

Obsah

Předmluva	9
Žilní onemocnění – nejrozšířenější choroby	11
Jak zdravé máte žíly na nohou?	12
Žilní systém	16
Úkoly žilního systému	18
Transportní mechanismy žilního systému	19
Princip funkce kloubních a svalových čerpadel	21
Proč jsou žilní choroby tak rozšířené?	25
Jak vznikají žilní onemocnění?	25
Žilní choroby a jejich příčiny	27
Zánik žilních chlopní	28
Zánět povrchových žil (tromboflebitida)	29
Trombóza hlubokých žil (flebotrombóza)	30
Prevence trombózy nožních žil	31
Každodenní rady pro pacienty trpící žilními chorobami	32
Vyšetřovací metody	33
Dopplerovská sonografie	33
Fotooptické metody	35
Měření tlaku krve v žilách	35
Pletysmografie	36
Flebografie	37

Léčebné metody	39
Kompresní terapie	39
Způsob účinku kompresní terapie	41
Kompresní obvazy	41
Kompresní punčochy	42
Léky proti žilním chorobám	43
Sklerotizace varixů	46
Operační zákroky	46
Sportovní terapie při žilních chorobách	48
Běh a rychlá chůze	50
Plavání	50
Cvičení ve vodě a aquajogging	51
Cyklistika	51
Míčové hry	52
Silové sporty	52
Tübingenský pedálový ergometr	53
Procvičování žil	54
Pokyny ke cvičením	55
Protahovací cviky na rozehrátí	57
Cviky vleže	59
Cviky vsedě	68
Cviky vsedě s pomůckami	76
Cviky vstoje	82
Cviky vstoje s pomůckami	88
Cviky za chůze	90
Vodoléčba a sauna	94