**Содержание**

Введение

1 Факторы риска

2 Профилактика при варикозном расширении вен

3 Противопоказания

4 Комплекс упражнений для ног при варикозном расширении вен

5 Заключение

6 Список использованных источников и литературы

**Введение**

Варикозное расширение вен нижних конечностей связано с тем, что вены не справляются с током крови по ним. Очевидно, что кровь течет по венам ног снизу вверх, то есть против действия силы земного притяжения. Это достигается с помощью нескольких механизмов: напор крови из артерий (самый незначительный вклад), сокращение мышц ног при движениях (это действует как насос) и наличие в венах клапанов, препятствующих обратному току крови (сверху вниз). Именно неспособность этих клапанов выполнять свою функцию и вызывает нарушение венозного кровотока, что приводит к перерастяжению вен. Увеличение просвета вены в свою очередь еще больше ухудшает работу клапана, так как он не может перекрыть просвет такого диаметра. Сброс крови вниз усиливается. То есть получается порочный круг.

**Факторы риска**

* наследственность;
* гормональные влияния (беременность);
* повышение массы тела;
* образ жизни (тяжелая физическая работа, длительное пребывание в положении стоя, высокая температура окружающей среды).

Начиная с двадцати лет, уже в ранней молодости есть опасность заболеть варикозным расширением вен, особенно тем, у кого отмечена наследственная предрасположенность к этому заболеванию. Заболевший человек редко обращает внимание на первые тревожные признаки болезни. Это может быть просто частая утомляемость ног, которую связывают с чем угодно, только не с начинающейся серьезной болезнью. Умеренно расширенные, видные сквозь кожу голубые вены тоже не вызывают обычно беспокойства. Однако если связать быструю утомляемость ног, с появлением чувства тяжести в них, ощущения кожного зуда, тепла, а также небольших отеков в области голеностопного сустава - это уже грозные предвестники грядущих неприятностей. Мы уже отмечали, что чаще данная патология возникает у женщин, кроме того одним из предрасполагающих к заболеванию факторов является беременность. Дело в том что, во время беременности в организме женщины происходит перестройка, затрагивающая все органы и системы. При этом в значительной мере нарушается нормальный отток крови из ног и развивается венозная недостаточность. Ее основными причинами являются сдавливание растущей маткой крупных венозных сплетений и размягчение стенки вены под воздействием гормонов, обеспечивающих нормальное течение беременности. Наибольшее повреждающее воздействие на стенку вены оказывает колебание внутрисосудистого давления, происходящее непосредственно при родовых схватках. Венозная недостаточность при беременности развивается по стадиям. Сначала женщин беспокоят преходящие к концу дня отеки голени и стопы, чувство тяжести и распирания в икрах. Позже присоединяются мучительные судороги в икроножных мышцах, нарушающие нормальный ночной отдых. Наряду с этими симптомами происходят и внешние изменения. Так, на бедрах и голенях появляется сетка из синюшных вен, травма которых приводит к образованию кровоподтеков. По мере роста срока беременности расширяются более крупные вены на бедрах, голенях и в промежности. Последние могут стать причиной тяжелого кровотечения во время родов.

**Профилактика при варикозном расширении вен**

Если у вас есть начальные признаки варикозной болезни, то соблюдение достаточно простых правил позволит замедлить, а в некоторых случаях и избежать ее дальнейшего развития. Прежде всего, не увлекайтесь горячими ваннами, сауной, длительным пребыванием на солнце. Все перечисленное снижает венозный тонус, ведет к застою крови в нижних конечностях. Не носите обтягивающей одежды, чулок и носков с тугими резинками, так как это ведет к сдавлению вен. Избыточная масса тела и занятия спортом, связанные с большой статической нагрузкой на ноги (теннис, тяжелая атлетика, бодибилдинг) увеличивают венозное давление. Высокие каблуки (выше 4 см) - нашим венам не нравятся. Берегите вены, не травмируйте их. Не сидите нога на ногу! При забрасывании одного колена на другое создаётся препятствие на пути кровотока. Если вы чувствуете тяжесть в ногах вечером после рабочего дня, во время сна и отдыха ноги следует держать в приподнятом состоянии. Если ваша работа сопровождается долгим сидением за столом или вы долго стоите, то следует чаще менять положение ног, шагать на месте, вращать стопы. После душа или принятия ванны ноги ополосните холодной водой. Существуют виды спорта, которые полезны при этом заболевании - это, прежде всего плавание, а также ходьба, прогулки на велосипеде, лыжах. Основа для профилактики - бинтование ног, либо ношение специального компрессионного трикотажа, применение флеботоников как во время беременности, так и после родов. Не пренебрегайте упомянуть о своих венах гинекологу, когда вам назначается гормональный препарат, так как эти лекарства влияют на работу вен, снижая их тонус. При незначительном расширении варикозных вен нижних конечностей целесообразно настойчиво проводить профилактические мероприятия: при сидячей или стоячей работе периодически двигаться, давать дозированную нагрузку на мышцы нижних конечностей, подниматься на носки, энергично ходить (можно на месте). Это способствует сокращению мышц, улучшению кровообращения, усилению венозного оттока крови. Хороший эффект дает бинтование нижних конечностей эластичными бинтами. Бинтование начинают утром, еще не вставая с постели. Бинт накладывают от основания пальцев стопы и бинтуют до нижней трети бедра так, чтобы каждый последующий тур наполовину прикрывал предыдущий. Можно применять и специальные лечебные чулки.

