

Krautmani Massaaži- ja Terviseakadeemia

# Veenilaiendid jalgadel, massaaž ja teraapiad

Referaat

Aile Kaljola

Klassikalise massaaži eriala I õ-a

2015

## Sisukord

Sissejuhatus .....	lk 3
Mis on veenilaiendid? .....	lk 4
Miks veenilaiendid tekivad? .....	lk 5
Haigused ja seisundid, millega veenilaiendid kaasnevad.....	lk 6
Kuidas varikoosi vältida? .....	lk 6
Võimlemisharjutused varikoosi vältimiseks ja leevendamiseks.....	lk 7
Kompressioonravi ehk surveteraapia.....	lk 7
Varikoosete veenide enesemassaaž ja aroomteraapia.....	lk 8
Lümfimassaaž.....	lk 8
Pressteraapia.....	lk 9
Kaaniteraapia.....	lk 10
Kokkuvõte.....	lk 10
Kasutatud kirjandus.....	lk 11

## Sissejuhatus

Me kõik oleme näinud jalgadel ilutsevaid pindmisi veenilaiendeid või viinamarjakobarataolisi komusid ja vääte, mis asetsevad enamasti säärtel ja reitel.

Rahvasuus teatakse neid ka kui krampsooni, vaarikseid või veenikomusid.

Veenilaiendid ei ole vaid kosmeetiline probleem. Sageli võib pindmine varikoos olla vaid "jäämäe veepealne osa" ja probleem peitub sügavamal.

Massaaži tulles peaks veenilaiendite olemasolust kindlasti massöörile rääkima, kuna juba nähtavate veenilaiendite puhul on tugev massaaž selles piirkonnas vastunäidustatud.

Näiteks, kui veenilaiend on säärel, tuleks see klassikalisest üldmassaažist välja jätta, et mitte enam veresooni koormata ja vigastada, veenilaiendist kõrgemalt võib aga massaaži teha. Sellisel juhul kui veenilaiendeid pole veel tekkinud on massaaž hea treening lihastele ja veresoontele, olles ennetava osana hea ja soovitatav protseduur nagu regulaarne treeningki.

Kuid, kas leidub ka massaažiliike ja teraapiaid, mida saab varikooside puhul kasutada, leevendades veenilaienditest põhjustatud turseid ja teisi varikoosidega kaasnevaid ebameeldivaid sümptomeid. Käesolevas referaadis sisaldubki lühike ülevaade varikooside olemusest ning võimalustest juba tekkinud veenilaienditega tegelemiseks.



## Mis on veenilaiendid?

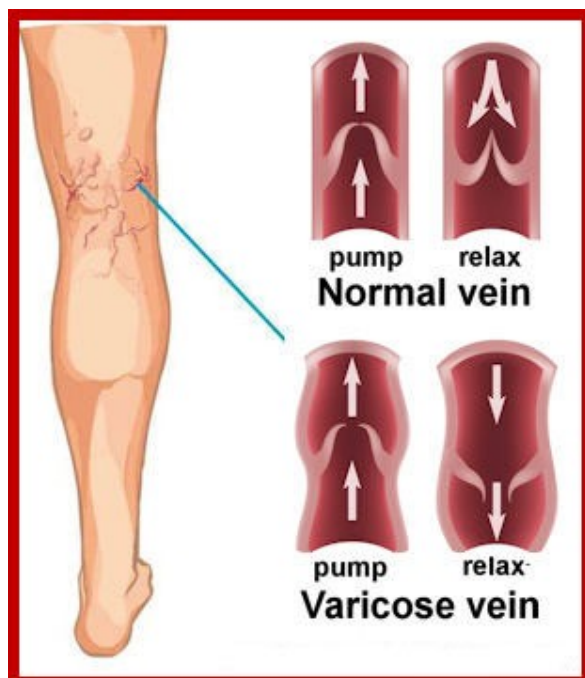
**Varikoossed veenid** ehk **veenilaiendid** on veeniklappide rikkest või jalgade ülekoormusest tingitud haiguslik veenide laienemine veenikomude ehk veeniseina väljasopistusega, mis põhjustab venoosse vere häiritud tagasivoolu. /allikas 2, lk 196/ Lisaks jalgadele esineb veenilaiendeid veel söögitorus, väikevaagnas, lahklihal, pärasooles (hemorroidid). /allikas 13/

