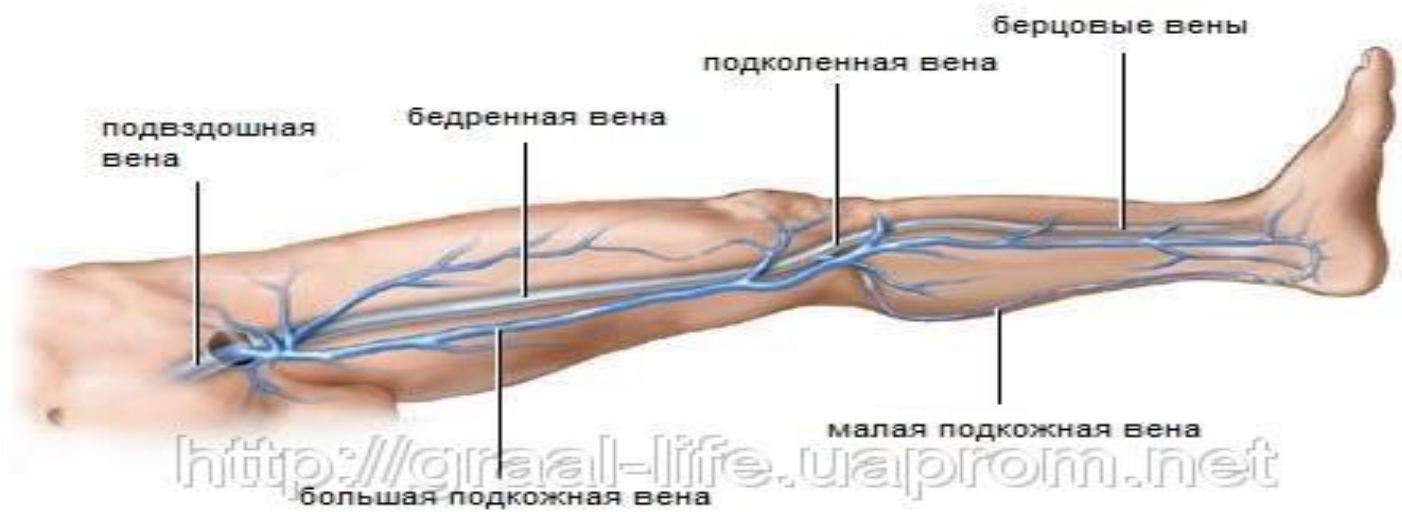
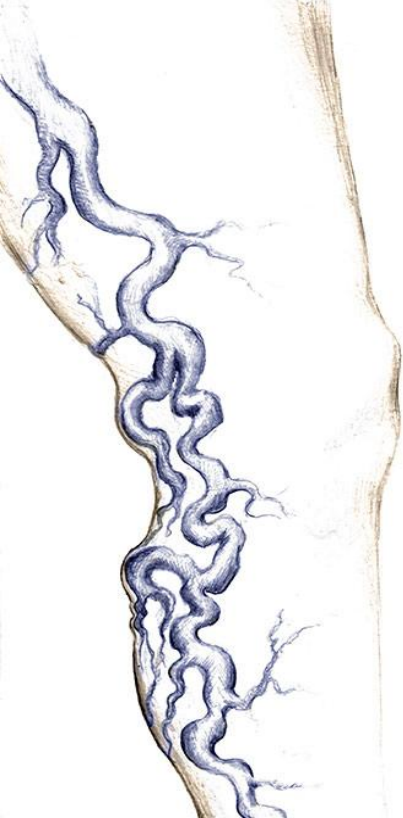
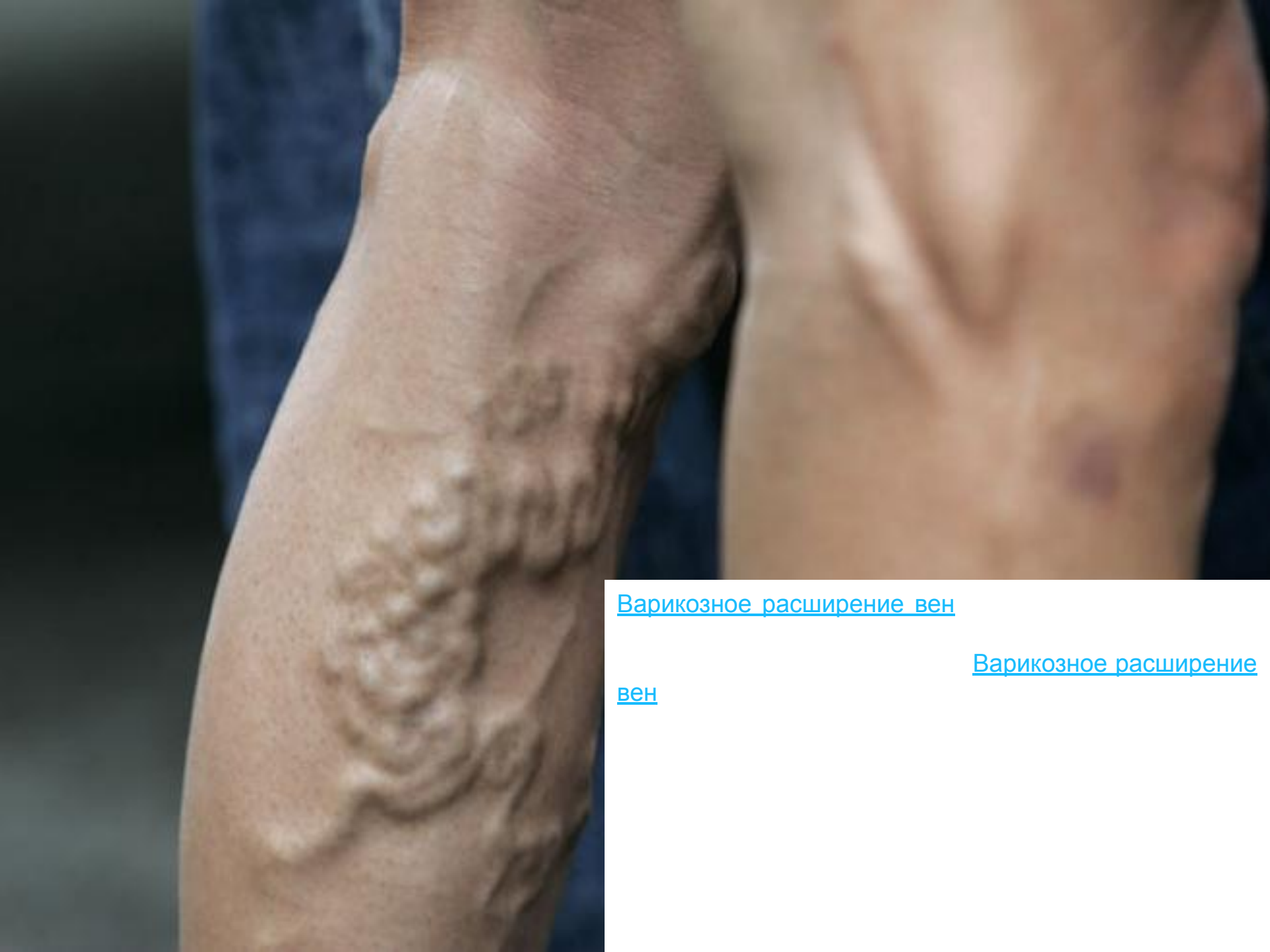


