



Životní styl ovlivňuje prevenci i léčbu chronických ran



Máme společný cíl. Vyléčit vaši ránu.

Pravidelné návštěvy u lékaře a dodržování léčebných postupů jsou samozřejmě správné kroky jak pro prevenci, tak pro léčbu chronických ran. Neměli byste však zapomínat na to, proč vás takové zdravotní problémy vůbec potkaly. Jedním z faktorů, který hraje zásadní roli nejen při léčbě, ale také v prevenci vzniku ran, je životní styl každého z vás.

Jak předejít vzniku chronických ran?

Zamyslete se sami nad sebou! Pod pojmem **životospráva** si mnoho z nás představí pouze správnou výživu a zásady zdravého stravování. To je ale chyba. Životospráva je jednoduše řečeno celkový životní styl. Patří sem **pravidelný pohyb**, naše **koníčky**, **strava**, ale i neřesti – jako je **alkohol**, **kouření** a **stres**.

Víme jak na to a pomůžeme vám krok za krokem



V **HARTMANN**u dobře víme, že léčba ran je složitý proces. Hojením ran se zabýváme už více jak **160 let** a za tu dobu jsme posbírali **tisíce cenných rad** a **zkušeností**.

Rozhodli jsme se, že si znalosti nenecháme jen pro sebe a vytvořili jsme **seznam praktických tipů**, jak se jednoduchými kroky aktivně zapojit do léčby chronických ran. Přečtete si ho, vytisknete a mějte jej na očích každý den. Věříme, že když se uvedenými radami budete řídit, **zvládnete úpravu životosprávy úplně sami**.

1) Bud'te v pohybu a naučte se efektivní cviky

Volný čas prožívejte aktivně

Zařad'te do svého programu pravidelný pohyb, jako jsou kratší procházky či jízdu na kole – zlepší se vám cirkulace krve a zmizí i pocit těžkých a oteklých nohou. Pokud nemůžete sportovat, procvičujte alespoň dolní končetiny. Není pravda, že s obvázanou nohou se nelze pohybovat. Komprese není omezení, ale start. Obvaz končetinu chrání, zpevňuje a vy můžete bez obav žít aktivně. Platí, že čím více se v rámci kompresivní terapie pohybujete, tím je účinek léčby vyšší.

Pravidelně cvičte, zabere to pár minut

Čekáte ve frontě, až přijdete na řadu? Zkuste si 30krát za sebou stoupnout na špičky. Trávíte celé dny tím, že sedíte nebo stojíte na jednom místě? Čas od času se projděte po místnosti a když tomu počasí přeje, zajděte na procházku. Ztuhlé svaly jednoduše rozhýbete krouživými pohyby v kotnících. Stačí, abyste tělu dopřáli rozumnou dávku pohybu. Pomůžete správnému fungování krevního oběhu, zbavíte se nepříjemných příznaků nemoci a příjemným bonusem bude dobrá nálada!

2) Přemýšlejte o jídelníčku a hlídejte si váhu

Pravidelná a pestrá strava zlepší váš zdravotní stav

Tučné jídlo a přemíra sladkostí způsobují problémy na všech frontách. Výsledná nadváha, zácpa nebo vysoký tlak – to všechno vede k žilním i cévním problémům. Zařad'te do svého jídelníčku jídla s vysokým obsahem vlákniny a stravu bohatou na bílkoviny, vitamíny a minerály (vápník, železo, zinek). Nezapomínejte jíst pravidelně 5krát denně. Lidské tělo je totiž jako dokonalý stroj. Když chceme, aby správně fungovalo a my nemuseli každou chvíli na kontrolu nebo opravu, musíme mu dodávat pravidelné a kvalitní palivo.



Na pitném režimu záleží

Se stravou souvisí také správný pitný režim – denně bychom měli vypít 2–3 litry tekutin. Vyhýbejte se ale sladkým limonádám a vodám s bublinkami. Zbytečně zatěžují a překyselují organismus.

