**Гимнастика от варикоза**

«Если у ваших отца или матери варикозные вены, то вы неминуемо предрасположены к их появлению. По статистике, у вас в десять раз больше шансов заболеть, по сравнению с теми, кто не имеет семейного анамнеза варикоза», — пишет Луис Наварро, основатель и директор Центра лечения вен в Нью-Йорке, в книге «Нет — варикозным венам».

Что такое варикозные вены, миллионы и миллионы людей знают не понаслышке. Эти темно-синие узлы, буграми покрывающие голени, не заметить нельзя.

Варикозная болезнь - это слабость венозной стенки и/или венозного клапана. В результате того, что венозная стенка теряет упругость - кровь застаивается в нижних конечностях и вены расширяются. Варикозная болезнь может привести к тромбофлебиту. Тромбофлебит возникает в результате того, что кровь застаивается и в ней образуются тромбы, которые закупоривают мелкие вены.

К болезни предрасполагает врожденный дефект клапанов вен и недостаточность соединительной ткани. Из факторов риска нужно выделить ожирение; длительное нахождение в положении стоя (например, на работе); эндокринные нарушения у женщин, сопровождающиеся повышением уровня эстрогенов в крови; беременность; ношение чулков с тугими резинками; курение; употребление алкоголя; употребление в пищу большого количества красного перца.

Основываясь на механизме развития варикоза, а также его осложнений можно предложить следующие направления :

 Укрепление венозной стенки.

 Повышение тонуса венозной стенки.

 Улучшение свойств текучести крови.

 Противовоспалительное действие.

 Местное лечение осложнений.

Страдающие варикозным расширением должны больше ходить, чаще держать ноги поднятыми. Уменьшают приток крови в вены ног и правильно (с помощью врача) подобранные эластичные чулки. Хотя они и не лечат варикоз, но устраняют дискомфорт. Надо также следить, чтобы не было запоров. Для активизации деятельности желудочно-кишечного тракта необходимо увеличить в рационе долю богатой клетчаткой пищи — фруктов, овощей, цельных злаков. И не забывать, что важнейшая профилактическая мера от варикоза — занятия физкультурой.

Главные «детали» мышечного насоса в нижней половине тела находятся в голенях, бедрах и ягодицах. Их укреплению способствуют приведенные ниже упражнения: выполняя их ежедневно в указанной последовательности, можно предупредить дальнейшее развитие варикоза.

1. Сев на пол, вытянуть вперед ноги. Опереться руками о пол. Согнуть правую ногу в колене и поставить правую ступню рядом с левым коленом. Левая стопа согнута, пальцы вверх. Не сгибая колена, поднять левую ногу. Опустить ее медленно почти до пола. Повторить 10-15 раз и то же проделать правой ногой. Чередуя ноги, повторить упражнение несколько раз.

2. Полуприседания (тем, кто страдает скованностью в коленных суставах, это упражнение лучше не выполнять). Встать прямо, расставив ноги на 30-40 см и развернув ступни слегка наружу. Руки прямые, вытянуты вперед. Выполняя упражнение, фиксировать внимание на кончиках пальцев рук. Держа голову и спину прямо, медленно согнуть колени. Наклонив корпус, на секунду задержаться в этом положении (не приседать ниже уровня колен). Медленно вернуться в исходное положение. Повторить упражнение 10-15 раз. Когда упражнение будет освоено назубок и выполняться легко, число повторов увеличить.

3. Лечь на левый бок и опереться на левый локоть, ноги прямые. Правую стопу поставить на пол перед левым коленом и захватить правой рукой голень. Согнуть левую стопу и приподнять вверх левую ногу. Медленно опустить ногу и вновь поднять. Повторить 10- 15 раз.

4. Лежа на левом боку, опереться на левый локоть, обе ладони — на полу. Для упора согнуть левую ногу, а правую — вытянуть прямо под углом 90 градусов к телу. Согнув стопу, поднять правую ногу вверх. Медленно опустить ее, не касаясь пола. Повторить 10-15 раз.

5. Держась за спинку крепкого тяжелого стула, встать, как можно шире расставив ноги. Согнув колени, присесть не ниже уровня колен, спина — прямая. Оторвать в таком положении пятки от пола, поднимаясь как можно выше на пальцах. Задержаться в этом положении, потом пятки опустить. Повторить 15-20 раз. Это упражнение тренирует мышцы голени и улучшает в ней кровообращение.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://www.docibolit.nm.ru/>