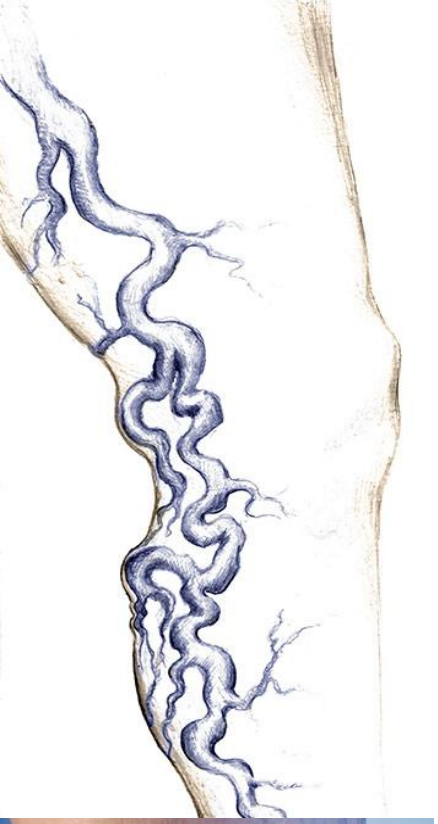
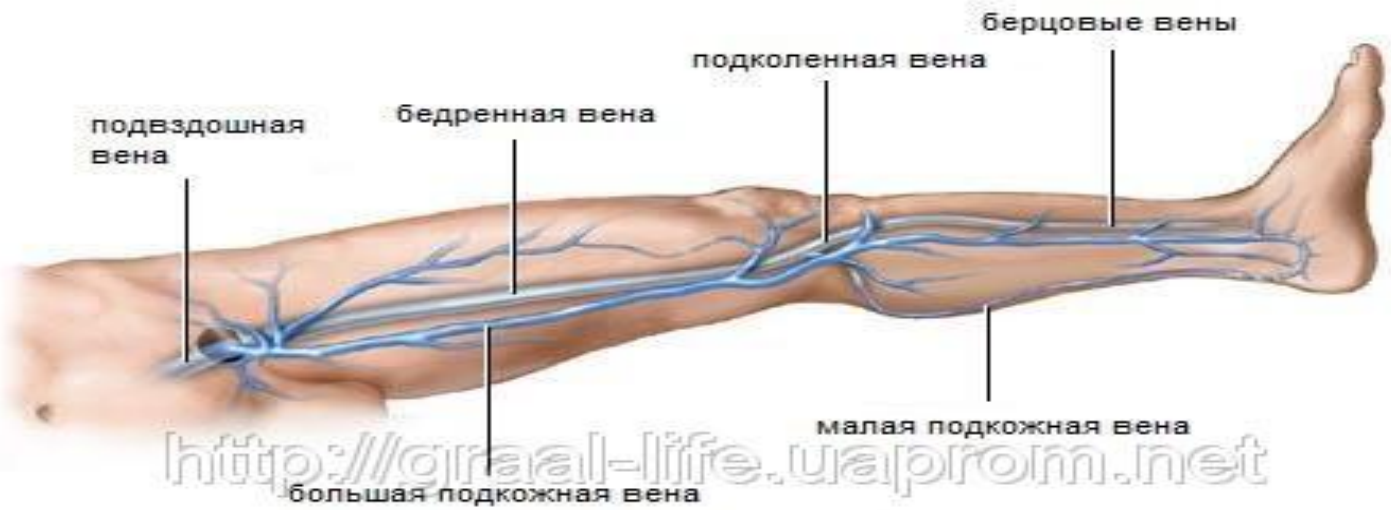