# ЛФК при венозном расширении вен



<http://graal-life.uaprom.net>



[Варикозное расширение вен](#)

[вен](#)

[Варикозное расширение](#)



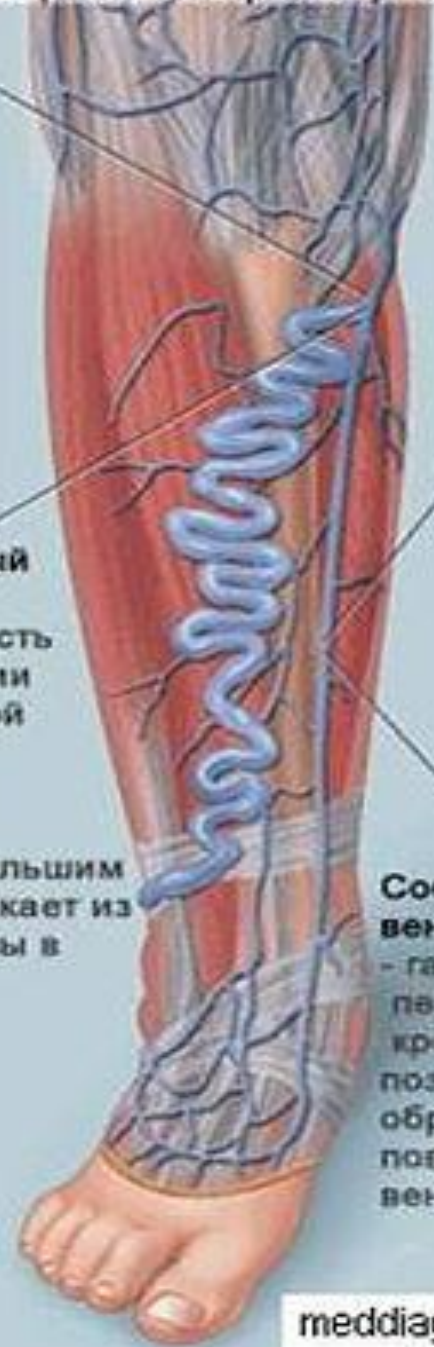
Проявления хронической  
венозной недостаточности

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.

