Ольга Викторовна Захаренко

Гимнастика для сосудов

Введение

В настоящее время все больше людей страдают заболеваниями сосудов нижних конечностей. Почти никто из них зачастую не может объяснить причину их появления.

Ученые вычислили, что ноги человека за день получают нагрузку, равную примерно 500 т при среднем весе 50 кг. Из этого легко сделать вывод, что полные люди испытывают более высокую нагрузку на стопы и ноги. Также ее получают те, кто носит обувь на высоком каблуке или платформе. Причины возникновения болезней ног могут быть самыми разнообразными, как внешними, так и внутренними. Нога человека состоит из костей, суставов, мускулов, сухожилий и связок. Всему организму необходимо равномерное и достаточное поступление крови, а при нарушении кровообращения повышается нагрузка на сердце, страдает вся сердечно-сосудистая система, из-за чего и возникает варикозное расширение вен, тромбофлебит, флебит и другие серьезные заболевания ног и не только. Медицинские исследования показывают, что даже головные боли напрямую связаны с проблемами ног.

Также не менее важными причинами развития болезней ног являются стрессы, неправильное питание, физические перегрузки, малоподвижный образ жизни, нарушение режима сна и другие обстоятельства, вызывающие ослабление иммунитета.

Чтобы повысить защитные функции организма, следует вести активный образ жизни с дозированными физическими нагрузками и своевременным отдыхом, рационально питаться, проводить массаж и самомассаж.

Однако, применяя упражнения, следует учитывать некоторые индивидуальные особенности человека: вид заболевания, течение болезни, возраст, наличие других недугов, употребление специфических лекарственных препаратов на данный момент и пр. Также имеет смысл проконсультироваться с лечащим врачом, который на основе всех этих факторов разрешит или запретит использовать те или иные упражнения.

Варикозное расширение вен

Общие сведения

Это заболевание связано с нарушением работы клапанов сосудов и ухудшением кровотока в нижних конечностях. Слабость венозных стенок и повышенное давление крови в венах приводят к расширению вен. Варикозное расширение вен – это болезнь вен, при которой происходит их набухание и рельефное выступание под кожей. Это заболевание может затронуть вены на любом участке тела, однако чаще всего варикозу подвержены вены на ногах и ступнях, поскольку на вены нижней части туловища приходится повышенное давление при стоянии и ходьбе.

По венам на ногах кровь поступает обратно к сердцу, поэтому они находятся под действием высокого давления, что делает их уязвимыми для данного заболевания. Эта болезнь говорит о врожденной или приобретенной недостаточности клапанов поверхностных, глубоких и перфорантных вен. Если клапаны не справляются с нормальным кровоснабжением и передачей крови к сердцу, она застаивается, и под действием давления вены увеличиваются и перекручиваются.

Причиной возникновения варикозного расширения вен является слабость венозных клапанов, которая предотвращает обратный отток крови от сердца.

Факторами, способствующими развитию варикозной болезни, могут являться врожденные венозные нарушения. Также в группу риска заболевания входят женщины, в особенности пользующиеся гормональной контрацепцией и беременные; люди с избыточным весом; мужчины и женщины, чья работа связана с длительным пребыванием на ногах, а также люди «сидячих» профессий; люди, перенесшие травмы ног, и люди с вредными привычками (курение, злоупотребление алкоголем).

Первым признаком нарушения кровообращения в ногах является изменение структуры ногтей на ногах. Они могут либо сильно истончиться, либо стать чересчур толстыми и плотными. Через кожу начинают просвечивать небольшие участки вен, что является первым признаком заболевания.

Со временем появляются новые симптомы варикозного расширения вен – тяжесть в ногах, ближе к вечеру отеки голеней и стоп, периодические судороги в икроножных мышцах, а также потеря чувствительности на отдельных участках ног. Эти симптомы говорят уже о второй стадии заболевания. Третья стадия характеризуется зримыми симптомами – такими, как увеличение вен и образование на них узлов, возникновение дерматитов – буроватых пятен, сопровождающихся зудом. Боль и тяжесть в ногах становятся регулярными, судороги повторяются все чаще, ежедневно возникают отеки. Вены становятся похожими на узловатые набухшие темно-фиолетовые или голубые толстые веревки. Их легко заметить на икрах или с внутренней стороны ног. Четвертая стадия заболевания характеризуется образованием язв на коже ног, разрывами венозных узлов с кровотечением, хронической венозной недостаточностью. Обращаться к врачу следует при первых же признаках заболевания.

Для лечения варикозной болезни нижних конечностей используют различные методики, выбор которых зависит от степени выраженности и распространенности процесса.

В настоящее время известно много способов лечения варикозного расширения вен, как традиционных, так и методов народной медицины: медикаментозное лечение с применением антибиотиков и других препаратов, склеротерапия, электромагнитная терапия, грязелечение, фито-, медо-, гирудо– и металлотерапия и др. В особо тяжелых случаях заболевания требуется оперативное вмешательство. Хирургическое удаление расширенных вен заключается в вытягивании пораженной вены через небольшой разрез на коже. Однако операция не устраняет полностью заболевания, поскольку в итоге нагрузка с поверхностных вен переносится по оттоку венозной крови на глубокие. Кроме того, не

устраняется и причина, вызвавшая заболевание. В любом случае требуется комплексное лечение.

Во время проведения лечебных мероприятий рекомендуется отказаться от жирной пищи и соблюдать специальную фруктово-овощную диету. В рацион следует включить больше ягод и фруктов красного и оранжево-желтого цвета – таких, как земляника, клубника, боярышник, малина, рябина, калина, пижма, облепиха, хурма. Эти фрукты и ягоды оказывают выраженное противосклеротическое действие.

Если не начать лечения варикозного расширения вен вовремя, возникает риск развития тромбоза, тромбофлебита, трофической язвы и самого опасного осложнения – тромбоэмболии легочной артерии, которая нередко приводит к внезапному летальному исходу.

На начальных стадиях заболевания можно применять лечебные компрессы, ванны, настои лекарственных трав и т. п. Противопоказаниями при варикозном расширении вен являются горячие ванны, баня, сауна, а также длительное пребывание на солнце, поскольку эти факторы способствуют снижению венозного тонуса и ведут к застою крови в ногах. Профилактическими мерами при заболевании являются лечебная гимнастика, контрастный душ, самомассаж ног. Рекомендуются спортивные мероприятия – такие, как плавание, ходьба, езда на велосипеде и лыжах. Тяжелые же виды спорта – такие, как бодибилдинг, тяжелая атлетика, теннис, – следует исключить.

Специалисты рекомендуют при варикозном расширении вен обертывать ноги эластичным бинтом, носить специальный компрессионный трикотаж, применять флеботоники во время беременности и после родов.

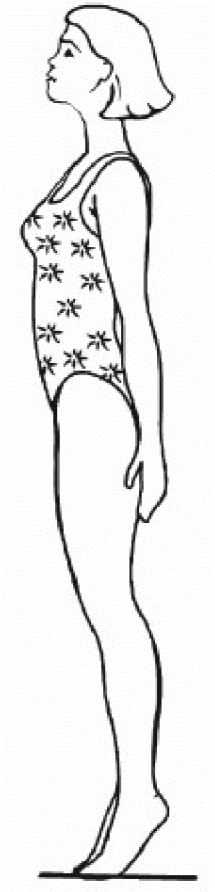
Первые предпосылки для возникновения варикозного расширения вен у женщин возникают во время беременности, поскольку в этот период вес женщины увеличивается примерно на 15 %, а нагрузка на ноги возрастает в 2 раза.

Лечебная гимнастика

При варикозном расширении вен рекомендуется выполнять облегченные комплексы упражнений, не требующие больших физических усилий. Важно делать эти упражнения ежедневно, не выбиваясь из графика, чтобы добиться положительного результата.

Исходное положение: стоя.

Поставить ноги вместе, руки опустить вдоль туловища. На вдохе подняться на носки, на выдохе опуститься. Повторить 4 раза.



Подниматься поочередно на носки, затем вставать на пятки, руки при этом должны находиться на поясе. Повторить 5 раз.

Поочередно поднимать то левую, то правую пятку, имитируя ходьбу на месте, не отрывая носки от пола.

Если во время упражнения наблюдаются боли в ногах, то следует закончить его выполнение.

Выполнять в течение 2 минут.

Опереться руками на спинку стула. Подняться на носки, задержаться в таком положении на 10–15 секунд, затем опуститься. Повторить 8 раз.

Отвести прямую ногу назад, задержать на 5 секунд, затем вернуть в исходное положение. Выполнить то же другой ногой. Повторить 8 раз.

Встать между двумя стульями, ноги вместе. Опираясь на прямые руки, приподняться на носки, затем опуститься. Повторить 5 раз.

Встать боком к спинке стула, опереться на нее одной рукой. Отвести одну ногу в сторону и поднять, затем медленно опустить. Выполнить то же упражнение другой ногой. Повторить 8 раз.

Повернуться лицом к спинке стула, опереться на нее обеими руками. Попеременно выполнять махи назад. Повторить 8 раз.

Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене. Повторить 10 раз.

Встать прямо, ногу согнуть в колене и приподнять, чтобы стопа оставалась на весу. Выполнить круговые движения стопой, затем сделать то же упражнение другой ногой. Повторить 6 раз.

