

Slik får du pene ben

Er bena dine fulle av kløende myggstikk, blåmerker eller skjemmende åreknuter? Vit at det finnes mange gode tips til lekre legger.

TEKST: CAMILLA HARBU BIELECKI FOTO: HM-FOTO OG PRODUSENTENE

Lar du kortbuksene og sommerkjolene få ligge sammenkrøllet innerst i skapet, selv om varmen gjør deg klam og

svett? Mange kvinner har kompleks for bena sine, og skjuler dem helst i lange bukser eller fotside skjørt. Åreknuter, sprukne blodkar,

utslett eller blåmerker kan ødelegge for gleden ved å gå med kortere skjørt – så hva kan vi gjøre for å få pene ben som tåler å synes?

Åreknuter

Visste du at 30 prosent av alle menn og kvinner over 30 år har åreknuter? Også yngre personer kan være plaget, ifølge Sissel Finvold, operasjonssykepleier og daglig leder ved Oslo kosmetiske lasersenter og Scandinavian venous centre, spesialklinikk for åreknutebehandlinger, i Oslo. Åreknuter er som oftest ufarlige, men kan bli smertefulle og redusere livskvaliteten hos noen.

Åreknuter kommer av at klaffene i blodårene, venene, ikke lukker seg ordentlig etter å ha pumpet blodet oppover til hjertet. Noe blod går oppover i kroppen, mens noe renner tilbake, slik at blodårene utvider seg. Åreknutene skyldes hovedsakelig alder, kjønn, arv og overvekt, mens graviditet kan gjøre knutene mer synlige. Hvis du står mye hver dag, kan trykket i bena øke, og det vil kunne gi større risiko for åreknuter. Det lønner seg derfor å gå og røre på seg innimellom.

– Myter sier at høyhælte sko, samt å sitte med bena i kors, gir åreknuter, men dette stemmer ikke. Åreknuter gir heller ingen forhøyet risiko for blodpropp, påpeker Finvold.

Du kan ha åreknuter selv om de ikke er synlige. Symptomene er kløe, kribling utenpå huden og/eller i bena, ubehag, en trykkende følelse samt hevelser, og så klart de velkjente slyngene i huden. Ofte ligger knutene som perler på en snor.

Se behandling neste side!

Tips!

Etter behandling av åreknuter lønner det seg å dekke til arr og sår, og beskytte huden mot solen. Bruk minst solfaktor 50, så minsker du risikoen for pigmentering.



Sissel Finvold, operasjonssykepleier og daglig leder ved Oslo kosmetiske lasersenter og Scandinavian venous centre – spesialklinikk for åreknutebehandlinger i Oslo.

Visste du at:

Før behandling av åreknuter er det nødvendig med en ultralydundersøkelse. Her sjekkes de indre årene i bena, for å finne ut hvor åreknutene sitter. Uansett behandling, kan knutene komme tilbake senere på nye steder på bena. Uten bruk av ultralyd er det 40 prosent sjanse for tilbakefall de neste fem årene. En ultralydundersøkelse reduserer imidlertid denne sjansen til rundt 10 prosent.

(Kilde: Ansvarlig kirurg ved Aleris sykehus i Bergen).