



Здоровый Образ Жизни

и долголетие

ГИМНАСТИКА для СОСУДОВ



рион классик

Гимнастика для сосудов

«РИПОЛ Классик»

2010

Гимнастика для сосудов / «РИПОЛ Классик», 2010 — (Здоровый образ жизни и долголетие)

ISBN 978-5-425-01966-0

Данная книга предназначена для людей, страдающих заболеваниями сосудов нижних конечностей: варикозным расширением вен, тромбофлебитом, телеангиэктазией и др. В ней они найдут большое количество упражнений, направленных на профилактику и предотвращение данных заболеваний. 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 978-5-425-01966-0

, 2010
© РИПОЛ Классик, 2010

Содержание

Введение	5
Варикозное расширение вен	6
Общие сведения	6
Лечебная гимнастика	8
Тромбофлебит	11
Общие сведения	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Ольга Викторовна Захаренко

Гимнастика для сосудов

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.

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

Факторами, способствующими развитию варикозной болезни, могут являться врожденные венозные 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 зримыми 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.

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

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 забо-

лечения 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 устраняется и причина, вызвавшая заболевание. В любом случае требуется комплексное лечение.

Во время проведения лечебных мероприятий рекомендуется отказаться от жирной пищи и соблюдать специальную фруктово-овощную диету. В рацион следует включить больше ягод и фруктов красного и оранжево-желтого цвета – таких, как земляника, клубника, боярышник, малина, рябина, калина, пажитник, облепиха, хурма. Эти фрукты и ягоды оказывают выраженное противосклеротическое действие.

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

На начальных стадиях заболевания можно применять лечебные компрессы, 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 обертывать 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 выбываясь 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 поясе. 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. Опираясь 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. Поочередно 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 и поочередно выпрямлять и сгибать их, имитируя езду на велосипеде. Продолжать в течение 1 минуты.

Ноги вытянуть, развести на 20 см друг от друга. Потянуть носок правой ноги на себя, затем вернуть в исходное положение. Выполнить то же левой ногой. Повторить 5 раз.

Поочередно сгибать и разгибать пальцы на правой и левой ноге. Повторить 5 раз.

Слегка приподнять прямые ноги и скрещивать их попеременно, имитируя ножницы. Повторить 6 раз.

Зажать стопами небольшой мяч или любой другой предмет. Поднять ноги вверх, удерживая их в таком положении в течение 10 секунд, затем опустить. Повторить 5 раз.

Положить большую подушку под ноги и поднимать их поочередно вверх, опуская вбок на пол, затем обратно на подушку. Делать упражнение в медленном темпе. Повторить 5 раз.

Поднять прямые ноги вверх под прямым углом к туловищу. Выполнять круговые движения обеими стопами одновременно сначала в одну сторону, затем в другую. Повторить 5 раз.

Попеременно согнуть и разогнуть ноги в коленях. Повторить 5 раз каждой ногой.

При наличии трофических язв исключаются активные движения в близлежащем (обычно голеностопном) суставе.

Согнуть и разогнуть стопу правой ноги, то же сделать левой стопой. Повторить 5 раз каждой ногой.

Исходное положение: сидя на стуле.

Ноги поставить вместе. Оторвать пятки от пола, носки при этом должны упираться в пол. Затем прижать стопы к полу. Перенести упор на пятки, подняв носки. Повторить 5 раз.

Правую ногу вытянуть вперед, выполнить круговое движение стопой по часовой стрелке, затем в обратном направлении. Сделать то же упражнение левой ногой. Повторить 5 раз.

Ноги вытянуть вперед, приподнять носки, не отрывая пяток от пола, затем опустить и плотно прижать подошвы ног к полу. Повторить 5 раз.

Поднять левую ногу и, обхватив колено руками, прижать к груди, затем опустить. Выполнить упражнение другой ногой. Повторить 5 раз.

Поднимать поочередно вверх прямые ноги и опускать. Повторить 5 раз.

Поднимать поочередно вверх согнутые в коленях ноги. Повторить 5 раз.

Последний прием пищи должен происходить за 2–2,5 часа до сна. Это необходимо для полноценного переваривания и усвоения пищи. В противном случае в организме будут накапливаться вредные вещества, вызывающие многие нарушения и заболевания.

