FITNESS 23. 04. 2021

Otoky nohou není radno podceňovat. Jak na ně vyzrát pomocí jednoduchých cviků?

Otoky nohou nejsou jen vizuálně nepěknou záležitostí. Otoky nohou mohou být předzvěstí mnohem závažnějších souvislostí, a hlavně často bolí. Jak se oteklým nohám bránit?

Otoky nohou: Důležitá je prevence

Pakliže vám nohy otečou, zpravidla jste minuly nějakou zprávu, kterou se vám tělo snažilo předat dříve. Prvními signály, že „něco“ není v pořádku bývá mravenčení, tuhnutí, těžkost anebo třeba i (ne)citlivější pokožka. Hlavními důvody, které stojí za otoky nohou jsou:

- **Málo pohybu** – stačí „obyčejná“ chůze, ale denně a svižnějším tempem
- **Nadváha a obezita** – i když své tělo můžete mít psychicky rádi „oplácané“, jeho fungování to dlouhodobě neprospívá a riziko různých onemocnění (včetně chronického žilního onemocnění)

roste
- **Nedostatečný pitný režim** – nestačí se napít jednou/dvakrát denně, je třeba mít tělo zavodněné (ne utopené), jinak nám nefunguje správně. Obzvlášť ledviny, jejichž slabost za otoky často stojí.
- **Dlouhodobé sezení/stání,** nohy křížem nebo naopak velká fyzická zátěž – všeho s mírou, ne vždy můžeme změnit své zaměstnání, ale můžeme nohám ulevit, zkuste je nekřížit a hlavně čas od času změnit polohu
- **Nevhodné oblečení** (elastické džíny, ponožky, které zanechávají kroužek, příliš těsné v tříslech) – je třeba se rozhodnout, zda módně anebo to přežijete ve zdraví
- **Nevhodná obuv** – nedostatečný prostor pro prsty, vysoké podpatky, pocit nepohodlnosti (ne, chodidla oblepená náplastmi neznamená pohodlnější obuv)

Pokud jste se v některém našli, je třeba začít pro sebe něco dělat. Nikdo jiný to za vás totiž neudělá. I když zvolíte chemickou cestou, časem se problémy „jen“ přesunou jinam, případně se přidají problémy úplně nové. Lepší než řešit důsledky a projevy, je vydat se cestou za zdravím.

Cviky na oteklé nohy: Cviky ve stoje

Jednou z cest, jak otoky nohou zmírnit, případně se jim včas ubránit je **pravidelné cvičení**. Nejedná se o velký aerobik, naopak, cviky můžete provádět třeba při čekání na autobus, v kanceláři, když píšete dopis anebo při vaření kávy. Důležitá je právě ta pravidelnost. **Věnujte si denně těch 15–20 minut**, které vám mohou významně pomoci se otoků zbavit.

1. Postavte se rovně a pak se vytáhněte na špičky tak, aby se paty nikam nevykláněly. Chvilku zůstaňte a pomalu, kontrolovaně se přesuňte na paty, zvedněte špičky (prsty u nohou) od země. Zkuste se nepotácet, případně se lehce něčeho přidržte.
2. Choďte po místnosti jen po špičkách (opět se paty nikam nevyklánějí)
3. Choďte po místnosti jen po patách (protáhnete skvěle i achilovky)
4. Sešlapujte špičkou nohy nějaký předmět (míček, deku, polštářek), vyvíjejte tlak, ale nezvedejte patu.

Cviky na oteklé nohy: Cviky v sedě

Posuňte se na židli tak, abyste seděli na jejím okraji a cítili vrcholky sedacích kostí, resp. seděli na ramínkách před nimi. Touto pozicí se aktivuje i správný sed.

1. Střídavě před sebe natahujte do protažení pravou a levou nohu. V protažení vždy propněte a zase přitáhněte špičku.
2. Natáhněte nohy před sebe, zkuste je protáhnout. Pak přitáhněte špičky a naklánějte nohy chodidla doprava a doleva.
3. Natáhněte nohy před sebe a střídavě točte nohama v kotníku doprava, doleva, proti sobě, od sebe.
4. Mějte nohy v pravém úhlu (chodidla na zemi) a střídavě zvedejte patu levé a pravé nohy od země a chvilku v maximu vydržte. Pak zvedejte obě naráz. To samé zopakujte se zvedáním špičky nohy.
5. Natáhněte nohy před sebe, paty položte na zem a přitáhněte k sobě špičku. Napnutou nohu zvedejte.

Oteklé nohy: První pomoc

Pokud vás otoky trápí dlouhodobě, pak je vhodné zvážit i návštěvu odborníka. Je třeba si však upřímně říct, že ke vzniku otokům přispívá i kouření, hormonální antikoncepce a nevhodné stravování. Jako první pomoc je skvělé střídání studené a teplé vody při sprchování, lymfatické masáže, automasáž, případně si hodit nohy na stůl, respektive lépe lehnout na záda opřít natažené nohy o zeď, přičemž zadečkem se o zeď opřít.

Mezi bylinky, které se na otoky doporučují v tradičním bylinkářství patří **jahodník obecný, kostival lékařský, měsíček lékařský**, případně **aloe pravá** nebo **vřesová tinktura**. Zvolit můžete také byliny na odvodnění a posílení ledvin, případně žilních stěn.

Autor: Markéta Palatin