Jalgade pindmiste veenide varikoosne laienemine on kõige sagedasem veenihaigus. See avaldub vääniliste, sinakalt läbi naha kumendavate mügarate (komude) ilmumises sääre ja reie siseküljele, esi- ja tagapinnale. Enamikul juhtudel tekib varikoos suures nahaaluses veenisüsteemis.

Kui põhiveeni suubuva lisaharu seinad nõrgenevad, kaotavad elastsuse ja veen laieneb, hakkab veri laiendis edasi-tagasi pendeldama ning klappid, mis peaksid tagama, et veri liigub ühes suunas, ei tööta enam endisel viisil. Edasi-tagasi pendeldav veri ajab veeni veelgi laiemaks: veen muutub looklevaks ning tekivad kotjad moodustised - komud. Veeniklapid ei sulge enam veenivalendikku ja venoosse verevoolu tagasivool on häiritud. Suureneb perifeersema veenisüsteemi rõhk ja areneb varikoos, millest võib hiljem kujuneda krooniline veenipuudulikkus. /allikas 6/

Pindmiste veenide laienemist jalgadel ehk varikoosi võib esineda mitmel kujul, erinevates väljendusvormides: nahal võib näha kapillaaristikku, nahapinnast kõrgemaid sooni või justkui soontepundart – kobrutavat veenilaiendit.

Varikoosi jagatakse erinevate ilmingute alusel 6 klassiks. Varikoosi C0 staadiumis ei ole veenilaiendeid veel näha, C1 staadiumis on tegemist naha pindmises kihis oleva veenilaiendiga, mis võib välja näha nagu katkine kapillaar või nahal võlvuv sinine soon. Veenipuudulikkuse lõppfaasis (C6) on veenipuudulikkusest tekkinud troofiline haavand, mida võib olla üpris keeruline ravida. /allikas 5/



## Miks veenilaiendid tekivad?

**Alajäseme veenialiendid ehk pindmise veenisüsteemi reflukshaigus** on väga levinud krooniline seisund jala veenidel. Erinevate allikate andmetel on nähtava varikoosi puhul esinemissagedus 20-30%. /allikas 5/

Veenilaiendid tekivad eelkõige päriliku **sidekoe nõrkuse** tõttu. See tähendab, et inimesel on kaasasündinud eelsoodumus elu jooksul välja kujunevaks eelkõige pindmise veenisüsteemi laienemiseks. Kindlasti aitavad eelsoodumuse haiguseks kujunemisele kaasa nii keskkonnategurid kui ka hormonaalsed muutused inimese kehas. Kuna tegemist on kroonilise haigusega, millel on pärilik eelsoodumus, ei saa sellest kunagi terveks, küll aga on võimalik seda õigeaegselt tegutses hakates kontrolli all hoida. /allikas 4/

Üks põhjustest on **veeniseina elastsuse kadumine ning veeni diameetri püsiv laienemine** – veresoone venib välja. Sellisel juhul ei saa ka veresoonte sisesed klapid enam normaalselt funktsioneerida ning tekib venoosse vere tagasivooluhäire. Teine variant on klappide olemuse kahjustumine, mis esineb **põletiku või mõne haiguse tüsistuse tagajärjel**. /allikas 3/

**Naistel täheldatakse veenilaiendeid kuni kolm korda sagedamini kui meestel.**

Sünnitanud naistel esineb veenilaiendeid kaks korda sagedamini kui samas vanuses mittesünnitanutel. Raseduse ajal leiavad naise organismis aset ulatuslikud muutused, ka hormonaalsed. Seda arvestatakse samuti kui võimalikku tegurit veenilaiendite kujunemisel.

