

## Συμβουλές – Ασκήσεις

### Πώς μπορείτε να μειώσετε τις ενοχλήσεις στα πόδια σας;

Το βάρος, το οίδημα, οι κράμπες και το αίσθημα καύσου στα πόδια είναι συνηθισμένες ενοχλήσεις που μπορούν να κάνουν δύσκολη την καθημερινότητά μας. Υιοθετώντας μερικές απλές συνήθειες και κάνοντας κάποιες ασκήσεις, μπορούμε να μειώσουμε τα συμπτώματα και να ανακουφιστούμε από τις ενοχλήσεις στα πόδια.

Πίνουμε πολύ νερό ή/και χυμούς φρούτων, συχνά μέσα στην ημέρα



Αποφεύγουμε τα πολύ στενά ρούχα, όπως παντελόνια, ζώνες και ό,τι μας πιέζει ή μπορεί να εμποδίσει την καλή κυκλοφορία του αίματος



Φοράμε παπούτσια με τακούνια ύψους 3-5 εκατοστών – αποφεύγουμε τα ψηλά τακούνια και τα εντελώς ίσια παπούτσια



Αποφεύγουμε την παρατεταμένη καθιστή θέση ή/και ακινησία για μεγάλο χρονικό διάστημα, καθώς και το σταυροπόδι ενώ καθόμαστε



Βάζουμε το περπάτημα στις καθημερινές μας συνήθειες – το περπάτημα για τουλάχιστον 30 λεπτά την ημέρα μπορεί να βοηθήσει στην καλύτερη κυκλοφορία του αίματος



Προτιμάμε τις σκάλες αντί για το ασανσέρ, αλλά με προσοχή – τις αποφεύγουμε αν αισθανθούμε ότι καταβάλουμε υπερβολική προσπάθεια



Ρίχνουμε κρύο νερό στα πόδια μας στο τέλος του ντους



Χρήσιμες, καθημερινές ασκήσεις που ανακουφίζουν από τα συμπτώματα του πόνου, του οιδήματος, του βάρους και του αίσθηματος καύσου στα πόδια και βοηθούν τη φλεβική κυκλοφορία:

### Ασκήσεις σε ύπτια θέση

Ξαπλώνουμε ανάσκελα, ανασηκώνουμε τα πόδια μας και τα ξεκουράζουμε στηρίζοντας τα στον τοίχο – έτσι βοηθάμε την επιστροφή του αίματος προς την καρδιά



Κάνουμε μασάζ στο ένα πόδι για 3 λεπτά, χρησιμοποιώντας το άλλο, με κινήσεις από τα δάχτυλα προς τη φτέρνα – επαναλαμβάνουμε με το άλλο πόδι



Κάνουμε μασάζ στο ένα πόδι για 3 λεπτά, χρησιμοποιώντας το άλλο, με κινήσεις από τον αστράγαλο προς το γόνατο – επαναλαμβάνουμε με το άλλο πόδι



Κάνουμε μασάζ με τα χέρια στους μηρούς – οι ανοδικές κινήσεις θα βοηθήσουν να τονώσουμε την κυκλοφορία του αίματος



Κάνουμε ασκήσεις με τους αστραγάλους, τεντώνουμε τα πέλματά μας στις μύτες (point) και τα ανασηκώνουμε σε (flex) τουλάχιστον 5-6 φορές, για να τονώσουμε την κυκλοφορία του αίματος



### Ασκήσεις σε όρθια ή καθιστή θέση

Ξεκολλάμε από το έδαφος τις φτέρνες μας πατώντας στις μύτες των ποδιών μας και στη συνέχεια το αντίστροφο – επαναλαμβάνουμε για 5 περίπου λεπτά



Περπατάμε πατώντας στις φτέρνες μας για περίπου 5 λεπτά



Με τα πόδια μας σε παράλληλη θέση, ανοίγουμε τις μύτες και ενώνουμε τις φτέρνες, στη συνέχεια αντιστρέφουμε την κίνηση χωρίς να σηκώσουμε τα πόδια – επαναλαμβάνουμε την κίνηση για 5 λεπτά



Κάνουμε βάδην επιτόπου, εναλλάσσοντας τα πόδια μας, για 5 λεπτά



Κάνουμε βαθιά καθίσματα, χωρίς να λυγίζουμε τελείως τα πόδια μας – επαναλαμβάνουμε για 5 λεπτά



### Ασκήσεις στο σπίτι

Προσπαθούμε να κοιμόμαστε με τα πόδια μας ανυψωμένα, αρκούν 6-7 εκατοστά ύψος



Όταν καθόμαστε, παρακολουθούμε τη λεοράση ή διαβάζουμε καθιστοί, τοποθετούμε τα πόδια μας σε ψηλότερη θέση