Исходное положение: лежа на спине.

Ноги вместе, руки положить вдоль туловища. Приподнять согнутые в коленях ноги и поочередно выпрямлять и сгибать их, имитируя езду на велосипеде. Продолжать в течение 1 минуты.

Ноги вытянуть, развести на 20 см друг от друга. Потянуть носок правой ноги на себя, затем вернуть в исходное положение. Выполнить то же левой ногой. Повторить 5 раз.

Поочередно сгибать и разгибать пальцы на правой и левой ноге. Повторить 5 раз.

Слегка приподнять прямые ноги и скрещивать их попеременно, имитируя ножницы. Повторить 6 раз.

Зажать стопами небольшой мяч или любой другой предмет. Поднять ноги вверх, удерживая их в таком положении в течение 10 секунд, затем опустить. Повторить 5 раз.

Положить большую подушку под ноги и поднимать их поочередно вверх, опуская вбок на пол, затем обратно на подушку. Делать упражнение в медленном темпе. Повторить 5 раз.

Поднять прямые ноги вверх под прямым углом к туловищу. Выполнять круговые движения обеими стопами одновременно сначала в одну сторону, затем в другую. Повторить 5 раз.

Попеременно согнуть и разогнуть ноги в коленях. Повторить 5 раз каждой ногой.

При наличии трофических язв исключаются активные движения в близлежащем (обычно голеностопном) суставе.

Согнуть и разогнуть стопу правой ноги, то же сделать левой стопой. Повторить 5 раз каждой ногой.

Исходное положение: сидя на стуле.

Ноги поставить вместе. Оторвать пятки от пола, носки при этом должны упираться в пол. Затем прижать стопы к полу. Перенести упор на пятки, подняв носки. Повторить 5 раз.

Правую ногу вытянуть вперед, выполнить круговое движение стопой по часовой стрелке, затем в обратном направлении. Сделать то же упражнение левой ногой. Повторить 5 раз.

Ноги вытянуть вперед, приподнять носки, не отрывая пяток от пола, затем опустить и плотно прижать подошвы ног к полу. Повторить 5 раз.

Поднять левую ногу и, обхватив колено руками, прижать к груди, затем опустить. Выполнить упражнение другой ногой. Повторить 5 раз.

Поднимать поочередно вверх прямые ноги и опускать. Повторить 5 раз.

Поднимать поочередно вверх согнутые в коленях ноги. Повторить 5 раз.

Последний прием пищи должен происходить за 2–2,5 часа до сна. Это необходимо для полноценного переваривания и усвоения пищи. В противном случае в организме будут накапливаться вредные вещества, вызывающие многие нарушения и заболевания.

Сесть на край стула, ноги вытянуть вперед и, не отрывая пяток от пола, выполнить круговое вращение стопами обеих ног одновременно по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Повторить 5 раз.

Исходное положение: лежа на правом боку (затем вся серия повторяется в исходном положении лежа на левом боку).

Согнуть правую ногу и подтянуть рукой к животу. Повторить 8 раз.

Отвести левую руку в сторону с поворотом туловища. Повторить 5 раз.

Левой рукой взяться за край поверхности. Выполнить 8 маховых движений левой ногой вперед-назад.

Правую руку положить под щеку, левую – на бедро, ноги немного согнуть в коленях. Отвести левую руку и ногу в сторону вертикально вверх. Повторить 5 раз.

Выполнить круговые движения приподнятой левой ногой по часовой и против часовой стрелки. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

Согнуть и разогнуть стопы 10 раз.

Исходное положение: стоя лицом к гимнастической стенке, держась за рейку на уровне груди (вместо гимнастической стенки можно использовать любую другую мебель, подходящую по высоте).

Сделать переминание с ноги на ногу с перенесением веса на носок сначала левой, затем правой ноги (быстрая ходьба на месте). Повторить 5 раз по 10 шагов.

Подняться на носки, перекатиться на пятки и снова встать на носки. Повторить 5 раз.

Встать левым боком к гимнастической стенке, левой рукой взяться за рейку на уровне ниже пояса. Выполнить 10 маховых движений левой ногой вперед-назад. Повторить то же правой ногой, стоя правым боком к стенке.

Встать на расстоянии большого шага от гимнастической стенки, руки за спиной. Наступить правой ногой на 4-ю рейку и прижать колено к стенке, то же сделать левой ногой. Повторить по 5 раз.

Руки опустить вдоль туловища, ноги – на ширине плеч. Развести руки в стороны и сделать глубокий вдох, затем опустить и сделать выдох. Повторить 5 раз.

Встать лицом к гимнастической стенке, держась обеими руками за рейку на уровне плеч. Сделать 5 приседаний на носках, разводя колени.

Стоя правым боком к гимнастической стенке, выполнить 5 круговых движений левой ногой по и против часовой стрелки. Затем легко потрясти ногой. Повернуться к стенке другим боком и повторить движение другой ногой.

Тромбофлебит

Общие сведения

Это воспаление венозной стенки, за которым следует образование сгустка крови – тромба. Причинами заболевания являются инфекция, замедление тока крови по венам, снижение реактивности организма, изменение состава крови, повышение ее свертываемости и истончение стенок венозных сосудов, что, в свою очередь, происходит из-за недостатка в организме витаминов А, Е, Р, С и микроэлементов – кальция, калия и магния. Часто тромбофлебит возникает как осложнение после родов. В некоторых случаях воспалительный процесс на стенках сосудов возникает в результате проникновения инфекции из открытой раны.

Ускорить развитие болезни может замедление скорости тока крови и повышение ее свертываемости.

Различают острый, подострый и хронический тромбофлебит. По локализации различают тромбофлебит глубоких и поверхностных вен, а по характеру процесса – гнойный и негнойный. Острый тромбофлебит в первые дни сопровождается сильными болями в икроножных мышцах, повышением температуры тела до 39,5-40 °С. Также наблюдается значительный отек всей конечности, кожа на ней становится напряженной, блестящей, бледной, а иногда цианотичной. Напряженная конечность, как правило, холоднее здоровой. Если острый тромбофлебит переходит в гнойный, наблюдается развитие множественных абсцессов по ходу тромбированной вены, что может привести к флегмоне конечности. В большинстве случаев острый тромбофлебит излечивается, не переходя в хроническую стадию. Длительность заболевания – от 10 дней до 3 месяцев. Длительность хронического тромбофлебита – до 1 года и более.

При мигрирующем тромбофлебите поражаются в основном поверхностные вены верхних и нижних конечностей. Болезнь сопровождается появлением болезненных узелков по ходу вен. Кожа над

этими узелками припухает и краснеет. Такие болезненные узелки возникают в различных участках конечностей. Общее состояние больного изменяется мало. Температура тела в большинстве случаев субфебрильная. Мигрирующий тромбофлебит рецидивирует и может длиться годами. Это заболевание чаще бывает у мужчин. Оно характеризуется одновременным поражением артерий и относится к группе облитерирующего тромбангиита.

Лечение тромбофлебита может быть консервативным и хирургическим. При остром тромбофлебите рекомендуется строгий постельный режим, предотвращающий возможность распространения микрофлоры и возникновения эмболии.

Для улучшения венозного оттока и уменьшения отека и болей следует придавать ногам возвышенное положение.

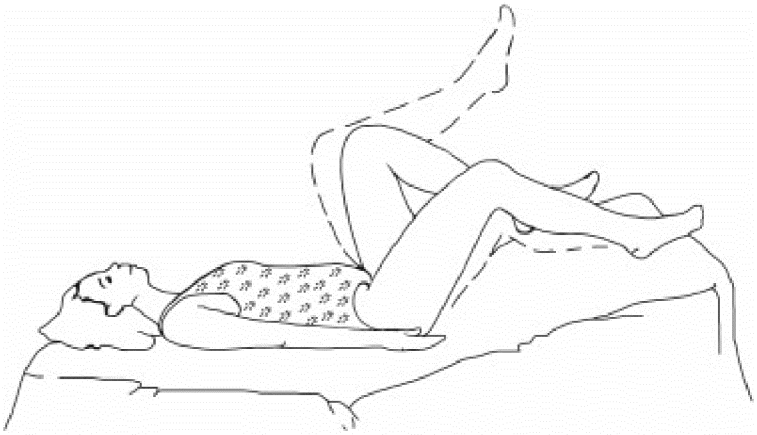
Рекомендуется выпивать до 3 л жидкости в день, если нет противопоказаний со стороны сердечно-сосудистой системы.

Лечебная гимнастика

При тромбофлебите рекомендуется использовать комплекс простых упражнений, которые следует выполнять 1 раз в день.

Исходное положение: лежа на спине.

Ноги вместе, руки вдоль туловища. Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях, и стараться достать коленями до подбородка. Повторить 5 раз.



Поднять поочередно прямые ноги, задерживая на несколько секунд в таком положении, затем опустить. Повторить упражнение 5 раз.

Повторить то же упражнение, только одновременно двумя ногами.

Ноги вместе, руки вдоль туловища. Поднять согнутые в коленях ноги и, имитируя движение велосипедиста, попеременно сгибать и разгибать их. Повторить упражнение 10 раз.

