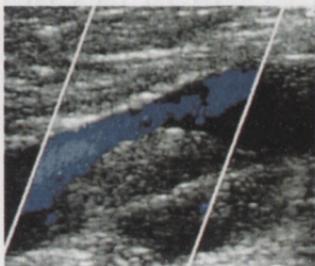


OBSAH

Úvod k českému vydání	7	■ VYŠETŘOVACÍ METODY	33	
Předmluva	10			
Onemocnění žil - velmi rozšířené onemocnění	12	Dopplerova ultrasonografie	34	
Jak zdravé máte žíly na dolních končetinách?	14	Fotooptické metody měření	35	
■ ŽILNÍ SYSTÉM		16	Invazivní měření žilního tlaku	36
Funkce žilního systému	19	Venózní okluzivní pletyzmografie	37	
Transportní mechanismy žilního systému	19	Flebografie	37	
Funkční princip kloubně-svalových pump	22			
Význam kloubně-svalových pump	24			
Proč jsou žilní onemocnění tak rozšířená?	25			
Jak vznikají onemocnění žil	26			
Onemocnění žil a jejich příčiny	27			
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			
■ LÉČEBNÉ METODY		39		
Kompresivní terapie	40			
Funkční princip kompresivní terapie	41			
Technika obvazování	42			
Kompresivní punčochy	49			
Léky proti onemocněním žil	50			
Léčba sklerotizací	52			
Operativní léčení	52			
Pohybová léčba při onemocněních žil	55			





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	
Flebologický slovníček	108

