ALLT

KYNNINGARBLAÐ

ÞRIÐJUDAGUR 21. september 2021

Að borða í geimnum er flókið. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Ný prjónaskeið fyrir geimfara

sandragudrun@frettabladid.is

Það að borða í geimnum getur verið flókið og krefst annars konar áhalda en á jörðu niðri þar sem fólk þarf ekki að hafa áhyggjur af að maturinn fljóti af disknum. Nýlega hannaði Nikolas Grafakkos „prjónaskeið“ sem á að hjálpa geimförum að borða úti í geimnum og gera þeim kleift að borða fjölbreyttari tegundir af mat. Sérstaklega á löngum ferðum eins og til Mars.

Prjónaskeiðin er hluti af hnífaparalínu sem hefur verið hönnuð til að nota í geimferðum. Skeiðin á að geta haldið mat betur í þyngdarleysi en aðrar skeiðar sem notaðar hafa verið í geimnum. Venjulega þarf matur að vera mjög maukkenndur svo hann klístrist við skeiðina þegar ekki er hægt að stóla á þyngdarafl til að halda matnum á skeiðinni.

Hægt að borða fjölbreyttara

Skeiðar sem geimfarar nota venjulega líkjast venjulegum skeiðum en eru þó aðeins lengri. En nýja prjónaskeiðin líkist einhverju sem á milli þess að vera skeið og matarprjónn. Það gerir geimförum kleift að klípa í matinn og halda á honum þannig. Með þessu móti er auðveldara að hafa stjórn á matnum og hægt er að halda á mat sem er þurrari og með fjölbreyttari áferð en áður var mögulegt úti í geimnum. ■

Þrýstingsmeðferðir eru ekki eingöngu fyrir fólk sem hefur undirliggjandi sjúkdóma heldur henta einnig fólki sem stendur mikið við vinnu eða fólki sem er í mikilli kyrrstöðu, segir Sara Lind, sem stýrir þrýstingsmeðferðadeild Stoðar. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Aukið blóðflæði – betri heilsa

Þrýstingsmeðferðir geta verið einstaklega öflugar til að meðhöndla ýmis einkenni í útlimum ásamt því að geta fyrirbyggt sjúkdómsástand. Vinsælasta þrýstingsmeðferðin eru þrýstingssokkar, en Stoð hefur boðið upp á þrýstingsmeðferðir í yfir 30 ár. 2

Sara Lind stýrir þrýstingsmeðferðadeild Stoðar. Hún segir að margir upplifi að hafa öðlast nýtt líf við að nota þrýstingssokka eða annan þrýstingsfatnað. „Ein kona sagði að hún hefði líklega verið komin í hjólastól, ef hún hefði ekki fengið þessa sokka," segir Sara, en hún hefur fengið margar ánægjulegar reynslusögur frá þakklátum viðskiptavinum. „Margir hafa einnig lýst minni verkjum og segja að geta til hreyfinga og daglegra starfa hafi stóraukist," heldur Sara áfram.

„Þrýstingsmeðferðir eru ekki eingöngu fyrir fólk sem hefur undirliggjandi sjúkdóma heldur henta þær einnig fólki sem stendur mikið við vinnu eða fólki sem er í mikilli kyrrstöðu. Margir þjást af fótapirringi eða fótaóeirð, eins og það er oft kallað, og geta þrýstingsmeðferðir verið góð leið til að vinna bug á þeim hvimleiða vanda. Einnig hafa þrýstingsmeðferðir hjálpað ófrískum konum sem oft hafa tilhneigingu til að fá bjúg. Ekki má gleyma íþróttafólkinu og öðrum sem hreyfa sig eða ferðast mikið, en Stoð býður upp á íþrótta- og flugþrýstingssokka sem geta aukið blóðflæði og flýtt endurheimt eftir erfiðar æfingar, löng hlaup, golf, göngur eða flug," segir Sara.

„Hjá Stoð fást líka sokkaífærur, en það er hjálpartæki til að komast í sokkana," heldur Sara áfram. „Erfitt getur verið að komast í þrýstingssokka, enda er mikilvægt að sokkarnir veiti góðan þrýsting. Stoð býður upp á nokkrar gerðir af sokkaífærum, einnig fyrir fólk með skerta hreyfifærni sem á til dæmis erfitt með að beygja sig niður til að klæða sig í sokka."