Ноги вытянуть вперед. Сделать глубокий вдох. На вдохе согнуть левую ногу и подтянуть колено к груди. Выдыхая, выпрямить ногу вверх, а затем опустить. Повторить упражнение другой ногой.

На выдохе поднять прямые ноги до вертикального положения. На вдохе опустить. Повторить 10 раз.

Руки положить вдоль тела ладонями вниз. На вдохе ноги поднять и одновременно согнуть в коленях. На выдохе выпрямить их до вертикального положения. Затем снова согнуть ноги в коленях и на вдохе вернуться в исходное положение. Упражнение выполнить 8-10 раз.

Руки положить вдоль туловища. Ноги поднять вертикально вверх и покрутить одновременно обеими стопами внутрь, затем наружу. Упражнение повторить 10–15 раз.

По очереди согнуть и разогнуть стопы в голеностопном суставе на себя – от себя. Затем так же по очереди согнуть и разогнуть пальцы стоп. Упражнение повторить 10–15 раз.

Ноги согнуть в коленях, не отрывая стоп от пола. Руки положить на бедра. Сделать выдох и медленно одновременно приподнять голову и туловище, руками при этом тянуться к коленям или за них. На выдохе, не торопясь, вернуться в исходное положение.

Ноги положить на подушку под углом 20°. Правую ногу согнуть, подтягивая колено к груди. При этом обеими руками плотно обхватить стопу. Затем медленно выпрямить ногу вверх. Руки в это время, плотно обхватывая ногу, должны скользить по икре до уровня колена. Медленно опустить ногу. Руки плотно обхватывают ногу и скользят по бедру. То же сделать другой ногой. Упражнение повторить 5–6 раз.

Нельзя сразу начинать с больших нагрузок, особенно если раньше физические упражнения не выполнялись.

Исходное положение: стоя.

Ноги поставить вместе, руки опустить вдоль туловища. Из положения стоя нужно поочередно каждой ногой делать глубокие выпады вперед, сгибая ногу в колене и делая на нее упор. При этом нога, стоящая сзади, должна оставаться на полной ступне. Повторить упражнение 10 раз.

Поднимать поочередно ноги вверх и вбок. Повторить 10 раз.

Выполнить мах прямой левой ногой, затем согнутой в колене. Повторить то же правой ногой. Сделать не менее 8 раз.

Выполнить бег на месте с плавным переходом на ходьбу.

Стопы поставить плотно вместе, руки вытянуть вдоль туловища. На медленном выдохе отвести плечи назад. На медленном вдохе плечи расслабить и наклонить голову вперед.

Встать между двумя опорами. Опираясь правой рукой на правую опору, а левой рукой на левую опору, подняться на носки, а затем опуститься на пятки. Повторить это упражнение 15–20 раз.

Опереться двумя руками о стену перед собой на уровне плеч. Встать на носки и задержаться в таком положении на 10 секунд. Затем опуститься, встать на пятки. Повторить упражнение 15–20 раз.

Встать прямо, ноги на ширине 30–40 см, стопы слегка развернуть наружу. Прямые руки вытянуть вперед. Согнуть медленно колени, держа голову и спину прямо. Наклонить корпус вперед и на 5 секунд задержаться в этом положении. Упражнение повторить 10–15 раз.

Исходное положение: стоя на четвереньках.

Правую ногу согнуть в колене и отвести ее назад, затем то же сделать левой ногой. Повторить упражнение для каждой ноги 10 раз.

Отвести поочередно каждую ногу, согнутую в колене, в сторону и постараться поднять ее как можно выше. Повторить упражнение 10 раз.

Хроническая венозная недостаточность

Общие сведения

Хроническая венозная недостаточность – это затруднение венозного оттока, которое вызывает патологическое состояние.

Венозная недостаточность развивается у всех людей с варикозной болезнью и другими заболеваниями вен и разделяется на ряд последовательных стадий.

I стадия

В самом начале заболевания отмечается появление единичных узелков расширенных вен, которые не доставляют особых беспокойств, но иногда могут побаливать. Нередко отмечается тяжесть и отечность ног к вечеру. В этой стадии варикозной болезни своевременная УЗИ-диагностика позволяет выявить недостаточный клапан.

II стадия

На этой стадии происходит увеличение количества варикозных вен. Болезнь медленно, но непрерывно прогрессирует. Если первые варикозные вены появились ниже колена, то заболевание будет значительно быстрее развиваться. Больных беспокоит тяжесть в ногах, отеки, иногда ночные судороги. В жаркое время года возможно развитие тромбофлебита.

III стадия

Если болезнь не остановлена, то постепенно развивается III стадия венозной недостаточности. Отеки становятся постоянными, кожа в области лодыжки становится темной, постоянно беспокоит тяжесть в ногах, которая может сохраняться даже после ночного отдыха. Нередко развиваются тромбофлебиты варикозных вен и кожные воспаления, экзема и дерматит. Применение мазей от варикоза и пиявок на этой стадии нередко приводит к раздражению кожи с развитием варикозного дерматита и даже трофических язв.

На III стадии, если не было тромбофлебитов и вены еще проходимы, можно излечить варикозную болезнь без операции с помощью лазерной коагуляции и ультразвуковой склеротерапии.

IV стадия

Заключительной стадией развития варикозной болезни является появление трофических язв. Это наиболее тяжелое осложнение, которое заставляет больного искать помощи. Эти язвы без устранения причины заживают годами и появляются вновь, однако после устранения венозного застоя они заживают за считанные недели и не возникают вновь.

Лечебная гимнастика при хронической венозной недостаточности

Нарушения оттока крови в ногах возникают при различных заболеваниях венозной системы (варикозная болезнь, тромбозы, тромбофлебиты, врожденные болезни вен и др.).

Регулярное выполнение комплекса лечебно-профилактических упражнений поможет уменьшить проявления венозной недостаточности в нижних конечностях, замедлит прогрессирование заболевания и снизит риск развития разнообразных, нередко опасных для жизни осложнений.

Исходное положение: лежа на спине.

Глубоко и равномерно дыша, следует полежать, расслабившись, с закрытыми глазами. При этом рекомендуется положить несколько подушек под ноги так, чтобы они оказались приподнятыми под углом 15–20°.

Лежа на спине и равномерно дыша, необходимо работать ногами так, как бы крутя педали велосипеда.

Лежа на спине с вытянутыми ногами, сделать глубокий вдох. На выдохе согнуть правую ногу, подтянув колено к груди. Вдыхая, выпрямить ногу вертикально вверх. Выдыхая, опустить ее. Поочередно повторить это упражнение каждой ногой.

Лежа на спине, руки положить вдоль туловища, поднять ноги вертикально вверх. Покрутить одновременно обеими стопами внутрь, затем наружу.

Расположить руки вдоль туловища, равномерно дыша, попеременно скрестить ноги, чередуя их.

Согнуть ноги в коленях, не отрывая стоп от пола. Руки положить на бедра. Медленно вдыхая, приподнять голову и туловище. Руки при этом должны скользить к коленям. Медленно выдыхая, вернуться в исходное положение.

Руки положить вдоль туловища, ноги приподнять под углом 15–20°, между стопами зажать небольшую подушку. Медленно вдыхая, прогнуться в пояснице, оторвав ягодицы от пола. Медленно выдыхая, вернуться в исходное положение.

Ноги приподнять под углом 15–20°. Согнуть правую ногу, подтянуть колено к груди. При этом руками плотно обхватить стопу. Медленно выпрямить ногу вертикально вверх. Руками плотно обхватить ногу. Медленно опустить ногу, руки должны скользить по бедру. Упражнение повторить другой ногой.

Длительность курса гимнастики не должна быть менее 10–15 минут.

Исходное положение: сидя на стуле.

Ноги вместе, руки вдоль тела. Выполнить поочередное поднятие ног, слегка согнутых в коленях. Повторить 8 раз.

Положить перед собой на пол платок. Поднимать его, поочередно зажимая пальцами левой и правой ноги. Повторить 5 раз.

Выполнить поочередно поднимание ног с вращательным движением в коленном суставе. Повторить 8 раз.

Встать со стула и побегать на месте в течение 1 минуты, затем выполнить потягивание всем телом, поднимая руки вверх и вставая на носки.

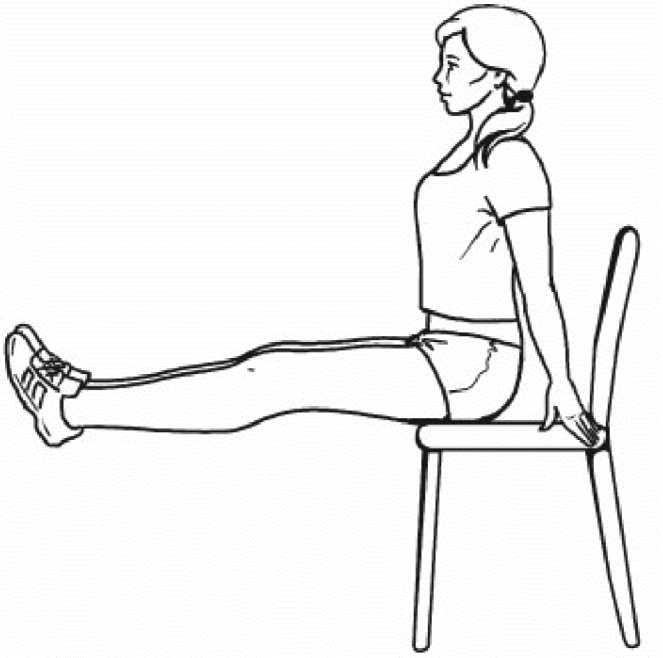
Положить правую ногу на левую, поднять левую ногу как можно выше. Затем выполнить упражнение, поменяв положение ног. Повторить 7 раз.

