

УДК 796

DOI: 10.34670/AR.2022.26.76.075

Физическая культура как средство профилактики и лечения при варикозном расширении вен

Салеев Эльдар Рафаэлевич

Кандидат биологических наук,
доцент кафедры физвоспитания,
Стерлитамакский филиал,
Башкирский государственный университет,
453103, Российская Федерация, Стерлитамак, просп. Ленина, 49;
e-mail: saleev-eldar@mail.ru

Шамсутдинов Шамиль Абдулович

Кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры физвоспитания,
Стерлитамакский филиал,
Башкирский государственный университет,
453103, Российская Федерация, Стерлитамак, просп. Ленина, 49;
e-mail: shamil6103@yandex.ru

Волкова Елена Александровна

Старший преподаватель кафедры физвоспитания,
Стерлитамакский филиал,
Башкирский государственный университет,
453103, Российская Федерация, Стерлитамак, просп. Ленина, 49;
e-mail: elena_wolk@mail.ru

Аннотация

Распространенность варикозной болезни необычайно широкая. В последние десятилетия страдает большая часть населения после 45 лет, данную патологию имеют до 80% женщин и 60% мужчин из развитых стран. Варикозная болезнь сопровождается истончением венозной стенки и увеличением просвета вен, повышается риск формирования тромбов, возможны проявления заболевания кожи. Причины варикозного расширения вен многообразны, заболевание может поразить любую часть тела, однако наиболее часто варикозному расширению подвергаются поверхностные вены нижних конечностей. Основными причинами данного заболевания являются малоподвижный образ жизни, избыток массы тела, наследственность, характер профессиональной деятельности, стоячая или сидячая работа (при постоянном сидении вены часто пережаты, особенно если человек любит сидеть «нога на ногу»); варикоз может развиваться и вследствие различных заболеваний. Данная патология вполне закономерна для людей пожилого возраста, а также женщин во время гормональных перестроек. Профилактика и

лечение с помощью физических упражнений позволяют облегчить основные симптомы варикозного расширения вен. В статье рассматриваются понятие, значение и роль лечебной физической культуры при варикозном расширении вен. Предлагаются основные лечебные упражнения, оказывающие благотворное воздействие на организм человека в целом.

Для цитирования в научных исследованиях

Салеев Э.Р., Шамсутдинов Ш.А., Волкова Е.А. Физическая культура как средство профилактики и лечения при варикозном расширении вен // Педагогический журнал. 2022. Т. 12. № 5А. С. 582-587. DOI: 10.34670/AR.2022.26.76.075

Ключевые слова

Варикозное расширение вен, лечебная физическая культура, физические упражнения, спорт, здоровье, заболевание.

Введение

Система лечебной физической культуры при заболевании варикозным расширением вен представляет собой самостоятельную программу физических нагрузок и упражнений, которые позволяют минимизировать болезненные ощущения и снять напряжение с ног [Адылханов, Фурсов, 2017].

Результаты исследования

На начальной стадии заболевания комплекс лечебной физической культуры может существенно помочь больному или полностью его избавить от данного заболевания. Занятия и физические упражнения позволяют решить следующие основные задачи, стоящие перед процессом лечения варикозного расширения вен:

- снизить давление в сосудах и мелких капиллярах;
- стимулировать отток, ускорить работу лимфатической системы, избавиться от отеков;
- минимизировать риск развития тромбозов, восстановить приток артериальной крови [Дубровский, 2006].

Лечебная физическая культура при варикозном расширении вен доказала свою высокую эффективность при условии систематических занятий физическими упражнениями, применении дифференцированных видов физических нагрузок в сочетании с индивидуализированным режимом дня и правильным питанием.

Важно учитывать следующие рекомендации при подборе физических упражнений при варикозном расширении вен:

- физическая нагрузка на ноги должна быть планомерной. На начальном этапе занятия физическими упражнениями запрещается применять тяжелые дополнительные снаряды, а также важно избегать высокой интенсивности. Следует постепенно увеличивать скорость или амплитуду движений;
- при выполнении физических упражнений темп должен быть умеренным, приближенным к медленному, что позволит предотвратить возникновение новых сосудистых сеточек;
- занятия должны быть систематическими, рекомендуется проводить программу

- упражнений два раза в сутки – утром и вечером;
- в качестве предотвращения развития заболевания важно выполнять малоинтенсивные физические упражнения, которые позволяют снять напряжение с нижних конечностей;
- на завершающем этапе занятия физической культурой требуется выполнять расслабляющие техники (массаж или разогревающее обертывание), что позволяет избавиться от дискомфорта [Епифанов, 2006].