**Противопоказания**

При варикозном расширении вен строго запрещены любые виды занятий физической культурой. Нельзя долго неподвижно стоять на месте. Категорически запрещается поднятие тяжестей. Лекарства следует принимать строго по назначению врача. Перед тем как лечь на операцию по удалению вен, нужно несколько раз провериться и проконсультироваться у врачей. Запрещается неумеренное употребление кофе и алкогольных напитков.Девушкам при варикозе строго запрещено принимать противозачаточные пилюли. Так же запрещено носить туфли на высоком каблуке, узкие брюки и корсеты.

**Комплекс упражнений для ног при варикозном расширении вен**

Предлагаемый Вашему вниманию комплекс лечебно-профилактических упражнений для ног при варикозном расширении вен, разработанный ведущими российскими и зарубежными специалистами. Его регулярное выполнение поможет уменьшить проявления венозной недостаточности в нижних конечностях, замедлит прогрессирование заболевания и снизит риск развития опасных для жизни осложнений.

1). Разгрузка вен ног. Глубоко и равномерно дыша, полежите расслабившись, с закрытыми глазами. При этом положите несколько подушек под ноги так, чтобы они оказались приподнятыми под углом 15-20°.

2). Упражнение "велосипед". Лежа на спине и равномерно дыша, представьте, что вы крутите педали велосипеда.

3). Упражнение состоит из нескольких частей, выполняется медленно и плавно. Лежа на спине с вытянутыми ногами, сделайте глубокий вдох. Выдыхая, согните правую ногу, подтянув колено к груди. Вдыхая, выпрямите ногу вертикально вверх. Выдыхая, опустите ее. Поочередно повторяйте это упражнение для каждой ноги.

4). Лежа на спине, расположив руки вдоль туловища, поднимите ноги вертикально вверх. Покрутите одновременно обеими стопами внутрь, затем наружу.

5). Поочередно сгибайте и разгибайте стопы в голеностопном суставе "вперед" и "назад". Поочередно сгибайте и разгибайте пальцы стоп.

6). Встаньте в положение: ноги вместе, руки вдоль туловища. Сделав глубокий вдох, медленно приподнимитесь на носки, выдыхая, вернитесь в исходное положение.

7). Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

8). Вертикальные "ножницы". Лежа на спине, расположив руки вдоль туловища, равномерно дыша, попеременно скрещивайте ноги, чередуя их.

9). Лежа на спине, согните ноги в коленях, не отрывая стоп от пола. Положите руки на бедра. Медленно вдыхая, приподнимите голову и туловище. Руки при этом скользят к коленям. Медленно выдыхая, вернитесь в исходное положение.

10). Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги приподняты под углом 15-20°, между стопами зажмите маленькую подушку. Медленно вдыхая, прогнитесь в пояснице, оторвав ягодицы от матраса. Медленно выдыхая, вернитесь в исходное положение.

11). Лежа на спине, руки вдоль туловища. Согните ноги в коленях, не отрывая стоп от пола. Медленно выдыхая втяните живот. Медленно вдыхая, надуйте живот

12). Лежа на спине, ноги приподняты под углом 15-20°. Согните правую ногу, подтянув колено к груди. При этом руками плотно обхватите стопу. Медленно выпрямляйте ногу вертикально вверх. Руки, плотно обхватывая ногу, скользят по икре до уровня колена. Медленно опускайте ногу, руки скользят по бедру. Упражнение повторяется для другой ноги.

13). Стоя, стопы вместе, руки вдоль туловища. Медленно вдыхая, отведите плечи назад. Медленно выдыхая, расслабьте плечи и наклоните голову вперед.

14). Контрастный душ на ноги. Чередование тугих струй теплой и прохладной воды. 5-10 минут на каждую ногу.

Помните, что лечебная физкультура лишь на время "разгружает" вены от застоявшейся крови. Закрепить лечебный результат и надежно защитить Ваши ноги позволяет специальный медицинский компрессионный трикотаж, изготовленный с помощью самых современных компьютерных технологий.

**Заключение**

Медицина – великая вещь. А особенно – фармацевтика. Когда бич человечества – варикоз, стал чумой XXI века люди придумали множество новых правил, препаратов и инструментов, которые решили проблему вен и красоты ног – радикально. Как и для любой другой болезни, для варикозного расширения вен существуют различные противопоказания, а также разработан комплекс упражнений, который не дает возможности прогрессировать болезни.

варикозная болезнь вена упражнение

**Список литературы**

1. Маколкин В.И. Очаренко С.И. \ М16 \ Внутренние болезни: Учебник. – 4-е изд., перераб. и доп. – М.: Медицина, \ 1999. – 592с.: ил. – (Учеб.лит. Для студ. мед.вузов)
2. Большая медицинская энциклопедия. – М.: Астрель, 2001. – 736с.