Поставить ноги вместе, ступни – на пятки, затем перекатывающим движением переместить упор на носки. Повторить 8 раз.

Положить правую ногу на левую. Вращать ступней правой ноги по часовой стрелке, затем поменять ноги. Повторить 10 раз.

Вытянуть прямые ноги вперед, свести вместе. Вытянуть носки с усилием, стараясь достать до пола, затем так же с усилием согнуть стопу. Повторить 10 раз.

Вытянуть прямые ноги вперед. Выполнить сгибание и разгибание пальцев ног. Можно каждой ногой по отдельности, затем одновременно. Повторить 10 раз.



Большим пальцем правой ноги медленно провести по голени левой ноги от ступни до колена, затем сделать то же пяткой. Выполнить упражнение другой ногой. Повторить 10 раз.

Поставить ноги на расстоянии 15 см друг от друга, положить перед собой на пол небольшой предмет. Пальцами обеих ног захватить его и, слегка приподняв над полом, постараться удерживать несколько секунд, затем отпустить. Повторить упражнение 5 раз.

Исходное положение: стоя за стулом.

Свести ноги вместе, выполнить поочередное встряхивание правой ногой, затем левой. Повторить 10 раз.

Ноги свести вместе, подняться на носки, опираясь руками на спинку стула, затем опуститься. Повторить 10 раз.

Не отрывая пяток от пола, выполнить 5 приседаний.

Опираясь на спинку стула, сделать 10 прыжков на носках.

Поставить ноги вместе, руками можно опираться на спинку стула. Подняться на носки, вытянувшись всем телом, затем опуститься на ступни и встать на пятки. Повторить 6 раз.

Встать боком к стулу, одной рукой опираясь на спинку, поднять ногу, согнутую в колене, как можно выше, затем опустить. Повторить 5 раз. Выполнить упражнение другой ногой.

Держась одной рукой за спинку стула, поднять вытянутую ногу как можно выше, затем опустить. Повторить 5 раз. Затем выполнить упражнение другой ногой.

Встать боком к спинке стула и, придерживаясь за нее одной рукой, сделать 10 приседаний, не отрывая пяток от пола. Затем выполнить 5 приседаний на носках.

Побегать на месте в течение 1 минуты, постепенно переходя на ходьбу на месте.

Флебит

Общие сведения

Это воспаление стенки вены. Развитию флебита способствуют инфекции, наличие очага воспаления непосредственно рядом с веной. Это заболевание может развиться в результате внутривенной инъекции после использования внутривенного катетера, приема некоторых лекарственных препаратов и др.

Гнойный тромбофлебит представляет угрозу для жизни и требует немедленной врачебной помощи. Существует два основных вида флебита: тромбофлебит глубоких вен и флебит поверхностных вен (или просто флебит).

По ходу вены отмечается покраснение, а при пальпации под пальцами ощущается плотный болезненный тяж, окружающие ткани немного отечны. Общее состояние обычно не изменяется. При развитии гнойной инфекции повышается температура тела, нарушается функция пораженной конечности.

Для профилактики флебита необходимо соблюдать двигательный режим, отказаться от курения, правильно питаться. Во время беременности обязательно наблюдение у акушера-гинеколога, который заметит начальные проявления заболевания и поможет предотвратить осложнения.

Лечебная гимнастика

При флебите лечебную гимнастику рекомендуется выполнять 1 раз в день по 15–20 минут.

Исходное положение: лежа на спине.

Руки положить на пояс. Ноги развести в стороны, скользя пятками по полу, вернуться в исходное положение. Повторить 6–8 раз.

Сгибать поочередно ноги в коленях, скользя пятками по коврику. Колени разгибать полностью. Повторить 8-10 раз.

Исходное положение: лежа на боку, одна рука под головой, другая упирается в пол на уровне груди.

Поднять прямую ногу с большим напряжением. Повторить 10–15 раз.

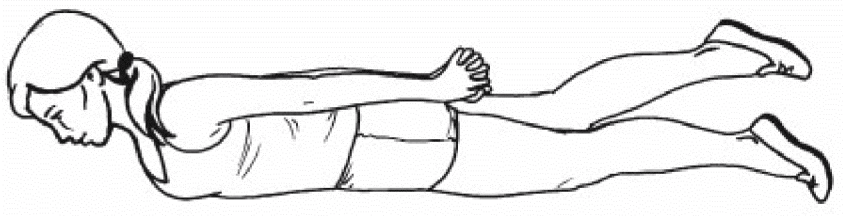
Вынести прямую ногу вперед, носок потянуть на себя. Повторить 10–15 раз.

Ногу поднять, присоединить к ней ногу, лежащую на полу, – образуется угол между полом и ногами. Затем вернуть ноги в исходное положение. Повторить 10–15 раз. То же самое проделать, лежа на другом боку.

Поднять прямые ноги в сторону. Повторить 15–20 раз. То же самое проделать, лежа на другом боку.

Подтянуть ноги к груди, сжавшись в комочек, задержаться в таком положении на 15–20 секунд. Затем вернуться в исходное положение. Повторить 10 раз за 2–3 подхода.

Исходное положение: лежа на животе.



Руки положить на бедра, пальцы сжать в замок. Поднять голову и плечи и удерживать их в таком положении 2–3 секунды. Вернуться в исходное положение. Резко не прогибаться! Повторить упражнение 5–6 раз.

Руки положить на в замок. Поднимать по Упражнение повторить бедра, пальцы сжать очереди прямые ноги. 6–8 раз.

Приподнять верхнюю часть туловища и сделать несколько плавательных движений руками, разводя их в стороны. Повторить 6–7 раз.

Лечь на бок, положить голову на согнутую в локте руку. Поднять ногу вверх. Опуская ногу, расслабить мышцы. Повторить 8-10 раз.

Одновременно и поочередно выполнить сгибание ног в коленном и голеностопном суставе.

Исходное положение: сидя на стуле.

При выполнении упражнения на сгибание ног в коленном суставе следует стараться пяткой коснуться ягодиц.

Положить левую ногу на правую и несколько раз поднять правую ногу как можно выше. Затем то же сделать левой ногой. Упражнение выполнить 10 раз.

Обе ступни поставить на пятки, а затем перекатывающим движением переместить тяжесть ног на носки. Повторить упражнение 10–12 раз.

Закинуть одну ногу на другую. Вращать ступней верхней ноги по часовой стрелке. Повторить упражнение каждой ногой 10 раз.

Выполнить развороты стоп сначала сидя на стуле, затем стоя. Стопы следует разворачивать перпендикулярно друг другу: сначала пятка к пятке, затем носок к носку. Упражнение выполнять в течение 2–3 минут.

Сидя на стуле, подняться на ноги, опираясь на наружные края стоп. При подъеме с пола можно помогать себе руками. Выполнить 10 раз.

Поднять левую ногу над правой, затем сделать вращение левой ногой, описывая круг по часовой стрелке. Выполнить упражнение каждой ногой по 5 раз в одну, а затем в другую сторону.

Исходное положение: стоя.

Ноги поставить на ширину плеч, руки – на пояс. Затем встать на внутренние стороны стоп, на внешние стороны, на носочки и на пятки. В таких положениях поочередно пройтись по комнате в течение 2–3 минут.

Если упражнение сразу не получается, вначале можно помогать руками.

Встать на носки, сделать переминание с ноги на ногу. Упражнение выполнять в течение 30 секунд.

Повернуться лицом к спинке стула, опереться на нее обеими руками. Попеременно выполнять махи назад. Повторить 10 раз.

Пальцы ступней с силой сжать, затем с силой растопырить 10 раз.

Выполнить ходьбу на месте, при этом следует стараться как можно выше поднимать колени. Упражнение выполнять в течение 1 минуты.

Венозные трофические язвы

Общие сведения

Трофическая язва – это дефект кожи или слизистой оболочки, возникающий после отторжения омертвевшей ткани вследствие нарушения ее кровоснабжения или иннервации. Такие язвы отличаются длительным течением с постоянными обострениями, все они с трудом поддаются лечению.

Большинство трофических язв является осложнением приобретенных или врожденных заболеваний, повреждений кровеносных сосудов, нервов, мягких тканей и костей. Причинами возникновения трофических язв могут быть венозная недостаточность (например, тромбофлебит на фоне варикозной болезни), резкое сужение просвета артерий (например, вследствие атеросклероза, сахарного диабета, гипертонической болезни и др.), нарушение оттока лимфы (слоновая болезнь), нарушение иннервации тканей (при травме, некоторых заболеваниях), на фоне хронических кожных заболеваний (например, экземы), травм (ожоги, отморожения) и т. д.

