ochorenia žilového a lymfatického systému u pohyblivých i nepohyblivých pacientov. Toto ovínadlo



obr. 25

môžeme použiť vždy keď potrebujeme zabezpečiť vonkajšiu kompresiu. Môže zostať na končatine i cez noc. Veľkou prednosťou ovínadla je materiál zo 100 % bavlny. Nebojíme sa ho pri prikladaní utiahnuť.

#### Idealast-haft (obr. 24)

Kohezívne trvalo elastické ovínadlo s krátkym ťahom, ktoré má dve rozhodujúce prednosti: nevyfahuje sa a nepadá. Používa sa na stredne silnú kompresiu k liečbe žilových chorôb alebo ako podporný a odľahčujúci obväz pri poškodení pohybového aparátu. Farebné varianty je:

#### Idealast color cohesive (obr. 25)



obr. 26

#### Pütter (obr. 26)

Pevné ovínadlo s krátkym ťahom, ktoré sa používa pre silnú kompresiu pri chorobách žilového a lymfatického systému pri akútnej a chronickej opuchu zo stagnácie žilovej krvi a lymfy a pri vredoch predkolenia. Pri prikladaní toto ovínadlo musíme uťahovať a každú otáčku uhladiť. Ovínadlo je zo 100 % bavlny.

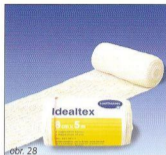


obr. 27

### Idealflex (obr. 27)

Trvalo elastické, univerzálne ovínadlo s krátkym ťahom. Vytvára silnú kompresiu a vzhľadom k tomu nachádza širokú oblasť použitia v liečbe ochorení žilového a lymfatického systému.

Najväčšia ťažnosť zo všetkých obväzových materiálov vykazujú ovínadlá s dlhým ťahom, napr. Idealtex. Dobré sa prispôbujú tvaru nohy a vytvárajú rovnomerý trvalý tlak, ale účinkujú iba na povrchové žily. Tým sa dlhoťažné ovínadlá hodia najmä pre fázy doliečenia po doznení akútnych obtiaží a k udržaniu dočasného stavu. Dlhotožné ovínadlá je potrebné na noc alebo pri dlhšom odpočinku vždy zložiť, pretože inak by jemné cievy boli príliš silno stlačované trvalým tlakom obväzu a mohlo by dôjsť k ich poškodeniu. Príkladanie obväzu môže robiť i pacient.



obr. 28

### Idealtex (obr. 28)

Elastické ovínadlo s dlhým ťahom k ošetreniu predovšetkým poranení pohybového aparátu a k doliečovaniu ulcerácií. Len pre denné použitie a pre pohyblivých pacientov.

## KOMPRESÍVNE ELASTICKÉ PANČUŠKY

Pri stabilizácii stavu ochorenia žilového systému a k ďalšej dlhodobej liečbe je následne možné použitie i kompresívnych elastických pančúch. Zdravotné pančušky sa vyrábajú v štyroch kompresívnych triedach (KT). Sú do nich rozdelené podľa tlaku, ktorý spôsobujú na končatinu v oblasti členku, kde hodnota tlaku musí byť najvyššia a smerom hore klesá. Hovoríme o tzv. graduovanom tlaku, ktorý je podmienukou pre liečebný efekt elastických pančúch (viď tabuľka).

Veľkosť pančúch sa vyberá podľa obvodu konštantných miest na končatine nameraných po prebudení a podľa tabuliek jednotlivých výrobcov. Výber typu pančúch, kompresívnej triedy i veľkosti nechajte na svojho lekára.

Je nutné mať na pamäti, že väčšina kompresívnych elastických pančúch (záleží na výrobníku) je vhodná len pre chodiacich pacientov a na noc či pri dlhšom odpočinku je nutné pančušky zvliecať.

|         |              |                         |  |
|---------|--------------|-------------------------|--|
| I. KT   | 15 – 21 mmHg | ľahká kompresia         | začínajúce varixy, opuchy po námahe, tehotenstvo |
| II. KT  | 23 – 32 mmHg | stredne silná kompresia | onemocnenie žilného systému                      |
| III. KT | 34 – 56 mmHg | silná kompresia         | onemocnenie žilného a lymfatického systému       |
| IV. KT  | nad 59 mmHg  | extra silná kompresia   | onemocnenie lymfatického systému                 |

## VENOTONIKA

K doplnení liečby chorôb žilového systému je možné užívať lieky, tzv. venotonika, ktoré spevňujú žilovú stenu a zlepšujú návrat žilovej krvi a odtok lymfy. I o tejto liečbe musí rozhodnúť lekár.

## CVIČENIA A POHYB

Nevyhnutnou súčasťou liečebného režimu musí byť i primeraná fyzická aktivita. Pri práci svalovej pumpy pri pohybe totiž dochádza k zlepšeniu obehových pomerov v končatinách. Zaradte do svojho programu prechádzky, ľahké cvičenia, podľa možnosti jazdu na bicykli.

