

ЙОГАТЕРАПИЯ ДИСМЕНОРЕИ В СОЧЕТАНИИ С ВАРИКОЗНОЙ БОЛЕЗНЬЮ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ И МАЛОГО ТАЗА

**РАЗБОР ПРАКТИЧЕСКОГО
СЛУЧАЯ**

ИСХОДНЫЕ ДАННЫЕ ДЛЯ

РАБОТЫ

- Женщина 35 лет.
- Первичная жалоба – нерегулярный МЦ: от 33 до 42 дней, продолжительность месячных 6-8 дней. По словам клиентки, такой МЦ у нее с подросткового периода, и до беременности и после родов изменений не произошло.
- Также – проявление венозной недостаточности нижних конечностей – «утренняя» усталость ног, легкая отечность в жаркий период и после продолжительного статичного пребывания на ногах.
- Жалобы на спастические запоры, вызываемые переменами в привычном жизненном укладе (поездки).
- На фоне симптомов венозной недостаточности нижних конечностей и частых запоров, жалобы на обильные влагалищные выделения при отсутствии в мазке патогенной микрофлоры, навели на мысль о возможном изменении состояния венозной системы малого таза.
- Предположительно наличествует гиперплазия соединительной ткани у самой клиентки (гипермобильные коленные и локтевые суставы, близорукость).
- Семейный анамнез: мама и бабушка страдали варикозной болезнью нижних конечностей.

ОСНОВНЫЕ НАПРАВЛЕНИЯ ЙОГАТЕРАПЕВТИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

- Коррекция практики в соответствии с фазами МЦ
- Восстановление функциональных связей в гипоталамо-гипофизано-яичниковой оси.
- Антиварикозные меры.
- Устранение запоров.

КОРРЕКЦИЯ ПРАКТИКИ В СООТВЕТСТВИИ С ФАЗАМИ МЦ

- 1 фаза МЦ:
- Собственно период месячных: мягкая практика с преобладанием наклонов из положения сидя, исключаются стоячие асаны, перевернутые, брюшные манипуляции, силовые, форсированное дыхание, задержки дыхания.
- После окончания месячных: обязательное введение перевернутых асан и брюшных манипуляций, практика без особых ограничений.
- 2 фаза МЦ: вновь вводится ограничение на практику стоячих, силовых асан, а также прогибов. Перевернутые и брюшные

ЙОГАТЕРАПЕВТИЧЕСКИЙ

КОМПЛЕКС

- Утро: 12 уддияна бандх
- 3 агнисара крийи
- 4 наули
- Вечер: саламба сарвангасана -3-4 мин
- Ардха халасана (со скругленной спиной) – 2 мин
- Матсиасана (вариант) – в качестве компенсации
- Випарит карани мудра (вариант) – 15мин

АНТИВАРИКОЗНЫЕ МЕРЫ КАК ЧАСТЬ ОБРАЗА ЖИЗНИ

- - регулярная практика ПА
- - устанение запоров
- - фитотерапия (венотоники, противоотечные препараты)
- - уход от малоподвижного образа жизни
- - включение ходьбы, езды на велосипеде в привычную физическую активность
- - контроль веса
- - исключение или уменьшение времени, проводимого стоя
- - холодные обливания (обтирания)

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОВЕДЕННОЙ РАБОТЫ

- Нормализация длительности МЦ – 28-29 дней (сохраняется в течение 1,5 лет)
- Сокращение длительности месячных с 6-8 до 4-5 дней
- Уменьшение проявлений венозной недостаточности нижних конечностей
- Практически полное избавление от влагалищных выделений (предположительно уменьшение проявлений варикозной болезни малого таза)