Трофические язвы, которые возникают на фоне варикозного расширения вен и тромбофлебита, являются самым частым видом трофических язв. Такие язвы, как правило, появляются на внутренней и наружной поверхности нижней трети голени. При этом из-за застоя венозной крови нарушается питание ткани, происходит ее разрушение с образованием язвы, позже присоединяется инфекция.

Характерный вид имеют трофические язвы, возникшие на фоне гипертонической болезни. Располагаются они обычно симметрично с обеих сторон на передних или задненаружных поверхностях голени и отличаются высокой болезненностью.

При язвах появляются отек голени, тяжесть и судороги в области икроножных мышц, зуд, жжение и жар на поверхности кожи. Состояние улучшается, если конечности придать возвышенное положение. Также на коже можно увидеть извилистую сеть тонких вен, пигментные пятна сине-фиолетового цвета, кожа утолщается, становится болезненной,

напряженной, блестящей и малоподвижной. Нарушается отток лимфы (она начинает просачиваться через кожу в виде капелек). После этого постепенно ткани отмирают и формируется язва.

Трофические язвы появляются из-за атеросклероза, облитерирующего эндартериита, гипертонической болезни, хронического недополучения тканями питательных веществ и кислорода. Все это приводит к омертвению и распаду клеток тканей и образованию язв. Также причинами возникновения язв могут быть переохлаждение, различные травмы, ношение сдавливающей ногу обуви и т. д.

Такие язвы, как правило, формируются в области пятки, на стопе и большом пальце ноги. Размер их небольшой, с плотными неровными краями. Эти язвы очень болезненны, так как постоянно травмируются при ходьбе. В отличие от язв при венозной недостаточности боль не проходит даже после придания конечности возвышенного положения.

Для устранения трофических язв прежде всего проводится лечение основного заболевания, вызвавшего осложнение в виде трофической язвы, – лечатся венозная недостаточность, заболевания артерий и т. д.

Одновременно проводится лечение язвы. Больной конечности придается возвышенное положение, для отторжения омертвевших тканей и очищения раны применяются ферменты, которые их растворяют. После того как язва очищена, применяются мази, способствующие заживлению. Назначаются также различные физиотерапевтические процедуры.

Оперативное лечение трофических язв считается наиболее эффективным, так как в процессе операции обычно устраняется причина, вызвавшая трофическую язву.

Лечебная гимнастика

Такие упражнения можно выполнять и для профилактики заболевания.

Исходное положение: стоя у спинки стула.

Ноги вместе, подняться на носки, опираясь руками на спинку стула, затем опуститься. Повторить 6 раз.

Не отрывая пяток от пола, выполнить 5 приседаний.

Свести ноги вместе, выполнить поочередное встряхивание правой ногой, затем левой. Повторить 5 раз.

Опираясь на спинку стула, сделать 5 прыжков на носках.

Исходное положение: сидя на стуле.

Ноги вместе, руки вдоль тела. Выполнить поочередное поднятие ног, слегка согнутых в коленях. Повторить 10 раз.

Положить перед собой на пол любой легкий предмет. Поочередно поднимать его, зажимая пальцами ног. Повторить 6 раз.

Выполнить поочередное поднимание ног с вращательным движением в коленных суставах. Повторить 6 раз.

Встать со стула и побегать на месте в течение 30 секунд, затем выполнить потягивание всем телом, поднимая руки вверх и вставая на носки.

Комплекс упражнений средней сложности

Исходное положение: сидя на стуле.

Поставить ноги вместе, переместить упор ступней на пятки, затем перекатывающим движением переместить упор на носки. Повторить 10 раз.

Положить правую ногу на левую, поднять левую ногу как можно выше. Затем выполнить упражнение, поменяв положение ног. Повторить 8 раз.

Положить правую ногу на левую. Вращать ступней правой ноги по часовой стрелке, затем поменять ноги. Повторить 10 раз.

В качестве лечебных мероприятий можно использовать езду на велосипеде, плавание, пешие прогулки в парке, лесу или вдоль набережной.

Исходное положение: стоя за стулом.

Поставить ноги вместе, руками можно опираться на спинку стула. Подняться на носки, вытянувшись всем телом, затем опуститься на ступни и встать на пятки. Повторить 6 раз.

Встать боком к спинке стула и, придерживаясь за нее одной рукой, сделать 10 приседаний, не отрывая пяток от пола. Затем выполнить 5 приседаний на носках.

Держась одной рукой за спинку стула, поднять вытянутую ногу как можно выше, затем опустить. Повторить 5 раз. Затем выполнить упражнение другой ногой.

Встать боком к стулу, одной рукой опираясь на спинку, поднять ногу, согнутую в колене, как можно выше, затем опустить. Повторить 6 раз. Выполнить упражнение другой ногой.

Побегать на месте в течение 30 секунд, постепенно переходя на ходьбу на месте.

В качестве дополнительных упражнений можно попрыгать через скакалку 1 минуту и обойти комнату по кругу на носках 2 раза.

Комплекс упражнений повышенной сложности

Исходное положение: лежа на спине.

Поднять прямые ноги, желательно перпендикулярно полу, повернуть ступни внутрь, затем наружу. Повторить 8 раз.

Согнуть левую ногу в колене, подтянуть к груди, выпрямить и медленно опустить. Выполнить упражнение другой ногой. Повторить 10 раз.

Исходное положение: сидя на стуле.

Вытянуть прямые ноги вперед, свести вместе. Вытянуть носки с усилием, стараясь достать до пола, затем также с усилием согнуть стопу. Повторить 10 раз.

Большим пальцем левой ноги медленно провести по голени правой ноги от ступни до колена, затем сделать то же пяткой. Выполнить упражнение другой ногой. Повторить 10 раз.

Поставить ноги на расстоянии 10 см друг от друга, положить перед собой на пол веревку. Пальцами ног захватить веревку и, слегка приподняв ее над полом, постараться удерживать несколько секунд, затем отпустить. Повторить упражнение 5 раз.

Вытянуть прямые ноги вперед. Выполнить сгибание и разгибание стоп. Можно каждой ногой по отдельности, затем одновременно. Повторить 10 раз.

Исходное положение: стоя. Ноги поставить вместе, руки опустить вдоль туловища. Приподняться на носках, постоять 10–15 секунд, затем опуститься. Повторить 10 раз.

Выполнить то же упражнение, вставая на пятки.

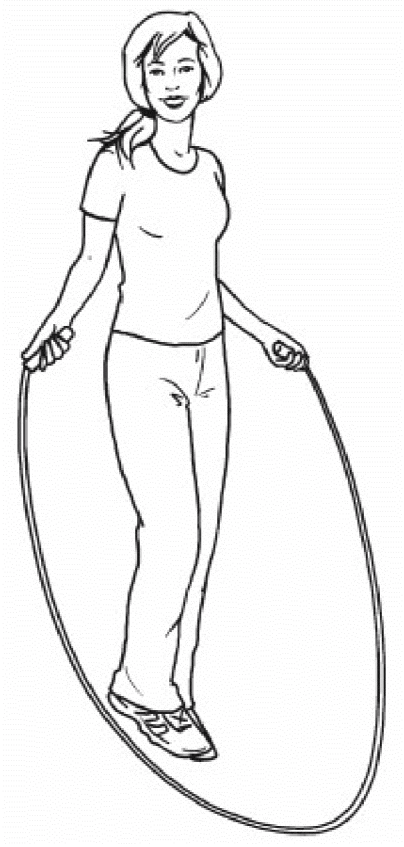
Сделать 10 приседаний на носках.

Сделать 15 приседаний, не отрывая стоп от пола.

Физические упражнения развивают и укрепляют скелетную мускулатуру, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, тем самым облегчая работу аппарата кровообращения, благотворно влияя на состояние нервной системы и в целом помогая восстановить и сохранить здоровье всего организма.

Бегать на месте в течение 3 минут. Обойти на носках комнату по кругу. В течение 3 минут выполнять ходьбу на месте.

Выполнить прыжки через скакалку в течение 1 минуты.



Периферическая артериальная болезнь ног

Общие сведения

Периферическая артериальная болезнь – это хроническое заболевание, которое возникает в результате сужения и блокировки артерий, снабжающих кровью, обогащенной кислородом, ноги, живот, таз, руки и шею. Причиной болезни является накопление излишнего холестерина, кальция и других веществ (бляшек) на внутренних стенках артерий, особенно на тех, которые снабжают ноги.

При периферическом артериальном заболевании артерии сужаются, сокращая поток крови в разные части тела. Когда артерия на ноге сужается, мышцы ног не достаточно снабжаются кровью, особенно во время физической активности. Когда мышцы находятся в состоянии отдыха, снабжение кровью может быть нормальным.

Главный симптом периферической артериальной болезни ног – это тяжелая, сжимающая боль в икре, ступне или ягодицах во время упражнений (таких, как поднимание вверх по лестнице или по холму, бег или простая ходьба). Эту боль называют перемежающейся хромотой. Обычно ее можно почувствовать во время физических упражнений, но она проходит во время отдыха. Когда состояние ухудшается, боль в ноге может появляться при минимальной активности или даже во время отдыха.

Другие признаки периферической артериальной болезни ног следующие:

– слабость в ногах и потеря равновесия в положении стоя;

– холодные и онемевшие ступни или пальцы ног;

– ранки, которые медленно заживают.