Skúste si v priebehu dňa aspoň 30x postaviť sa na špičky, zhupnúť sa zo špičiek na päty alebo krúžiť nohami v členkoch. Uvádzame i ďalšie účinné a jednoduché cviky (obr. 29 – 33).



obr. 29: Poseďačky sa striedavo opierajte o špičky a päty.



obr. 30: Poseďačky sa oprite o päty a špičkami pohybujte do strán.



obr. 31: Ležmo natiahujte a krčte špičku striedavo jednej a druhej nohy.



obr. 32: Ležmo so zdvihnutými končatinami krčte a natiahujte prsty.



obr. 33: Ležmo simulujte jazdu na bicykli.

## 6 Čo je škodlivé?

- ▶ Pokiaľ trpíte ochorením žilového systému vyvarujte sa príliš dlhého státia na mieste, nevhodné je i dlhé sedenie.
- ▶ Vyvarujte sa pôsobeniu vyšších teplôt (sauna, teplé kúpele) a nikdy nekladte nohy na priame zdroje tepla.
- ▶ Obehu žilovej krvi neprospieva zaškrcovanie odevom, zvlášť pančuchami a ponožkami.
- ▶ Škodlivé je i nosenie vysokých podpätkov, ale vhodné nie sú ani topánky úplne nízke, bez podpätkov. Noste pohodlnú obuv.

## 7 Ďalšie rady a doporučenia

### Elevácia končatín

Pri ochorení žilového systému dolných končatín pomáha zodvihnutie dolných končatín nad úroveň srdca v dobe kľudu, spánku a odpočinku. Položte si nohy 3 – 5x denne na dobu 5 – 10 minút do zvýšenej polohy. Prospešné je i podloženie postele v nohách o 10 cm.

### Masáže vodou

Masáže studenou vodou trénujú cievny systém a prispievajú k zlepšeniu návratu žilovej krvi k srdcu. Sprchovanie vlažnou vodou je prospešné i u vredov, pretože prúdom vody sa odstraňuje povlaky na spodine i zbytky masti.

### Strava a telesná hmotnosť

Dbajte o pestrosť stravy a udržiajte si primeranú telesnú hmotnosť. Dôležité je i pravidelné vyprázdňovanie.

## 8 Prehľad materiálov k lokálnemu ošetrovaniu

### TenderWet veľkosť balenie VSZP

superabsorbčný vankúšik na rany

| TenderWet | veľkosť      | balenie                      | VSZP   |
|-----------|--------------|------------------------------|--------|
|           | Ø 4 cm       | bal. à 14 ks<br>bal. à 60 ks | A28469 |
|           | Ø 5,5 cm     | bal. à 14 ks<br>bal. à 60 ks |        |
|           | 7,5 x 7,5 cm | bal. à 14 ks<br>bal. à 60 ks | A28468 |
|           | 10 x 10 cm   | bal. à 14 ks<br>bal. à 60 ks |        |

### TenderWet 24

|  |              |                              |        |
|--|--------------|------------------------------|--------|
|  | Ø 4 cm       | bal. à 12 ks<br>bal. à 32 ks | A35768 |
|  | Ø 5,5 cm     | bal. à 12 ks<br>bal. à 32 ks | A35771 |
|  | 7,5 x 7,5 cm | bal. à 12 ks<br>bal. à 32 ks | A35774 |
|  | 10 x 10 cm   | bal. à 12 ks<br>bal. à 32 ks | A35777 |

TenderWet Solution, roztok k vankúšiku

|  |         |                |        |
|--|---------|----------------|--------|
|  | à 10 ml | bal. à 20 amp. |        |
|  | à 15 ml | bal. à 20 amp. | A35704 |
|  | à 30 ml | bal. à 20 amp. |        |

### TenderWet Duo

kombinovaná sada k aktívnemu čisteniu rán

|  |              |           |        |
|--|--------------|-----------|--------|
|  | Ø 4 cm       | 8 ks/8ks  | A52876 |
|  | Ø 5 cm       | 8 ks/8ks  | A52878 |
|  | 4 x 7 cm     | 8 ks/8ks  |        |
|  | 7,5 x 7,5 cm | 8 ks/8ks  | A52880 |
|  | 10 x 10 cm   | 8 ks/16ks | A52882 |
|  | 7,5 x 20 cm  | 8 ks/16ks |        |

### Sorbalgon veľkosť balenie VSZP

kalciomaglnátové kompresy

| Sorbalgon                      | veľkosť    | balenie      | VSZP   |
|--------------------------------|------------|--------------|--------|
|                                | 5 x 5 cm   | bal. à 10 ks | A22057 |
| kompresy                       | 10 x 10 cm | bal. à 10 ks | A31163 |
| Sorbalgon.T – tampónové pružky | 2g/30cm    | bal. à 5 ks  |        |

