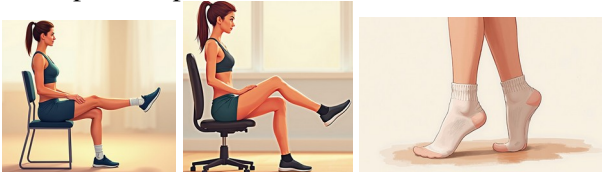


Приседания с опорой Встаньте рядом с устойчивой опорой (стол, тумбой) на расстоянии 15–30 см. Ноги на уровне плеч, руки зафиксированы на поверхности. Медленно опускайтесь в полуприседание, сгибая колени и бедра до угла 45° и удерживая спину ровной. Плавно поднимитесь, напрягая мышцы бедер и ягодиц, и вернитесь в исходное положение. Контролируйте осанку на всех этапах.

Круговые движения стопами Сядьте на устойчивую поверхность (стул, кровать). Поднимите одну ногу и выполните 10 медленных вращений стопой: сначала по часовой стрелке, затем против. Повторите для второй ног

Подъем пяток и пальцев ног Сидя на стуле, поставьте стопы на пол. Синхронно приподнимите пальцы обеих ног, направляя их к себе, удерживая пятки на полу. Затем опустите пальцы и поднимите пятки. Повторите цикл 10 раз.

Выпрямление ног из положения сидя Сидя на стуле, плотно прижмите ступни к полу. Медленно вытяните одну ногу вперед, полностью разгибая колено. Зафиксируйте положение на 2–3 секунды, ощущая напряжение в мышцах бедра. Опустите ногу и повторите 10 раз для каждой ноги.



Напряжение ягодиц. Сядьте в кресло с опорой для рук. Расположите ладони на подлокотниках, стопы параллельно друг другу. Напрягите ягодичные мышцы, удерживайте усилие на счет «три», затем расслабьтесь. Выполните 12–15 повторений для укрепления нижней части тела.

Имитация шагов в кресле Исходное положение – сидя в кресле с поддержкой для рук. Ухватитесь за подлокотники, чтобы сохранить устойчивость.

Поочередно поднимайте колени, имитируя медленную ходьбу. После каждого подъема опускайте стопу на пол плавно, без резких движений. Сделайте 10–15 повторений на каждую ногу.

Ходьба на пятках и носках Передвигайтесь по комнате 2–3 минуты, чередуя ходьбу на носках и пятках. На носках – поднимайте пятки максимально высоко, на пятках – удерживайте пальцы приподнятыми.

Вытягивание ног Лягте на спину. Приподнимите согнутые в коленях ноги под прямым углом. Вытяните одну ногу и задержите на несколько секунд, потом вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение другой ногой. Сделайте 10 раз на каждую ногу.



Источники:

- 1.11 лучших упражнений при варикозе. - текст: электронный/Доктор проект kp.ru — сайт - URL: <https://www.kp.ru/doctor/bolezni/luchshie-uprazhneniya-pri-varikoze/> (дата обращения: 13.03.2025)
2. Тренировки при варикозе. - текст: электронный/Детралекс — сайт - URL: https://detralex.ru/articles/trenirovki-pri-varikoze/?utm_source=yandex&utm_medium=cpc&utm_campaign=yandex_detralex_hzv_search_articles_profirf&utm_content=20866495375_20866495375lc (дата обращения: 13.03.2025)
3. Будьте здоровыми, Ноги. Нам долго идти. - текст: электронный - Екатерина Кириленко 2 г. Азов/Стихи.ру — сайт — URL: <https://stihi.ru/2021/03/28/2673> (дата обращения: 13.03.2025)

Составитель, компьютерная верстка:
библиотекарь I категории С.Б.Алимурадова.

Наш адрес:
с.Екатериновка,
пер.Школьный, 2
тел.: 8(863)413-72-55

email: galcka.tkachewa@yandex.ru Тираж: 15 экземпляров



МУК Матвеево-Курганского района
«МЦБ»
Екатериновская библиотека-отдел



О, Ноги! Стройные, красивые мои,
Милые, неужто вы притомились в пути?
Где же былая ваша сила и красота,
Что многих мужчин сводила с ума?
Мой собственный Взгляд, оглянувшись назад:
Он видит своей Юности листопад.
Яркая любовь осталась где-то позади.
Будьте здоровыми, Ноги! Нам долго идти.
Екатерина Кириленко 2 г. Азов

«БЕГОМ ОТ ВАРИКОЗА»

Информационный буклет

в рамках проекта

«Библиотека здоровья в интересах
женщин»

Екатериновка, 2025



Как правило, болезнь приходит тихо, подбираясь мелкими шажками. Начинается заболевание вен с того, что стенки вен ослабевают, их тонус снижается.