Причинами возникновения периферической артериальной болезни является курение, употребление пищи с большим содержанием жира, малоподвижный образ жизни.

Лечебная гимнастика

Физические упражнения – это начальный этап лечения перемежающейся хромоты. В качестве физических упражнений рекомендована обычная ходьба в течение 1–2 часов, 3–4 раза в неделю, в течение 5–6 месяцев.

Необходимо ходить до тех пор, пока не появится перемежающаяся хромота, обычно в течение 2–4 минут. Далее следует продолжить ходьбу до тех пор, пока больной может еще терпеть боль, обычно это время составляет 8—10 минут. После этого надо остановиться и отдохнуть, пока боль полностью не пройдет, а затем продолжить ходьбу.

Кроме ходьбы, рекомендуется выполнять и другие упражнения, способствующие поддержанию тонуса организма.

Упражнения в данном комплексе направлены на поддержание определенного уровня мышечной силы, а также на то, чтобы увеличить отток крови по сосудам.

Исходное положение: лежа на спине.

Выполнить поочередное сгибание ног в коленях с упором стоп в пол.

Согнуть ногу, обхватив колено руками, прижать его к животу. Выполнять упражнение поочередно обеими ногами.

Согнуть ноги в коленях, руками обхватить коленные суставы. Выполнить поочередное разгибание ног в коленях с имитацией езды на велосипеде. Можно помогать руками.

Следует чередовать периоды ходьбы и отдыха, постепенно увеличивая период прогулки без боли с 30 минут до 50. Тем самым тренируются сосуды и мышечная ткань, а также в мышцах нижних конечностей появляются новые сосуды – так называемые коллатерали.

Свести ноги вместе, руки положить вдоль туловища. Сгибать и разгибать ноги в голеностопных суставах вначале вместе, а затем попеременно.

Исходное положение: сидя на стуле.

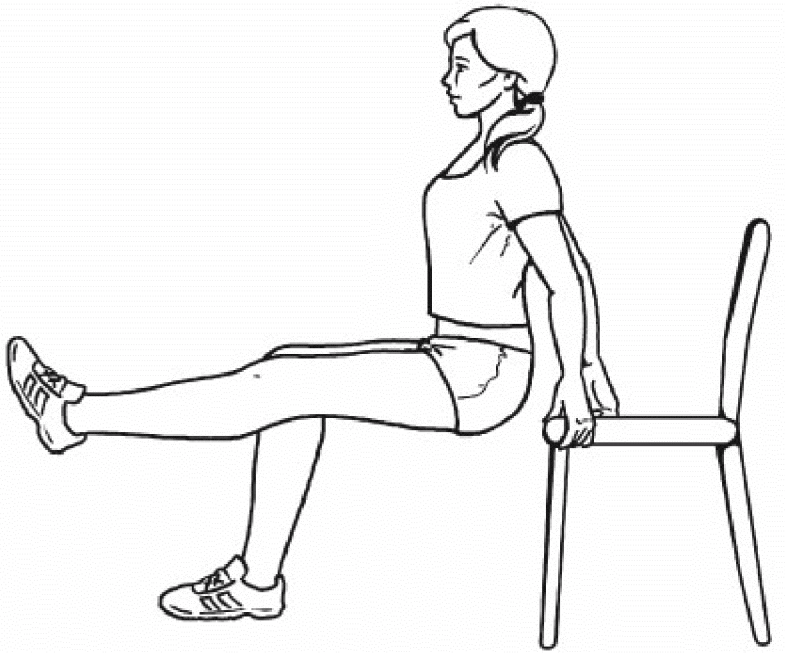
Свести ноги вместе. Согнуть левую ногу в тазобедренном суставе, обхватив руками голень и притянув колено к груди. Одновременно нужно разогнуть правую ногу в колене. Затем поменять положение ног.

Левую руку положить на правое колено. Выполнить круговые движения стопой левой ноги вправо, затем влево. После проделать то же правой ногой.

Кончиками пальцев левой ноги провести по правой голени вверх до колена, затем кончиками пальцев правой ноги повторить это же упражнение по левой голени. Попытаться сделать то же самое пятками, при этом сидеть прямо. Упражнение выполнить 2–3 раза каждой ногой.

Количество повторений каждого упражнения будет зависеть от сложности заболевания.

Исходное положение: стоя у спинки стула.



Свести ноги вместе. Выполнить приседание, опираясь на спинку стула.

Выполнить приседания на одной ноге с выпрямленной и вытянутой вперед другой ногой.

Занять положение основной стойки и пройти по кругу обычным шагом.

Телеангиэктазия

Общие сведения

Телеангиэктазия (сосудистые звездочки) – это расширенные внутрикожные кровеносные сосуды красного и синего цвета диаметром 0,1–1,5 мм. В зависимости от формы они подразделяются на простые (линейные), древовидные, паукообразные, или звездчатые, пятнистые. Чаще всего эта патология встречается у женщин. Ретикулярные вены напоминают варикозную болезнь, но находятся не подкожно, а в толще кожи, и связаны с сосудистыми звездочками.

Причины появления сосудистых звездочек до конца не установлены. Считается, что наследственная предрасположенность, дисбаланс женских половых гормонов, длительная нагрузка на ноги в вертикальном положении, беременность и роды способствуют внутрикожному расширению сосудов. Нередко сосудистые звездочки связаны с длительным приемом гормональных контрацептивов.

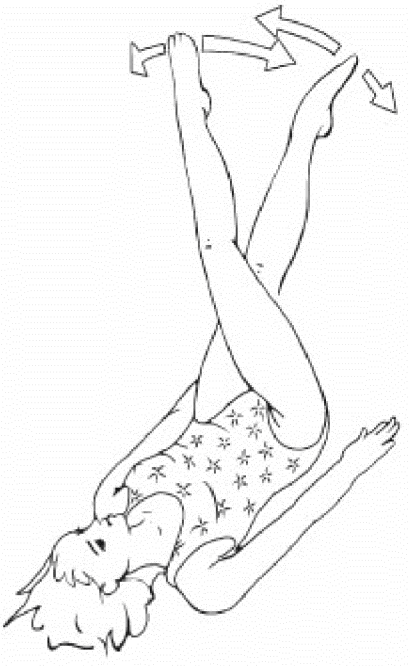
Важно знать, что эта патология носит преимущественно косметическое значение и сама по себе не приводит к тяжелым осложнениям.

Лечебная гимнастика

Исходное положение: лежа на спине.

Ноги вместе, руки положить вдоль туловища. Приподнять согнутые в коленях ноги и поочередно выпрямлять и сгибать их, имитируя езду на велосипеде. Продолжать в течение 20–30 секунд.

Поднять прямые ноги вверх под прямым углом к туловищу. Затем поочередно сгибать и разгибать в коленях. Повторить 5 раз.



Ноги вытянуть прямо, затем потянуть носки на себя и вернуть в исходное положение. Повторить 6 раз.

Поочередно сгибать и разгибать пальцы на левой и правой ноге. Повторить 5–6 раз.

Слегка приподнять прямые ноги и скрещивать их попеременно, имитируя ножницы. Повторить 5 раз.

Ноги согнуть в коленях. Стопы обеих ног сгибать и разгибать, не отрывая пяток от пола. Продолжать в течение 30 секунд.

Зажать стопами небольшой предмет. Поднять ноги вверх, удерживая в таком положении в течение нескольких секунд, затем опустить. Повторить 5 раз.

Положить любой мягкий предмет под ноги и поднимать их поочередно вверх, опуская вбок на пол, затем обратно на предмет. Делать упражнение в медленном темпе. Повторить 7 раз.

Исходное положение: стоя.

Поставить ноги вместе, руки опустить вдоль туловища. На вдохе подняться на носки и одновременно поднять руки вверх, на выдохе принять исходное положение и опустить руки. Повторить 5–6 раз.

Подняться поочередно на носки, затем встать на пятки, руки при этом следует скрестить на затылке. Повторить 6 раз.

Встать прямо, ногу согнуть в колене и приподнять, чтобы стопа оставалась на весу. Выполнить круговые движения стопой, затем сделать то же упражнение другой ногой. Повторить 5 раз.

Поочередно поднимать то левую, то правую пятку, имитируя ходьбу на месте, не отрывая носков от пола. Выполнять в течение 2 минут.

Опереться руками на спинку стула. Подняться на носки, задержаться в таком положении на 20–30 секунд, затем встать на пятки на 15–20 секунд. Повторить 10 раз.

Вынести прямую ногу вперед, задержать на несколько секунд, затем вернуть в исходное положение. Выполнить то же другой ногой. Повторить 12 раз.

Встать боком к спинке стула, опереться на нее одной рукой. Отвести одну ногу в сторону и поднять, затем медленно опустить. Выполнить то же упражнение другой ногой. Повторить 10 раз.

Зачастую выбор препаратов для лечения многих болезней не оптимален: они не всегда излечивают заболевание и, кроме того, могут вызвать побочный эффект (гастрит, желудочные изъязвления и пр.). Поэтому при лечении любого заболевания необходимо использовать целый комплекс лечебных мероприятий.

Повернуться лицом к спинке стула, опереться на нее обеими руками. Попеременно выполнять махи назад и в стороны. Повторить 10 раз.

