



VENOOSSE TROMBOOSI JÄRGNE TAASTUMINE

Kui Teil on esinenud venoosne tromboos: tromb kopsuarterites (KATE) või käe/ jala süvaveenides (SVT) on pärast haigestumist oluline olla aktiivne – see on kasulik nii Teie füüsilisele kui ka emotsionaalsele tervisele.

Alljärgnevalt on toodud mõned näpunäited igapäevase liikumisrutiini paika sättimiseks. Palun pidage meeles, et kerge regulaarne treening on kasulikum kui kord nädalas üle pingutamine.

Õhupuudus ja kehaline aktiivsus

Füüsilisel koormusel võite Te kogeda mõningast õhupuudust. See on tavapärane füsioloogiline reaktsioon. Õhupuuduse skaalal 0–10 palli (kus 10 palli tähistab maksimaalset õhupuudustunnet) peaksite Te mõõduka intensiivsusega treeningut tehes jõudma 3–5 pallini. Pidage meeles, et õhupuudus on subjektiivne ning ainult Teie oskate hinnata, mis tasemel Te õhupuudust tajute. Kui Te tunnete süvenevat õhupuudust, mis pärast koormust ei leevene, pöörduge abi saamiseks arsti poole.

Alustage jalutamisprogrammiga

Kõige parem on alustada jalutamisega kodulähedastel tasastel radadel, kus on piisavalt võimalusi puhkepausideks, nt tasase pinnaga kohalik park või ostukeskus. Eelnevalt tehke alati soojendust jalutades aeglaselt 3–5 minutit.

Seadke endale eesmärk, mille täitmine on teostatav. Jalutage regulaarselt, eelistatult 5–7 päeval nädalas. Iga jalutuskäiguga parandate oma füüsilist vormi.

Kui Te eelistate teist tüüpi treeningut, võite valida midagi sellist, mida saate kerge vaevaga teha, näiteks ujumine, rattasõit või rühmatreening.

Vastupidavustreening

Alustage kergemate koormustega ning suurendage raskusi vastavalt enesetundele. Kuulake oma keha – treening ei tohi olla valulik. Kui Te tunnete end ebakindlalt, võib Teie arst määrata Teile harjutuste või raviskeemi või suunata Teid füsioterapeudi juurde, kelle abiga on võimalik välja töötada individuaalne treeningkava.

Tromboosiriski vähendamine edaspidi

Trombi tekkimiseks on mitmeid erinevaid põhjuseid. Liikumatus ja vähene vedelikutarbimine võivad suurendada tromboosiriski. Kui Te olete pikka aega istuvas asendis (pikk autosõit, lennureis), aeglustub verevool ning trombid võivad kergemini tekkida. Veenduge, et Te joote piisavalt vett, et vältida organismi vedelikupuudust.

Järgnevad harjutused võivad Teid aidata juhul, kui peate olema pikemalt istuvas asendis. Tehke harjutusi iga tunni aja järel:

Pahkluu painutused – toolil istudes liigutage oma labajalgu üles-alla.

Põlvevenitused – lükake üks jalg põlvest sirgeks ning seejärel langetage labajalg aeglaselt põrandale nii, et põlv kõverdub. Korrake ka teise jalaga.

Istesmarss – toolil istudes tõstke oma põlv marsitaktis nii kõrgele üles kui suudate ning seejärel laske põlv alla tagasi. Korrake ka teise jalaga.

Olge aktiivne ja tarvitage piisavalt vedelikku!

Patsiendiõpetuse on koostanud üldsisehaiguste keskuse õde Kadi Kangur ja vanemarst dr Marit Märk (2020).