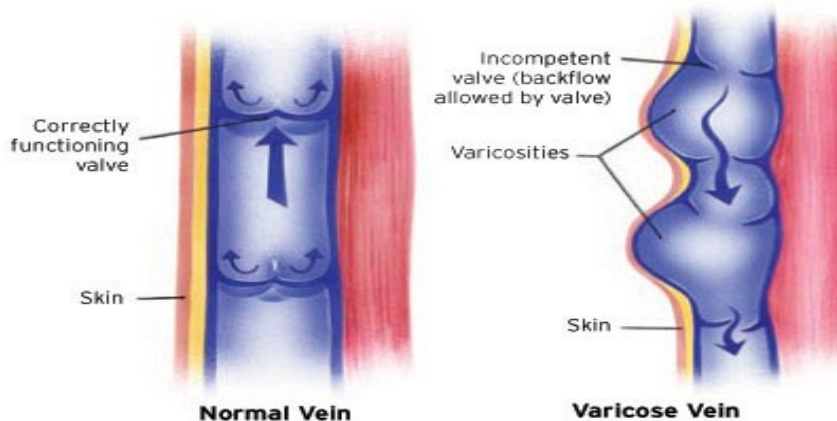
Seejuures toimib ka teine, mehhaaniline tegur – rõhu tõus kõhukoopas. Suurenev emakas surub niudeveenidele, põhjustades nende ahistumist. Allpool paiknevates veenides, s.o jalgades, veenisisene rõhk tõuseb, luues tingimused varikoosi tekkeks.

Üheks varikooside tekkepõhjuseks loetakse ka suukaudsete rasestumisvastaste vahendite kasutamist.

Ka **liigne kehakaal** loob eeldused veresoonte haigestumiseks. Sagedasemad on veenilaiendid tüsedusele kalduvatel isikutel, kuid võivad siiski esineda ka kõhnadel naistel ja meestel.

**Veenilaiendite teket soodustavad** sagedased jalgade sundasendid, vähene liikumine, pidev raskuste tõstmine ja kandmine. Veenilaiendeid võib põhjustada säärelihaste pidev üleväsimus. Varikoos tekib sagedamini neil, kes oma elukutse tõttu peavad kogu tööpäeva püsti seisma või istuma. Pikaajalises sundasendis lihased üleväsisivad ja väheneb nende toonus. Jäsemesse koguneb jääkveri ning tõuseb veenisisene hüdrostaatiline rõhk. Kui selline olukord kestab kaua, kannatavad veeniklapid ning veeniseina elastsete kiudude hävimisel tekivad väljasopistused ehk vaariks. /allikas 6/

**Veenilaiendite eelnevad tundemärgid:** tihti esineb jalgade väsimust, krampe, valusid, turseid, samuti võib pärast pikka seismist või istumist (eriti soojade ilmadega) tekkida sügelus ja rõhumistunne; lähikondlastel on samuti selliseid probleeme. /allikas 3/



## Haigused ja seisundid, millega veenilaiendid kaasnevad.

Kuna peamine probleem veenilaiendite puhul on verevoolu aeglustumine võib tekkida pindmine veenipõletik. Kui põletik süveneb ning verevarustuse häiretele tähelepanu ei pöörata võib see viia ka haavanditeni, naha paksenemiseni, sealt edasi kaotab jalaosa nahk oma elastsuse, muutub läikivaks, kuivaks ning kergesti vigastuvaks. /allikas 3/

Enamike varikoosi all kannatajate puhul on tegemist nn. kosmeetilise vormiga – tõsisemad kaebused puuduvad, peamiselt häirib jala väljanägemine. Samas ei saa mööda vaadata statistikast, et 80% jalal olevatest haavanditest on põhjustatud väga kaugele arenenud veenilaiendi haigusest. Ka nendel, kellel on veenipuudulikkusest haavandid, on enamjaolt veenilaiendid jäsemel olnud juba aastakümneid. Seega võiks varikoosile tähelepanu pöörata juba kosmeetilises faasis, et oluliste tüsistuste võimalust vähendada.

