

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://studservis.ru/referat/7210>

Тип работы: Реферат

Предмет: Физкультура

Содержание

Введение 3

1. Симптомы варикозного расширения вен 5

2. Влияние физических упражнений на варикоз ног 6

3. Требования к физическим нагрузкам 7

4. Комплекс упражнений для ног при варикозном расширении вен 10

Заключение 16

Список использованной литературы 17

Примерная длительность одной тренировки – до 5-15 минут раз или два раза в день. При желании и физической возможности допускается выполнение отдельных упражнений в течение дня дополнительно. По завершению упражнений нужно немного полежать, приподняв ноги вверх. Еще лучше будет провести легкий массаж голени, бедер для оптимизации циркуляции крови и венозного оттока. Основное правило массажа – круговые движения, идущие от лодыжек вверх. После массажа и ЛФК рекомендуется принять контрастный душ.

Простейшим типом занятий может стать пешая прогулка. У людей с варикозным расширением вен ходьба должна стать непреложным правилом, естественно, в очень умеренных количествах и в надетом на ноги компрессионном трикотаже. При варикозе средней степени тяжести врачи советуют практиковать скандинавскую ходьбу, которая считается более щадящим вариантом нагрузок. Кроме того, полезными будут умеренные нагрузки во время езды на велосипеде. Благоприятно воздействуют на организм йога, пилатес, плавание, которые тонизируют сердце и сосуды и снижают давление крови на вены.

При варикозном расширении вен есть и специальные упражнения, которые включаются в комплекс ЛФК [3]:

□ «лежачие» упражнения для ног, которые делают с приподнятыми или горизонтально расположенными ногами;

□ занятия с сопротивлением для тренировки голени и бедра;

□ дыхательная гимнастика;

□ ходьба в сочетании с особыми упражнениями;

□ занятия в воде.

Бег при заболевании является запретным – сотрясение тела и ударные нагрузки вредны для больных вен. Также принесут вред силовые упражнения и быстрое кручение педалей степпера, любые тяжелые физические занятия и перегрузки в спорте.

Для усиления эффекта от физических упражнений и проводимого медикаментозного лечения при варикозном расширении вен стоит придерживаться определенных рекомендаций по образу жизни [1]:

□ не стоять подолгу, а также регулярно делать разминку при сидячей работе – каждый час по 5 минут уделять занятиям;

□ чаще менять положение тела, каким бы оно ни было;

□ следить за правильной осанкой;

□ спать на ортопедическом матрасе;

□ обязательно носить компрессионное белье;

□ не подвергать себя воздействию горячих температур (например, отказаться от посещения парилки в бане);

□ чаще принимать контрастный душ;

□ после работы поднимать ноги, лежа на диване, на небольшую подушку;

□ отказаться от вредной высококалорийной пищи, от пересоленных блюд.

Только комплексный подход обеспечит нужный результат при варикозе: прогрессирование болезни замедлится, состояние человека улучшится, как и его настроение.

4. Комплекс упражнений для ног при варикозном расширении вен

Комплекс лечебной физкультуры подбирается индивидуально с учетом того, какие сопутствующие

заболевания есть у пациента. Основное преимущество лечебной зарядки при варикозе состоит в том, что для нее не требуется спортивных приспособлений или специальных помещений. Заниматься можно в любой хорошо проветриваемой комнате, а из инвентаря потребуется только гимнастический коврик. Занятие рекомендуется проводить не раз в день и долго, а выполнять зарядку в течение дня. Оптимальным вариантом станет утро после пробуждения, днем и вечером перед сном. В любой лечебный комплекс включаются следующие упражнения [2]:

