

ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России

Серия

«ЗОЖ и каждый день хорош!»

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЗАМЕДЛЕНИЯ ПРОГРЕССИРОВАНИЯ ВЕНОЗНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

авторская методика Н.К. Новиковой



МОСКВА
2020

Министерство здравоохранения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Национальный медицинский исследовательский центр терапии
и профилактической медицины»

СЕРИЯ
«ЗОЖ - И КАЖДЫЙ ДЕНЬ ХОРОШ!»

**КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ
И ЗАМЕДЛЕНИЯ ПРОГРЕССИРОВАНИЯ ВЕНОЗНОЙ
НЕДОСТАТОЧНОСТИ**

авторская методика Н.К. Новиковой

Москва
2020



Новикова Наталья Константиновна
- старший научный сотрудник отдела фундаментальных и прикладных аспектов ожирения ФГБУ «НМИЦ ТГПМ» Минздрава России, кандидат педагогических наук

ВВЕДЕНИЕ

Распространенность хронических неинфекционных заболеваний нижних конечностей крайне велика. Более 80% женщин и 50% мужчин страдают той или иной формой венозного расстройства.

Нарушения оттока крови в ногах возникают при различных заболеваниях венозной системы (варикозная болезнь, тромбозы, тромбофлебиты, врожденные болезни вен и др.). Кроме этого, застой венозной крови возникает при беременности, избыточном весе, длительном пребывании человека в положении «стоя» или

«сидя», а также во время продолжительных путешествий в самолете, машине. Но определить степень опасности заболевания или временного состояния вен нижних конечностей можно только после проведения ультразвукового дуплексного ангиосканирования вен нижних конечностей и консультации врача - флеболога и, ни в коем случае самостоятельно «на глаз».

Это могут быть как косметические проблемы, так как и тромботические заболевания, реально угрожающие жизни. И в каждом случае свое решение проблемы.

Так называемые «сосудистые сеточки» и ретикулярные вены не являются начальной стадией варикозной болезни, и представляют собой только косметический недостаток. Варикозная болезнь во всех ее проявлениях не угрожает жизни и здоровью и требует плавного лечения у флеболога.

Варикотромбофлебит, тромбоз глубоких вен непосредственно несут угрозу жизни и здоровью и требуют срочного оперативного вмешательства.

Варикоз беременных не требует никакого вмешательства. Возникает за счет повышения содержания гормонов, которые ослабляют

коллаген и соединительные ткани, увеличивая стенки венозных сосудов. Ослабленным тканям трудно справляться с объемом крови, увеличившимся при беременности, но, как правило, у большинства женщин варикоз после родов проходит. Для его профилактики с четырех месяцев беременным рекомендуется ношение компрессионного трикотажа, подобранного врачом.

Ультразвуковое исследование при низкой себестоимости и возможности использования портативных аппаратов достаточно доступно как в поликлиниках по месту жительства, так и в медицинских центрах. Кроме этого, обладает рядом преимуществ: отсутствие лучевой нагрузки, нетравматичность метода, возможность многократного выполнения у беременных. Так же позволяет диагностировать патологию, не связанную с заболеванием сосудов: паховую лимфаденопатию, кисту Бейкера, абсцессы и гематомы.

Диагноз поставлен, стратегия лечения выработана. А что же можно сделать для того, чтобы облегчить заболевание или его предотвратить?

Для замедления прогрессирования венозной недостаточности и снижения риска развития опасных для женщин осложнений рекомендуется 2-3 раза в день лежать по 10-15 минут с поднятыми на опору под прямым углом слегка согнутыми в коленях ногами, после чего не меняя положения выполнить следующие упражнения (руки в произвольном положении).

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ХРОНИЧЕСКОЙ ВЕНОЗНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

1. Напрячь и расслабить четырехглавую мышцу бедра.
Сократив мышцу задержать позу на 5 секунд.
Темп медленный. 10-20 раз.
Дыхание произвольное.



2. Выпятить живот, вдох.
Вернуть в исходное положение, выдох.
Темп медленный. 3-4 раза.