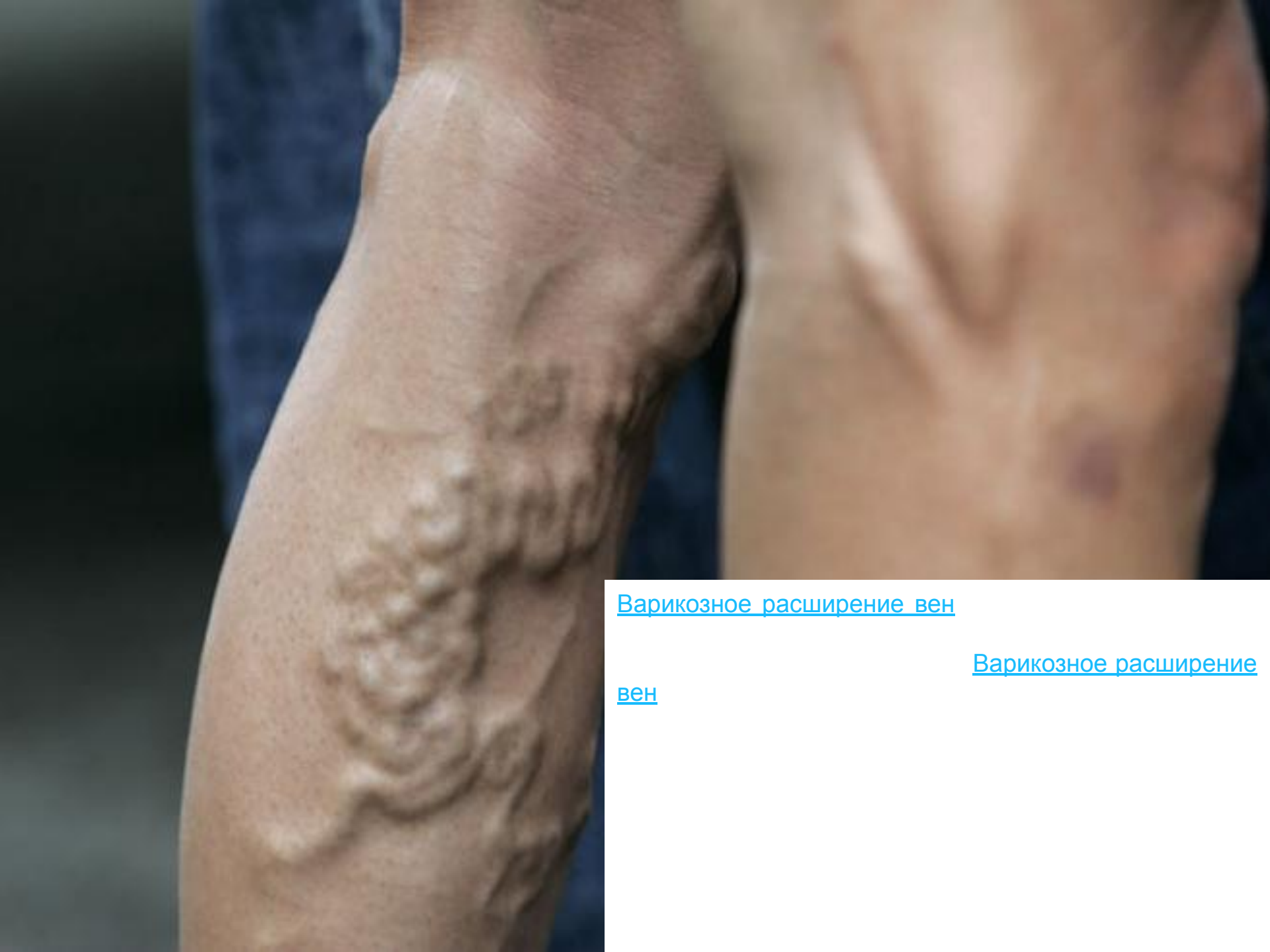
# ЛФК при венозном расширение вен







