

## Mit tehet vénái védelmében?

- Tornáztassa vénáit lábai mozgásával, pl. sétáljon, kerékpározzon, ússzon! Végezzen értorna gyakorlatokat!
- Kerülje a hosszas ülést, állást! Amennyiben erre nincs lehetősége, hordjon kompressziós harisnyát!
- Fekvéskor kissé polcolja fel lábait!
- Zuhanyozzon váltott hideg-meleg vízzel, a fürdést a lábak hideg vizes zuhanyozásával fejezze be!
- Kerülje a forró fürdőt, szaunát, tartós napozást!
- Ne szorítsa el vérkeringését szűk ruházattal, övvel, ne hordjon túl magas sarkú cipőt!
- Orvosa, gyógyszerésze tanácsait követve szedje véna-védő gyógyszerét panaszai csökkentése érdekében.

Hagyja maga  
mögött a  
visszeres  
panaszokat!



## Mikor és hogyan lehet kezelni?

Minél korábban állítják fel a diagnózist és minél kitaróbban követjük az orvos által javasolt krónikus kezelést, annál nagyobb az esély, hogy sikerül megállítani a betegség súlyosbodását.

Gyógyszeres kezelésben alkalmaznak a vénafalat belülről erősítő gyógyszereket. A vénaerősítő tabletták (pl. **Detralex**<sup>®</sup> filmtabletta) csökkentik a vér pangását a vénákban és az ödéma kialakulását, valamint javítják a vénás visszaáramlást. Hatékonyan enyhítik a betegség tüneteit és a kellemetlen panaszokat.

A kompressziós kezelés lényege, hogy rugalmas pólya, vagy speciális zokni, harisnya(nadrág) segítségével az alsó végtag vénáiban segíti a gravitáció ellenében a vér visszaáramlását a szívhez. A nyomás magasabb a boka szintjében, és a végtagon felfelé haladva fokozatosan csökken. Mérsékli az ödémát és a nehézláb-érzést.

A szkleroterápia a felületes tágult vénák helyi, injekciós kezelése, egy, a vénák hegesedését okozó készítménnyel. Kisebb vénatágulatok kezelésére alkalmazható.

A hagyományos sebészi kezelés során eltávolítják a visszértágulatokat. A beavatkozás lehet még radiofrekvenciával végzett műtét vagy lézerszondával végzett eljárás is. Van, ahol a műtétet kórházi befekvés nélkül, járóbetegre is elvégzik.



2 tablettá naponta

**ENYHÍTI**  
a visszeres panaszokat

**ERŐSÍTI**  
a hajszálereket

**JAVÍTJA**  
a vénás keringést

A Detralex<sup>®</sup> tablettá Magyarország vezető vénavédő gyógyszere\*, amely vénás eredetű lábfájdalom, lábfeszülés, nehézláb-érzés és lábgörcs kezelésére ajánlott. Érvédő hatású gyógyszer, amely gátolja a vénák tágulását, és növeli a hajszálerek ellenállását. 500 mg mikronizált, tisztított flavonoid frakciót tartalmaz, melynek összetevői természetes eredetűek, egy narancsféle héjából származnak. Vény nélkül kapható a gyógyszertárakban.

*A Detralex tablettá alkalmazásának időtartama nem korlátozott, a panaszok meglétéig napi rendszerességgel javasolt szedni.*

**SERVIER**  
moved by you

Servier Hungária Kft.  
1117 Budapest,  
Dombóvári út 25., 3. em.  
Telefon: (1) 238-7799



[www.visszertabletta.hu](http://www.visszertabletta.hu)

A kockázatokról és mellékhatásokról  
olvassa el a betegtájékoztatót,  
vagy kérdezze meg kezelőorvosát, gyógyszerészét!



**detralex**<sup>®</sup>

**VISSZÉR**  
KISOKOS

Visszértorna | Életmód tanácsok | Fászlizás



**Magyarország vezető visszérgyógyszere\***

\*Forrás: IQVIA Pharmatrend 12/2023 országos adatok; időszak: 2023 teljes év; mérőszám: Eladási érték; Detralex

Tisztított, mikronizált flavonoid frakció hatóanyag-tartalmú gyógyszer. Vény nélkül kapható a gyógyszertárakban.