4

3. Согнуть и разогнуть пальцы ног.
Темп медленный. 10-12 раз.
Дыхание произвольное.



4. Согнуть и разогнуть ноги в голеностопных суставах.
Темп интервальный. 5 раз – медленно, 5 раз – быстро.
Повторить 3 раза.
Дыхание произвольное.



5

5. Выпятить живот, вдох.
Вернуться в исходное положение, выдох.
Темп медленный. 3-4 раза.



6. Согнуть ногу в коленном суставе и поднять до уровня тазобедренного сустава.
Вернуться в исходное положение. То же другой ногой.
Темп медленный. 10 раз каждой ногой.
Дыхание произвольное.



6

7. Круговые вращения голенью в одну (4 раза) и другую сторону (4 раза).
То же другой ногой. Темп медленный. Повторить 3-4 раза.
Дыхание произвольное.



8. Выпятить живот, вдох.
Вернуться в исходное положение, выдох.
Темп медленный. 3-4 раза.



7

9. Круговые вращения в тазобедренном суставе согнутой в колене ногой.

В одну (4 раза) и другую сторону (4 раза).

То же другой ногой.

Темп медленный. Повторить 3-4 раза.

Дыхание произвольное.



10. Развести прямые ноги в стороны с максимальной амплитудой, носок «от себя», вдох.

Свести прямые ноги, носок «к себе», выдох.

Темп средний. 10-20 раз.



11. Круговые вращения в тазобедренном суставе прямой ногой в одну (4 раза) и другую сторону (4 раза).

То же другой ногой.

Темп медленный. 3-4 раза.

Дыхание произвольное.



12. «Горизонтальные ножницы» на весу с максимальной амплитудой, попеременное скрещивание ног с их чередованием.

Темп медленный. 10-20 раз.

Дыхание произвольное.



13. Согнуть ногу в коленном суставе и подтянуть руками к груди, вдох.

Вернуть в исходное положение, выдох.

То же другой ногой.

Темп медленный. 10-20 раз.



14. «Вертикальные ножницы» с максимальной амплитудой, попеременное скрещивание ног с их чередованием.

Темп медленный. 10-20 раз.

Дыхание произвольное.



15. Поднять руки вверх над головой через стороны, вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох.

Темп медленный. 3-4 раза.



Для разнообразия и исключения возможности привыкания к определенным видам упражнений этот комплекс можно видоизменять, оставив исходное положение прежним, и увеличивая количество повторов упражнений по мере освоения и приобретения навыков.

Составляя новый комплекс, следует знать, что после каждых 2-3-упражнений необходимо включение дыхательных упражнений, которые благоприятно влияют на венозное кровообращение. Во время вдоха, грудная клетка расширяется, сердце и крупные венозные сосуды оказываются под пониженным давлением, а работающие – под повышенным. При расслаблении мышц кровь к ним приливает, а при сокращении происходит ее отток. В результате усиливается венозная циркуляция крови. Сокращение и расслабление диафрагмы, стенок брюшной полости изменяют внутрибрюшное давление: во время вдоха оно повышается и крупные венозные сосуды полости живота выбрасывают кровь по направлению к грудной клетке, а при выдохе кровь приливает из периферии к полости живота.

Если вам назначен для постоянного ношения лечебный компрес-



сионный трикотаж, то во время занятий не используйте его.

Для профилактики венозной недостаточности можно использовать другой комплекс упражнений, выполнение которого не привязано ко времени суток.

Делайте его в любое удобное для вас время, желательно ежедневно. Несложные в выполнении упражнения, не требующие много времени, позволят избежать застойных явлений, повысить тонус венозных сосудов и укрепить мышцы ног.



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ВЕНОЗНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

(Исходное положение «стоя»)

1. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, носок «от себя», руки в произвольном положении. 1 минута.

Дыхание произвольное.



2. Ходьба на месте, высоко поднимая колени, носки «к себе», руки в произвольном положении. 1 минута.