/allikas 5/

Veenilaiendite piirkond tundub katsudes soojemana. Üsna pea võib varikoos minna üle järgmise staadiumi, kus ilmnevad korduvad veenipõletikud, isegi tromboos. Nahk selles piirkonnas muutub ajapikku õhukeseks. Võib ilmned krooniline nahahaigus ekseem või visalt paranev haavand, või tekkida verejooks veenist. Kõik need tüsistused on kroonilised ja alluvad ravile visalt. /allikas 6/

Veenilaiendeid võib põhjustada ka tõsine haigus, näiteks süvaveenide ummistus põletiku või trauma tõttu. **Tromboflebiit** on trombi poolt põhjustatud veeni põletik ja turse.

Varikoos võib tekkida ka mõne teise haiguse tüsistusena või kaasneda näiteks südameveresoonekonna haiguste, diabeedi, halvast vereringest tingitud haigustega, rahutute jalgade sündroomi, lümfödeemiga (lümfiturse). /allikas 12/

### Millal tuleks nõu pidada arstiga?

- Jalavalud, raskustunne, vaevus, pakitsus, väsimus jalgades
- Jalalihaste krambid.
- Nähtavad laienenud veenid.
- Tursed liigeste piirkonnas.
- Nahk tõmbub pruunikaks-sinakaks või sügeleb.
- Jalahaavandid.

/allikas 7/

## Kuidas varikoosi vältida?

Veenilaiendite tekkimist on võimalik ära hoida, kuid on olemas ka abivahendeid ja võimalusi juba moodustunud varikoosidega tegelemiseks. Iga inimene võib oma jalgu treenida, hoiduda pikaajalisest seismisest ja istumisest.

- Tehke pause, leidke võimalus võimelda ja istuda.

- Liikuge, tehke sporti. Liikumine tugevdab lihaseid ja veresoonte toonust, tagab venoosse süsteemi parema funktsioneerimise jalgades. Veenide toonust ja vere äravoolu jäsemetest parandab tublisti ujumine ja jalgrattaga sõitmine.

- Seisval tööl ja raseduse ajal kandke tugisukki, -põlvikuid või -sukkpükse. Nende sobiv suurus määratakse sääremarja ümbermõõdu järgi. Tugisukad tõmmake jalga hommikul voodis, enne kui lasete jalad rippu üle voodiserva. Sellega väldite liigse vere valgumist jalgadesse enne tugisuka jalgatõmbamist.

- Pikal reisil tee labajalale harjutusi, et vereringet töös hoida ning vajadusel kannata tugisukki.

- Võimalikult sageli asetage jalad tavaasendist kõrgemale.

- Masseerige jalgu iga päev kergelt ja aeglaselt hüppeliigese piirkonnast põlve suunas.

- Suur osa jalavaevustest on tingitud valedest jalatsitest. Teravaninaliste, peenikese kõrge kontsaga kingade asemel kandke tõmbininalisi mõõduka kontsaga jalatseid. Vale jalats tekitab säärelihaste pideva toonilise ülepingutuse, millele järgneb lihaste passiivne lõtvus. Ka täiesti lameda tallaga kingad pole head, sest neid kandes väsivad liigselt sääre tagumised lihased, lamendub põia ristvõlv ja kujuneb lampjalg.
- Hoiduge liigest kehakaalust – sellega tagate vere normaalse ringlemise. /allikas 6/
- Kitsad püksid, pigistavad sokid, kõrged kontsad – kõik pigistavad ning jalgu ebaloomulikus asendis hoidvad riided ja jalanõud soodustavad veenilaiendite teket. /allikas 3/
- Väldi pidevat kuumust! Kui tead, et sinu perekonnas on selline haigus päritav, jahuta oma jalgu ning väldi sagedasi kuumi veeprotseduure ja sauna. Kuumus soodustab veenipaisu ja jalamurede süvenemist ning teatud juhtudel veenipõletiku teket. /allikas 8/

