

Bereid u voor als u moet vliegen



Waarom hebben mensen met de chronische veneuze ziekte meer pijn in de benen tijdens een lange vlucht?

Een lange vlucht verergert problemen met de bloedsomloop doordat u lang onbeweeglijk blijft zitten. Er kunnen nog andere factoren meespelen zoals veranderingen van de cabinedruk en uitdroging door de airconditioning of temperatuurveranderingen.

Wat moet u doen voor u gaat vliegen?

- Als u in normale omstandigheden al zware of pijnlijke benen hebt, moet u uw arts raadplegen voor u vertrekt zodat hij/zij u zo nodig een behandeling kan voorschrijven.
- Kies uw reiskledij zorgvuldig:
 - Draag ruime, comfortabele reiskledij
 - Vermijd gordels, riemen, te spannende laarzen en broeken enz.

Hoe kan u het zwaartegevoel in de benen tijdens de vlucht verlichten?

Regel nummer één is: beweeg zoveel mogelijk om de bloedsomloop te bevorderen.

- Beweeg uw voeten zo vaak mogelijk
- Buig en strek uw enkels
- Ga regelmatig wat in de gang wandelen
- Ga niet zitten met de benen gekruist
- Neem geen slaapmiddel in omdat u dan gedurende meerdere uren in een diepe slaap zou kunnen vallen

Drink ook veel water (één liter om de vier uur) omdat de cabinedruk de lucht heel droog maakt. Masseer uw benen (van de enkel naar de dij) om de bloedsomloop te bevorderen.

Die aanbevelingen zijn ook nuttig bij een lange trip met de auto of de trein.