Поочередно поднимать ноги, согнутые в коленях. Упражнение повторить 10 раз.

Встать между двумя опорами (стульями, например), ноги вместе.

Опираясь на прямые руки, приподняться на носки, затем опуститься и встать на пятки. Повторить 6 раз.

Исходное положение: сидя на стуле.

Сесть на край стула, ноги вытянуть вперед и, не отрывая пяток от пола, выполнить сгибание и разгибание пальцев. Повторить 5 раз.

Поднимать поочередно вверх прямые ноги и опускать. Повторить 5 раз.

Поднимать поочередно вверх согнутые в коленях ноги. Повторить 5 раз.

Одну ногу вытянуть вперед, выполнить круговое движение стопой по часовой стрелке, затем в обратном направлении. Сделать то же упражнение другой ногой. Повторить 5 раз.

Ноги вытянуть вперед, приподнять носки, не отрывая пяток от пола, затем опустить и плотно прижать подошвы ног к полу. Повторить 5 раз.

Современной медицине известно много разновидностей заболеваний ног, связанных с болезнями суставов, нарушением кровообращения, кожными заболеваниями. Выбор лечения обязательно должен основываться на диагнозе.

Ноги поставить вместе. Оторвать пятки от пола, носки при этом должны упираться в пол. Затем прижать стопы к полу. Перенести упор на пятки, подняв носки. Повторить 5 раз.

Чтобы добиться успеха при лечении, следует сначала устранить причину, вызвавшую заболевание.

Поднять правую ногу и, обхватив колено руками, прижать к груди, затем опустить. Выполнить упражнение другой ногой. Повторить 5 раз.

Атеросклероз нижних конечностей

Общие сведения

Атеросклероз – это прогрессирующее заболевание сосудов, ведущее к нарушению кровообращения в ногах. Основная причина возникновения заболевания – склеротический процесс, происходящий в сосудах нижних конечностей, аорты и ее главных ветвях, в результате которого сужается просвет сосуда, создавая препятствие и нарушая кровоток. Атеросклероз нижних конечностей встречается главным образом у мужчин старше 40 лет, особенно у лиц возрастной группы 55–75 лет.

Факторами, способствующими развитию атеросклероза, являются неправильное питание (жирная, жареная, копченая и острая пища), курение, малоподвижный образ жизни, стрессы, наследственная предрасположенность. Очень часто развитию болезни способствуют переохлаждение ног, а также нервно-психические травмы. В группу риска входят и люди с избыточным весом (при повышенном уровне холестерина в крови), люди с сопутствующим сахарным диабетом.

Первым клиническим признаком заболевания является синдром перемежающейся хромоты. Он отличается либо острой жгучей, распирающей или схваткообразной болью в икроножных мышцах, либо только чувством чрезмерного утомления конечности, вызванным ишемией скелетной мускулатуры при физической нагрузке. Сильные боли возникают уже на ранней стадии заболевания, которые сначала проявляются только при ходьбе, а в покое стихают. По мере развития боли приобретают постоянный характер, часто появляются ночью с регулярными судорогами икроножных мышц. Если не принимать мер по устранению заболевания, боли усиливаются, нарушается трофика тканей – повышается ломкость ногтей, появляется цианоз, сухость, шелушение и блеск кожи. На последних стадиях происходит некроз тканей с образованием язв, которые могут даже привести к гангрене.

Если не начать лечение атеросклероза вовремя, возникает риск развития тромбоза, трофических нарушений кожи вплоть до гангрены конечности и, как следствие, ампутации.

К сожалению, даже в современном мире не найдены радикальные методы лечения, способные остановить прогрессирование болезни. Поэтому очень важно остановить заболевание на ранней стадии развития. В качестве профилактических средств можно использовать приемы фито-, медо-, парафино-, диетотерапии и пр.

Лечебная гимнастика

Упражнения при атеросклерозе нижних конечностей рекомендуется выполнять в течение дня по нескольку минут.

Исходное положение: лежа на животе.

Поочередно согнуть ноги в коленях, стараясь достать пяткой ягодицу. Бедра при этом от пола не отрывать. Повторить упражнение 10 раз.

Исходное положение: лежа на спине.

Ноги вытянуты, расслаблены. Ногу согнуть в колене до максимума, стопа при этом скользит по подстилке. Затем ногу согнуть в тазобедренном суставе и руками прижать к туловищу (спину от пола не отрывать). После чего опустить стопу на пол, ногу выпрямить. То же самое движение выполнить другой ногой. Упражнение следует делать 10 раз каждой ногой.

Ноги в течение всего упражнения должны быть приподняты над полом. Поднять согнутые в коленях ноги и, имитируя движения велосипедиста, попеременно сгибать и разгибать их. Повторить 10 раз.

Выпрямленную ногу поднять от пола на высоту 20–25 см и удерживать в таком положении 15 секунд, затем опустить. То же движение повторить другой ногой. Упражнение следует выполнить 10 раз каждой ногой.

Лежа на спине, правую ногу согнуть в колене, а левую выпрямить, приведя голеностопный сустав в положение тыльного сгибания до 90°. Ногу поднять на высоту 30 см. Удерживать ее в таком положении 10

секунд, затем опустить, мышцы расслабить. Упражнение повторить 10 раз каждой ногой.

Размахивать одновременно руками и ногами так, как это делает жук, перевернутый на спину. Это упражнение улучшает циркуляцию крови и разогревает весь организм.

Прижимать выпрямленные ноги плотно одну к другой в течение 10 секунд. Затем расслабить мышцы. После этого в течение 5 секунд прижимать ноги к полу и снова расслабиться.

Руки вытянуть вдоль тела. Сгибать и разгибать в коленях поднятые вверх соединенные ноги. Выполнить упражнение 10 раз.

Руки вытянуть вдоль туловища, ладони положить под копчик. Сделать упражнение «Ножницы» 10 раз.

Руки за спиной. С усилием вытянуть левую ногу и потянуть на себя носок. Повторить упражнение правой ногой, а затем вытянуть обе ноги одновр

Руки за спиной. Как можно плотнее прижать ноги к полу, а затем расслабить их, чуть сгибая колени. Повторите упражнение 5 раз.

Упражнение можно немного усложнить, для этого следует немного приподнять прямые ноги.

Ноги выпрямить, руки развести в стороны ладонями к полу. Медленно, с усилием тянуть носки сначала к себе, а затем от себя. Выполнить упражнение 7 раз.

Руки находятся под головой. Поднять ноги под углом 45°, вытянуть носки и принять такую позу на 5 секунд, затем опустить ноги. Ноги следует сгибать медленно, постепенно прижимая их к животу, и также не торопясь распрямлять. Немного приподнять корпус, задержаться в таком положении на 5 секунд, после чего медленно опустить.

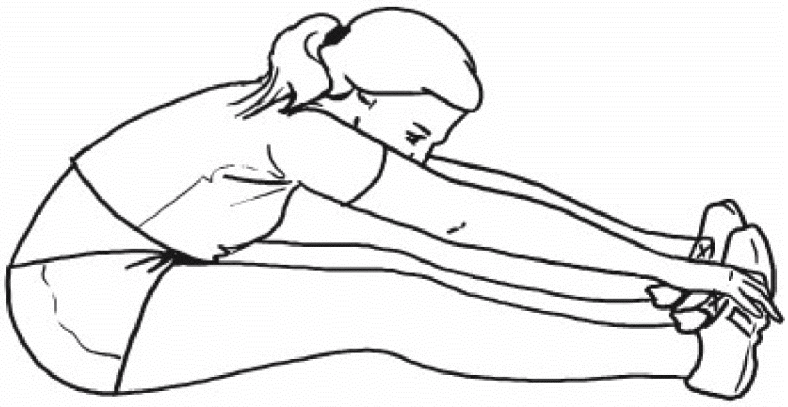
Согнутые ноги развести немного шире плеч. Попеременно соединять колени и разводить их в стороны. Повторить, вплотную соединяя и максимально разводя ноги. Упражнение повторить 10 раз.

Исходное положение: сидя на полу.

Сдвигать и раздвигать согнутые в коленях ноги, при этом с силой сдерживать их руками. Упражнение повторить 5 раз.

Прямые ноги вытянуть вперед. Наклонить туловище, стремясь коснуться грудью прямых коленей. Сделать 8—10 наклонов.

Ноги выпрямить. Обхватить руками стопы и наклониться вперед, стараясь коснуться лбом ног. Колени не сгибать. Задержаться в этом положении на 10 секунд. Вернуться в исходное положение. Ноги встряхнуть. Повторить 3–5 раз.



Согнуть ногу в колене, обхватить стопу обеими руками, поднять ногу от пола и выпрямить ее, не разжимая рук. Удерживать в таком положении 15 секунд. Вернуться в исходное положение. Повторить другой ногой.

Исходное положение: стоя.

Положить руки на спинку стула, сделать приседание, медленно сгибая ноги в коленях и поднимаясь на носки. Постепенно нужно ускорить темп и делать приседания все более глубокими.

Встать прямо, руки положить на бедра или придерживаться руками за спинку стула. Правую ногу поставить на носок как можно выше. Затем опустить ее на всю стопу, а на носок поставить левую ногу. Движения должны быть ритмичными и пружинящими. Повторить 5–6 раз каждой ногой.

