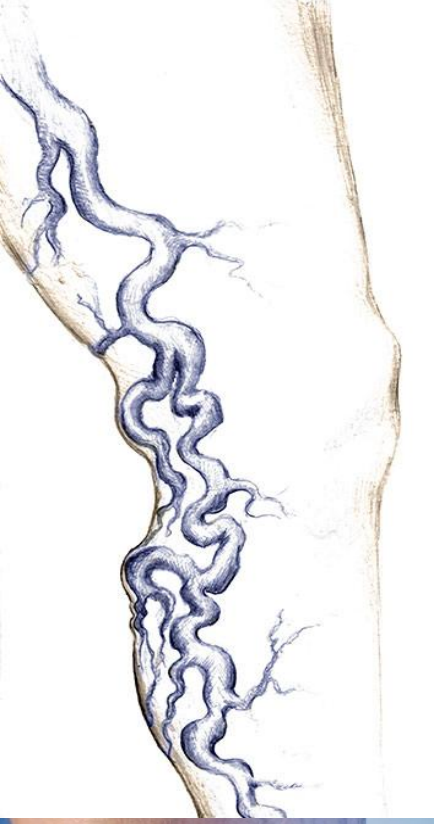
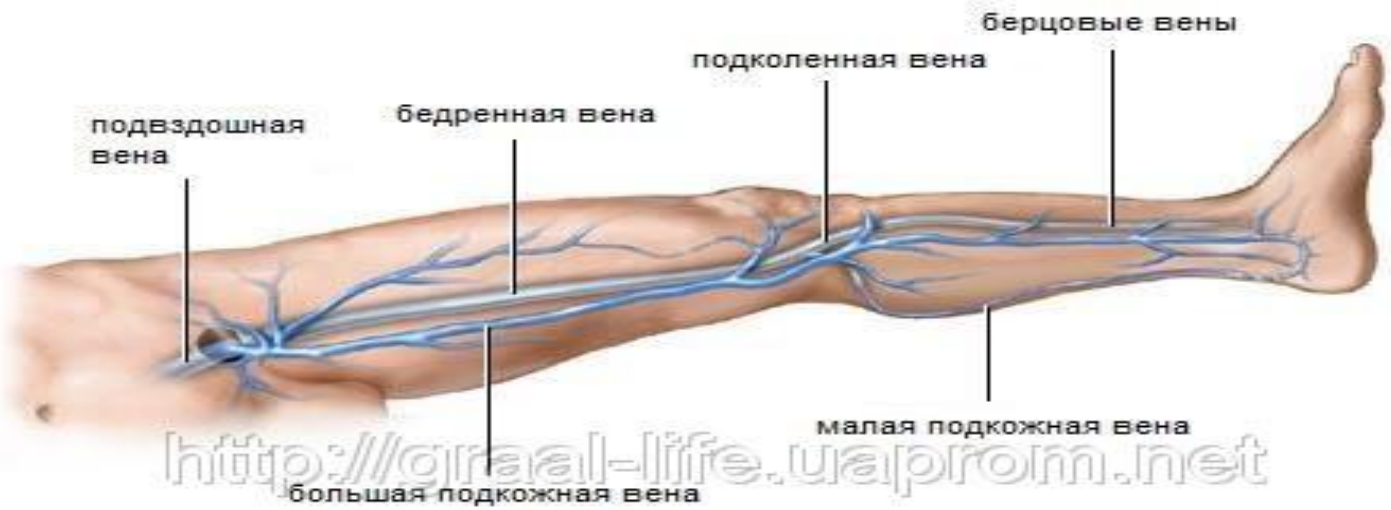
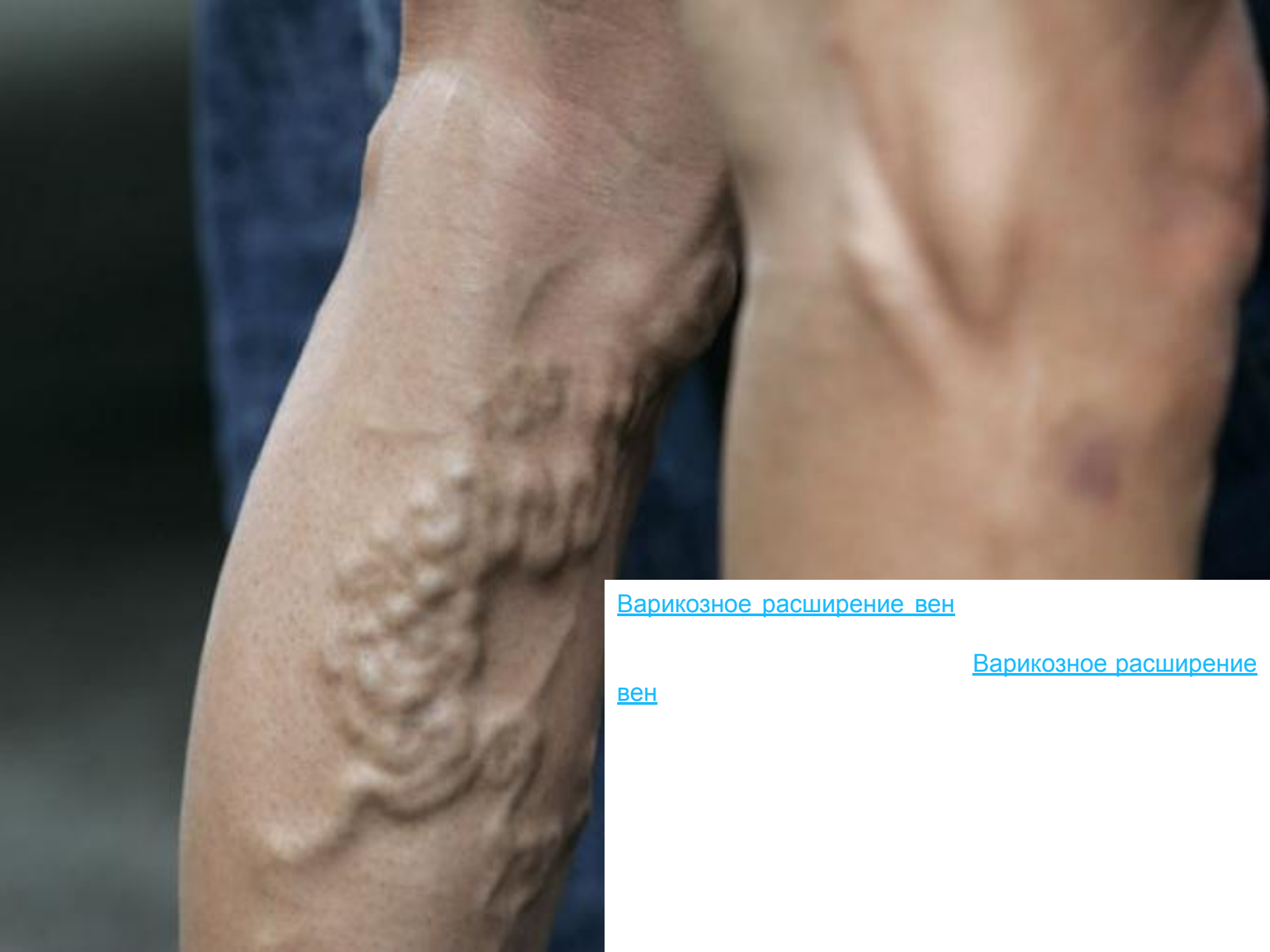
ЛФК при венозном расширение вен







