

УДК

Бочкарева Екатерина Алексеевна

Студентка 2 курса

СФ УУН и Т

Стерлитамакский филиал Уфимского Университета Науки и Технологии

Волкова Елена Александровна

Старший преподаватель СФ УУН и Т

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ ПРИ ВАРИКОЗНОМ РАСШИРЕНИИ ВЕН.

Аннотация: В этой статье рассматривается влияние физической активности (упражнения и нагрузки), которые направлены для облегчения течения варикозной болезни и прогрессировании ее в дальнейшем. Варикозная болезнь или варикозное расширение вен нижних конечностей — это первичная варикозная трансформация поверхностных вен нижних конечностей, при которой появляются "шишки" или "узлы" на ногах. Деформирование вен и ослабление клапанов происходит под влиянием изменений в гормональном фоне и в обмене веществ. Но ключевым фактором является физическая нагрузка. Излишняя нагрузка, как и полное ее отсутствие, приводят к развитию патологии. Поэтому гимнастика при варикозе значительно облегчает течение заболевания и может привести к исцелению. Возможно излечение только в комплексной терапии и только при легкой форме.

Ключевые слова: физические нагрузки и упражнения, варикозное расширение вен, поддерживающая терапия, нижние конечности.

Bochkareva Ekaterina Alekseevna

Sterlitamak Branch of Ufa University of Science and Technology

SPORTS FOR VARICOSE VEINS

Annotation: This article discusses physical exercises and loads that are aimed at alleviating the course of varicose veins and its progression in the future. Varicose veins or varicose veins of the lower extremities is the primary varicose transformation of the superficial veins of the lower extremities, in which "bumps" or "nodes" appear on the legs. Deformation of veins and weakening of valves occurs under the influence of changes in the hormonal background and metabolism. But the key factor is physical activity. Excessive load, as well as its complete absence, lead to the development of pathology. Therefore, gymnastics for varicose veins greatly facilitates the course of the disease and can lead to healing. A cure is possible only in complex therapy and only in mild form.

Keywords: physical culture and exercises, varicose veins, supportive therapy, lower extremities.

Цель данной статьи — определить возможность занятий физкультурой при варикозном расширении вен нижних конечностей. Задачи, которые необходимо решить для выполнения поставленной цели: рассмотреть допустимые упражнения, выявить ограничения и рекомендации к ним, изучить возможности физкультуры при данной патологии. Актуальность работы определяется тем, варикозная болезнь очень широко распространена по всему миру. Существует большое количество людей, которые о таких проблемах просто не знают, потому что не обращались за медицинской помощью. Поэтому не исключено, что в развитых странах просто выше культура профилактических визитов к врачу:

- В России распределение между мужчинами и женщинами 2 к 1, 40% у женщин и 20% у мужчин;
- В странах Центральной Европы распространённость варикоза у женщин — 32 %, у мужчин — 16 %;

- В США от варикоза страдает 54% женщин в возрасте 30-50 лет, и 23% мужчин (в возрасте старше 50 лет — 64.2 и 42% соответственно);
- В странах Африки варикоз фиксируется крайне редко (менее 11.5% у мужчин и женщин) — ещё лучше статистика для стран Индийского океана (9-10%).[1]

Точные причины варикозной болезни до сих пор не ясны, однако высокая частота заболеваемости предполагает важную роль наследственности в её природе. Генетические исследования, проведённые за последние годы, показали наличие ряда мутаций в генах, которые ответственны за формирование венозной стенки и её клапанов. Аномальная работа этих генов приводит к появлению "слабости" стенки вены, к её постепенному растягиванию и увеличению просвета. Этот процесс сопровождается развитием клапанной недостаточности — появлением обратного тока крови в венах (рефлюкса) под действием силы тяжести. Год за годом варикоз спускается всё ниже и ниже, "разъедая" всё новые и новые вены, что приводит к образованию вариксов (от лат. "*varix*" — вздутие, шишка, узел). От этого признака и берёт свое название заболевание — варикозная болезнь.[1]

В связи с отсутствием однозначных причин варикозного расширения вен нижних конечностей принято говорить о его факторах риска, т. е. о том, что повышает вероятность развития этой патологии (свойство или особенность человеческого организма, какое-либо воздействие на организм). Общепринятыми факторами риска заболевания считают возраст, женский пол, ожирение и наследственность. В подавляющем количестве случаев варикозную болезнь можно распознать, даже не имея специального медицинского образования. Однозначный объективный признак патологии — появление "шишек" или "узлов" на нижних конечностях, при этом кожные покровы над ними обычно не отличаются каким-либо особым цветом. Синие вены, как правило, не являются заболеванием в его прямом смысле, хотя

зачастую приносят пациентам (чаще всего женщинам) определённые неудобства эстетического характера. Тем не менее, в запущенных случаях варикозное расширение вен может сопровождаться изменением цвета кожи вследствие венозной экземы, которая проявляется разнообразными зудящими высыпаниями (пузырьками, узелками) и покраснением. Чаще всего людей, склонных к болезни беспокоит тяжесть, чувство распирания и нелокализованная несильная ноющая боль в икрах. Иногда появляются жалобы на болевые ощущения в области варикозных вен и повышенную утомляемость ног.