24 DETLX2 P12 / 2024.06.05.

## Fáj a lába? Feszül? Elnehezül? Tegyen ellene!

A fenti tünetek hátterében több probléma is állhat, közülük gyakran krónikus vénás betegség (visszértbetegség) okozza a panaszokat. A visszértbetegség más krónikus betegségekhez hasonlóan elhúzódó folyamat, amelyben a beteg állapota megfelelő kezelés hiányában állandósul vagy romlik. Korán elkezdett kezeléssel és tudatos életvitellel azonban hatékonyan lehet enyhíteni a panaszokat, és nagyobb az esély, hogy megállítható a betegség súlyosbodása.

### Milyen panaszokkal járhat a visszértbetegség?

- fájdalom
- fáradt lábak
- nehézláb-érzés
- éjszakai lábszárgörcs
- viszketés
- égő érzés
- lábduzzanat
- lábfeszülés

### Mi lehet a következménye a betegség súlyosbodásának?

- kanyarulat, tágult visszerek kialakulása
- ödéma, a láb dagadása
- visszérgyulladás
- vénás trombózis
- visszeres bőrelváltozás
- lábszárfekély

### Mi segítheti elő a visszeres panaszok kialakulását?

- magasabb életkor
- öröklött hajlam
- női nem
- vénás trombózis
- mozgásszegény életmód
- álló-, ülőmunka
- terhesség, menopauza
- fogamzásgátló szedése
- hőhatás
- túlsúly
- szoros ruházat
- magas sarkú cipő viselése

### Miért kell panaszával orvoshoz fordulnia?

A visszértbetegek állapota megfelelő kezelés hiányában állandósul vagy romlik, ezért fontos, hogy a panaszok jelentkezésekor forduljon orvoshoz!

Az orvosi vizsgálat nem fájdalmas, ugyanakkor elengedhetetlen a panaszok hátterének felderítéséhez, a súlyos betegségek kizárásához és a megfelelő terápia kiválasztásához.



## Vénás lábtorna otthon



**1** – Emelkedjen lábujjhegyre, majd ereszkedjen vissza a sarkára. Ismétlje meg 20-szor.

**2** – Járjon lábujjhegyen, apró lépésekkel 5 percig.

**3** – Feküdjön a hátára és végezzen kerékpározó mozdulatot lábaival. Ismétlje meg 20-szor.



**4** – Hajlítsa be, majd húzza egyik lábát a mellkasához. Nyújtsa ki lábát függőlegesen, majd lassan engedje le a padlóra. Mindkét lábbal ismétlje meg 10-szer.



**5** – Feküdjön a hátára, emelje fel egyik lábát lassan derékszögben, majd engedje le a padlóra. Mindkét lábbal ismétlje meg 10-szer.



## Vénás lábtorna a munkahelyen



**6** – Emelje fel kinyújtva egyik lábát. Forgassa el lábfejét az óramutató járásával megegyező irányba, majd ellenkezőleg 10-szer. Ismétlje ezt meg a másik lábával is 10-szer.

**7** – Emelje fel kinyújtva egyik lábát. Rajzoljon lábával kis köröket a levegőbe befelé, majd kifelé 10-10 alkalommal. Ismétlje ezt meg a másik lábával is befelé, majd kifelé 10-szer.



**8** – Emelje fel lábujjait a talajról, majd engedje vissza oda. Ismétlje meg 20-szor.

**9** – Emelje fel sarkait a talajról, majd engedje vissza oda. Ismétlje meg 20-szor.



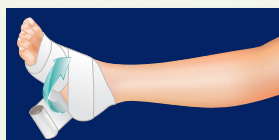
## A rugalmas pólya helyes alkalmazása



**1** – Rugalmas pólyával tekerjük körbe a lábfejet. A pólyát a lábujjak tövéénél indítsuk a lábháton, majd vezessük át a talp alatt.



**2** – Tekerjük tovább a pólyát a bokacsont körül, majd a sarkat is tekerjük körbe. A pólyát közben végig tartssuk kellően feszesen.



**3** – Még egy réteg pólyával tekerjük körbe a lábat a sarok alatt, majd a sarok fölött, végül a sarkat is tekerjük körbe.



**4** – A menetek egymást legalább egyharmad arányban fedjék át, a lábszáron addig folytassuk a fáslizást, amíg a fásli tart.



**5** – A kompresszió foka fölfelé csökken: a lábfejen és a bokánál a legerősebb, majd a térd felé gyengül.



**6** – A következő pólyatekerccsel egy második rétegben végezzük el a fáslizást, fölfelé haladva a térdízület eléréséig.