Встать прямо, ноги вместе. Энергично сгибать ноги в коленях и так же энергично разгибать. Выполнить упражнение 10–15 раз.

Встать прямо, ноги вместе, руки положить на пояс. Высоко поднять правую ногу, согнутую в колене, отвести ее в сторону, затем вернуться в исходное положение. Выполнить упражнение по 8 раз каждой ногой.

Встать на колени, руки на поясе. Медленно наклониться вперед, коснуться лбом коленей и вернуться в исходное положение. Выполнить упражнение 20 раз.

Встать прямо, руки положить на пояс. Поочередно поднять перед собой выпрямленную ногу. Выполнить упражнение не менее 10 раз каждой ногой.

Встать прямо, одну ногу при этом согнуть в колене, поднять ее, обхватить колено руками и сделать круговые движения стопой:

10 раз по и 10 раз против часовой стрелки. Поменять ноги и выполнить то же самое другой ногой. Руки положить на колени, сделать приседание на носках. Присев, повернуть колени влево и вправо. Выполнить упражнение 8-10 раз.

Это эффективное упражнение для укрепления мышц ног и улучшения кровоснабжения в них.

Встать на пятки и побегать на них 30 секунд.

Встать правым боком у опоры. Поднять вперед прямую левую ногу и присесть на правой ноге как можно ниже. При выполнении упражнения вся стопа должна плотно прилегать к полу, не отрываясь. Затем повернуться к опоре левым боком и повторить упражнение для другой ноги.

Облитерирующий эндартериит (тромбангиит)

Общие сведения

Системное хроническое воспалительное заболевание, при котором происходит поражение мелких артерий конечностей. Это довольно распространенное заболевание у мужчин. Средний возраст, при котором появляется болезнь, – 30–40 лет.

Точная причина облитерирующего эндартериита до настоящего времени не установлена. Однако существует несколько предположений:

– инфекционно-токсическая (включая грибковую инфекцию);

– аллергическая (повышенная реакция на табачные продукты);

– патология свертывающей системы крови;

– атеросклеротическая (атеросклероз молодого возраста).

В настоящее время большинство исследователей склоняется в пользу аутоиммунной природы заболевания. У таких больных часто обнаруживаются изменения в иммунной системе, которые выражаются в появлении антисосудистых антител, повышении концентрации циркулирующих иммуноглобулинов, снижении уровня лимфоцитов.

Заболевание развивается под воздействием различных факторов (курение, инфекция, питание и др.). Таким образом происходит накопление антител в сосудистой стенке и образование иммунных комплексов. В результате развивается воспаление всех слоев артерии, которое в последующем приводит к склерозу стенки и закупорке. В итоге развивается недостаточность кровообращения.

При системном процессе возможно развитие инфаркта миокарда, ишемического инсульта, некроза кишечника и других тяжелых заболеваний.

Клиническое течение заболевания отличается волнообразностью, при котором периоды обострения сменяются более или менее стойким улучшением.

Симптомы заболевания связаны с хронической артериальной недостаточностью нижних конечностей. У больных сильно повышена чувствительность к низкой температуре, наблюдается усталость в ногах,

онемение, судороги, боль при ходьбе или покое, трофические язвы в области пальцев и стоп, некроз или гангрена.

Лечебная гимнастика

Исходное положение: сидя на стуле.

Руки опущены вниз, ноги вместе. Из исходного положения попеременно поднимать руки вверх. При поднятии руки следует сделать глубокий вдох, при опускании – выдох. Выполнить упражнение 6 раз каждой рукой.

Руки согнуть в локтевых суставах и держать на ширине плеч, ноги вместе. В таком положении сделать круговые движения локтями: 6 раз по часовой и 6 против часовой стрелки.

Собрать мелкие предметы с пола пальцами ног.

Катать подошвой стоп гимнастическую палку. Вращать мяч средней величины между стопами.

Сесть со скрещенными ногами по-турецки и вставать из этого положения, стараясь не помогать себе руками. Каждый раз необходимо менять положение ног.

Активно двигать ногами, как при езде на велосипеде.

Исходное положение: сидя на полу.

Руки развести в стороны, ноги вместе. Сделать вдох и согнуть левую ногу в колене и, помогая руками, прижать ее к груди и животу. На выдохе ногу опустить, руки развести в стороны. На следующий счет то же сделать правой ногой. Выполнить по 5 раз каждой ногой.

Каждое упражнение рекомендуется повторять по 6–8 раз.

Руки поставить на пояс, ноги на ширине плеч. Сделать вдох, наклонить туловище вправо, на выдохе вернуться в исходное положение. Выполнить по 5 раз в каждую сторону.

Руки развести в стороны, ноги на ширине плеч. Сделать глубокий вдох, руки поднять вверх и наклонить туловище вперед к коленям, держа голову прямо. На выдохе принять исходное положение. Повторить 5 раз.

Исходное положение: стоя.

Ноги вместе, руки опущены вдоль тела. В руках на ширине плеч находится гимнастическая палка. При вдохе сделать правой ногой шаг назад и поднять палку вверх над головой, на выдохе принять исходное положение. Выполнить по 6–7 раз каждой ногой.

Между упражнениями следует делать перерыв, чтобы дыхание полностью восстановилось.

Ноги на ширине плеч, руки опустить. В руках на ширине плеч находится гимнастическая палка. На вдохе туловище повернуть в сторону, палку поднять вперед. На выдохе принять исходное положение. Выполнить попеременно в каждую сторону по 5–6 раз.

Ноги на ширине плеч, руки опустить. Сделать глубокий вдох, правую руку и правую ногу отвести в сторону и держать 5 секунд, сделать выдох, принять исходное положение. Выполнить попеременно в каждую сторону по 5–6 раз.

Ноги на ширине плеч, руки опустить. Встать на носки, сделать одновременно широкие круговые движения руками сначала по часовой стрелке, затем против. Повторить по 5–6 раз в каждую сторону.

Ноги на ширине плеч, руки поставить на пояс. Выполнить круговые движения туловищем в одну и в другую сторону 8-10 раз.

Ноги вместе, руки опустить. Выполнить ходьбу на месте в течение 1 минуты.

Ходить на наружных краях стоп.

Ходить на носках с поворотом их внутрь.

Приподнять большие пальцы ног, не отрывая остальных от опоры, на 10–15 секунд. Повторить 5 раз.

Тяжесть и распирание в ногах

Общие сведения

Часто боль в ногах бывает проявлением заболеваний артерий или вен, но ее причиной бывают и другие заболевания и состояния.

Постепенно больной обращает внимание на все чаще возникающее чувство тяжести и распирания в ногах. Неприятные ощущения при синдроме «тяжелых ног» усиливаются, когда больной вынужден по какой-либо причине долго простоять, несколько уменьшаются при ходьбе, снимаются в горизонтальном положении с приподнятой конечностью и могут возобновиться в связи с судорожным сокращением икроножных мышц по ночам под теплым одеялом.

Своеобразное ощущение застоя и необычного жара в конечности бывает у женщин особенно во время менструации.

Лечебная гимнастика

Исходное положение: лежа на спине.

Сгибать и разгибать пальцы стоп попеременно и одновременно.

Выполнять круговые движения в голеностопных суставах попеременно и одновременно.

Поворачивать стопы внутрь и наружу.

Сгибать и разгибать стопы с сопротивлением, оказываемым одной ногой при движении другой. Выполнять 15–20 раз в медленном темпе.

Стопу правой ноги поставить на мяч. Перекатывать мяч к туловищу и назад в исходное положение. То же сделать левой стопой. Выполнять в медленном темпе 5–6 раз.

Взяться руками за края кушетки и выполнить в среднем темпе упражнение «Велосипед» 20–30 раз.

Руки согнуть в локтях, правую ногу согнуть в колене с опорой на стопу. Медленно поднять левую ногу 2–5 раз. То же сделать правой ногой.

Правую ногу слегка согнуть и поддерживать ее руками за бедро или опереть на валик. Затем следует согнуть и разогнуть колено с

отрывом пятки от кровати. То же сделать левой ногой. Выполнять в медленном темпе 10–15 раз.

Исходное положение: сидя на стуле.

Ноги слегка согнуть в коленях, затем захватить пальцами обеих ног мелкие предметы с пола.

Активно сгибать и разгибать стопы. Выполнять в медленном и среднем темпе 20–30 раз.

Согнуть и разогнуть правую ногу с помощью левой ноги. Выполнять в медленном темпе 10–20 раз.

Активно попеременно сгибать и разгибать ноги в коленях. Выполнять в среднем темпе 24–30 раз.

Исходное положение: стоя. Ноги вместе, руки на поясе. Подняться на носки и опуститься на всю стопу. Выполнить 10–15 раз.

Правую ногу поставить на шаг вперед, затем согнуть ее в колене и наклонить туловище вперед до положения «выпад». Повторить левой ногой. Выполнять в медленном темпе 10–25 раз.

Исходное положение: вис спиной к гимнастической стенке.

Попеременно поднять ноги, согнутые в коленях. Затем одновременно поднять ноги, согнутые в коленях. Выполнять в медленном темпе 6–8 раз.

Попеременно, затем одновременно поднять прямые ноги. Выполнять 6–8 раз.