Margir finna fyrir minni verkjum og að geta til hreyfinga hafi stóraukist eftir meðferð, segir Sara Lind. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Hvað er bjúgur?

Margir þekkja það að hafa bjúg, oft í fótum og ökklum og er þetta hvimleiður vandi þar sem þroti eða bólga er í vefjum líkamans. Bæði tímabundin heilsufarsvandamál og sjúkdómar geta haft áhrif á blóðrásar- og sogæðakerfi líkamans og geta þessi vandamál valdið bjúg og verkjum í útlimum. Þrýstingsmeðferð er einföld og gagnleg leið til að meðhöndla slík einkenni.

Bjúgurinn stafar af vökvasöfnun í vefjum og margt getur valdið því að vökvi safnist þar upp. Fyrir utan sjúkdóma getur bjúgur til dæmis verið aukaverkun ákveðinna lyfja, einnig getur mataræði, hreyfingarleysi, þröngur fatnaður og fleira haft áhrif á bjúgmyndun í líkamanum.

Réttar þrýstingsmeðferðir veita aðhald og minnka samsöfnun blóðs í æðum og koma þannig í veg fyrir að vökvi leki úr æðunum og valdi bjúg. Þrýstingsmeðferðir hafa einnig góð áhrif á sogæðakerfi líkamans, en sogæðakerfið er hluti af ónæmiskerfi líkamans og má finna sogæðar um hann allan. Í líkamanum erum við með um 18 lítra af sogæðavökva og það er í raun ekkert hjarta sem pumpar þeim vökva, eins og hjartað sem pumpar blóðinu. Til að koma hreyfingu á sogæðavökva líkamans skiptir djúpöndun og hreyfing miklu máli, en einnig geta þrýstingsmeðferðir haft mjög jákvæð áhrif á þetta kerfi líkamans.

Hverjir þurfa á þrýstingsmeðferðum að halda?

Fólk með æðahnúta, bjúg, sogæðabjúg, lélegt sogæðakerfi eða blááæðasjúkdóma og einnig þeir sem hafa fengið blóðtappa hafa mikinn ávinning af þrýstingsmeðferðum. Slíkar meðferðir gagnast einnig fólki með taugasjúkdóma á borð við MS, Parkinson, hreyfihamlaða eða einstaklinga með hjartabilun, nýrnasjúkdóma eða þá sem eru með þrálát fótasár. Fólki sem er að koma úr aðgerð á fótum, til dæmis liðskiptaaðgerð, gagnast þessi meðferð líka. En eins og fram hefur komið geta flestir haft not af þrýstingsmeðferðum í sínu daglega lífi, hvort sem það er íþróttafólk, fólk sem stendur í vinnunni og kyrrsetufólk, svo eitthvað sé nefnt.

Þrýstingssokkarnir frá MEDI eru með þrepaþrýstingi, þar sem þrýstingurinn er mestur við ökkla en dregur svo jafnt úr þrýstingi upp legginn. MYND/AÐSEND

Hentar samt ekki öllum

Við mælum ekki með að fólk með undirliggjandi sjúkdóma á borð við æðakölkun, útæðasjúkdóm eða slagæðasjúkdóm noti þrýstingssokka eða aðrar þrýstingsmeðferðir, nema ef læknir hefur ráðlagt slíka meðferð. Ef grunur leikur á að ofangreindir sjúkdómar séu að valda einkennum í útlimum, mælum við með að fólk ráðfæri sig við lækni áður en slíkar meðferðir eru valdar.

Niðurgreitt af Sjúkratryggingum

Margir eiga rétt á að fá niðurgreiddar þrýstingsmeðferðir frá Sjúkratryggingum Íslands (SÍ). Algengast er að fólk sé með niðurgreiðslu á fjórum pörum af þrýstingssokkum á ári. Læknar eða sjúkraþjálfarar þurfa að sækja um niðurgreiðslu í upphafi, enda þurfa þeir að ganga úr skugga um að einstaklingar eigi rétt á niðurgreiðslu, en staðfesta þarf undirliggjandi orsök einkenna með réttri sjúkdómsgreiningu. Stoð getur sótt um framhald á niðurgreiðslu meðferða ef um slíkt er að ræða.

