

# OBSAH

Úvod k českému vydání . . . . .	7
Předmluva . . . . .	10
<b>Onemocnění žil - velmi rozšířené onemocnění . . . . .</b>	<b>12</b>
<b>Jak zdravé máte žíly na dolních končetinách? . . . . .</b>	<b>14</b>
<b>■ ŽILNÍ SYSTÉM . . . . .</b>	<b>16</b>
<b>Funkce žilního systému . . . . .</b>	<b>19</b>
Transportní mechanismy žilního systému . . . . .	19
Funkční princip kloubně-svalových pump . . . . .	22
Význam kloubně-svalových pump . . . . .	24
<b>Proč jsou žilní onemocnění tak rozšířená? . . . . .</b>	<b>25</b>
<b>Jak vznikají onemocnění žil . . . . .</b>	<b>26</b>
<b>Onemocnění žil a jejich příčiny . . . . .</b>	<b>27</b>
Zanikání žilních chlopní . . . . .	28
Povrchový zánět žil (trombo-flebitida) . . . . .	30
Hluboká trombóza žil dolních končetin (flebotrombóza) . . . . .	30
Jak předcházet hluboké trombóze žil dolních končetin . . . . .	31
Praktické rady pro pacienty s onemocněním žil . . . . .	32
<b>■ VYŠETŘOVACÍ METODY . . . . .</b>	<b>33</b>
Dopplerova ultrasonografie . . . . .	34
Fotooptické metody měření . . . . .	35
Invazivní měření žilního tlaku . . . . .	36
Venózní okluzivní pletyzmografie . . . . .	37
Flebografie . . . . .	37
	
<b>■ LÉČEBNÉ METODY . . . . .</b>	<b>39</b>
<b>Kompresivní terapie . . . . .</b>	<b>40</b>
Funkční princip kompresivní terapie . . . . .	41
Technika obvazování . . . . .	42
Kompresivní punčochy . . . . .	49
<b>Léky proti onemocněním žil . . . . .</b>	<b>50</b>
<b>Léčba sklerotizací . . . . .</b>	<b>52</b>
Operativní léčení . . . . .	52
<b>Pohybová léčba při onemocněním žil . . . . .</b>	<b>55</b>



Běh a chůze .....56

Plavání .....57

Cvičení ve vodě  
a aquajogging .....57

Jízda na kole .....58

Míčové sporty .....58

Silové sporty .....59

**Pedálový ergometr** .....59

**Soubor cviků** .....61

Pokyny ke cvičení .....62



Strečinkové cviky  
na zahřátí .....63

Cviky vleže .....66

Cviky vsedě .....75

Cviky vsedě s náčiním ...86

Cviky vestoje .....93

Cviky vestoje s náčiním ...99

Cviky v chůzi .....102

Vodoléčba a sauna .....106

■ **DODATEK** .....108

Flebologický slovníček ...108