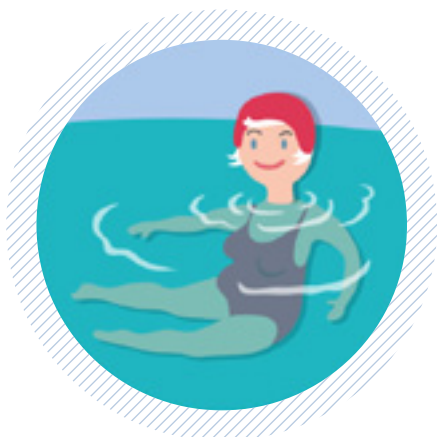
Noste volnější oblečení a pohodlnou obuv

Těsné kalhoty nebo škrťící ponožky jsou nepohodlné, tlačí a zhoršují cirkulaci krve. Zvolte volnější oblečení, které **není upnuté kolem končetiny** a zároveň je **vyrobeno ze vzdušného materiálu**, který usnadní dýchání pokožce a nezadržuje tělesnou vlhkost. Obuv volte vždy **pohodlnou**, ideálně **s anatomicky tvarovanou stélkou** a především **dostatečně širokou**, aby nedocházelo k uskřípnutí malíčku. Obuv s **pevnou podrážkou** a **nízkými podpatky** by pro vás měla být samozřejmostí. Přemýšlejte i nad výběrem bot! Správně zvolený oděv usnadňuje i samotný pohyb s bandáží.



Posilujte imunitní systém

Otužujte se – studená voda prokrvuje končetiny



Posilování imunity pomáhá nejen vhodně zvolená strava, ale také celá řada velmi příjemných činností. Vyzkoušejte **plavání** nebo **chůzi ve vodě**. Stejně jako **masáž studenou sprchou** pomáhají a snižují pocity těžkých nohou a zlepšují prokrvení končetin. Pozor si však dejte na **návštěvu sauny** nebo **horké koupele**. Teplo způsobuje rozšiřování žil a nepříznivě působí na oběhový systém.

Posilujte imunitní systém

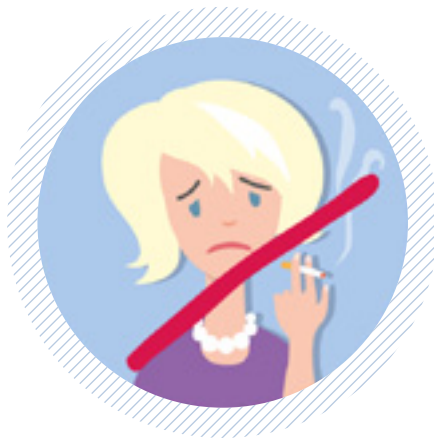
Nohy pravidelně masírujte a odpočívajte



Myslete také na pravidelné masírování. Vhodně provedená masáž napomáhá lepšímu prokrvení a pozitivně působí na žilní oběh. Končetiny vždy masírujte **ve směru od chodidla nahoru směrem k srdci**. Myslíte si, že když si lehnete, odpočívají i vaše nohy? Není to pravda. Při onemocnění žilního systému dolních končetin by **nohy při odpočinku neměly být ve stejné poloze jako zbytek těla, ale o něco výše než je srdce**. Před spánkem je tak podložte vhodnou podložkou (přibližně 10 cm vysokou) a **přes den nohy několikrát položte do zvýšené polohy**. Zlepšíte tak cirkulaci krve a vaše nohy si odpočinou.

Vyhýbejte se stresu

Obloukem se vyhýbejte **stresovým situacím** a **kouření**, zbytečně komplikují léčbu. A hlavně, nezapomínejte se **hodně smát** a udržovat si **dobrou náladu**!



Prevence a léčba chronických ran

ANO Pravidelný pohyb

ANO Posilování imunity

ANO Udržování váhy

NE Dlouhé sezení a stání

NE Vysoké teploty (sauna, horké koupele)

NE Nadváha, nevhodný jídelníček

NE Vysoké podpatky a těsné oblečení

NE Kouření a stres

Léčba ran souvisejících s žilním onemocněním

ANO Pravidelný pohyb

ANO Masáže studenou vodou

ANO Podkládání končetin

ANO Pestré složení stravy

ANO Volné oblečení a vhodná obuv

NE Dlouhé sezení a stání

NE Vysoké teploty (sauna, horké koupele)

NE Přejídání a obezita

NE Těsné oblečení a nevhodná obuv

Základní informace o hojení ran najdete na www.modernihojeni.cz, kde se můžete zaregistrovat a pravidelně získávat aktuální informace.