# Лечение варикоза

Упражнения при варикозе ног очень полезны. Иногда их вполне достаточно, чтобы излечить это заболевание. Но сначала нам нужно узнать, как определить данное заболевание.

Почти каждый четвертый человек на планете испытывает неприятные симптомы, связанные с варикозом ног. Варикозное расширение вен распространенное явление. Часто оно появляется из-за профессии, которая требует длительного стояния или сидения в течение нескольких часов. Итак, изо дня в день.

Варикозное расширение вен имеет не только неприглядный вид, но и болевые ощущения. Болезненность может проявляться как в большей, так и в меньшей силе. Если вам надоели неприятные ощущения в ногах при варикозе ног, тогда займитесь специальной гимнастикой и они исчезнут навсегда. И хоть гены и диктуют нашу предрасположенность к варикозному расширению вен, следующие несложные упражнения помогут уменьшить развитие новых очагов заболевания, и облегчить боль от существующих.

### Самые простые упражнения

Сгиб колена в голеностопе

Лягте спиной на пол. Медленно подтяните колено к груди, держась за свое колено (кость над коленной чашечкой имеет чрезмерное давление на этот деликатный сустав). В то время как ваша нога находится в таком положении, подымите ее несколько раз. Делать это нужно медленно и правильно. Повторите упражнение с противоположной ногой.

Ходьба

Простейшее упражнение — больше ходить пешком. Заставляйте ваши ноги двигаться. Ходьба является отличным способом, чтобы стимулировать циркуляцию крови в ногах. Вместо лифта, используйте лестницу. Даже если вы отправитесь на работу пешком, а не поедете на транспорте – это будет маленькая победа над собой. Такого упражнения будет вполне достаточно для значительного снижения симптоматики болезни.

Крутите педали

Спиной лягте на пол. Положите руки к бокам. Если вам будет удобней, тогда разместите их под ягодицы. Это нужно для неподвижности нижней части спины. Поднимите ноги от пола и начинайте крутить ими, как педалями велосипеда. Чем выше вы поднимете ваши ноги, тем больше вы увеличите циркуляцию крови. Наоборот, невысоко поднимая ваши конечности, можно увеличить сопротивление на мышцы брюшного пресса, тонизируя свой желудок. Продолжайте это упражнение до тех пор, пока не почувствуете, как кровь начинает циркулировать через ваши ножки и любые существующие боли уменьшаются. Такая гимнастика при варикозе нижних конечностей будет иметь отличный эффект при правильном выполнении.

Нога вверх

В отличие от подъема ног, выполняемых на тренажерах, которые обычно предназначены только для внутренней или внешней поверхности бедер, упражнение нога вверх поможет улучшить кровоток через всю ногу. Лягте на спину, положив руки под ягодицы. Это нужно для исключения давления на поясницу. Держа ягодицы прижатыми к полу, поднимите одну ногу и держите в поднятом состоянии перпендикулярно полу. Удерживайте эту позу, пока не почувствуете, как циркулирует кровь от ступней к икрам и бедрам. Повторите движение другой ногой. Лечебная гимнастика при варикозе – незаменимый помощник для борьбы с заболеванием.

Варикозное расширение вен – генетическое заболевание. Невозможно совсем предотвратить его. Но улучшение кровообращения и мышечного тонуса может снизить риск развития варикоза. Те же меры можно предпринять для лечения дискомфорта от варикозного расширения вен. Лечебная физкультура при варикозе очень важна, но нужно делать все в комплексе. Соблюдайте несколько правил:

* следите за своим весом;
* придерживайтесь диеты с высоким содержанием клетчатки;
* употребляйте меньше соли;
* избегайте ношения высоких каблуков;
* не используйте плотные чулочно-носочные изделия;
* поднимайте ноги;
* не сидите, скрестив ноги.

### Профилактика

Для профилактики заболевания займитесь спортом. Например, плаваньем, прогулками на велосипеде, гольфом, танцами, спортивной ходьбой. Для хорошего результата нужно заниматься регулярно, минимум три раза в неделю. Если у вас недостаточно времени на спорт, тогда выполняйте несколько несложных упражнений. Они станут замечательной профилактикой для венозного заболевания ног. Нельзя делать их как – ни будь – не добьетесь нужного результата. Вот комплекс несложных упражнений:

Стоя, ноги слегка раздвинуты, ходьба на месте. При выполнении этого упражнения, попеременно сгибайте ноги, поднимая лодыжки как можно выше. Вы должны делать это упражнение быстро, чтобы увеличить циркуляцию крови вверху конечностей. Проделывайте данное упражнение в течение минимума двух минут.

Стоя на пальцах ног (обе ноги одновременно) медленно перекачивайтесь на пятки. Выполняйте три минуты.

Лягте, вытянув обе ноги. Вращайте их наружу, а затем внутрь, попеременно. Повторяйте это упражнение в течение одной минуты.

Лежа, ноги вытяните на полу или на кровати, тяни носки внутрь, а затем наружу. Повторяйте в течение одной минуты.

Лежа, обе ноги подними, попеременно указывая пальцами ног внутрь и наружу. Продолжайте это упражнение в течение двух минут.

Присев на край постели, двигайте ногами в течение двух минут.

Никогда не забывайте об умеренных физических нагрузках. Они чрезвычайно полезны для больных с варикозным расширением вен. Физические упражнения при варикозе просто незаменимы. При ходьбе всегда помните, что нужно использовать удобную обувь с подошвой, которая смягчит воздействие вашего веса на конечности. При плавании вода поддерживает тело так, что вам не нужно напрягать суставы или мышцы. Кручение педалей велосипеда стимулирует кровообращение. Эти три упражнения также помогают держать свой вес под контролем.

### Необходимые аксессуары

Физические упражнения при варикозе очень важны, но не стоит забывать и о необходимых аксессуарах. Компрессионные, эластичные чулки или колготки особенно рекомендуются для предотвращения появления и распространения варикозного расширения вен. Потому что они помогают крови правильно течь по направлению к сердцу. Рекомендуется использовать чулки или колготки ежедневно, особенно когда вы делаете физические упражнения. Также используйте их, если вам нужно долго стоять, или сидеть. Возможно, при их постоянном ношении вам не понадобятся упражнения при варикозном расширении вен. Существует несколько способов, распознать хорошие компрессионные колготки:

Давление должно быть распределено от лодыжки до бедра.

Пятка должна быть закрытой (чтобы создавать достаточное давление на лодыжку).

Чулки не должны давить на пальцы.

Чулочную ткань должна быть мягкой и иметь комфортную текстуру.

Ткань не должна пропускать пот.

Чулки изготовлены из высококачественного волокна, что поможет избежать аллергии.

Терапевтический эффект колготок зависит от того, насколько туго давления чулок. Ваш врач должен прописать такой вид чулок, который обеспечит эффективный восходящий поток крови к вашему сердцу. Упражнения при варикозном расширении вен лучше выполнять надев специальные чулки.