Það getur tekið allt að fjórar vikur að fá niðurstöðu umsóknar frá SÍ og mælum við með að einstaklingar panti tíma hjá sérfræðingum Stoðar eftir að beiðni hefur verið samþykkt. Sérfræðingar Stoðar framkvæma mælingar og gera athuganir sem á þarf að halda til að kanna hvort einstaklingur þurfi hefðbundna þrýstingsmeðferð eða sérhannaða. Mjög mikilvægt er að þrýstingsfatnaðurinn veiti réttan þrýsting fyrir meðferðaraðilann. Ef um sérsaum er að ræða eru mælingar sendar til Þýskalands, þar sem fatnaðurinn er svo framleiddur og tekur það um 2-3 vikur að fá þá pöntun afgreidda frá Stoð. Hefðbundnar vörur fær fólk með sér heim sama dag og mælingar fara fram.

MEDI – hágæða þrýstingssokkar

Sokkarnir frá Stoð koma frá fyrirtækinu MEDI sem er brautryðjandi í framleiðslu á sjúkrasokkum og þrýstingsfatnaði. Það sem einkennir þeirra sokka sérstaklega er hversu vel þeir lofta. 90% rakans frá húðinni smjúga út um sokkana og kemur þannig í veg fyrir svita og kláða. Útlitið á sokkunum er líka í stöðugri þróun og hefur leitt til þess að varla er hægt að sjá mun á sjúkrasokkum og venjulegum sokkum.

Þrýstingssokkarnir frá MEDI eru með þrepaþrýstingi, þannig að þrýstingurinn er mestur við ökklann en dregur svo jafnt úr þrýstingi upp legginn. Þessi eiginleiki tryggir að vökvinn flæðir alltaf upp á við. Þetta er mikilvægt atriði, því þrýstingssokkar sem hafa sama þrýsting við ökkla og til dæmis kálfa geta þrýst vökva í báðar áttir; upp til hjartans, eins og á að gera eða niður í fætur, sem skal forðast.

Þrýstingssokkarnir eru einstaklega klæðilegir og líkjast hefðbundnum nælonsokkum. MYND/AÐSEND

> Með því að fara í þrýstingssokka strax á morgnana kemur fólk í veg fyrir að það fái bjúg í fæturna yfir daginn.

Þjónusta Stoðar

Í dag er Stoð með tvær verslanir, eina í Hafnarfirði og aðra á Bíldshöfða. Hefðbundnir þrýstingssokkar fást í báðum verslunum, ásamt íþrótta- og flugsokkum. Þrautþjálfað starfsfólk starfar í afgreiðslu Stoðar og getur aðstoðað fólk sem þarf á hefðbundnum þrýstingssokkum að halda, er að leita eftir þrýstingssokkum fyrir íþróttaiðkun eða fyrir flugið. Ef um sérsaum er að ræða er best að panta tíma hjá Söru Lind, en sérsaumur er eingöngu í boði í Hafnarfirði. ■

Hægt er að panta tíma í mælingu á heimasíðu Stoðar, senda póst á saras@stod.is eða hringja í síma

Allt er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

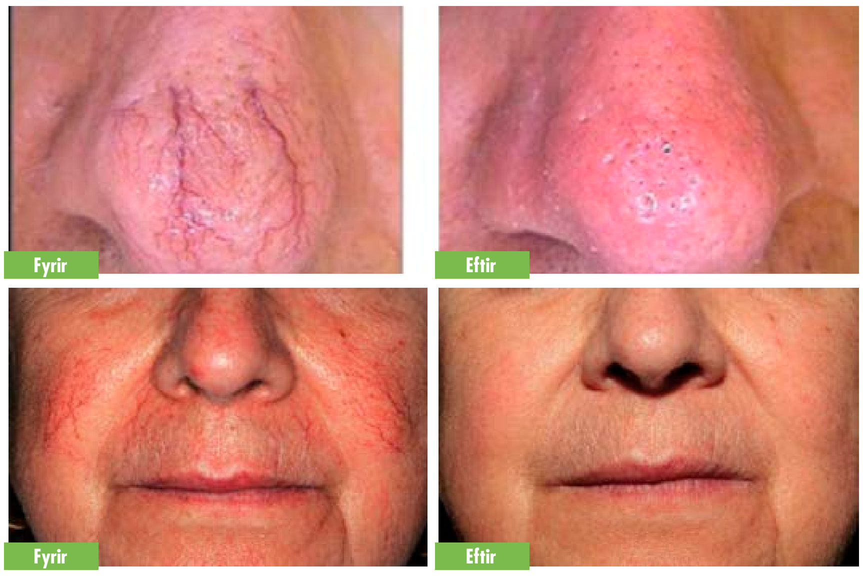
Útgefandi: Torg ehf.
Ábyrgðarmaður: Björn Víglundsson

