



Здоровый Образ Жизни
и долголетие

ГИМНАСТИКА для сосудов



**РИПОЛ
КЛАССИК**

УДК 615.82

ББК 54.102

Г48

Составитель О. В. Захаренко

Г48 Гимнастика для сосудов / [сост. О. В. Захаренко]. — М. : РИПОЛ классик, 2010. — 64 с. : ил. — (Здоровый образ жизни и долголетие).

ISBN 978-5-386-01952-5

Данная книга предназначена для людей, страдающих заболеваниями сосудов нижних конечностей: варикозным расширением вен, тромбофleбитом, телеангидазией и др. В ней они найдут большое количество упражнений, направленных на профилактику и предотвращение данных заболеваний.

УДК 615.82

ББК 54.102

*Издательство не несет ответственности
за возможные последствия, возникшие в результате
использования информации и рекомендаций
этого издания. Любая информация, представленная
в книге, не заменяет консультации специалиста.*

ISBN 978-5-386-01952-5

© ООО Группа Компаний
«РИПОЛ классик», 2010

Введение

В настоящее время все больше людей страдают заболеваниями сосудов нижних конечностей. Почти никто из них зачастую не может объяснить причину их появления.

Ученые вычислили, что ноги человека за день получают нагрузку, равную примерно 500 т при среднем весе 50 кг. Из этого легко сделать вывод, что полные люди испытывают более высокую нагрузку на стопы и ноги. Также ее получают те, кто носит обувь на высоком каблуке или платформе. Причины возникновения болезней ног могут быть самыми разнообразными, как внешними, так и внутренними. Нога человека состоит из костей, суставов, мускулов, сухожилий и связок. Всему организму необходимо равномерное и достаточное поступление крови, а при нарушении кровообращения повышается нагрузка на сердце, страдает вся сердечно-сосудистая система, из-за чего и возникает варикозное расширение вен, тромбофлебит, флебит и другие серьезные заболевания ног и не только. Медицинские исследования показывают, что даже головные боли напрямую связаны с проблемами ног.

Также не менее важными причинами развития болезней ног являются стрессы, неправильное питание, физические перегрузки, малоподвижный образ жизни, нарушение режима сна и другие обстоятельства, вызывающие ослабление иммунитета.

Чтобы повысить защитные функции организма, следует вести активный образ жизни

с дозированными физическими нагрузками и своевременным отдыхом, рационально питаться, проводить массаж и самомассаж.

Однако, применяя упражнения, следует учитывать некоторые индивидуальные особенности человека: вид заболевания, течение болезни, возраст, наличие других недугов, употребление специфических лекарственных препаратов на данный момент и пр. Также имеет смысл проконсультироваться с лечащим врачом, который на основе всех этих факторов разрешит или запретит использовать те или иные упражнения.

Варикозное расширение вен

Общие сведения

Это заболевание связано с нарушением работы клапанов сосудов и ухудшением кровотока в нижних конечностях. Слабость венозных стенок и повышенное давление крови в венах приводят к расширению вен. Варикозное расширение вен — это болезнь вен, при которой происходит их набухание и рельефное выступание под кожей. Это заболевание может затронуть вены на любом участке тела, однако чаще всего варикозу подвержены вены на ногах и ступнях, поскольку на вены нижней части туловища приходится повышенное давление при стоянии и ходьбе.

По венам на ногах кровь поступает обратно к сердцу, поэтому они находятся под действием высокого давления, что делает их уязвимыми для данного заболевания. Эта болезнь говорит о врожденной или приобретенной недостаточности клапанов поверхностных, глубоких и перфорантных вен. Если клапаны не справляются с нормальным кровоснабжением и передачей крови к сердцу, она застаивается, и под действием давления вены увеличиваются и перекручиваются.

Факторами, способствующими развитию варикозной болезни, могут являться врожденные ве-

Причиной возникновения варикозного расширения вен является слабость венозных клапанов, которая предотвращает обратный отток крови от сердца.

нозные нарушения. Также в группу риска заболевания входят женщины, в особенности пользующиеся гормональной контрацепцией и беременные; люди с избыточным весом; мужчины и женщины, чья работа связана с длительным пребыванием на ногах, а также люди «сидячих» профессий; люди, перенесшие травмы ног, и люди с вредными привычками (курение, злоупотребление алкоголем).

Первым признаком нарушения кровообращения в ногах является изменение структуры ногтей на ногах. Они могут либо сильно истончиться, либо стать чересчур толстыми и плотными. Через кожу начинают просвечивать небольшие участки вен, что является первым признаком заболевания.

Со временем появляются новые симптомы варикозного расширения вен — тяжесть в ногах, ближе к вечеру отеки голеней и стоп, периодические судороги в икроножных мышцах, а также потеря чувствительности на отдельных участках ног. Эти симптомы говорят уже о второй стадии заболевания. Третья стадия характеризуется зрывыми симптомами — такими, как увеличение вен и образование на них узлов, возникновение дерматитов — буроватых пятен, сопровождающихся зудом. Боль и тяжесть в ногах становятся регулярными, судороги повторяются все чаще, ежедневно возникают отеки. Вены становятся похожими на узловатые набухшие темно-фиолетовые или голубые толстые веревки. Их легко заметить

на икрах или с внутренней стороны ног. Четвертая стадия заболевания характеризуется образованием язв на коже ног, разрывами венозных узлов с кровотечением, хронической венозной недостаточностью. Обращаться к врачу следует при первых же признаках заболевания.

В настоящее время известно много способов лечения варикозного расширения вен, как традиционных, так и методов народной медицины: медикаментозное лечение с применением антибиотиков и других препаратов, склеротерапия, электромагнитная терапия, грязелечение, фито-, медо-, гирудо- и металлотерапия и др. В особо тяжелых случаях заболевания требуется оперативное вмешательство. Хирургическое удаление расширенных вен заключается в вытягивании пораженной вены через небольшой разрез на коже. Однако операция не устраняет полностью заболевания, поскольку в итоге нагрузка с поверхностных вен переносится по оттоку венозной крови на глубокие. Кроме того, не устраниется и причина, вызвавшая заболевание. В любом случае требуется комплексное лечение.

Во время проведения лечебных мероприятий рекомендуется отказаться от жирной пищи и соблюдать специальную фруктово-овощ-

Для лечения варикозной болезни нижних конечностей используют различные методики, выбор которых зависит от степени выраженности и распространенности процесса.

ную диету. В рацион следует включить больше ягод и фруктов красного и оранжево-желтого цвета — таких, как земляника, клубника, боярышник, малина, рябина, калина, пижма, облепиха, хурма. Эти фрукты и ягоды оказывают выраженное противосклеротическое действие.

Если не начать лечения варикозного расширения вен вовремя, возникает риск развития тромбоза, тромбофлебита, трофической язвы и самого опасного осложнения — тромбоэмболии легочной артерии, которая нередко приводит к внезапному летальному исходу.

На начальных стадиях заболевания можно применять лечебные компресссы, ванны, настои лекарственных трав и т. п. Противопоказаниями при варикозном расширении вен являются горячие ванны, баня, сауна, а также длительное пребывание на солнце, поскольку

эти факторы способствуют снижению венозного тонуса и ведут к застою крови в ногах. Профилактическими мерами при заболевании являются лечебная гимнастика, контрастный душ, самомассаж ног. Рекомендуются спортивные мероприятия — такие, как плавание, ходьба, езда на велосипеде и лыжах. Тяжелые же виды спорта — такие, как бодибилдинг, тяжелая атлетика, теннис, — следует исключить.

Специалисты рекомендуют при варикозном расширении вен оберывать ноги эластичным бинтом, носить специальный компрессионный трикотаж, применять флеботоники во время беременности и после родов.

Первые предпосылки для возникновения варикозного расширения вен у женщин возникают во время беременности, поскольку в этот период вес женщины увеличивается примерно на 15%, а нагрузка на ноги возрастает в 2 раза.

Лечебная гимнастика

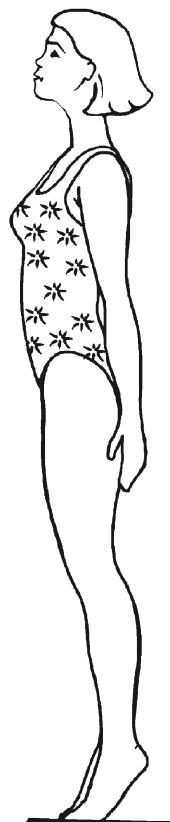
При варикозном расширении вен рекомендуется выполнять облегченные комплексы упражнений, не требующие больших физических усилий. Важно делать эти упражнения ежедневно, не выбиваясь из графика, чтобы добиться положительного результата.

Исходное положение:
стоя.

Поставить ноги вместе, руки опустить вдоль туловища. На вдохе подняться на носки, на выдохе опуститься. Повторить 4 раза.

Подниматься поочередно на носки, затем вставать на пятки, руки при этом должны находиться на пояссе. Повторить 5 раз.

Поочередно поднимать то левую, то правую пятку, имитируя ходьбу на месте, не отрывая носки от пола.



Если во время упражнения наблюдаются боли в ногах, то следует закончить его выполнение.

Выполнять в течение 2 минут.
Опереться руками на спинку стула. Подняться на носки, задержаться в таком положении на 10–15 секунд, затем опуститься. Повторить 8 раз.

Отвести прямую ногу назад, задержать на 5 секунд, затем вернуть в исходное положение. Выполнить то же другой ногой. Повторить 8 раз.

Встать между двумя стульями, ноги вместе. Оираясь на прямые руки, приподняться на носки, затем опуститься. Повторить 5 раз.

Встать боком к спинке стула, опереться на нее одной рукой. Отвести одну ногу в сторону и поднять, затем медленно опустить. Выполнить то же упражнение другой ногой. Повторить 8 раз.

Повернуться лицом к спинке стула, опереться на нее обеими руками. Попеременно выполнять махи назад. Повторить 8 раз.

Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене. Повторить 10 раз.

Встать прямо, ногу согнуть в колене и приподнять, чтобы стопа оставалась на весу. Выполнить круговые движения стопой, затем сделать то же упражнение другой ногой. Повторить 6 раз.

Исходное положение: лежа на спине.

Ноги вместе, руки положить вдоль туловища. Приподнять согнутые в коленях ноги