

Visszérproblémák a gyermekágyi időszakban

A visszérbetegség hazánkban minden 3. felnőttet érinti, 50 éves kor felett minden második embernél kialakulhat, a szülés körüli időszakban ötször gyakoribb lehet. Az életkor, a nem, a mozgásszegény életmód mellett a testsúlynövekedésnek van jelentős szerepe a betegség kialakulásában. A terhesség időszaka alatt mindezekhez társulhat még a hormonhatás miatt kialakuló billentyűelégtelenség, illetve a vénafal rugalmatlanná válása, valamint gátló tényezőt képez a magzat a folyamatos növekedésével, mely által egyre jobban elnyomja a has területén futó visszereket.

Tekintsük át röviden, hogyan épül fel a vénás (visszeres) rendszer, és milyen feladatokat lát el!

A visszerek a hajszálerekből gyűjtik össze és továbbítják az „elhasznált” vért a szív, majd a tüdő felé. A vénák falában kevesebb izomrost és több kötőszöveti elem található, mint az artériákban, valamint az álló testhelyzetből adódóan a gravitáció is a szív felé (vissza) áramlás ellen hat. Ezt próbálja ellensúlyozni a szervezet a vénákban lévő billentyűk segítségével. Ha a vénákban a nyomás hosszú távon megemelkedik, vagy a billentyűk elégtelenül működnek a bennük áramló vér lassabban áramlik a szív felé, pang, és visszértágulatot, elégtelen billentyűműködést, vagyis visszérbetegséget hozhat létre.

Milyen tünetekre kell figyelniünk?

Nehézláb érzés, lábikragörcs, lábdagadás és a bőrviszketés mögött gyakran bújjik meg visszérbetegség. A legtipikusabb jelek azonban a tágult, kacsaringós lefutású, a bőr alól kidudorodó, sötét ibolyaszínű erek megjelenése, főként az alsó végtagon.

Alapvetően kétféle alapbetegséget különböztetünk meg: a felületes visszérgyulladást és a mélyvénás trombózist. A gyermekágyi időszakban mindkettő megjelenése gyakoribb: egyrészt a még fennálló hormonhatás, másrészt a kevesebb mozgás, a hosszabb fekvés idézheti elő. A két megbetegedés közül a mélyvénás trombózis jelent igazi veszélyt, mivel komoly szövődménye lehet. (A szülés után szintén gyakrabban előforduló aranyér is a vénás pangás eredményeként jön létre, esetleg már a terhesség időszakában. Ez az állapot a táplálék rostanyagtartalmának növelésével, testmozgással, megfelelő mennyiségű folyadékbevitellel és a székletürítés rendezésével előzhető meg, illetve javítható.)

Mire kell figyelniünk a szülés utáni időszakban?

- Az általános állapottól és a szülés lefolyásától függően a lehető legkorábban meg kell kezdeni a testmozgást, megtalálva a helyes arányt a pihenés és fizikai aktivitás között.
- Javasolt speciális gyakorlatok alkalmazása ebben az időszakban is, mely jelen esetben a vénás torna. Ennek segítségével elkerülhető, illetve kezelhető a visszérprobléma. (A rövid gyakorlatsor gyógytornász segítségével gyorsan elsajátítható, és a későbbiekben különösen a visszérbetegségekre hajlamos esetekben célszerű a naponta többszöri önálló alkalmazása.)
- Kerülni kell az egy helyben állást, a hosszan tartó ülést, vagy ha mégis erre kényszerül, álljon néhányszor lábujjhegyre közben vagy polcolja fel a lábát.
- A helyes felpolcolás után a láb magasabbra kerül, de igazán akkor segítjük a visszaáramlást, ha a felsőtestet is hátra, mélyebbre engedjük.
- Ha teheti, járkaljon sokat, de a szülés után közvetlenül egyszerre mindig csak rövid távokat.
- Ha hosszabb ideig pihen, azt inkább fekvé, mint ülve tegye, s ilyenkor helyezzen lába alá párnát. Jó megoldás az ágy láb felőli végének megemelése kb. 10 cm-rel, így pihenés közben is javulhat

a vénás visszaáramlás.

- Figyelni kell a megfelelő mennyiségű, és minőségű táplálék és folyadék fogyasztására.



- Kerülendő minden szoros ruhadarab viselése, mert ezek elszorítják a vénákat, rontják a keringést. Várni kell addig a régi ruhák viselésével, amíg a rendszeres testmozgás segítségével sikerül visszanyerni az eredeti testsúlyunkat.
- Különösen fontos, hogy szorosan gumírozott térdharisnyát, zoknit, combfixet, illetve övet ne használjon, hiszen a probléma főként az alsó végtagokat érinti.
- Még a jól ismert gyógyszerek, kenőcsök alkalmazása előtt is kérje ki kezelőorvosa véleményét, hiszen anyatejes tápláláskor ez elengedhetetlen.
- Zuhanyozás végén hidegre állítva a csapot a hideg vízszugárral gyengéden „masszírozza” végig mindkét lábát, alulról felfelé, kb. 1 percre. Aki érzékenyebb, kezdheti langyos vízzel, de mindig, minden esetben hideggel fejezze be.
- Kerülje a meleg vizes kádfürdőt, napozást, hosszan tartó szaunázást vagy gépkocsiban ülve a lábára irányított meleg levegőt, mert a tartós meleg tágítja a visszereket.
- Ne dohányozzon, visszerességben a nikotin bizonyítottan káros.
- Használjon rugalmas pólyát (fáslit), esetleg speciális harisnyát, ha az elváltozások jelentősek. Ezt a szakemberek összefoglaló néven kompressziós terápiának hívják
- Fásli alkalmazásánál mindig figyeljen a pontos, szabályos felhelyezésre. Ha speciális harisnyát visel, mindig háton fekvésben, magasra emelt, ott megtartott lábra húzza fel
- Nem előnyös a nagyon magas sarkú cipő viselése, mert nem hagyja érvényesülni a mozgás egyébként előnyös hatását. Javasolt a 3-4 cm-es vagy ennél alacsonyabb sarkú cipő.
- A műtéti terápiával érdemes szülés után fél évet várni, hiszen ennyi idő szükséges ahhoz, hogy a szervezet regenerálódjon, és a felkeresett szakorvos azokkal a maradandó károsodásokkal tudjon foglalkozni, amelyekkel valóban szükséges is.
- És a legfontosabb: az észlelt problémákat mindig időben beszélje meg kezelőorvosával, és minden esetben az ő utasításai szerint járjon el.

Hock Márta
gyógytornász

PTE ETK Fizioterápiás és Táplálkozástudományi Intézet