Umsjónarmenn efnis: **Elín Albertsdóttir,** elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | **Oddur Freyr Þorsteinsson,** oddurfreyr@frettabladid.is, s. 550 5766 | **Sandra Guðrún Guðmundsdóttir,** sandragudrun@frettabladid.is, s. 550 5762 | **Starri Freyr Jónsson** starri@frettabladid.is, s. 550 5767 | **Þórdís Lilja Gunnarsdóttir,** thordisg@frettabladid.is, s. 550 5768

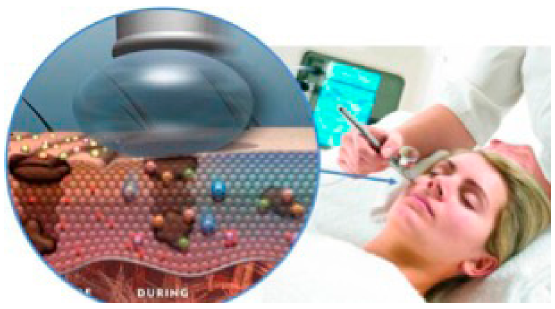
Sölumenn: **Arnar Magnússon,** arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, **Jóhann Waage**, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, **Ruth Bergsdóttir,** ruth@frettabladid.is, s. 694 4103.

Það er hægt að fjarlægja háræðaskemmdir í andliti

Sérhæfum okkur í háræðaslitsmeðferðum og lokum skemmdum háræðum, háræðastjörnum og blóðblöðrum í andliti, hálsi og bringu. Tækið sem unnið er með er eina sinnar tegundar á Íslandi og vinnur með hljóðbylgjum. Hljóðbylgjurnar þurrka upp blóðprótein í brostnu háræðunum og loka skemmdum háræðum af mikilli nákvæmni punkt fyrir punkt. Það þurfa oftast 3 skipti til að loka skemmdu háræðunum endanlega. 4 vikur þurfa að líða á milli. Besta gjöfin til þín !



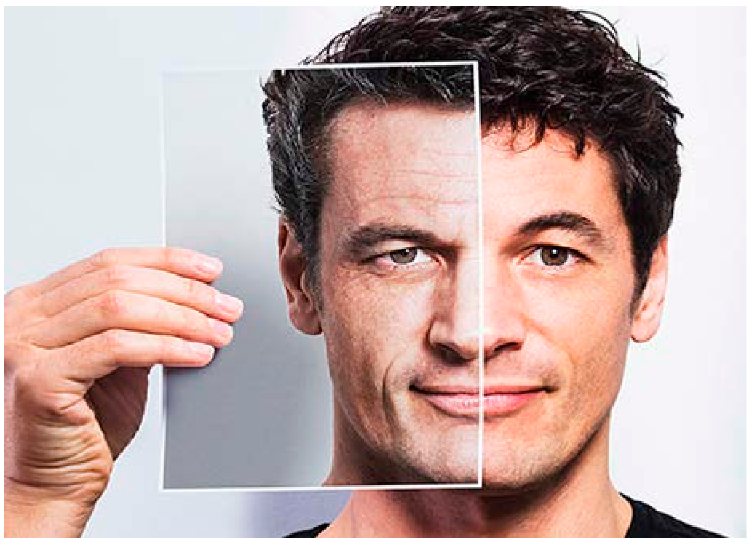
Náttúruleg viðgerðarmeðferð með stofnfrumuhvötum frá USA



