

TUTTU TUNNE KESÄLLÄ-

JALKOJA JOMOTTAAN, KUUMOTTAAN TOISILLA NESTE JA TURVOTUS ONGELMANA

Lämmin ilma ja helteet tuovat mukanaan jalkojen turvotusta. Useimmille turvotus kerääntyy nilkkojen ympärille.



Nesteen kerääntyessä jalkoihin, iho ja kudokset venyvät. Iho alkaa herkästi myös kiiltämään. Hyvin tyypillistä niille, joilla turvotus kerääntyy sääriin.



WWW.JALKAHOITOLA-MARIKKI.FI

FACEBOOK



**LISÄÄ VINKKEJÄ JA
ARVONTOJA>>TYKKÄÄMÄLLÄ MUKAAN**

IHOSI PUOLUSTAUTUU, JOTTA SAISIT VIILENNYSTÄ

Lämpimällä ilmalla verenkierto ihon kudoksiin vilkastuu, jotta kehosi saisi viilennystä.

Laskimot, joiden tehtävänä on kuljettaa veri takaisin sydämeen päin, eivät kykene huolehtimaan lisääntyneestä verimäärästä>> seurauksena on jalkojen turpoaminen.

Tavallisin syy tähän on, että laskimoiden läpät eivät toimi normaalisti.

Jalkojen turvotukseen on olemassa monia syitä, mutta turvotus on merkki siitä, että kehoon kerääntyy normaalia enemmän nestettä.



**KATSO HELPOT VINKIT, MITEN
HELPOTAT OLOASI NOPEASTI>>**

HELPOT MAALLIKON VINKIT

Ota pieni, tyhjä juomapullo, täytä kylmällä vedellä (voit hieman pakastaa)>>rullaa istuessa jalkapohjan alueella. Vaihtoehtoisesti kylmät/virkistävät jalkakylvyt.

Yöllä on helppo levittää kylmävoidetta, missä roll on korkki (seuraa jalkapohjan ihoasi - ei liiaksi).

Koiran viilennyspatja jalkojen alle.

Jalkoja kannattaa nostaa usein koholle >>sydäimestä ylöspäin selvästi, jos olet makuuasennossa.

Kokeile lääkinällisiä tukisukkia, jos et pysty kesän helteillä pitämään..älä unohda niitä helteiden jälkeen.

Jalkavoiteista saatat saada apua. Tutustu voiteisiin, joissa on virkistävä ja mikroverenkiertoa edistävä vaikutus.

<https://kauppa.jalkahoitola-marikki.fi/p/footlogix-8-vasyneet-turvonneet-jalat-125ml>

Ja jalkajumppaa jalkaterän alueelle!
Varpaiden haritukset, koukista varpaita kuin ottaisit sukkaa lattialta>>sarjana ja voiman takaa! Nilkan pumppaavat edestakaiset liikkeet on myös erittäin hyvä keino saada nesteet liikkeelle.

Oikea ravinto>>nestettä paljon, ei liikaa suolaa



MUITA JALKOJEN TURVOTUSTEN AIHEUTTAJIA

- Pitkäaikainen seisominen tai istuminen aiheuttavat nesteen kerääntymistä jalkoihin
- Laskimoläppien vajaatoiminta, joka aiheuttaa verenkierron hidastumista, jolloin laskimopaine kasvaa ja aiheuttaa nesteen kertymistä jalkoihin.
- Keuhkojen vajaatoiminta seurauksena erilaisista sairauksista ja keuhkotoiminnan häiriöistä
- Sydämen vajaatoiminta, jolloin sydän ei kykene pumppaamaan verta kyllin voimakkaasti, mikä aiheuttaa nesteen kertymistä alaraajoihin.
- Raskaus voi aiheuttaa jalkojen turvotusta sikiön painaessa lantion alueen isoja laskimoita vaikeuttaen näin verenkiertoa.
- Ravinnon niukkuus ja munuais- ja maksasairaudet voivat myös aiheuttaa turvotusta. Proteiinit huolehtivat, että suolat ja neste pysyvät laskimoissa, mutta jos proteiinipitoisuus laskee, niin jaloilla on taipumusta turvota.

JATKUVAN TURVOTUKSEN MYÖTÄ, KANNATTAA KÄÄNTYÄ LÄÄKÄRIIN PUOLEEN