



Упражнения при варикозе

Предлагаем Вашему вниманию комплекс лечебно-профилактических упражнений, разработанный ведущими российскими и зарубежными специалистами. Его регулярное выполнение поможет уменьшить проявления венозной недостаточности в нижних конечностях, замедлит прогрессирование заболевания и снизит риск развития опасных для жизни осложнений.

1



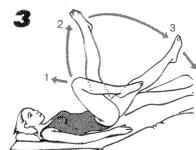
Разгрузка вен ног. Глубоко и равномерно дыша, полежите с закрытыми глазами, расслабьтесь. При этом положите несколько подушек под ноги так, чтобы они оказались приподнятыми под углом 15-20°

2



Упражнение «велосипед». Лежа на спине и равномерно дыша, представьте, что вы крутите педали велосипеда.

3



Упражнение состоит из нескольких частей, выполняется медленно и плавно. Лежа на спине с вытянутыми ногами, сделайте глубокий вдох. Выдыхая, согните правую ногу, подтянув колено к груди. Вдыхая, выпрямите ногу вертикально вверх. Выдыхая, опустите ее. Поочередно повторяйте это упражнение для каждой ноги.

4



Лежа на спине, расположив руки вдоль туловища, поднимите ноги вертикально вверх. Покрутите одновременно обеими стопами внутрь, затем наружу.

5



Поочередно сгибайте и разгибайте стопы в голеностопном суставе вперед и назад.

6



Поочередно сгибайте и разгибайте пальцы стоп.

7



Встаньте в положение: ноги вместе, руки вдоль туловища. Сделав глубокий вдох, медленно приподнимитесь на носки, выдыхая, вернитесь в исходное положение.

8

Ходьба на месте, не отрывая носков от пола.

9

Вертикальные «ножницы». Лежа на спине, расположив руки вдоль туловища, равномерно дыша, попеременно скрещивайте ноги, чередуя их.

10

Лежа на спине, согните ноги в коленях, не отрывая стоп от пола. Положите руки на бедра. Медленно вдыхая, приподнимите голову и туловище. Руки при этом скользят к коленям. Медленно выдыхая, вернитесь в исходное положение.

**11**

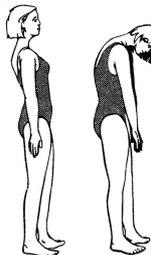
Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги под углом 15-20°, между стопами зажмите маленькую подушку. Медленно вдыхая, прогнитесь в пояснице, оторвав ягодицы от матраса. Медленно выдыхая, вернитесь в исходное положение.

12

Лежа на спине, руки вдоль туловища, согните ноги в коленях, не отрывая стоп от пола. Медленно выдыхая, втяните живот. Медленно вдыхая, надуйте живот.

13

Лежа на спине, ноги приподняты под углом 15-20°. Согните правую ногу, подтянув колено к груди. При этом руками плотно обхватите стопу. Медленно выпрямляйте ногу вверх. Руки, плотно обхватывая ногу, скользят по икре до уровня колена. Медленно опускайте ногу, руки скользят по бедру. Упражнение повторяется для другой ноги.

14

Стоя, стопы вместе, руки вдоль туловища, медленно вдыхая, отведите плечи назад, медленно выдыхая, расслабьте плечи и наклоните голову вперед.

15

Контрастный душ на ноги. Чередование тугих струй теплой и прохладной воды. 5-10 минут на каждую ногу.