

გაემზადეთ ფრენისთვის



რატომ გვტკივა ფეხები ხანგრძლივი ფრენის შემდეგ?

ხანგრძლივად თვითმფრინავში ყოფნა ამწვავებს სისხლის მიმოქცევის პრობლემას, რადგან ადამიანი დიდხანს ზის გაუნძრევლად. გარდა ამისა, თვითმფრინავში იცვლება ატმოსფერული წნევა, ხდება დეჰიდრატაცია ჰაერის კონდიციონერების გამო, ტემპერატურის ცვლილება და სხვა.

რა უნდა გააკეთოთ თვითმფრინავში ჩაჯდომამდე?

- თუ ჩვეულებრივ პირობებშიც გაწუხებთ ფეხებში სიმძიმის შეგრძნება, გაიარეთ ექიმის კონსულტაცია თვითმფრინავში ჩაჯდომამდე. შესაძლებელია ექიმმა გამოგიწეროთ სპეციალური მკურნალობა.
- სწორად შეარჩიეთ სამოგზაურო ტანსაცმელი:
 - ჩაიცვით ფართო, კომფორტული ტანსაცმელი
 - არ ჩაიცვათ მოჭერილი, ქამრიანი ტანსაცმელი, ვიწრო ფეხსაცმელი ან შარვალი

როგორ შევამციროთ ფეხებში სიმძიმის რისკი ფრენის დროს?

პირველ რიგში, იმოდრავეთ რაც შეიძლება მეტი, რათა არ დაირღვეს სისხლის მიმოქცევა.

- რაც შეიძლება ხშირად ამოდრავეთ ფეხები
- მოხარეთ და გაშალეთ ტერფები
- ხშირად ადექით და იარეთ სალონში
- არ იჯდეთ გადაჯვარედინებული ფეხებით
- ეცადეთ არ მიიღოთ საძილე საშუალებები, რადგან ეს გამოიწვევს რამდენიმე საათის განმავლობაში თქვენს უმოდრად ყოფნას

დალიეთ ბევრი წყალი (ერთი ლიტრი ყოველ ოთხ საათში), რადგან სალონში არსებული წნევა იწვევს დეჰიდრატაციას. ხშირად დაიმასაჟეთ ფეხები (ტერფიდან ბარძაყამდე), რაც აღადგენს სისხლის მიმოქცევას.

იგივე რეკომენდაციები უნდა გაითვალისწინოთ მანქანით ან მატარებლით ხანგრძლივი მგზავრობისას.