Автор: Дмитрий Эрденко
15.04.2013 09:31 -

По данным статистических исследований, варикозом страдают более 30 % женщин России. Этому заболеванию в основном подвержены те, кто генетически предрасположен или ведет малоподвижный образ жизни. Риск возникновения варикоза нижних конечностей увеличивается при беременности или наличии избыточного веса. Именно по этой причине многие приходят в фитнес-клуб — снизить величину избыточного веса и привести себя в форму после беременности. Однако если не учитывать особенности занятий физкультурой при варикозном расширении вен, можно только ухудшить состояние.

Варикоз (от латинского varix, varicis—расширение вен) нижних конечностей—хрони ческая болезнь, склонная к прогрессирующему течению.
Вены нижних конечностей представляют собой хорошо разветвленную сеть, состоящую из глубоких и подкожных вен, между которыми есть соединения. Просвет вен нижних конечностей в 10-12 раз больше, чем просвет артерий.

По подкожным венам оттекает кровь от кожи и подкожной клетчатки, а по глубоким — от остальных тканей. Стенка вены, в отличие от артериальной стенки, не имеет выраженного мышечного слоя, поэтому кровь по вене движется в силу совсем других причин. Кровь по венам поднимается вверх под действием остаточного артериального давления. На скорость тока крови по венам существенное влияние оказывают сокращения мышц ног — мышечный тонус («периферическое сердце»). Сокращаясь, мышцы как бы выдавливают кровь кверху. Даже в полном покое мышцы ног находятся в постоянном тонусе, что способствует оттоку крови.

Когда человек находится в вертикальном положении, гидростатическое давление действует в направлении, противоположном току венозной крови, и создает в венах нижних конечностей высокое давление.

Обратному току крови в положении стоя и при физическом напряжении противостоят венозные клапаны. Поддерживать постоянное венозное давление и нормальное кровообращение помогает также постоянный венозный тонус, который регулируется специальным сосудодвигательным центром в головном мозге.

Постоянное избыточное давление приводит к постепенному расширению и удлинению вен, они становятся извилистыми, появляются мешковидные расширения. Мышечные стенки вен постепенно атрофируются, прорастая соединительной тканью; погибают нервы, отвечающие за тонус вен. Венозные клапаны сморщиваются, деформируются рубцами и перестают выполнять свою функцию.

Описанные процессы постепенно захватывают весь венозный ствол и его притоки и переходят на капилляры. Это приводит к тому, что ткани плохо снабжаются кислородом и питательными веществами. В результате развивается атрофия мышц, кожи и подкожной клетчатки; нередко выпадают волосы, изменяются ногти. Кожа истончается, на ней развиваются трофические язвы.

Автор: Дмитрий Эрденко
15.04.2013 09:31 -

При занятиях физической культурой и фитнесом, людям с варикозным расширением вен необходимо учитывать несколько основных правил:

· Перед занятиями обязательно проконсультируйтесь с врачом, т.к. при некоторых стадиях заболевания, занятия возможны только под контролем врача.
· Одевайте специальные колготки или бинтуйте ноги эластичным бинтом на период тренировки, а иногда и в течение всего дня.
· Избегайте вертикальных исходных положений, предпочитая положения: сидя и лежа.
· Чередуйте упражнения для крупных мышечных групп с упражнениями для мышц предплечий и икроножных мышц.
· Избегайте прыжков и больших статических нагрузок, особенно для мышц ног.
· Наиболее подходящими видами фитнеса при варикозном расширении вен являются занятия в воде (плавание, аквааэробика)

Помимо этих правил, также необходимо учесть ряд рекомендаций для профилактики варикоза:

· Следите за питанием и образом жизни, помните избыточный вес - главный союзник варикоза!
· Избегайте перегревания на солнце или в бане. При резком повышении температуры вены переполняются кровью, и нагрузка на венозные клапаны возрастает.
· Ежедневно принимайте контрастный душ.
· Не носите обувь с высоким каблуком, обувь должна быть свободной, не давить на подъем стопы, где проходят поверхностные вены.
· Если у Вас сидячая работа, ставьте под ноги невысокую скамеечку. Это уменьшит нагрузку на вены ног.
· Когда сидите, не закидывайте ногу на ногу, чтобы не пережимать сосуды ног и не затруднять кровоток.
· Больше давайте отдыхать своим ногам. Во время отдыха ноги лучше всего поднять выше уровня сердца, например: положить на стол….

Знаменитый американский натуропат и «знаток человеческих ног» Поль Брэгг считал, что «из огромного количества видов обуви, продающейся в магазинах, только 5 % подходит для того, чтобы, собственно говоря, в ней можно было ходить по дорогам с твердым покрытием без ущерба для здоровья».

«Ходите босиком по траве, по дорожке в парке, по песчаному берегу реки, причем выбирая наиболее неровные, волнистые поверхности, — советует Поль Брэгг. — Гуляя таким образом, играйте — захватывайте пальцами ног мелкие камешки и веточки и бросайте их, наступайте на более крупные камни так, чтобы «обволакивать» их подошвами ног.

Ходите босиком! Это предупредит и плоскостопие, и варикозное расширение вен.

Удачи!

Эрденко Дмитрий—специалист по физической реабилитации; кандидат в мастера спорта; призер чемпионатов России по восточным единоборствам; аспирант Российского Государственного Университета Физической Культуры, Спорта и Туризма; инструктор-преподаватель в области фитнеса, персональный фитнес-тренер; презентер российских фитнес-конвенций и фитнес-форумов; автор фитнес-программ «Martial arts fitness», «Zen balance», «Аэробика и фитнес в домашних условиях», «Фитнес в офисе»; ведущий видео-программ «Аэрокик», «Тайчи с мячом»