



#VénákHete

* Vénás rizikóteszt

Neme

☐ Férfi

☐ Nő

Kora

☐ 18-30 év közötti

☐ 51-60 év közötti

☐ 31-40 év közötti

☐ 61-70 év közötti

☐ 41-50 év közötti

☐ 70 év feletti

Tapasztalta már magán az alábbi panaszokat/tüneteket?

Nehézláb érzés

☐ Nem

☐ Igen

Lábszárgörcs

☐ Nem

☐ Igen

Lábfeszülés

☐ Nem

☐ Igen

Lábfájás, ami melegben
vagy nap végén fokozódik

☐ Nem

☐ Igen

Pókvénák

☐ Nem

☐ Igen

Visszértágulatok

☐ Nem

☐ Igen

Lábdagadás, ödéma

☐ Nem

☐ Igen

Vénás bőrtünet (bőr
elszíneződés, lábszárfekély)

☐ Nem

☐ Igen

Szüleinél előfordult visszeresség?

☐ Nem

☐ Igen

Volt vénás trombózis?

☐ Nem

☐ Igen

Volt visszérgyulladás?

☐ Nem

☐ Igen

Volt aranyeres panasza?

☐ Nem

☐ Igen

Van a válaszai közt „igen”? Több is?

Van egy jó hírünk: nincs vele egyedül.
Sőt, a többséghez tartozik.



Egyes statisztikák alapján
akár **a felnőtt lakosság
80%-a is érintett lehet.***

Mégsem beszélünk
róla eleget!

* Az eddigi legnagyobb vénás nemzetközi szűrőprogram.
Orvosok Lapja 2011;9:29

NE LÓGASSA A LÁBÁT!

Ha láblógatás helyett napközben **többször
átmozgatja** és esténként **felpolcolja a lábait**,
máris megtette az első lépést panaszai
enyhítéséért.

De ennél sokkal többet is tehet – itt az idő, hogy
hiteles **véleményt és tanácsot** kérjen orvosától
vagy gyógyszerészétől állapotának javításáért!



www.venakhete.hu

Servier Hungária Kft.

1117 Budapest, Dombóvári út 25.,
3. emelet
Telefon: 1-238-7799

SERVIER 
moved by you

25DETLX20P2 / 2025.04.07.



Mit tehetek visszér ellen?



JÓ SZOKÁSOK



Mozgassa a lábát, amilyen gyakran tudja, végezzen visszértornát!



Válasszon vénás keringésére jótékony sportot (például: gyaloglás, futás, úszás)!



Viseljen kényelmes ruházatot!



Ápolja lábait masszírozással, váltott hideg-meleg vizes zuhanyzással, frissítő lábápoló krémmel!



Segítse a vénás visszafolyást alvás közben is (lábai alápolcolásával vagy az ágy végének megemelésével)!



Rendszeresen keresse fel kezelőorvosát!



KERÜLENDŐ



Adjon le túlsúlyából!



Kerülje a hőforrásokat (forró fürdő, szauna, tartós napozás)!

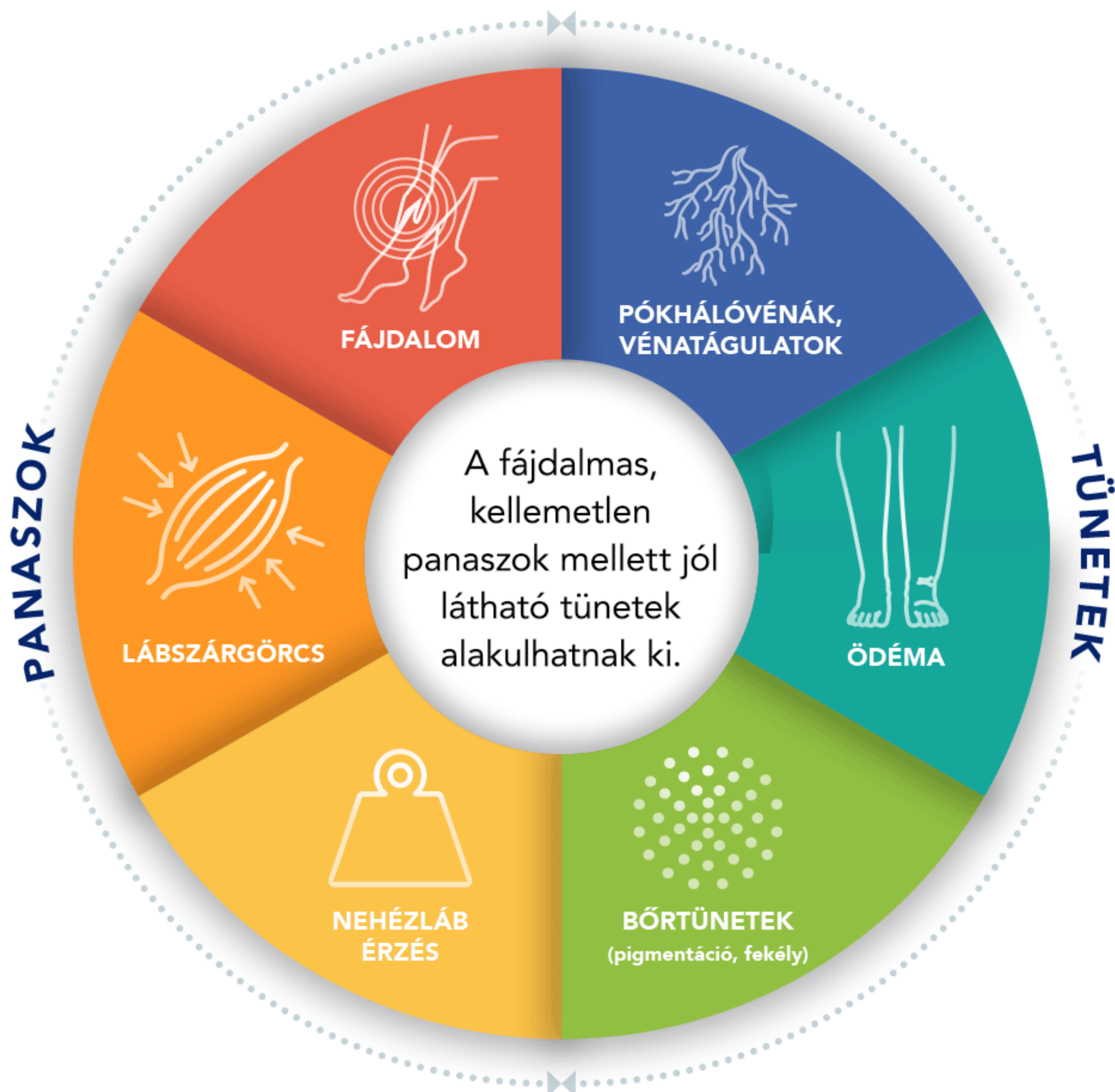


Kerülje az olyan ételeket, amelyek fokozzák a vénás pangást (erős fűszerek, kávé, tea), valamint a dohányzást!



Kerülje a túl magas vagy túl alacsony sarkú cipők viselését. (Az ideális sarokmagasság: legfeljebb 3-4 cm)

Mivel jár a visszérbetegség?



A rugalmas pólya helyes alkalmazása



- 1 Rugalmas pólyával tekerjük körbe a lábfejet. A pólyát a lábujjak tövéénél indítsuk a lábháton, majd vezessük át a talp alatt.



- 2 Tekerjük tovább a pólyát a bokacsont körül, majd a sarkat is tekerjük körbe. A pólyát közben végig tartsuk kellően feszesen.



- 3 Még egy réteg pólyával tekerjük körbe a lábat a sarok alatt, majd a sarok fölött, végül a sarkat is tekerjük körbe.



- 4 A menetek egymást legalább egyharmad arányban fedjék át, a lábszáron addig folytassuk a fáslizást, amíg a fásli tart.



- 5 A kompresszió foka fölfelé csökken: a lábfejen és a bokánál a legerősebb, majd a térd felé gyengül.



- 6 A következő pólyatekerccsel egy második rétegben végezzük el a fáslizást, fölfelé haladva a térdizület eléréséig.