Дыхание произвольное.



3. Ходьба на месте с резким забрасыванием голени назад, носок «к себе», руки согнуты в локтях, прижаты к туловищу. Туловище слегка наклонено вперед. 1 минута.

Дыхание произвольное.



4. Стойка ноги вместе, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы.

Перекатывающие движения с пяток на носки. 10-20 раз.

Дыхание произвольное.



5. Стойка ноги вместе, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы.

Ходьба на месте, не отрывая носков от пола. Перекатывающие движения с пятки на носки и наоборот. 10-20 раз.

Дыхание произвольное.



6. Стойка ноги на ширине плеч на возвышенности. 5-10 см. (книга, брусок) с опорой на носки, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы.

Подъем пяток как можно выше с последующим опусканием вниз, стараясь коснуться пятками пола. 10-15 раз.

Дыхание произвольное.



7. Стойка ногич на ширине плеч, одна нога согнута в колене с опорой стопы на мяч любого диаметра (от теннисного до волейбольного), руки в произвольном положении.

Перекачивание мяча стопой с активным включением голеностопного сустава по часовой стрелке (10 раз), против часовой стрелки (10 раз).

То же другой ногой. Дыхание произвольное.



8. Стойка ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы.

Приседания, не отрывая пяток от пола. 10-15 раз.

Дыхание произвольное.



9. Стойка пятки вместе, носки врозь, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы.

Полуприседы с отрыванием пяток от пола. 10-15 раз.

Дыхание произвольное.



10. Стойка ноги на ширине плеч, стопы параллельно друг другу, руки на пояснице, большие пальцы в сторону поясницы.

Пружинящие приседы на носках без полного выпрямления колен до конца выполнения упражнения. 10-15 раз.

Дыхание произвольное.



11. Стойка ноги вместе, руки в стороны.

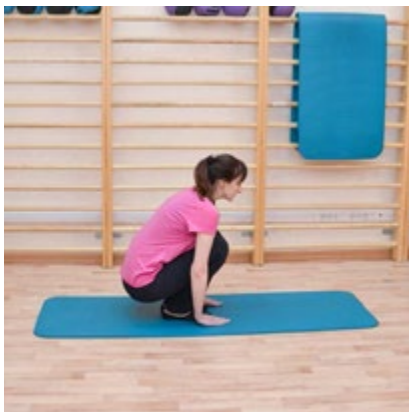
Присесть, пальцами рук коснуться пола около носков.

Выпрямить колени, поднимая таз и не отрывая пальцев рук от пола.

Вернуться в положение приседа, затем выпрямиться, вернувшись в исходное положение приседа, затем выпрямиться, вернувшись в исходное положение.

Положение пяток зависит от степени растяжки, выберите удобное для себя положение. 10 -20 раз.

Дыхание произвольное.



12. Стойка ноги широко расставлены, колени слегка согнуты, руки сцеплены в «замок», выпрямлены на уровне груди.

Перенести массу тела с одного колена на другое, при этом опорную ногу максимально согнуть в колене, другую выпрямив. Туловище не наклонять. 10-20 раз.

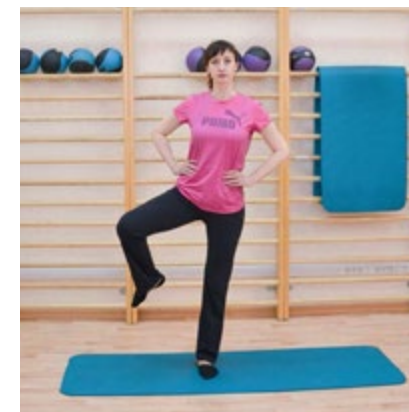
Дыхание произвольное.



13. Стойка ноги вместе, руки на поясе, большие пальцы в сторону поясницы.

Круговые вращения в тазобедренном суставе ногой, согнутой в колене в одну (10 раз) и другую сторону (10 раз).

То же другой ногой.



14. Стойка ноги врозь, руки вперед.