### **Võimlemisharjutused varikoosi vältimiseks ja leevendamiseks.**

- Vähemalt kord päevas tehke harjutusi säärelihastele: tõuske varvastele ja kandadele.
  - **Kikivarvul.** Kui näiteks tube koristad, tee seda kikivarvul. See venitab hästi säärelihaseid.
  - **Jalgratas.** Lama põrandal selili, käed kõrval või tuharate all. Tõsta jalad õhku ja hakka väntama, nagu sõidaksid nähtamatul jalgrattal. Kui hoiad jalgu madalamal, teed trenni ka kõhulihastele
  - **Jalatõsted.** Lama selili, käed kõrval või istmiku all. Suru selg ja tuharad kindlalt vastu maad. Tõsta üks jalg üles nii, et see jääks maaga risti. Hoi aasendit võimalikult kaua ja langeta jalg. Korda sama teise jalaga. Harjutus parandab vereringet jalgades.
  - **Jalakõverdused.** Lama selili maas. Tõmba üks jalg kõverdatuselt rinnale, hoi kahe käega jala ümbert kinni. Painuta ja siruta oma jalalaba samal ajal. Kõiki liigutusi peaks tegema aeglaselt ja jõuga. Korda sama teise jalaga. Harjutus mõjub hästi kogu jalale.
- Pärast nende harjutuste tegemist** on soovitatav tõsta jalad 15–30 sentimeetri võrra südame piirkonnast kõrgemale. Seda on hea teha ka pärast pikka jalutuskäiku või seismist.
- Kui tuleb pikemat aega seista, siis istuma saades liigutage jalgu pendlitaoliselt üles-alla. Lisaks sirutage ja painutage labajalgu.
  - Õhtul enne uinumist tehke põidade vahelduvaid sirutus- ja painutusliigutusi või suruge põidasid rütmiliselt vastu tugevat alust 10–15 korda. /allikas 6, 7 ja 8/

### **Kompressioonravi ehk surveteraapia.**

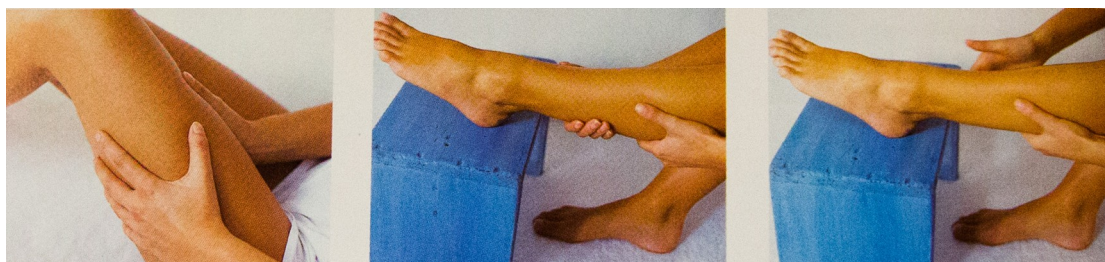
Varikoosi puhul kasutatakse kõigepealt kompressioonravi – kompressiooni- ehk tugisukki.

Neid on mitut liiki: nõrgalt jalgadele rõhuvad õhukesed sukkpüksid, keskmise rõhuga põlvikud, sukad ja sukkpüksid ning tugeva rõhuga sukad ja sukkpüksid. /allikas 6/ Vereringepuudulikkuse vältimiseks ja raviks on välja töötatud igapäevane surveteraapia -ravisukkpükste kandmine.