### Hydrosorb

transparentný hydrogélový obväz

| Hydrosorb         | veľkosť        | balenie     | VSZP   |
|-------------------|----------------|-------------|--------|
|                   | 5 x 7,5 cm     | bal. à 5 ks | A21645 |
|                   | 10 x 10 cm     | bal. à 5 ks | A21646 |
|                   | 20 x 20 cm     | bal. à 3 ks |        |
| Hydrosorb comfort | 4,5 x 6,5 cm   | bal. à 5 ks |        |
|                   | 7,5 x 10 cm    | bal. à 5 ks | A37704 |
|                   | 12,5 x 12,5 cm | bal. à 5 ks | A37705 |
|                   | 21,5 x 24 cm   | bal. à 3 ks |        |

### Hydrocoll

hydrokoloidný obväz na ošetrovanie rán

| Hydrocoll         | veľkosť    | balenie      | VSZP   |
|-------------------|------------|--------------|--------|
|                   | 10 x 10 cm | bal. à 10 ks | A21640 |
|                   | 15 x 15 cm | bal. à 5 ks  | A21641 |
|                   | 20 x 20 cm | bal. à 5 ks  |        |
| Hydrocoll concave | 6 x 14 cm  | bal. à 10 ks | A36919 |
| Hydrocoll sacral  | 15 x 18 cm | bal. à 5 ks  | A36917 |
| Hydrocoll thin    | 10 x 10 cm | bal. à 10 ks | A36911 |
|                   | 15 x 15 cm | bal. à 5 ks  | A36913 |

## Prehľad ovinadiel ku kompresívnej liečbe

### Ideal veľkosť balenie VSZP

#### elastické krátkočasné ovinadlo

dĺžka 5 m v napnutom stave  
jednotlivo páskované

|       |             |        |
|-------|-------------|--------|
| 6 cm  | bal. à 1 ks | A21889 |
| 8 cm  | bal. à 1 ks | A21890 |
| 10 cm | bal. à 1 ks | A21891 |
| 12 cm | bal. à 1 ks | A21892 |
| 14 cm | bal. à 1 ks |        |

### Idealflex

#### elastické krátkočasné ovinadlo

dĺžka 5 m v napnutom stave  
jednotlivo páskované

|       |             |        |
|-------|-------------|--------|
| 6 cm  | bal. à 1 ks |        |
| 8 cm  | bal. à 1 ks | A21060 |
| 10 cm | bal. à 1 ks | A22307 |
| 12 cm | bal. à 1 ks | A22308 |
| 15 cm | bal. à 1 ks |        |
| 20 cm | bal. à 1 ks |        |

### Idealtex

#### elastické dlhodočasné ovinadlo

dĺžka 5 m v napnutom stave  
s povinnými svorkami

|       |             |        |
|-------|-------------|--------|
| 8 cm  | bal. à 1 ks | A21900 |
| 10 cm | bal. à 1 ks | A21901 |
| 12 cm | bal. à 1 ks | A21902 |
| 14 cm | bal. à 1 ks | A21903 |

### PÜtter veľkosť balenie VSZP

#### elastické krátkočasné ovinadlo

dĺžka 5 m v napnutom stave

jednotlivo v skladačkách s povinnými svorkami

|       |             |        |
|-------|-------------|--------|
| 8 cm  | bal. à 1 ks | A22138 |
| 10 cm | bal. à 1 ks | A22139 |
| 10 cm | bal. à 2 ks | A22144 |
| 12 cm | bal. à 1 ks | A22140 |

### Idealast color cohesive

#### elastické kohézne ovinadlo

dĺžka 4 m v napnutom stave

balené jednotlivo v škatulkách

|         |       |             |
|---------|-------|-------------|
| modré   | 4 cm  | bal. à 1 ks |
|         | 6 cm  | bal. à 1 ks |
|         | 8 cm  | bal. à 1 ks |
|         | 10 cm | bal. à 1 ks |
| červené | 4 cm  | bal. à 1 ks |
|         | 6 cm  | bal. à 1 ks |
|         | 8 cm  | bal. à 1 ks |
|         | 10 cm | bal. à 1 ks |
| zelené  | 4 cm  | bal. à 1 ks |
|         | 6 cm  | bal. à 1 ks |
|         | 8 cm  | bal. à 1 ks |
|         | 10 cm | bal. à 1 ks |

### Idealast-haft

#### elastické ovinadlo

dĺžka 4 m v napnutom stave

|       |             |        |
|-------|-------------|--------|
| 6 cm  | bal. à 1 ks |        |
| 8 cm  | bal. à 1 ks | A22147 |
| 10 cm | bal. à 1 ks | A22148 |
| 12 cm | bal. à 1 ks | A22149 |