Мах ногой назад при одновременном отведении рук назад-вверх.
10 раз.

То же другой ногой.

Дыхание произвольное.



15. Стойка ноги врозь, кисти к плечам.

Подняться на носки, выпрямляя руки вверх, посмотреть на кисти,
вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох. 5 раз.



При низком уровне координации упражнения: 4,5,6,8,9,10,13 можно выполнять в исходном положении «руки в стороны». При высоком уровне координации упражнения: 4,5,6,8,9,11,12,14 можно выполнять с фиксированным дыханием: движение - вдох, движение – выдох.

Не следует забывать о ногах и в течение дня. Находясь на рабочем месте, следует периодически давать ногам возможность расслабиться и переключать нагрузку на те группы мышц, которые бодрствуют во время вашей работы, в чем поможет предложенный комплекс упражнений.

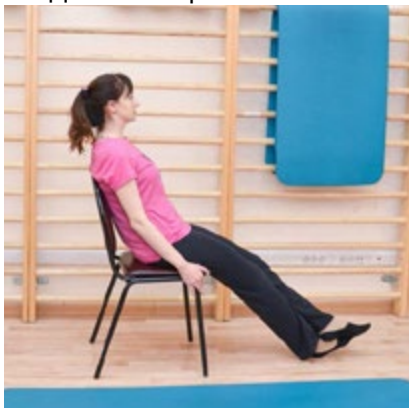
КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СНЯТИЯ УСТАЛОСТИ НОГ НА РАБОЧЕМ МЕСТЕ

1. Сидя на стуле, выпрямив ноги, положить одну ногу на другую в области голеностопного сустава.

Поднять опорную ногу как можно выше, «носок к себе». 5 раз., «от себя» 5 раз.

Поменять ноги. То же другой ногой.

Дыхание произвольное.



2. Сидя на стуле, ноги согнуты в коленях, положить одну ногу на другую в области коленного сустава.

Смена положения ног. 10 раз.

Дыхание произвольное.

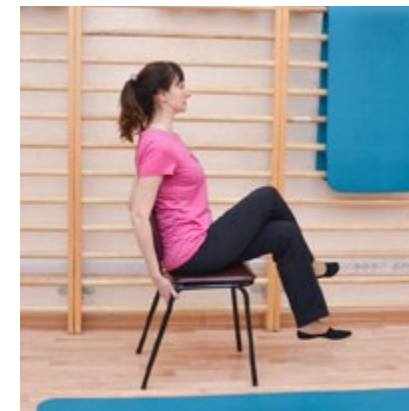


3. Сидя на стуле, ноги согнуты в коленях, положить одну ногу на другую в области коленного сустава.

Поднять опорную ногу как можно выше, вдох.

Опустить вниз с ускорением, как бы «топнуть», выдох. 5 раз. Поменять ноги.

То же другой ногой.



4. Сидя на стуле, ноги выпрямлены, колени соединены, опора на пятки.

Разведение ног до максимального положения, вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох. 10 раз.



5. Сидя на стуле, ноги выпрямлены, колени соединены, опора на пятки.

Опустить носки максимально к полу, вдох.

Поднять носки максимально «к себе», выдох. 10-15 раз.

Упражнения 4,5 можно выполнять с изменением ритма.

Первое движение – медленный вдох, второе движение – быстрый выдох.



6. Сидя на стуле, ноги слегка расставлены, выпрямлены.
Вращение стоп в одну (10 раз) и другую сторону. (10 раз).
Дыхание произвольное.



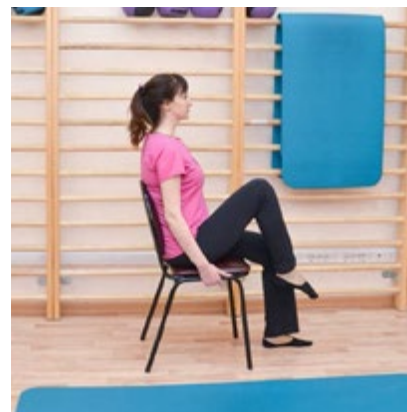
7. Сидя на стуле, ноги согнуты в коленях, стопы в опоре на пол.
Отведение ноги в сторону до угла сиденья, вдох.