Snyrtistofan Hafblik sérhæfir sig einnig í langtíma viðgerðarmeðferðum á andliti þar sem húð er markvisst byggð upp á 100% náttúrulegan hátt án inngripa nála eða skurðhnífa. Þetta er margþætt viðgerðarmeðferð þar sem notuð er m.a. örtækni með stofnfrumuhvata. Það gerir það af verkum að starfsemi og frumuendjurnýjun húðar er stórefld með því að koma stofnfrumuhvötum, kollageni, elastíni og vítamínum djúpt ofan í órofna húðina með nýjustu hágæða örtækni og fráhrindikrafti súrefnis.
Raunveruleg viðgerð á húð fæst einungis með langtíma markvissum viðgerðarmeðferðum þar sem uppbyggingin á sér stað yfir nokkrar vikur á hnitmiðaðan hátt. Húðin þín og starfsemi hennar verður miklu sterkari, unglegri og heilbrigðari eftir meðferðarkúrinn og heldur áfram að vinna á þessum aukna hraða í fleiri mánuði á eftir.

Við höfum með þessum aðgerðum náð undraverðum árangri sem við erum stollt af og viljum koma á framfæri til allra þeirra sem vilja njóta og með sanni eldast með reisn.

Glæsilegir tilboðspakkar í boði og allt frá 140 þús. upp í 185 þús. kr. afsláttur !



Fyrir þá sem gera kröfur um gæði og árangur

Bókið frían tíma í skoðun/viðtal

Snyrtistofan Hafblik

Hlíðasmára 9 • Kópavogi • S. 893 0098 • snyrt@snyrt.is • www.snyrt.is

Smáauglýsingar

550 5055
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?
Kaupi bíla 25-250þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og við höfum samband

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR
Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 699-6069 eða 663 5315

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., píanófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta Þvegillinn
5 44 44 46

Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thvegillinn.is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

Bókhald

FRAMTALSAÐSTOÐ - BÓKHALDSÞJÓNUSTA
Bjóðum einstaklingum framtalsaðstoð og fyrirtækjum alhliða bókhalds og uppgjörsþjónustu.

Góð þjónusta á sanngjörnu verði.

Uppl. í síma 8548080/5168080
retta.is
olafur@retta.is

Húsaviðhald

+++ EÐALVERK +++
BJÓÐUM UPP Á HEILDARLAUSNIR Á SVIÐI JARÐVEGSVINNU OG FRÁGANGI Í KRINGUM EIGNINA
Gröfuþjónusta - Hellulagnir - Grjóthleðsla
Lóðalausnir - Frágangur - Nýsmíði
Endurbætur - Húsaviðgerðir - Viðhald
Þak - Gluggaskipti - Háþrýstiþvottur
Húsklæðningar - Múr - Málningavinna
Steinsögun ...meira og fleira
FÁÐU TILBOÐ Í VERKIÐ Í SÍMA 786-3211 EÐA SENDU OKKUR PÓST Á VERK@EDALVERK.IS

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagnir og trésmíði. S. 616 1569

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666
Stjörnuspá. Tarot. Árksspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Töfluskipti, myndsímar. Hagstæð verð. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m2. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

FERÐAVAGNAGEYMSLA
Til leigu vetrargeymsla fyrir felli- og hjólhýsi á besta stað í Reykjavík. Uppl. í s. 846 2986.

Keypt & Selt

Til sölu

Gítarinn ehf.
Stórhöfði 27
Sími 552 2125
www.gitarinn.is

Kassagítarar á tilboði
Gítarar og hljómborð í miklu úrvali
Verð við allra hæfi

myranaut

Gæða ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

Ábendingahnappinn má finna á
BARNAHEILL.IS
ÁBENDINGALÍNA

HEILBRIGT LOFT
HEILBRIGÐ HEIMILI

LOFTRÆSTIKERFI MEÐ VARMAENDUVINNSLU

- -BETRI LOFTGÆÐI
- -RÉTT RAKASTIG
- -MINNA RYK
- -FÆRRI ÖRVERUR
- -MINNA ORKUTAP

LOFTRÆSTIKERFI FYRIR HEIMILI

ER ÞÍN ÍBÚÐ EKKI ÖRUGGLEGA MEÐ GÓÐU LOFTRÆSTIKERFI?

íshúsið
viftur.is
S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur