

laienenud veenid. Sel puhul näeb säärtel läbi naha kumendavaid veene kas peenemate või jämedamate joonte ja komudena. Sellistes veenides võib tekkida põletik, mis vajab kindlasti arstiabi.

Jalgade tursumine on iseloomulik ka kroonilise südame-veresoonkonna puudulikkuse korral. Sellisel juhul tuleb ravida südant.

Kui jalgade tursumine on seotud veenihädadega, võib neid leevendada mõningate harjutustega. Tõstke istudes jalad südamest kõrgemale. Pikali olles võiks jalad tõsta kuhugi kõrgemale, näiteks diivani käetoe peale. Nii soodustate vere äravoolu veenidest. Ööseks võiks jalgade alla asetada pehme padja.

Veenilaiendite ja -komude puhul tuleks kanda ravisukki või -põlvikuid. Mõnikord on vajalik ka veenide kirurgiline ravi.

### Jalgade valutamine ja "suremine"

Mõnel inimesel esineb jalgades torkivaid sähvivaid valusid ja nad kirjeldavad seda nii, nagu sipel-

gad jookseksid või jalad "surevad". Mõnikord aga on tunne, nagu oleks sokid jalas ning astumisel tundub, nagu jalatallad oleks ümmargused. Mõnele inimesele teevad jalad vaeva ka öösiti – need valutavad ja kuidagi ei suuda leida neile sobivat asendit.

Mõnikord märgatakse hüppeliigese piirkonnas vähest turset ning ka liigesed valutavad. Sellisel juhul on ilmselt tegu mõne närvisüsteemi haigusega (näiteks polüneuropaatiaga). Samuti võib vaevuste põhjuseks olla magneesiumi- või rauavaegus.

Vanuritele võib selliseid jalahädasid tekitada asjaolu, et vananedes kanna- ja hüppeliigese kõõlused lühenevad ning seetõttu pingestuvad ja põhjustavad vaevusi. Täiendav riskitegur võib olla mõne ravimi, näiteks antidepressandi pikaajaline tarvitamine.

Diagnoosi ja ravi määramiseks tuleks pöörduda perearsti poole, kes vajadusel suunab patsiendi edasi eriarsti juurde. Kuid üht-teist saate kohe oma jalgade heaks ära teha.

Esimese asjana hakake korrapäraselt liikuma, kuid hoiduge liigsest füüsilisest pingutusest, eriti õhtul. Teleri või arvuti ees istudes tehke aeg-ajalt liikumispause. Samuti saab ka istudes teha jalgadega võimlemisharjutusi. Venitage oma jalgu: lükake põlv ja põid järsku sirgeks, hoidke veidi aega selles asendis ning laske lõdvaks. Korrake liigutust mitu korda.

Istudes või lamades sirutage jalad välja ning suruge kannad endast eemale. Lugege kahekümne. Seejärel ajage varbad võimalikult laiali ning tõmmake enda poole.

Oluline on ka täisväärtuslik toit. See peaks sisaldama piisavalt raua, magneesiumi, kaltsiumi, kaaliumi ja C-vitamiini. C-vitamiin soodustab raua imendumist organismis. Tulemusi annab ravi B<sub>1</sub>-vitamiiniga.

Rahustavalt toimib ka taimetee joomine (palderjan, piparmünt) ning sooja- ja külmaveevannid vaheldumisi.

**NAOMI LOOGNA**

## HÜVA NÕU

### Harjutusi jalgadele

■ Varba painutamine jalapõhja lihaste tugevdamiseks ning tasakaalu harjutamiseks: asetage põrandale käterätt või sokk ning püüdke varba abil seda põrandalt üles tõsta. Hoidke riidet varba vahel 10 sekundit, siis lõdvestage. Korrake harjutust mõlema jalaga viis korda.

■ Varba venitamine jalapöia ning pahklud ümbritsevate lihaste tugevdamiseks: kasutage elastset linti või kangast ning istesendis

pange lint ümber varvaste. Tõmmake lint pingule. Nüüd sirutage varbad välja, hoidke viis sekundit ning lõdvestage. Korrake mõlema jalaga viis korda.

■ Kikivarvule tõus jalgade ja kannade tugevdamiseks ning tasakaalu harjutamiseks: seiske nurgas või uksepiida kõrval ja tõuske tasakaalu säilitades varvastele. Püsige nii 10 sekundit ning laskuge taas taldadele. Korrake harjutust 10 korda.

■ Sääre venituse Achilleuse kõõluse ja säärelihaste tugevdamiseks: istuge, üks jalg ette välja sirutatud ning pange rulliks kokku keeratud käterätt või muu pehme ese sääremarja alla. Veeretage sääremarja abil käterätikurulli nii kaugele, kuni tunnete pinget ning venitust kõõlustes ja sääremarjas. Hoidke seda asendit umbes 10 sekundit ja lõdvestage. Korrake harjutust mõlema jalaga 10 korda.

REPRO



Varba venitamine elastse lindi abil.