

Dålig cirkulation i fötter och ben

Venpumpsmassage ger ökad kärlarea och bättre cirkulation

Våra fötter är inte bara de medel vi går med, de är också hjärnans utpost mot marken och golvet. Hjärnan behöver veta hur fötterna uppfattar balansen för att styra musklerna i övriga kroppen så att vi inte ramlar. Det finns viktiga nervändar under fötterna som rapporterar trycket mot underlaget.

Om vi får försämrad blodförsörjning i fötterna så kan dessa nervändar bli skadade. Dålig blodförsörjning yttrar sig i regel först som ett värk- och domningsproblem. När vävnader inte blir försörjda med syre så uppstår ischemiska infarkter. Värken är ett larm om detta. Ofta är värken värst på nätterna när hjärtat jobbar på lågfart, och blodförsörjningen därmed är ännu sämre.

Lösningen på problemet är att öka blodkärlsarean så att försörjningen blir bättre. Blodkärlens area ökar när muskelmassan ökar. Större muskler vill ha mera blod och kapillärerna växer i storlek och ökar i antal.

Motion är viktigt, fötter och ben ska arbeta. Men för många finns hinder. Äldre är ofta rädda för att gå ut vintertid när det är halt. Andra har stillasittande arbeten och ett liv i övrigt som inte ger så mycket tid för motion. Med ålder förlorar vi också muskelmassa och därmed försvinner också blodkärl. Problem med blodförsörjningen i de nedre extremiteterna, dvs längst från hjärtat, är därför vanligt, speciellt i högre åldrar.

Emellertid så finns en extra blodpump i benen. Den kallas ibland "det andra hjärtat" och består av den inre venen. Den ligger nära den yttre venen, den som syns utifrån på vadernas insidor. Den inre venen är omgiven av muskler från tre håll.

När vi går eller springer arbetar dessa muskler och vid arbetet klämmer de på venen. Det uppstår en "mjölkkningsrörelse" som ökar venens pumpeffekt. När venen suger blod måste artär-systemet fylla på. Det uppstår en stark blodrörelse - venpumpsmassage - som börjar i fötterna och går uppåt.

Ju mer vi går eller springer, ju mera blod pumpas eftersom muskelcellerna behöver påfyllning av syre samt näring och bortforsling av restprodukter. Människor som rör sig mycket har därför sällan problem med blodförsörjningen i fötter och ben.

Men de som inte får tillfälle att röra sig på samma sätt kan få det. Då är HYS 2008 med sina fot/benelektroder i form av slippers ett suveränt hjälpmedel. När man sätter fötterna i tofflorna och behandlar 30 - 60 minuter på skaplig effekt så blir det starka muskelrörelser och därmed rejäl genomblödning under den tiden.



Vid venpumpsmassage går TENS-strömmen in under fötterna. Strömmen pulsas i frekvenser mellan 1 och 300 Hz. Musklerna rör sig i takt med strömpulserna.

Om det finns skador på grund av försämrad blodförsörjning, typ bensår, bör kontakt tas med läkare innan behandling startar. Sjukvården har ultraljudsapparater som ser hur blodet flyter och om det finns stopp i kärlen. Stoppen kan bero på förtvinade kärl men också på trombosor, dvs fettansamlingar. När "venpumpen" startar kan dessa trombosor börja röra på sig. Detta syns direkt via ultraljudet. Avbryt då genast. Läkaren bedömer först om patienten behöver trombolys, dvs propplösande medel innan behandlingen fortsätter.

Samma gäller personer som har ömt ben eller svårbestämd värk i ett ben. Det är då mycket troligt att det är en ventrombos. Den måste först lösas upp så att den inte hamnar i en lunga.

Detta låter besvärligt men är att föredra framför att låta skadorna utvecklas till något som kräver amputation.

Bäst är givetvis alltid att starta behandling långt innan några problem har uppstått. Den som har "kalla fötter" har därmed ett kvitto på att blodgenomströmningen i fötter och underben inte är helt perfekt. Motion, kompletterad med venpumpsmassage med HYS 2008 rekommenderas.

Man gör det senare lämpligen när man ändå ska sitta ner någon timme, kanske framför TV:n eller vid arbetsbordet. Behandlingen är ljudlös så ingen annan störs.

När "det andra hjärtat" jobbar på så märker "det första hjärtat" det också. Hjärtat upptäcker att det behövs mindre energi att pumpa runt blodet i kroppen och sänker trycket. Vi stressar då automatiskt ner och slappnar av. Kanske läggdags snart?

Många med blodcirkulationsproblem behandlas av sjukvården med blodförtunnande medel. Detta är en mycket komplicerad behandling. Det tunnare blodet kan blöda genom kärlen och om detta sker i huvudet kan det bli stroke. Bättre är därför att alltid först prova om cirkulationsproblemen kan behandlas via muskelstimulering och venpumpsmassagen. HYS 2008 är därvid den bästa apparaten i världen för det, pga fot/benelektrodena.