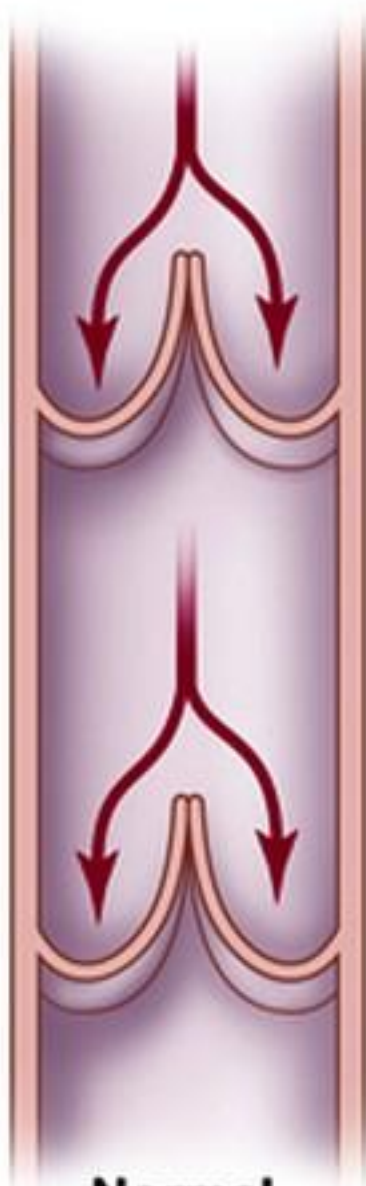


**Состоятельный венозный клапан:**  
- гарантирует передовой кровоток, не позволяя крови обратно проникать в поверхностную венозную систему.

# Причины варикоза

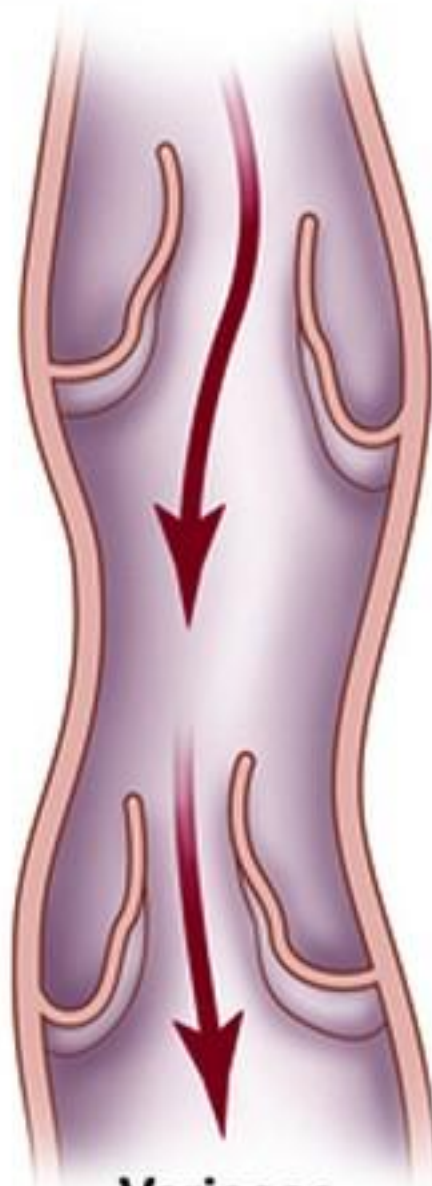
- Нарушение циркуляции крови
- Недостаток физических упражнений
- Курение
- Ношение тесной обуви
- Беременность
- Ожирение

# В больных венах...



**Normal vein**

Copyright SVS 2004



**Varicose vein**



Венозные клапаны  
больше не закрываются!

Варикозная вена  
= расширенная вена

Результат:  
застой крови,  
затрудненный  
венозный  
отток



# 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, устранил 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 цыпочки обеими ногами(15-20 раз)



ДО ЛЕЧЕНИЯ



ПОСЛЕ ЛЕЧЕНИЯ