



ZDRAVÍ A KRÁSA 20. 05. 2020

## Trpíte na křečové žíly? Pomoci vám mohou kompresivní punčochy

**Kompresivní terapie spočívá v podpoře žilního systému kompresí neboli stlačením. Patří mezi základní pomoc, která zmírňuje a odstraňuje příznaky...**

**Křečové žíly patří mezi rozšířené civilizační choroby, které postihují zhruba každého třetího dospělého člověka. Mnohem častěji ale trápí ženy. Křečové žíly jsou onemocněním žilního systému, kdy velkou roli při jejich vzniku hraje dědičnost. Jednu z možností léčby představují takzvané kompresivní punčochy.**

Křečové žíly se na dolních končetinách objevují v několika formách. Prvními příznaky [křečových žil](#) jsou zpravidla **fialové žilky**. Už ty by vás měly varovat a **podnítit k prevenci**, která je při prvních náznacích žilních problémů velmi důležitá. Právě v této fázi vám mohou být skvělými pomocníky speciální kompresivní punčochy.

Vrozené dispozice nejsou jedinou příčinou, proč křečové žíly vznikají, ovlivňují je další rizikové faktory jako:

- těhotenství
- hormonální antikoncepce
- vysoká pracovní zátěž
- vyšší věk
- nadváha
- poloha při práci

## Co je kompresivní terapie

Kompresivní terapie spočívá v podpoře žilního systému kompresí neboli stlačením. Patří mezi základní pomoc, která **zmírňuje a odstraňuje příznaky žilního onemocnění**, pomáhá ukryvat křečové žíly a předchází jejich zhoršení. Vyložene léčebný efekt ale tato terapie nepřináší, z tohoto důvodu je vhodná **zejména při prevenci**. Smyslem kompresivní terapie je zamezení otokům nohou, urychlení odtoku žilní krve a rozproudění lymfy v dolních končetinách.

Kompresivní terapii zajišťují:

- elastická obinadla
- kompresivní punčochy

## Kompresivní punčochy

Kompresivní legíny neboli jinak elastické punčochy na křečové žíly pomáhají během pohybu **stimulovat lymfatický systém**. Rozdílem, mezi klasickými módními punčochami a kompresivními, je pevnější materiál, který působí vymezeným tlakem na dolní končetiny, kde křečové žíly vznikají.

Tlak klesá směrem od kotníku nahoru a umožňuje tak proudění krve zpátky k srdci. Pouze pokud kompresivní punčochy působí na jednotlivé části končetiny konkrétními tlaky, **podporují žilní systém**. Existují tři stupně komprese, přičemž nejpoužívanější jsou kompresivní **punčochy druhé třídy**. Aby bylo nošení kompresivních punčoch účinné, doporučuje se jejich trvalé používání.

**Kdy komprese pomáhá:**

- při prevenci žilních onemocnění
- při oteklých nohou
- po dlouhém cestování
- při [porodu](#)
- po estetickém zákroku
- při častém nošení vysokých podpatků



## Jaké kompresivní punčochy zvolit?

Existuje několik druhů těchto punčoch a rozhodně nevypadají vždy nevhodně. Na trhu najdeme kompresivní punčochy **různých délek, vzorů a barev**. Vybrat si tak dokáže opravdu každý.

## **Lýtkové punčochy**

Neboli jinak známé jako podkolenky představují nejjednodušší a nejobvyklejší variantu punčoch. Podkolenky lékaři nedoporučí používat, pokud se křečové žíly vyskytují přímo pod koleny nebo těsně pod ním.

## **Stehenní punčochy**

Tento typ se používá zejména při postižení křečových žil v oblasti stehna. Díky silikonovému okraji vydrží stehenní punčochy na noze celý den.

## **Punčochové kalhoty**

Pokud se křečové žíly vyskytují hodně vysoko na stehně nebo dokonce až v tříslech, používají se takzvané „punčocháče“. Tento typ komprese nejčastěji využívají těhotné ženy.