



GMEP.ORG

Turses jalg võib suureneda vähemärgatavalt, aga ka mitmekümne sentimeetri võrra.

gisukatooteid jalgadele ja varrukate kätele, mille rõhk on kuni 40 mmHg. Rõhk tugisukkades on suurim jala pahkluul ning väheneb sujuvalt ülespoole, sellise dünaamikaga suunatakse vedelik ja veri ülespoole.

Kui tugisuka kandmine lõpetatakse, hakkab turse taas tekkima. Varikoosi profülaktikaks, väiksemate tursete ja jalavaevuste vähendamiseks ning ärahoidmiseks, veenilaiendite ja -põletike korral tuleks kanda rõhuga 15–22 mmHg sukatooteid, need on saadaval apteekides.

Usalda vaid spetsialisti

Kompressiooniks kasutatakse ka sidumist, mida peab tegema spetsialist. Ise elastiksidemetega sidudes on suur oht liiga suurele ja ebaühtlasele survele, mis surub kinni ve-revarustuse ning halvendab olukorda veelgi.

Õige kompressioonravi lümfiteerapias annab kuni 80% tulemusest, 20% annab manuaalne lümfidrenaaz ja liikumisravi. Samuti on siinjuures ülioluline, et lümfiteerapeut oleks hea väljaõppega ja kogemustega nii liikumisravi, lümfidrenaazi kui kompressioonravi osas, kuna esineb ka vastunäidustusi, millest tuleb teadlik olla.

Hoolitsema peab ka tursunud jäseme naha eest, nahka sügavuti niisutama ning vältima kuivatavaid seepe ja pesuvahendeid. Samuti tuleks olla ettevaatlik nahavigastuste suhtes, kuna haav võib väga aeglaselt paraneda ning on tüsistuste oht.

Igasuguse tursega tuleb tegelda kohe selle ilmnemisel ning pöörduda perearsti või esmaabi poole. Lümfiteerapeutide kontaktid leiab Eesti Massööride Liidu kodulehelt www.massaaziliit.ee.

TRIIN SPEEK

EPP ASi tervisetoodete konsultant

ScudoTex
Tervis ja hea enesetunne

Veenilaiendite ravisukad



Alusta oma jalgade eest hoolitsemisega juba täna!

• **Kerge rõhuga 7–9 mmHg** põlvikuid, sukki ja sukkpükse soovitatakse veenilaiendite ennetamiseks.

• **Kerge rõhuga 12–15 mmHg** reisipõlvikud inimestele, kes reisivad palju auto, lennuki, rongi või bussiga. Eriti soovitatakse lennureisijatele, sest vähendavad trombitekke riske, mis on seotud lennukisalongi õhurõhuga.

• **Keskmise rõhuga 15–18 mmHg** põlvikud, sukad ja sukkpüksid avaldavad jalgadele kasulikku mikromasseerivat mõju ning sobivad neile, kelle jalad väsivad, on turses või kel on ilmunud esimesed veresoonte laiendid. Sobivad hästi pikka istumist või seismist nõudva töö korral.

• **Keskmise kuni tugeva rõhuga 19–22 mmHg** põlvikud, sukad ja sukkpüksid on ette nähtud veenihäiguste ravi toetamiseks. Soovitatakse venoosse puudulikkuse, veenilaiendite ja tursete puhul, samuti pindmise veenipõletiku korral ja operatsioonijärgseks ajaks. Sobivad hästi pikka istumist või seismist nõudva töö tegijatele.

Tänu astmelisele rõhule soodustavad Scudotexi tugisukad venoosset vereringet, hoiavad ära tursed ja vere kogunemise jalgadesse. Scudotexi põlvikud, sukad ja sukkpüksid on mugavad ning näevad välja nagu klassikalised sukatooted, sobides nii naistele kui ka meestele.

Tooted on saadaval hästi varustatud apteekides ja tervisekauplustes üle Eesti. Vaata lähemalt: www.epp.ee Maaletooja AS Epp



SOOVITAME!
SOOJAD
SUKKPÜKSID