Сесть на край стула, ноги вытянуть вперед и, не отрывая пяток от пола, выполнить круговое вращение стопами обеих ног одновременно по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Повторить 5 раз.

Исходное положение: лежа на правом боку (затем вся серия повторяется в исходном положении лежа на левом боку).

Согнуть правую ногу и подтянуть рукой к животу. Повторить 8 раз.

Отвести левую руку в сторону с поворотом туловища. Повторить 5 раз.

Левой рукой взяться за край поверхности. Выполнить 8 маховых движений левой ногой вперед-назад.

Правую руку положить под щеку, левую – на бедро, ноги немного согнуть в коленях. Отвести левую руку и ногу в сторону вертикально вверх. Повторить 5 раз.

Выполнить круговые движения приподнятой левой ногой по часовой и против часовой стрелки. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

Согнуть и разогнуть стопы 10 раз.

Исходное положение: стоя лицом к гимнастической стенке, держась за рейку на уровне груди (вместо гимнастической стенки можно использовать любую другую мебель, подходящую по высоте).

Сделать переминание с ноги на ногу с перенесением веса на носок сначала левой, затем правой ноги (быстрая ходьба на месте). Повторить 5 раз по 10 шагов.

Подняться на носки, перекатиться на пятки и снова встать на носки. Повторить 5 раз.

Встать левым боком к гимнастической стенке, левой рукой взяться за рейку на уровне ниже пояса. Выполнить 10 маховых движений левой ногой вперед-назад. Повторить то же правой ногой, стоя правым боком к стенке.

Встать на расстоянии большого шага от гимнастической стенки, руки за спиной. Наступить правой ногой на 4-ю рейку и прижать колено к стенке, то же сделать левой ногой. Повторить по 5 раз.

Руки опустить вдоль туловища, ноги – на ширине плеч. Развести руки в стороны и сделать глубокий вдох, затем опустить и сделать выдох. Повторить 5 раз.

Встать лицом к гимнастической стенке, держась обеими руками за рейку на уровне плеч. Сделать 5 приседаний на носках, разводя колени.

Стоя правым боком к гимнастической стенке, выполнить 5 круговых движений левой ногой по и против часовой стрелки. Затем легко потрясти ногой. Повернуться к стенке другим боком и повторить движение другой ногой.

Тромбофлебит

Общие сведения

Это воспаление венозной стенки, за которым следует образование сгустка крови – тромба. Причинами заболевания являются инфекция, замедление тока крови по венам, снижение реактивности организма, изменение состава крови, повышение ее свертываемости и истончение стенок венозных сосудов, что, в свою очередь, происходит из-за недостатка в организме витаминов А, Е, Р, С и микроэлементов – кальция, калия и магния. Часто тромбофлебит возникает как осложнение после родов. В некоторых случаях воспалительный процесс на стенках сосудов возникает в результате проникновения инфекции из открытой раны.

Ускорить развитие болезни может замедление скорости тока крови и повышение ее свертываемости.

Различают острый, подострый и хронический тромбофлебит. По локализации различают тромбофлебит глубоких и поверхностных вен, а по характеру процесса – гнойный и негнойный. Острый тромбофлебит в первые дни сопровождается сильными болями в икроножных мышцах, повышением температуры тела до 39,5-40 °С. Также наблюдается значительный отек всей конечности, кожа на ней становится напряженной, блестящей, бледной, а иногда цианотичной. Напряженная конечность, как правило, холоднее здоровой. Если острый тромбофлебит переходит в гнойный, наблюдается развитие множественных абсцессов по ходу тромбированной вены, что может привести к флегмоне конечности. В большинстве случаев острый тромбофлебит излечивается, не переходя в хроническую стадию. Длительность заболевания – от 10 дней до 3 месяцев. Длительность хронического тромбофлебита – до 1 года и более.

При мигрирующем тромбофлебите поражаются в основном поверхностные вены верхних и нижних конечностей. Болезнь сопровождается появлением болезненных узелков по ходу вен. Кожа над этими узелками припухает и краснеет. Такие болезненные узелки возникают в различных участках конечностей. Общее состояние больного изменяется мало. Температура тела в большинстве случаев субфебрильная. Мигрирующий тромбофлебит рецидивирует и может длиться годами. Это заболевание чаще бывает у мужчин. Оно характеризуется одновременным поражением артерий и относится к группе облитерирующего тромбангиита.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.