Elastikniidi tüüp, samuti pinge ja valmistamisviis määravad suka surve jalale, mida väljendatakse mmHg-s. Sukkpükste surve on tugevam pahkluu piirkonnas ja väiksem reieosal. See aitab suunata verd südame poole ja hoiab ära vere kogunemise veenidesse. Sukkade ostmisel tuleb lisaks õige surve valikule leida sobiv number, sest surve jalale peab olema tuntav, kuid mitte pigistav. Peab teadma ka kandja pikkust ning kehakaalu. Nõu tasub küsida apteekrilt ja raviarstilt. /allikas 7/

### **Varikoosete veenide enesemassaaž ja aroomiteraapia**

Et hapniku äraandnud vere tagasipöördumine alakehast südamesse toimub vastu gravitatsiooniseadust, on veenidel klapid, mis avanedes ja sulgudes takistavad tagasivoolu. Klapi rikke korral hakkavad veenid laienema ja tekivad veenikomud. Need võivad süveneda raseduse, kehakaalu suurenemise või pideva püsti jala peal oleku toimele. Pole soovitatav masseerida otse varikoosete veenide kohal või nende all, kuid tasane ülespoole suunatud silumine mööda jala külgi või kahjustatud veenidest eemale tagab, et piirkond ei jää massaažist mõjustamata. Masseerimisel võib kasutada ka vereringet ergutavaid eeterlikke õlisid (nagu muskaatsalvei, küpress ja niaouli). Vere- ja lümfiringet soodustavad järgmised eeterlikud õlid: seeder, küpress, eukalüpt, pelargoon, sidrun mandariin, pomerants, roos, rosmariin. /allikas 1, lk 181/



1. Masseerige esmalt jala ülaosa ülespoole suunatud liigutustega. See aitab puhastada klappe nii, et veri saab jala alumisest osast kergemini ülespoole liikuda.
2. Masseerige üksnes ülespoole suunatult, rakendades mõlemad peopesi. Liikuge mõlema käega vaheldumisi pikkade ja kindlate võtetega üle sääremarjalihaste.
3. Tõmmake ühe käe sõrmed piki sääremarja üles, siis korrake sama teise käega. Lõpetage võttega 2 ja korrake kõike teisel jalal. /allikas 1, lk 352/

Raseduse ajal on verevool jalgadesse sageli aeglustunud, tuues kaasa laienenud veenid. Olukorda aitab leevendada segu, milles on kaks tilka nii küpressi-, sidrunheina- kui ka lavendliõli, segatuna 30 ml (2 sl) aprikoosikivi baasõlisse ja hõõrutuna hellalt jalgadele. Üks paremaid õlisid vereringe jaoks on geraanium, ent raseduse ajal kasutades peaks seda väga tublisti lahjendada. Lisage vanni neli tilka või 15ml (1 sl) baasõli hulka ja masseerige jalgu ülespoole suunatud liigutustega. Ärge veene masseerige ega sääri liiga suure survega hõõruge. Ettevaatlik tasub olla ka ülitundlikkuse korral mõnele aroomõli komponendile. /allikas 1, lk 361/

## Lümfimassaaž

Kui veenilaiendid on juba nähtavad ning tugev massaaž on selles piirkonnas vastunäidustatud, tuleb appi lümfimassaaž ehk manuaalne lümfidrenaaz. Oma õrna iseloomu poolest ei koorma ta veresoone nii tugevalt ja aitab ülejäänud lihasel siiski lõõgastuda ja ka tursetest vabaneda. /allikas 2, lk 196/

Lümfimassaaž on nahka ja nahaaluseid kudesid mõjutav pindmine massaaž, mis stimuleerib lümfivedeliku voolu ja ergutab jääkainete eemaldamist kehast, lõdvestab ja leevendab lihaspingeid. Lümfidrenaazmassaaž on põhjalik tehnika, mis aitab suurendada lümfivoolu. Kahjulikud ained eemaldatakse kudedest ja neutraliseeritakse lümfisõlmedes. Lümfivoolu suurendamine stimuleerib lümfotsüütide produktsiooni – vastupanuvõime suureneb, ühtlasi parandab lümfivoolu suurendamine organismi immuunfunktsiooni.

Lümfipumbatakse kätega selle liikumise suunas. Pumpamist alustatakse kaelapiirkonnast. Võtted on kerged, spiraalsed, ringjad, pumpavad. Võte on nõrgalt suruv. Lümfimassaaž ei tohi tekitada valu ega nahapunetust. Liiga tugevad võtted võivad takistada lümfivoolu.