Вернуться в исходное положение, выдох. 5 раз.

То же другой ногой.



8. Сидя на стуле, ноги согнуты в коленях.
Ходьба, высоко поднимая колени, носок «от себя». 1 minuta.
Дыхание произвольное.



9. Сидя на стуле, ноги согнуты в коленях, руки свободно висят.
Встать со стула, поднять руки вверх, потянувшись всем телом,
встав на носки, вдох.
Вернуться в исходное положение, выдох. 5 раз.



10. Сидя на стуле, ноги согнуты в коленях, слегка расставлены,
руки свободно висят.
Поднять руки вверх и потянуться всем телом, не отрывая стоп от
пола, почувствовав легкое напряжение в мышцах ног, зафиксировать
положение тела на 5-10 секунд.
Затем опустите руки, наклоните голову, расслабьтесь. 5 раз.
Дыхание произвольное.



Если же вам приходится много двигаться, найдите 3-5 минут в ра-
бочем графике для нескольких упражнений, которые придадут вашим
ногам новые силы, но прежде снимите обувь.

Встаньте, опираясь на спинку стула или стол. Встряхните пооче-
редно каждой ногой. 30-60 секунд.

Ходьба на носках. 30 секунд.

Ходьба на пятках. 30 секунд.

Ходьба на внешней стороне стопы. 30 секунд.

Ходьба на внутренней стороне стопы. 30 секунд.

Пружинящие приседания, стопы параллельно друг другу, пятки не
отрывать. 10-15 раз.

И не забывайте, что для предотвращения венозной недостаточ-
ности при «стоячей работе», подъеме тяжестей можно использовать
профилактический компрессионный трикотаж (гольфы, чулки, колгот-
ки). Он исключит вздутие вен, так как сдавливает икроножные мышцы
сильнее, чем мышцы бедра, потоку крови быстрее и легче поднимать-
ся вверх к сердцу.

Если у вас нет такой возможности, то бинтуйте ноги перед работой
эластичным бинтом, перед бинтованием необходимо полежать с под-
нятыми ногами 10-15 минут.

Как для облегчения лечения заболевания, так и для профилактики
полезна ходьба, но гулять надо не ленивым шагом, а бодро, ритмично.

При отсутствии времени или желания на специальную лечебную
гимнастику дома, спланируйте свой день так, чтобы обязательно со-
вершить хотя бы небольшую прогулку на свежем воздухе.

Во время ходьбы следите за дыханием: на четыре шага делайте
вдох, на четыре последующих – выдох. Полезно часто менять темп
ходьбы: сначала медленно, затем постепенно ускоряйте темп, а по-
том снова сбавляйте.

Очень медленной принято считать ходьбу, при которой человек
делает 60-70 шагов в минуту и проходит при этом 2,5-3 километра в
час; медленной – 70-90 шагов и соответственно 3-4 километра в час;
средняя ходьба представляет собой темп 90-120 шагов, 4-4,5 киломе-
тров в час. Быстрой называют ходьбу - 120-140 шагов, 5,5-6 киломе-
тров в час.

Выберите наиболее приемлемый для себя вариант с учетом воз-



раста, физической подготовленности, степени заболевания. Никто не знает особенности вашего организма лучше вас.

Такая прогулка должна не только принести «мышечную радость», доставить удовольствие, но и компенсировать ежедневную норму ходьбы, составляющую не менее 16000 шагов.

Начните свой путь к оздоровлению прямо сегодня.

*На страже Вашего здоровья,
Ваш ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России!*

ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России

Наши контакты:

 Москва, Петроверигский пер.,
д.10, стр. 3

 +7 (495) 790-71-72

 www.gnicpm.ru

 facebook.com/gnicpm

 youtube.com/user/gnicpm

 vk.com/gnicpmru

 instagram.com/nmictpm