



Многие женщины до сих пор убеждены: избежать варикозного расширения вен нельзя. Рано или поздно проступит некрасивая венозная сеточка, уродуя самые стройные ноги, “завяжутся” варикозные узлы, появятся усталость и боль в мышцах даже после незначительной нагрузки, а также общая слабость из-за нарушения кровообращения. Это неверно! Долой пессимизм и обреченность – от недуга можно убежать... на лыжах или уплыть. Часовая неспешная лыжная прогулка (с обязательным коротким отдыхом, во время которого лучше присесть) помогает нормализовать кровообращение. Плавание брассом в медленном и среднем темпе – самый оптимальный вид спорта, поскольку организм находится в разгрузочном – горизонтальном положении, а давление воды тонизирующе действует на сосуды. Плавайте 3–4 раза в неделю, продолжительность занятия – 25–30 минут. После него нанесите на пораженные сосуды мазь троксевазин. Отличное средство профилактики – специальный комплекс упражнений. Он поможет и тем, у кого уже есть варикозное расширение вен. Выполняйте его 2 раза в день – утром, прежде чем встать с постели, и за 2,5–3 часа до сна. Результат не замедлит сказаться! После каждого упражнения, положив руки на живот, сделайте вдох – брюшная стенка поднимается вверх, выдох – опускается (2–4 раза).

Бегом и вплавь от варикоза

Исходное положение (и. п.) для упражнений 1–3 – лежа на спине, под головой небольшая подушка. Ноги прямые. Руки – под головой, локти – в стороны.

1. Слегка приподнимая, поочередно сгибайте и разгибайте ноги в коленных суставах (по 6–8 раз каждой).
2. Приподнимайте сомкнутые ноги под углом 45° (3–4 раза).



3. Делая вдох, максимально разведите прямые ноги в стороны, не поднимая их, выдох – сведите ноги (4–6 раз).

И. п. для упражнений 4–9 – лежа на спине, под головой небольшая подушка. Ноги прямые. Руки вдоль тела.

4. Поочередно поднимайте прямые ноги вверх и опускайте (по 4–6 раз).
5. Поочередно поднимая прямые ноги, немного потрясите каждой (по 4–6 раз).



10 и 12

6. Поднимите ноги и сделайте 2–4 движения, имитируя езду на велосипеде вперед, потом – назад.
7. Приподнимите и согните ноги, максимально разведите колени в стороны, затем сведите их. Выпрямите ноги и примите и. п. (6–8 раз).
8. Поочередно отводите прямые ноги в стороны, не поднимая их (по 4–6 раз).
9. Поднимая поочередно ноги, описывайте каждой круг (по 8–10 раз).

И. п. для упражнений 10 и 12 – лежа на правом боку, правая рука на затылке, левая вытянута вдоль тела.

10. Отводите прямую левую ногу вверх (6–8 раз). То же, повернувшись на левый бок.

И. п. для упражнений 11 и 13 – лежа на левом боку, левая рука на затылке, правая вдоль тела.



11

11. Согните правую ногу и прижмите колено к животу, разогните ногу и отведите ее как можно дальше назад (6–8 раз). То же, перевернувшись на правый бок.
12. Делайте прямой левой ногой круговые движения в разных направлениях (8–10 раз). То же, повернувшись на левый бок.
13. Делайте махи прямой правой ногой вперед и отводите ее назад, прогибая корпус (6–8 раз). То же левой ногой, повернувшись на правый бок.

Л. С. ЗАХАРОВА,
профессор кафедры реабилитации,
лечебной физкультуры и массажа
Российской государственной
академии физической культуры

RELAXSAN –

профилактика и лечение
варикозного расширения вен

**Чулки, колготки,
колготки для беременных,
гольфы для мужчин и женщин**
(производство CALZE G. T. s.r.l. Италия)

ООО “Элма плюс” –
эксклюзивный дистрибьютор CALZE G. T. s.r.l. в России

Телефон для оптовых покупателей:
(095) 490-65-68

Розничная продажа:
Сеть аптек 36,6 – (095) 797-63-66
Аптека “Феррейн” – (095) 921-45-41
Аптека “Старый Арбат” – (095) 291-71-05
Аптека “Новоарбатская” – (095) 203-31-48
Магазины для будущих мам “Кенгуру” – (095) 281-66-11

Продукция RELAXSAN зарегистрирована в МЗ МПР и сертифицирована.