

УДК 796.012.6:616.147.3-007.26

**ПРИМЕНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ  
САМОЧУВСТВИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ ОСЛОЖНЕНИЙ ХРОНИЧЕСКОЙ  
ВЕНОЗНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ II И III СТЕПЕНИ**

*Шушлякова Е. И., Протосовицкий В. И.*

**Научный руководитель: Н. И. Сергеенко**

**Учреждение образования  
«Гомельский государственный медицинский университет»  
г. Гомель, Республика Беларусь**

***Введение***

Хроническая венозная недостаточность — заболевание, сопровождающееся истончением венозной стенки, увеличением просвета вен и образованием аневризмоподобных узловатых расширений [1].

Хроническая венозная недостаточность — одна из самых распространенных болезней современного человека [2]. Развитие варикозного расширения вен характеризуется снижением тонуса венозной стенки под действием гормональной перестройки в организме, гормонального дисбаланса, нарушения кровообращения и возрастных изменений в сосудистых стенках, чему также способствуют хронический кашель, запоры, ношение тесной одежды и обуви, малоподвижный образ жизни, затруднение оттока крови из нижних конечностей вследствие длительного пребывания на ногах, деятельность, связанная с подъемом тяжестей, избыточный вес, вредные привычки, а также беременность и роды, прием гормональных контрацептивов, содержащих женские половые гормоны, расовая принадлежность (редко болеют люди с черным и желтым цветом кожи) [3, 4].

Для развития заболевания характерно медленное течение. В его развитии выделяют 6 стадий:

На первой стадии пациенты могут не предъявлять никаких жалоб, вены постепенно начинают выступать на кожной поверхности в форме витых тяжей после повышенной физической нагрузки. Вены можно обнаружить при осмотре в подколенной ямке. Также могут наблюдаться ломкость ногтей и истончение ногтевой пластинки на ногах.

На второй стадии пациент предъявляет жалобы на сильную усталость в ногах, появление чувства тяжести и распирания, которое не исчезает даже после ночного отдыха, возможно появление отеков. Еще один неприятный симптом — это появление судорог икроножных мышц, ощущения ползания мурашек по ногам, нечувствительности какой-то части голени в ночное время.

Для третьей стадии хронической венозной недостаточности характерны изменения на коже внутренней поверхности голени, выбухания вен в виде венозных узлов, увеличение отеков, появление пигментации в нижней трети голени.

Четвертая стадия — это стадия развития хронической венозной недостаточности и ее осложнений, таких как тромбофлебит и трофические язвы.

Пятая стадия — кожные изменения, указанные выше, и зажившая язва.

Шестая стадия — кожные изменения, указанные выше, и активная язва.

***Цель***

Определить эффективность применения физических упражнений на улучшение самочувствия и профилактики осложнений хронической венозной недостаточности нижних конечностей II и III степени.

***Материал и методы исследования***

Анализ научно-методической литературы, интернет-источников. Педагогическое наблюдение.

### **Результаты исследования и их обсуждение**

Мы наблюдали 5 женщин в возрасте от 35 до 50 лет, у которых имеются клинические проявления и наследственная предрасположенность к развитию хронической венозной недостаточности нижних конечностей. Для определения влияния физических упражнений на улучшение самочувствия и профилактики осложнений хронической венозной недостаточности нижних конечностей II и III степени, нами был подобран комплекс, состоящий из 10 упражнений.

Занятия проводились каждый день по 3 подхода, в течение 8 недель. Между упражнениями предусмотрен перерыв от 40 секунд до нескольких минут.

1. И. П. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Ноги положить на подушку под углом к корпусу в 40°. Лежать с закрытыми глазами спокойно, дышать ровно и глубоко, полностью расслабиться в течение 3 мин. 2. И. П. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Ноги приподнять, согнуть в коленях, бедра расположить перпендикулярно корпусу, голени — параллельно. Выполнять вращательные движения обеими ногами, имитируя процесс кручения педалей при езде на велосипеде в течение одной минуты (велосипед). 3. И. П. — тоже. Упражнение «велосипед», выполняя вращательные движения в обратную сторону. 4. И. П. — лежа на спине, руки вдоль туловища. Приподнять прямые ноги, попеременно скрещивать их, располагая сверху сначала правую, затем левую ногу. Выполнить 20 скрещиваний. 5. И. П. — тоже. Горизонтальная попеременная смену ног (опуская ноги до 50 градусов). 20 повторений. 6. И. П. — основная стойка. Ходьба на месте, соблюдая средний темп, в течение минуты, приподнимая пятки, не отрывая от пола носков. 7. И. П. — лежа на спине, руки вдоль туловища ладони вниз. Поднять ноги на 90 градусов, слегка согнутые в коленных суставах. Выполнять микроколебательные движения стопой и голенью, расслабляя голеностопный сустав. Упражнение выполнять в течение 1 минуты. 8. И. П. — то же. Поднять прямые ноги на 90 градусов, выполнять сгибания стопы в направлении «от себя» и «на себя». 20 повторений на каждую ногу. 9. И. П. — основная стойка. Перенести вес тела на пятки, приподнять носки, задержаться в таком положении на 3 секунды, опуститься с легким ударным движением на пятки. Выполнить 20 повторений. 10. И. П. — сидя на стуле, ноги вместе. Переступать с пятки на носок одновременно обеими ногами.

### **Выводы**

Положительная динамика при хронической венозной недостаточности нижних конечностей, наблюдалась при регулярном выполнении комплекса физических упражнений, выполняемых в малом или среднем темпе, средней интенсивности с постепенным увеличением нагрузки. Следует отметить, что физические нагрузки были направлены на повышение тонуса мышц, стимуляцию работы венозного аппарата, его укрепление, а также ускорение кровотока, что предупреждает застойные явления, образование тромбов, снижает риск возникновения рецидивов и осложнений заболевания. Комплекс уменьшает чувство тяжести и болезненности ног, отеки и чувство распирания в ногах и способствует образованию новых коллатералей.

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Варикозная болезнь (варикоз) [Электронный ресурс]. — 2019. — Режим доступа: [http://www.krasotaimedicina.ru/diseases/zabolevanija\\_phlebology/varices](http://www.krasotaimedicina.ru/diseases/zabolevanija_phlebology/varices). — Дата доступа: 10.01.2019.
2. Горбунов, В. В. Варикозное расширение вен. Лечение традиционными и нетрадиционными методами / В. В. Горбунов. — М.: Астрель, 2012 — С. 6.
3. Филатова, С. В. Варикозное расширение вен. Лечение и профилактика традиционными и нетрадиционными методами / С. В. Филатова. — М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2009. — С. 6–7.
4. Хроническая венозная недостаточность нижних конечностей: учеб.-метод. пособие для студентов V–VI курсов медицинского вуза / В. В. Зорик [и др.]; под ред. Г. К. Карипиди. — Краснодар: Изд-во ГБОУ ВПО КубГМУ Минздрава России, 2013. — С. 5–7.