

Lichaamsbeweging en massage



De benen verlichten met eenvoudige lichaamsbeweging thuis

Met enkele oefeningen kan u zich beter voelen na een lange dag voor u gaat slapen.

- Ga op uw rug liggen en maak een fietsende beweging
- Masseer uw benen van de enkels tot de dijnen met uw benen in de lucht om de veneuze retour te bevorderen

Thuis



1 - Ga op uw tippen staan en breng dan de hielen weer naar de grond. Doe dat 20 keer.

2 - Stap op uw tippen, korte pasjes, gedurende 5 minuten.



3 - Ga op uw rug liggen en voer een fietsende beweging uit met uw benen. Doe dat 20 keer.



4 - Plooi één been en breng uw dij naar de borst. Strek het been verticaal en breng het traag naar de grond. Doe dat 10 keer met elk been.



5 - Ga op de grond liggen, breng één been traag omhoog tot 90° en laat het dan zakken naar de grond. Doe dat 10 keer met elk been.

Als u lang moet blijven staan of zitten, moet u die oefeningen en massages vaak uitvoeren.

Gewoon wandelen kan ook heilzaam zijn. Bij het wandelen zorgen de druk op de aders in het voetgewelf en de contracties van de kuitspieren ervoor dat het bloed in de aders naar het hart wordt gestuwd. De kuitspieren werken als een echte pomp.