Lümfiringe aeglustub inimesel magades, samuti liikumisvaeguse, ülekurnatuse ja ühekülgsel füüsilisel töö puhul. Seda soodustavad mehaanilised takistused lümfiteedes, põletikulised protsessid ja organismi jahtumine. Lümfiringe aeglustumisel kuhjub vedelik, mis rõhub kudesid ja närvilõpmeid. Massaaži kaudu mõjustatakse nii rakke kui rakuvaehinnet – vere ja lümfi ning sidekoe vedelikke. Samal ajal lükatakse jääkained veresoonte seinte juurde ja nii eemalduvad ka teised ained kiiremini. Toimub organismi puhastumine.

**Lümfimassaaži näidustuste** hulka kuuluvad muuhulgas lahtised veenilaiendite haavandid (ulcus coris), veenilaienditest tingitud tursed, II ja III staadium.

Vastunäidustuste hulgas on tromboos (mis samuti võib kaasneda varikoosidega), südamepuudulikkus, akuutsed põletikulised protsessid.

Manuaalne lümfidrenaaž saab minna sinna, kuhu ei pääse süvakudede ja rootsi massaaž – turses ja paistes aladele. /allikas 9/

## Pressteraapia

Pressteraapia (pressmassaaž, pneumomassaaž) on aparaadimetoodika tselluliidi, varikooside ja jalgade tursete leevendamiseks. Massaaži tehakse suruõhuga spetsiaalse seadme abil arvutiprogrammi abil. Selline massaaž osutab aktiivset mõju lümfisüsteemile ning kõik seiskunud vedelikud, rasvade lõhustamise produktid ja toksiinid väljutatakse rakkudest rakkudevahelisse ruumi. Tänu sellele jaguneb vedelik organismis ühtlaselt, loomulikul viisil vähenevad keha mõõtmed, tõuseb naha elastsus, kaovad tursed ja tselluliit.



Eksisteerib kaht tüüpi massaažiparaate: vaid jalgade jaoks ja kogu keha jaoks (reeglina on nendeks „püksid“ ja „jope“). Seestpoolt on selline aparaat jaotatud mitmeks sektoriks – taskuks. Suruõhk antakse nendesse taskutesse ja doseeritakse arvuti poolt. Tsükliliste vajutuste abil masseeritakse keha aktiivselt 20-30 minuti jooksul: tsükkel algab jalalabadest ning tõuseb lainetena ülespoole, puusade ja ristluu piirkonda ning käesõrmedest kuni vöökohani. Rõhk on "pehme", kuid tugev, see tagab sügava ja meeldiva massaaži. Kokkupigistamise momendil (üks vajutus – ligikaudu 15 sekundit) väljutatakse rakkudest üleliigne vedelik ja mittevajalikud ained.

**Pressteraapia rakendusvaldkonnad:**

- tselluliit,

- varikoos (eriti sünnitusjärgne),
- krooniline venoosne puudulikkus,
- alajäsemete tursed,
- tromboosi ja venoosse puudulikkuse profülaktika,
- kudede regeneratsiooni kiirenemine,
- lihasaktiivsuse taastamine.

/allikas 10/

## **Kaaniteraapia.**

Ka kaaniravi näidustuste hulka kuulub varikoosne veresoonte laienemine (tromboflebiit).

**Kaaniravi ehk hirudoterapia** on vanaaegne loodusravimeetod, mille ajalugu ületab tuhandeid aastat. Rahvameditsiinil põhinev tervendusmeetod kasutab kaanidega vere eemaldamise stimuleerivat toimet organismile. Kaanisüljes leiduvad bioloogiliselt aktiivsed ained. Kaan imeb 5 kuni 15 ml verd ja eraldab vereringesse umbes 400 bioloogiliselt aktiivset toimeainet. Nendest põhiline on **hirudiin**, millel on omadus takistada vere hüübimist. Seesama toime on meditsiinis väga vajalik, näiteks pärast operatsiooni võivad tekkida veresoontes verehüübed.