- Вибрация. Лежа на спине поднять вверх руки и ноги и немного потрясти конечностями. Амплитуда сотрясений должна быть маленькой, не нужно делать сильно раскачивающихся движений: сильные сотрясения неблагоприятно скажутся на состоянии сосудистой стенки, особенно если уже есть риск развития тромбов.
- Велосипед. Знакомое с детства упражнение не только улучшающее кровоток, но и помогающее подтянуть брюшные мышцы. А вот велотренажер для тренировок использовать не рекомендуется – при занятии на нем ноги опущены вниз и не происходит полноценного оттока крови от нижних конечностей.
- Ножницы. Рекомендуется выполнять его как при вертикальном, так и при горизонтальном положении ног. Также не только укрепляет сосудистую стенку и способствует оттоку венозной крови, ни и способствует избавлению от некрасивого живота.
- Подтягивание коленей к груди. Также лежа, поднять одну ногу вверх и, медленно сгибая в колене, прижать к груди. Руками помогать себе не нужно, работают только нижние конечности. По мере укрепления мышц можно будет выполнять движение не поочередно на каждую ногу, а поднимая и прижимая к груди обе ноги.
- Вращение стоп. Поднять вверх нижние конечности и делать произвольные вращательные движения стопами. В дополнении к вращению стоп можно вращать ноги в коленях – это также окажет стимулирующее действие на ножное кровообращение.
- Ножные сгибания. Для этого будет необходимо перевернуться на живот. Сгибать в коленях поочередно конечности, стараясь пяткой коснуться ягодиц. При этом важно двигаться плавно, без рывков, только легко касаясь ягодиц, а не хлопая по ним пяткой.

Идеальный вариант повторов – 20 раз для каждого движения. К этой цифре стоит стремиться, но без фанатизма: 5-6 повторов без перенапряжения мышц принесут больше пользы венам, чем выполненные через силу 20.

После завершения зарядки надо немного полежать и расслабиться.

Также при варикозе можно предложить следующие комплексы упражнений.

В положении лежа на спине:

1. Лечь на коврик, сгибать одну ногу и скользить пяткой по полу, потом вытягивать ногу. Повторить по очереди обеими ногами, затем одновременно.
2. Подтянуть пятки близко к тазу, поставить ноги на носки, вдавить их в коврик, потом быстро опустить ногу на всю стопу.
3. Пятки положить на край дивана, с силой тянуть носки ног на себя по очереди, потом одновременно.
4. Поднять ноги, сделав перпендикулярно потолку, поочередно опускать и поднимать их быстрыми движениями.
5. Поднять ноги аналогичным образом, бедра соединить. Носки обеих ног тянуть по направлению к себе, потом – к потолку.

В положении лежа на животе:

1. Руки развести в стороны, согнуть в локтях под прямым углом. Ногу поднять вверх, потянуть носок вверх, потом вниз. Вернуть ногу на пол, повторить для второй ноги.
2. Лежа на животе сделать потряхивание мышцами ягодиц, ног, затем расслабиться.
3. Подтянуть одну ногу к груди, распрямить ее вновь. Повторить для второй ноги.
4. Согнуть ноги, коснуться пятками ягодиц.
5. Согнуть ноги в коленях, развести в стороны, затем свести.

В положении стоя:

1. Походить на носочках в течение 3 минут, затем повторить упражнение на пятках.
2. Походить по квартире лыжным шагом, расслабляя и сжимая мышцы ног и ягодиц (5 минут).
3. Позаниматься диафрагмальным дыханием 2-3 минуты.
4. Сгибать и разгибать колени, поднимая их вверх как можно выше, но не резко.

В воде:

1. Придерживаясь за борт, поднимать ногу вперед, потом вверх. Повторить для второй ноги.

2. Отводить ноги по очереди назад, возвращать в исходное положение.
3. Лечь на воду на живот, взяться руками за борт. Бить ногами по воде,

Список использованной литературы

1. Вайнер, Э.Н. Лечебная физическая культура / Э.Н. Вайнер. - М.: Флинта, 2011. - 424 с.
2. Епифанов, В.А. Лечебная физическая культура и массаж: Учебник для медицинских училищ и колледжей / В.А. Епифанов. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. - 528 с.
3. Поляев Б.А. Основы общей физиотерапии. Учебно-методическое пособие. М.: ФГОУ «ВУНМЦ Росздрава», 2009. - 136 с.
4. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 416 с.
5. Попов, С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник. / С.Н. Попов, Н.М. Валеев и др. - М.: Советский спорт, 2014. - 416 с.
6. Стасова, Н. В. Лучшие способы лечения варикоза и геморроя / Н.В. Стасова. - М.: Вектор, 2010. - 580 с.
7. Янгулова Т.И. Лечебная физкультура: анатомия упражнений - Ростов н/Д: Феникс, 2010-175 с.

Эта часть работы выложена в ознакомительных целях. Если вы хотите получить работу полностью, то приобретите ее воспользовавшись формой заказа на странице с готовой работой:

<https://stuservis.ru/referat/7210>