Длительные статические нагрузки, связанные с необходимостью стоять в течение всего дня или, наоборот, проводить все время за рулем или сидя перед экраном монитора, приводят к тому, что мышечные стенки вен, и так развитые недостаточно, постепенно атрофируются, а нервные окончания, ответственные за тонус, становятся менее чувствительными. Нарушается также функция венозных клапанов: они повреждаются и больше не могут полноценно препятствовать обратному току крови. В результате снижается скорость кровотока, в венах формируется застой венозной крови, а затем развивается воспаление.

Впрочем, внешне столь серьезные изменения в сосудах, не так заметны: вот под кожей проявилась едва заметная красно-синяя "сеточка" капилляров, "вздулись" несколько узелков или пролегли дорожки вен. И еще ноги к концу дня наливаются тяжестью, словно они из свинца, и ноют. Если на данном этапе не начать лечение заболеваний вен, проблема может прогрессировать: узлов вен может стать больше, могут появиться боли, отеки и, возможно, даже трофические язвы.

Что же делать тем, кто отмечает у себя все эти неприятные симптомы хронических заболеваний вен? С одной стороны, для улучшения кровообращения в нижних конечностях рекомендуются систематические физические упражнения. Но с другой стороны, стоит чуть переусердствовать, неправильно рассчитать

нагрузку - и "лекарство" станет "ядом" для поврежденных вен.

Однако угроза венозного заболевания - не повод запустить себя: физические упражнения полезны для здоровья сосудов. Правильный подход к упражнениям заключается в соблюдении баланса.

Оптимальным вариантом считается утренняя гимнастика: четверть часа тренировок для всех групп мышц вполне достаточно, чтобы дать сосудам поработать, но при этом не перегрузить их. Мышцы при этом стоит тренировать лежа или сидя: так давление в ногах существенно ниже. Занимаясь на тренажерах, стоит остановить свой выбор на горизонтальном велотренажере. Из всех видов спорта допускается скандинавская ходьба, более известная у нас как ходьба с палками, и плавание: оно правильно перераспределяет нагрузку и позволяет укрепить позвоночник и мышечный корсет. Для здоровья вен также может быть показана йога.

Во время тренировки рекомендуется пить много воды. Это необходимо, чтобы предотвратить обезвоживание, вызывающее повышение вязкости крови. Изменение реологических свойств крови может привести к образованию тромбов и спровоцировать опасные для жизни состояния.

Во время тренировок также необходимо отслеживать свое состояние: считать пульс, проверять давление, и обязательно обращать внимание на первые признаки усталости. Как только появилась одышка, тренировку следует остановить, чтобы немного отдохнуть.

Некоторые специалисты рекомендуют носить во время занятий спортом специальный компрессионный трикотаж: такое белье помогает поддерживать тонус вен и не допускать перегрузки сосудов.

После тренировки врачи рекомендуют лечь на спину и приподнять ноги вверх. В таком положении нужно лежать 5-10 минут, чтобы стимулировать отток крови

из вен. Это снижает нагрузку на сосуды нижних конечностей. Такое упражнение рекомендовано также после тяжелого трудового дня.



И самое главное, если первые симптомы варикоза уже дали о себе знать, необходимо обязательно обратиться к специалисту.

Список топ-11 эффективных упражнений при варикозе

Их можно делать для профилактики болезни и ее осложнений, а также после операции.

Упражнения из этого комплекса считаются безопасными, но все же людям с варикозом в тяжелой форме лучше предварительно проконсультироваться с врачом.

Укрепляем мышцы бедра

- Встаньте возле стула, держась за его спинку. Одна нога остается прямой, другую согните в колене и подтяните пятку к ягодицам, а потом опустите обратно на пол. Сделайте 10-15 повторов для каждой ноги.

Поднимаем пятки Исходное положение стоя, расстояние между ногами примерно 15 см. Медленно поднимитесь на носки, отрывая пятки от пола. Затем также медленно опуститесь. Сделайте 15-20 раз.

Делаем махи ногами. Встаньте прямо, а когда делаете это упражнение, не наклоняйтесь. Отведите в сторону ногу с вытянутым вперед носком. Оставайтесь на 5 секунд в этом положении, а затем вернитесь в исходное. Сделайте 10 махов каждой ногой.