Варикозное расширение вен

Варикозное расширение вен

Проявления хронической венозной недостаточности

Механизм формирования варикозного расширения вен (варикоза)

Вздутие вен

Судороги

Изменение цвета

Отечность

Шелушение кожи

Экзема

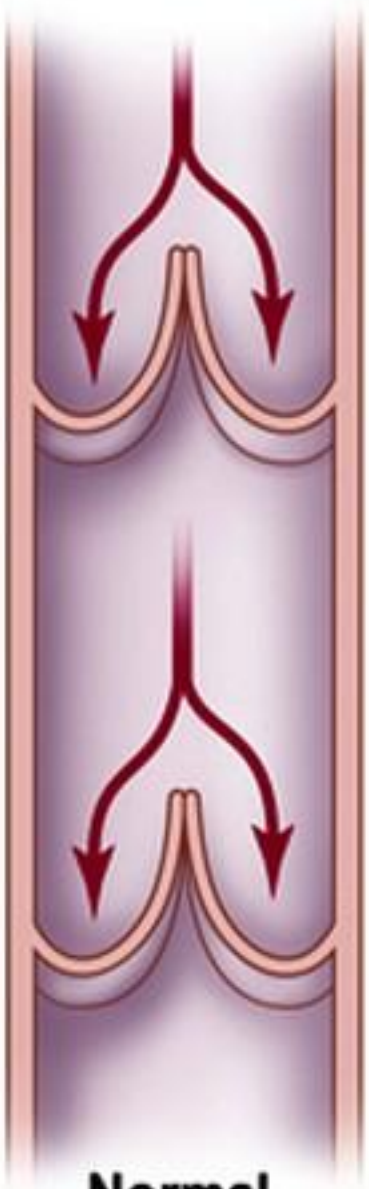
Несостоятельный венозный клапан
- клапанная недостаточность возникает при повреждении клапана, дефекте венозной стенки, гормональном дисбалансе, увеличении давления на вены.
В результате кровь под большим давлением обратно проникает из глубокой венозной системы в поверхностную.

Состоятельный венозный клапан:
- гарантирует передовой кровоток, не позволяя крови обратно проникать в поверхностную венозную систему.