Kaan on nagu farmatseutiline minivabrik, mis toodab inimesele mitmekülgset mõju avaldavat tasakaalustatud kompleksi bioloogiliselt aktiivseid ühendeid ja mille tulemusel organism terveneb ja nooreneb.

Teatud seisundite puhul likvideerib kaanide kasutamine haiguse tekkimise põhjused ja eelkõige siis kui haigus areneb verepaksenemise ja kudedes hapniku vaeguse tõttu, soonte ummistumise ja ainevahetuse halvenemise puhul.

Kaaniravi bioloogiline toime kindlustatakse tänu kaani süljes sisalduvale bioloogiliselt aktiivsele ainele (hirudiin). Hirudiin on võimas looduslik antikoagulant, aspiriini ja hepariini asendaja. Tema tähtsus on eriti suur patoloogiliste protsesside ja põletike puhul. /allikas 11/

## **Kokkuvõte**

Tutvudes massaažiliikide ja teraapiatega, mida saab varikooside puhul kasutada, selgub, et töötades kliendiga, kel on veenilaiendid, pole kahjustunud piirkonda tingimata vaja puudutamata jätta. Kasutades sobivaid meetodeid saab toetada venoosse vere efektiivsemat naasmist südamesse, parandada ümbritsevate kudede seisundit, leevendades veenilaienditest põhjustatud turseid ja teisi varikoosidega kaasnevaid ebameeldivaid sümptomeid. /allikas 13/

Veenilaiendid ei arene üleöö. On mitmeid sümptomeid, mis viitavad nende tekkele ning viise, kuidas neid juba varakult ennetada. Kuid ka juba moodustunud varikoosidele on võimalik leevendust leida kombineerides eneseabivõtteid, tervislikke eluviise ja sobivaid teraapiaid. /allikas 14/

## **KASUTATUD KIRJANDUS**

1. "Massaaž ja aroomteraapia" Toimetaja Catherine Stuart; Kirjastus Varrak 2009
2. "Klassikalise massaaži õpik" Martin Ilves, Lauri Rannama, Mai Müür, Age Kristel Kartau; M.I.Massaažikool 2012
3. "Veenilaiendid" Eviva OÜ <http://eviva.ee/veenilaiendid/>
4. Dr. Veronika Palmiste (ITK) "Suvekuumus ja laienenud veenid" <http://www.itk.ee/uudised/koik-uudised/2014/8/suve-kuumus-ja-laienenud-veenid>
5. Dr. Veronika Palmiste "Alajäseme veenilaiendid ehk varikoos" <http://www.medemis.ee/tasuta-voldik-alajase-veenilaiendid-ehk-varikoos/>
6. Prof. N. Loogna "Miks tekivad veenilaiendid?" <http://elutark.delfi.ee/tervis/miks-tekivad-veenilaiendid?id=40595068>
7. "Veenilaiendeid annab ennetada" Kliinik.ee <https://www.kliinik.ee/teemalehed/naisetervis/aid-14342/veenilaiendeid-annab-ennetada>
8. Eesti Ortoosikeskuse OÜ "Veenilaienditest" <http://www.ortoosikeskus.ee/index.php?page=121&print=true>
9. Lümfirmassaaž <https://www.facebook.com/notes/428975787250035/>
10. Pressteraapia <http://www.royalesthetic.ee/et/pressteraapia>
11. Kaaniteraapia <http://www.biore.ee/kaaniravi.html>
12. "Varicose Veins Related Diseases & Conditions" MedicineNet.com [http://www.medicinenet.com/varicose\\_veins/related-conditions/index.htm](http://www.medicinenet.com/varicose_veins/related-conditions/index.htm)
13. Kate Jordan "What about Varicose Veins?" MassageToday.com <http://www.massagetoday.com/mpacms/mt/article.php?id=10245>
14. Dr. Swami Karmananda Saraswati "Relief for Varicose Veins" <http://www.yogamag.net/archives/1979/dapr79/varicose.shtml>