

JÍZDA PRO ZDRAVÉ ŽÍLY

„Cévnímu systému je pohyb prospěšný obecně,“ upozorňuje žilní chirurg a primář Žilní kliniky Ota Schütz. Doporučuje veškeré aerobní sportovní aktivity a pro žilní systém je považuje za blahodárné. Mezi ně patří i jízda na kole nebo na rotopedu. Zapojí se žilně svalová pumpa, což je pohyb a stahování svalů lýtka, a rozproudí se tok žilní krve v dolních končetinách. „Považuji to za skvělou prevenci vzniku trombózy a embolie,“ říká žilní chirurg. Pokud trpíte na křečové žíly, jízdou na kole je neovlivníte, jedná se totiž o rodinnou dispozici, ale bát se jí nemusíte. Cévnímu systému a hlavně žilnímu u dolních končetin prospívá. „Kolo doporučuji všem. Věk obecně žádnou roli nehraje, pokud netrpíte závažným onemocněním,“ uklidňuje primář Schütz.

deník

ZDRAVÍ