

ЛФК при варикозном расширении вен.

Выполнил: Павлов Богдан (СД-3)

Варикоз - это

- ▶ расширение поверхностных вен нижних конечностей, сопровождающееся несостоятельностью клапанов и нарушением кровотока.

Причины появления варикоза:

- ▶ Точных причин варикоза еще не знают. На основании эпидемиологических исследований выяснили, что на патологический процесс влияет генетическая предрасположенность.
- ▶ Известны также предрасполагающие факторы, от чего может появиться варикоз:
- ▶ нарушение гормонального фона (менопауза, прием эстрогенов);
- ▶ избыточный вес;
- ▶ беременность;
- ▶ длительные статические нагрузки;
- ▶ ношение тесного белья;
- ▶ запоры;
- ▶ хирургическое вмешательство (артериовенозное шунтирование);
- ▶ пороки развития или непроходимость глубоких вен.

Лечение.

1. Медикаментозная терапия (ангиопротекторы, противовоспалительные препараты, антикоагулянты, тропические препараты)
2. Хирургическое лечение.
3. Лфк.
4. Массаж.
5. Физиопроцедуры.

Физиопроцедуры:

1. Электрофорез.
2. Амплипульстерапия.
3. Диадинамотерапия.
4. Дарсонвализация.
5. Низкочастотная магнитотерпия.
6. СВЧ и УВЧ.
7. Баротерапия.
8. Озонотерапия.
9. Парафино-озокеритовые аппликации.
10. Лечение ультразвуком.

Массаж.

- ▶ Алгоритм выполнения массажа нижних конечностей при варикозном расширении вен стандартный для любых разновидностей процедуры:
- ▶ 1. Отдых и разгрузка кровеносной системы конечностей. За 10-30 минут до начала сеанса рекомендуется прилечь, уложив ноги на подушку или валик, чтобы они находились чуть выше уровня сердца.
- ▶ 2. Приступать к процедуре необходимо сразу после отдыха, не вставая и не передвигаясь. Достаточно сесть на удобный стул или краешек кровати, опустив ноги на пол.
- ▶ 3. Перед тем, как делать массаж ног, необходимо нанести на кожу противоварикозное средство (любой назначенный врачом венотоник в форме крема или мази). Распределять его по всей поверхности ног не обязательно – достаточно выдавить препарат на ладонь и слегка согреть его.
- ▶ 4. Начинать воздействие необходимо с нижней части ног, постепенно поднимаясь от стоп к бедрам.
- ▶ 5. Выполнять движения необходимо плавно, без резких рывков и надавливаний. Амплитуда движений широкая. При выполнении гидромассажа совершают круговые движения ограниченной амплитуды.
- ▶ 6. В местах, где видны сосудистые звездочки и выступающие вены, степень давления на ткани должна быть минимальной.
- ▶ 7. Каждую ногу необходимо массировать не меньше 20 минут, после чего принимают исходную позицию – лежа со слегка приподнятыми ногами – и остаются в ней на 10-15 минут. После этого можно надеть компрессионное белье.
- ▶ -Если во время сеанса появилось жжение, кожа приобрела бледный оттенок, усилились отеки и боль, его следует прекратить.

ЛФК (примеры упражнений).

- ▶ Лежа на спине подтянуть колени к груди. Выпрямить до образования прямого угла между туловищем и ногами, зафиксировать, вернуться в исходное. Повторить пять раз.
- ▶ Следующее упражнение для ног при варикозном расширении известно еще со школьных лет под названием «Ножницы». Лечь, поднять ноги, делать неспешные махи прямыми ногами, немного скрещивая их. Выполнить не менее 10 раз.
- ▶ Лежа на животе прижать руки к корпусу. Поочередно поднимать ноги на максимально возможную высоту. В самой верхней точке немного зафиксировать (2-3с.), спокойно опустить.
- ▶ Сесть на стул, спину держать ровно, ноги согнуть, пятки плотно прижаты к полу. Выполнять носками движения в стороны, вовнутрь, чертить круг над полом или любые другие фигуры. Пятки все время на полу.
- ▶ Сделать «Ласточку». Каждой ногой не менее 10 раз.
- ▶ Перекачивания с носка на пятку и обратно. Ноги на ширине плеч или прижаты друг к другу. Упражнение помогает при остром развитии патологии немного затормозить процесс.

ЛФК (примеры упражнений).

- ▶ Лежа на полу, ноги согнуты в коленях, ступни плотно прижаты к поверхности пола. Руки на уровне бедер. На вдохе постепенно поднимать голову, затем верхнюю часть корпуса. Руки в это время, не отрываясь от тела, медленно скользят к коленям. Как только дотянулись до коленей, сделать выдох и вернуться в исходное положение.
- ▶ Лежа на полу, зажать ступнями небольшой предмет (мягкая игрушка, небольшая подушка), руки на полу. Приподнять ноги с предметом на небольшое расстояние, постараться поднять вместе с ногами ягодицы. Это может напоминать переход в березку. Немного задержаться и вернуться в исходное положение.
- ▶ Лечебная гимнастика при варикозе ног подразумевает работу не только нижних конечностей. Лежа на полу согнуть ноги в коленях стопами внутрь. Выдох - втянуть живот, на вдохе - надуть. Немножко неестественно, но только первое время.
- ▶ Лежа, конечности прямые, руки вдоль тела, медленно поднять ноги, затем часть тела, руки постепенно сгибаются в локтях. Попытаться встать на «березку». Зафиксировать положение на несколько минут, вернуться на пол. При неудачной попытке не отчаиваться. После нескольких занятий сделать это сможет каждый.