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*

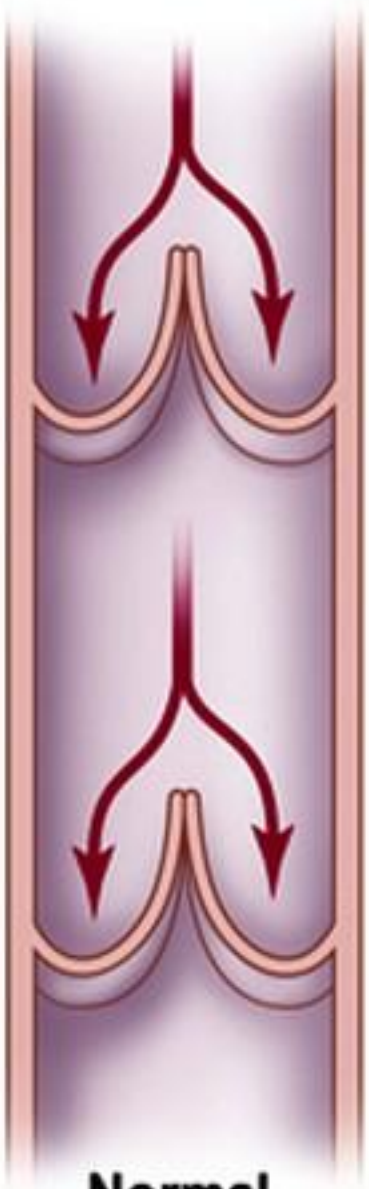
**Несостоятельный венозный клапан**
- клапанная недостаточность возникает при повреждении клапана, дефекте венозной стенки, гормональном дисбалансе, увеличении давления на вены.
В результате кровь под большим давлением обратно проникает из глубокой венозной системы в поверхностную.