Несмотря на то, что подобные симптомы могут очень сильно различаться, всё же стоит обратить внимание на некоторые их особенности. Как правило, усиление симптоматики происходит при сниженной активности, т. е. если человек в течение длительного времени сидит или стоит, а также к концу дня. Активный образ жизни и правильное питание – важная часть лечения варикоза. Выполняя спортивные упражнения, важно прислушиваться к реакции организма. Боль, дискомфорт, судороги, общая слабость – веские причины прекратить тренировку. Упражнения можно выполнять в домашних условиях, самостоятельно в спортзале или с тренером. Последний вариант снижает риски для человека, больного варикозной болезнью. При патологиях вен предпочтение следует отдавать видам упражнений, не создающим высокой нагрузки на сосуды. Полностью безопасны для больных варикозом:

- Плавание и динамичные упражнения в воде (акваэробика) – вода оказывает мягкое компрессионное воздействие, увеличивая циркуляцию крови и устраняя венозный застой.[5]
- Скандинавская ходьба – ежедневные прогулки в умеренном темпе положительно влияют на сердечно-сосудистую систему. Необходимо выбирать удобную обувь, специально предназначенную для спортивной ходьбы, ходить по ровной поверхности. Особое внимание

уделять выбору палок. Опора на них позволит разгрузить ноги во время тренировок. Перед занятием всегда проводить разминку. Разогрев мышц должен занимать не менее 20 минут. Начинать с небольших прогулок и низкого темпа, постепенно увеличивая нагрузку. Оптимальная продолжительность ходьбы составляет 30-40 минут.[5]

- Велоспорт. Велосипедные прогулки по относительно ровной местности укрепляют сосудистые стенки. Езда на велосипеде допустима только в специальном компрессионном белье. Главное – не переусердствовать с нагрузкой: крутить педали не более получаса в день.[5]
- Бег трусцой в специальной обуви по грунту в лесу – единственный вариант. Но лучше предпочесть обычные прогулки на свежем воздухе. [5]
- Гольф – игра связана с постоянным передвижением по полю, что способствует эффекту спортивной ходьбы.[5]

Наращивать нагрузки нужно постепенно. Особенно это касается новичков: резкая смена малоподвижного образа жизни на гиперактивный может спровоцировать варикозное расширение вен. В ходе тренировки чередовать аэробные (велотренажер, аэробика, бег и т.д.) и анаэробные (силовые) упражнения. Заменить степ-аэробiku подъемом по лестнице или спортивной ходьбой (например, скандинавской). При выполнении упражнений с отягощением лучше увеличивать количество повторов, а не вес снарядов. Исключить из комплекса упражнений приседания, выпады, становые тяги – они дают большую нагрузку на вены ног. Упражнения по поднятию тяжестей выполнять из положения лежа или сидя – таким образом снимается чрезмерная нагрузка с мышц голени. Для занятий выбирать одежду, позволяющую свободно двигаться, и удобную обувь. Тренироваться по возможности, в компрессионном трикотаже: он создает уровень компрессии, необходимый для работы клапанов вен и оптимального режима для работы мышц. Во время тренировок необходимо пить больше воды. Ежедневная гимнастика для активизации работы мышц голени – помимо прочего,

выполняет роль насоса для кровеносной системы. Таким образом вы предупредите риск развития варикоза.

На основании изученной литературы, можно сделать вывод, что ключевым фактором является физическая нагрузка. При правильном выборе физических упражнений ощущается облегчение за счет снижения интенсивности боли и отечности и в дальнейшем может привести к исцелению. Если состояние ухудшается, любые упражнения необходимо прекратить и немедленно обратиться к врачу.

Используемые источники:

1. Маколкин В.И. Очаренко С.И. \ М16 \ Внутренние болезни: Учебник. - 4-е изд., перераб. и доп. - М.: Медицина, \ 1999. - 592 с. 20.11.2024
2. Большая медицинская энциклопедия. - М.: Астрель, 2001. - 736 с. 23.11.2024
3. Кузин М.И. Физиотерапия при варикозном расширении вен. - М.: Медицина. - 1995 г. 23.11.2024
4. Флебология: Руководство для врачей/ Савельев В. С., Гологорский В. А., Кириенко А. И. и др.// Под ред. В. С. Савельева. — М: Медицина, 2001. — 644 с. 26.11.2024
5. Профилактика и выявление варикозной болезни вен нижних конечностей у спортсменов: Монография / Под ред. Э. В. Науменко, А. А. Хадарцева — Тула: ООО «Тульский полиграфист», 2013.— 158с. 26.11.2024