

Jalahädade leevenduseks

REPRO

Tihtipeale inimesed kurdavad, et jalad külmetavad, tursuvad, valutavad ning käimine on raskendatud. Kõiki neid hädasid võib seostada kaasaegse inimese elustiili ning istuva eluviisiga.

Istuva eluviisi tõttu on jalgade koormus jäänud väheseks, jalalihased kõhetuvad ning verevarustus halveneb. See võib endaga kaasa tuua aga närvikahjustusi.

Üha enam on inimesed kimpus ülekaaluga. Liigsed kilod koormavad ka jalgu, nii veresooni kui liigeseid. See on üks liigesekulumuse ehk osteoartriooni tekkepõhjus. Jalaprobleeme esineb sagedamini vanemaealistel, sest aastatega kaasneb ka arteriosklerosis ehk rahvapäraselt veresoonte lupjumine. Sel juhul on tegu arteri seinte sidekoestumise ning arterite kitsemisega.

Jalgades alalõpmata külmatunne

Kui liigume vähe ja enamiku ajast istume, pole süda harjunud jässetesse piisaval hulgal verd pumpama ning sellest tekibki külmatunne. Jalaveresoonte ahenemist ning sellest tingitud jalgade külmetamist võib põhjustada ka pikemaajaline stress.

Ka lupjunud veresoontega jalgadesse ei pääse vajalikul määral verd, põhjustades külmatunnet.

Samas võivad kitsad veresooned olla mõne inimese geneetiline eripära, mis enamasti esineb siis ka lähisugulastel – vanematel või vanavanematel. Verevarustust häirivad ka kitsad jalatsid.

Et jalad ei külmetaks ning verineis ikka aktiivselt liiguks, saab ka ise midagi ära teha. Hästi mõjub liikumine ja võimlemine, näiteks varvastele tõus ja kandadele laskumine, põia sirutamine ja kõverdamine.



Väsinud jalapõidadele mõjub hästi mudimine ja masseerimine.

Häid tulemusi annab soe jalavann enne magamaminekut. Jalgade verevarustusele mõjuvad hästi ka soojad ja külmad vannid vaheldumisi.

Lisaks sellele aitab jalgade verevarustust elavdada jalgade määrimine soojendavate ja vereringet stimuleerivate geelidega, mida saab apteegist.

Õõseks tasub jalga panna soojad pehmed villased sokid. Samuti annab häid tulemusi soe jalavann.

Õhtuks jalad väsinud ja tursunud

Kui jalad on õhtuks väga väsinud ja tursunud, võivad põhjuseks olla jalaveenide kahjustused, näiteks