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

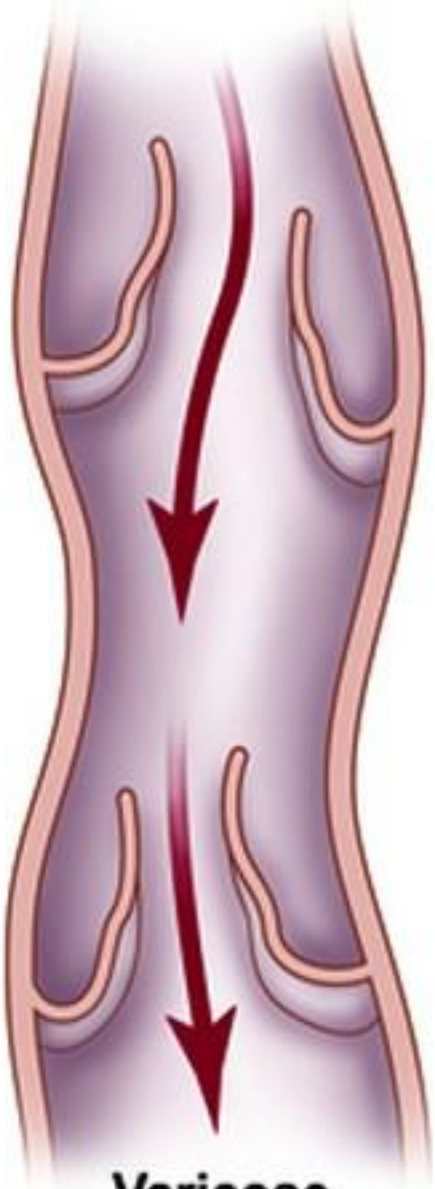
meddiagnostica.com.ua

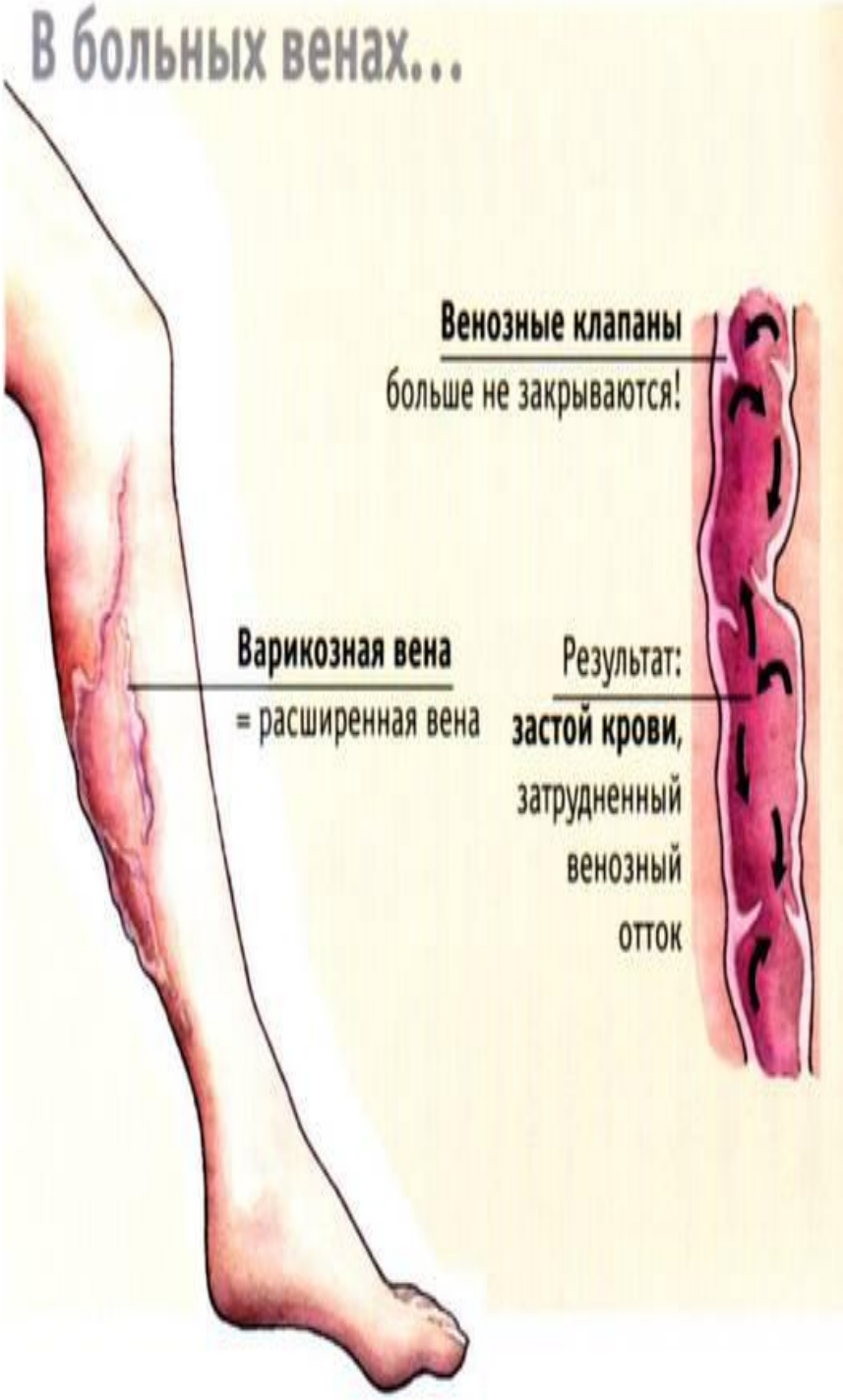
# Причины варикоза

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




Copyright
SVS 2004



# Лечение и профилактика

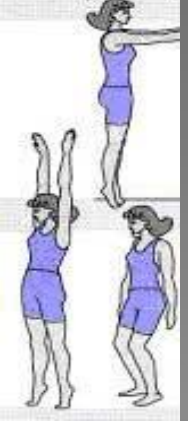
i. Рекомендуют носить эластичные бинты, колготки или чулки
ii. Физические нагрузки(Быстрая ходьба, гимнастика, плавание)
iii. Назначают препараты регулирующие тонус вен
iv. Хирургическое лечение
v. Лечебные ванны
vi. Лечебная гимнастика

# Лечебная гимнастика при варикозе

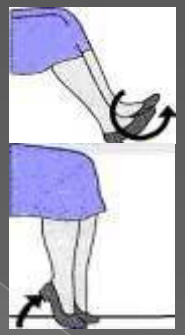
Как для профилактики варикоза, так и для его лечения полезно делать гимнастику для ног. Это поможет снять тяжесть в ногах, нормализует кровообращение, устранит застой венозной крови. Особенно полезна эта гимнастика тем, у кого сидячая или стоячая работа

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