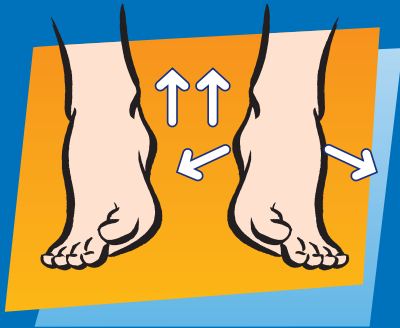


Přednožit a opisovat nohou
malé kruhy ve směru
hodinových ručiček.
5x



Opřít špičku nohy o podlahu, opisovat půlkruhy
vpravo a vlevo.

30x



Opřít patu o podlahu, opisovat špičkou nohy
půlkruhy vpravo a vlevo.

30x

Lioton® 100 000 Gel

PRO ZDRAVÍ A KRÁSU VAŠICH NOHOU

- ✓ vysoká koncentrace heparinu
k zevní aplikaci
- ✓ výborně snášen
- ✓ výrazně účinný při
odstraňování otoků a modřin
- ✓ lehce se roztírá a příjemně voní
- ✓ k dostání v každé lékárně

50g balení



EKONOMICKY VÝHODNÉ 100g BALENÍ



Berlin-Chemie/A. Menarini Ceska republika
Komárkova 2299/16, 148 00 Praha 4
tel.: 272 937 381, fax: 272 929 742, e-mail: office@berlin-chemie.cz
Lioton 100 000 Gel obsahuje heparinum natriicum.
Pozorně si přečtete příbalový leták. K zevnímu užití.

Lioton® 100 000 Gel

PRO ZDRAVÍ A KRÁSU VAŠICH NOHOU



**Rady k péči
o Vaše nohy
jak v práci,
tak při cestování**



**BERLIN-CHEMIE
MENARINI**

Bolest a otoky nohou jsou častými potížemi při dlouhém sezení v autobusu, vlaku či letadle. Větším nebezpečím je však možnost vzniku trombózy.

JAK JSTE OHROŽEN(A) VY?

Lehce

V podstatě každé déletrvající sezení v dopravním prostředku či v práci je ohrožující, byť lehce.

Středně

Pokud splňujete nejméně dva z následujících faktorů:

- věk nad 40 let
- kuřák (kuřačka)
- srdeční nebo dýchací potíže
- křečové žíly
- užíváte hormonální antikoncepci nebo hormonální substituční léčbu
- nadváha

Těžce

Platí-li pro Vás:

- prodělal(a) jste již trombózu
- máte končetinu v dlaze či ortéze
- v rodině byl výskyt trombózy
- v nedávné době jste byl(a) operován(a)
- trpíte zhoubným nádorem



JAK SE MŮŽETE CHRÁNIT?

- pravidelně v průběhu cesty či v práci provádějte cviky uvedené v této brožuře
- pokud možno využijte přestávek k postavení nebo malé procházce
- pijte hodně tekutin (stolní voda, ovocné šťávy; nevhodná je káva a alkohol)
- před a v průběhu cesty či v práci natřete nohy gelem s vysokým obsahem heparinu

Lioton 100 000[®]

Gel

- vysoká koncentrace heparinu k zevnímu použití



Šťastnou cestu

PŘÍKLADY JEDNODUCHÝCH CVIKŮ



Pomalou posu-
novat nohu po
plosce dopředu
co nejdále a vrátit
zpět.
30x



Opřít špičku nohy o podlahu, pomalu zvedat patu.
30x



Opřít patu o podlahu, pomalu zvedat špičku nohy.
30x