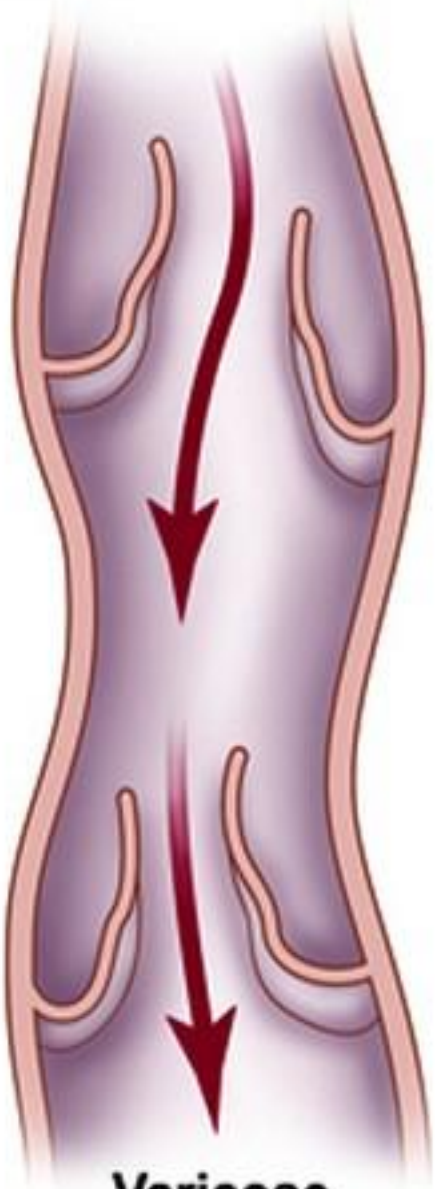
meddiagnostica.com.ua

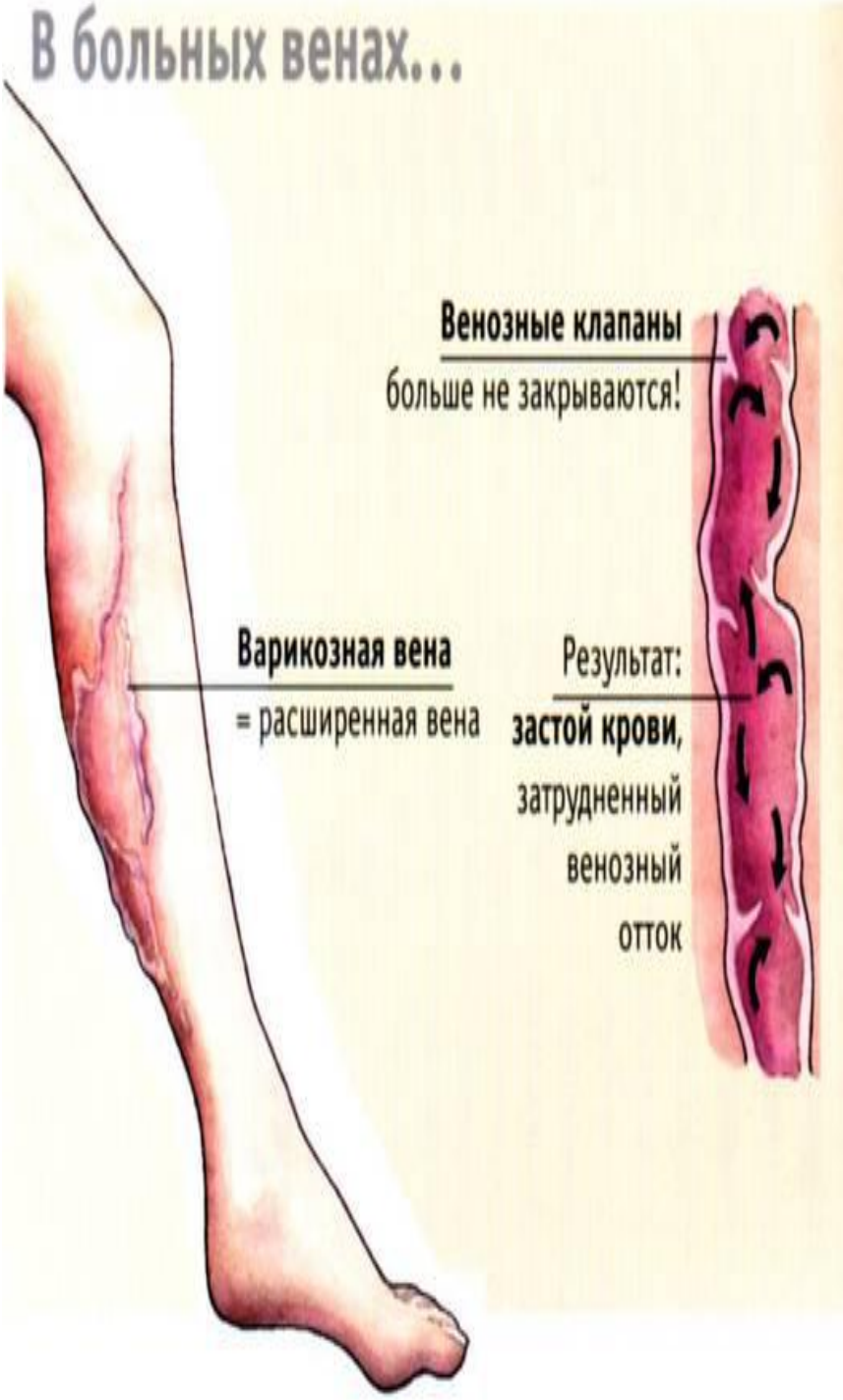
Причины варикоза

- Нарушение циркуляции крови
- Недостаток физических упражнений
- Курение
- Ношение тесной обуви
- Беременность
- Ожирение



Copyright
SVS 2004





Лечение и профилактика

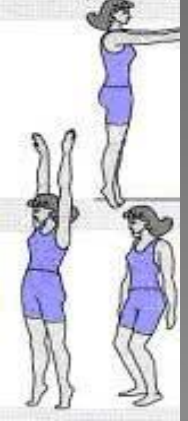
i. Рекомендуют носить эластичные бинты, колготки или чулки
ii. Физические нагрузки(Быстрая ходьба, гимнастика, плавание)
iii. Назначают препараты регулирующие тонус вен
iv. Хирургическое лечение
v. Лечебные ванны
vi. Лечебная гимнастика

Лечебная гимнастика при варикозе

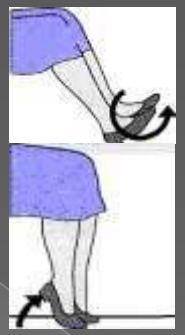
Как для профилактики варикоза, так и для его лечения полезно делать гимнастику для ног. Это поможет снять тяжесть в ногах, нормализует кровообращение, устранит застой венозной крови. Особенно полезна эта гимнастика тем, у кого сидячая или стоячая работа

Сидя на стуле прижав ноги друг к другу опускайте их на носки затем на пятки(15-20 раз)

С упором на две руки (как на рисунке), подниматься на цыпочки, опускаясь затем на пятки (15-20 раз) Опираясь двумя руками о стену (на высоте плеч), попеременно становитесь на носки, затем на пятки (20 раз)



На вдохе поднять руки вверх и встать на носки.
На выдохе расслабиться как на рисунке (20 раз)



Движение стопами в разные стороны-вверх, вниз,вправо, влево.

Сидя вставая на ципочки обеими ногами(15-20 раз)

ДО ЛЕЧЕНИЯ

ПОСЛЕ ЛЕЧЕНИЯ