Важно сочетать физические упражнения с контрастным душем, что поможет облегчить болезненные симптомы. Для безопасных тренировок необходимо использовать компрессионное белье, т. е. чулки, велосипедки или лосины. В данном случае эффективность физических нагрузок во много раз возрастает.

Важно учитывать следующие особенности организации и проведения занятий по лечебной физической культуре:

- занятия следует проводить в хорошо проветриваемом помещении;
- необходимо употреблять большое количество жидкости как до занятий, так и после тренировки;
- занятия следует проводить в компрессионном трикотаже, но это необходимо заранее обговорить с лечащим врачом;
- основные упражнения должны быть проведены в горизонтальном или сидячем положении с максимальной нагрузкой на ноги;
- занятия должны проходить до 40 минут;
- число повторений упражнений составляет от 10 до 25;
- людям, занимающимся профессиональной деятельностью из групп риска, необходимо сделать короткую разминку;
- все упражнения нужно выполнять плавно, размеренно, исключая резкие движения, в умеренном темпе;
- после занятия необходимо принять контрастный душ.

При выполнении лечебных упражнений нужно следить за дыханием, оно должно быть равномерным. При варикозе желательнее полностью исключить силовые упражнения, прыжки, интенсивные приседания и растяжки, бег на скорость. Чрезвычайно полезными при заболеваниях вен являются плавание и скандинавская ходьба. Лечебная физкультура полезна не только в качестве средства борьбы с варикозом: она помогает выйти из стрессового состояния, дает заряд бодрости.

Лечебная физическая культура при варикозном расширении вен полезна не только для лиц, страдающих данным заболеванием, но также и для тех, кто входит в группу риска по развитию данного заболевания.

К таковым могут относиться:

- представители профессий, вынужденных проводить длительное время на ногах (хирурги, массажисты, повара, парикмахеры);
- люди, проводящие большую часть времени в сидячем положении (кассиры, офисные служащие, программисты);
- любительницы высоких каблуков;
- лица, сталкивающиеся с частыми перелетами (летчики, бортпроводники);
- беременные женщины;
- спортсмены-тяжелотлеты и люди, занимающиеся тяжелым физическим трудом

[Журавлева, 2012].

Поскольку отказаться от профессиональной деятельности обычно невозможно, заниматься лечебной физкультурой с профилактической целью нужно регулярно. Именно для этих категорий населения и разрабатывались комплексы специальных упражнений, способствующих профилактике развития варикозного расширения вен. Можно выделять несколько минут во время трудового дня для быстрого выполнения специальных мини-тренировок.

Следует указать основные противопоказания к занятиям физическими упражнениями:

- последняя стадия варикоза, поскольку в данном случае наиболее эффективным методом лечения будет оперативное лечение;
- воспалительные изменения в венах, флебиты, тромбофлебиты;
- злокачественные новообразования;
- осложненное течение беременности;
- сердечно-сосудистые заболевания;
- инфекционные заболевания [Криштопов, Петухов, 2005].

Заключение

Наряду с медикаментозным лечением варикозного расширения вен применяется лечебная физическая культура. Занятие спортом помогает облегчить болезненные симптомы, улучшить состояние организма, снизить негативное воздействие заболевания. Физические упражнения способствуют укреплению мышц больного. Особое значение имеет и профилактика данного заболевания.

Библиография

1. Адылханов Ф.Т., Фурсов А.Б. Варикозная болезнь нижних конечностей – анализ эффективности хирургического лечения на современном этапе. Обзор литературы // Наука и здравоохранение. 2017. № 2. С. 128-143.
2. Дубровский В.И. Лечебная физкультура и врачебный контроль. М., 2006. 598 с.
3. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2006. 568 с.
4. Журавлева А.И. Лечебная физкультура и спортивная медицина вчера и сегодня // Лечебная физкультура и спортивная медицина. 2012. № 4. С. 5-12.
5. Криштопов А.Л., Петухов В.И. Принципы лечения варикозного расширения вен нижних конечностей // Новости хирургии. 2005. Т. 13. № 1-4. С. 51-54.
6. Дьячковский Н.С., Карпова А.Г., Протасова Н.А., Чемезова Б.А., Кирсанова У.И., Попова Л.М. Опыт организации школы здоровья в фельдшерско-акушерском пункте сельской местности // Медицинская сестра. 2018. Т. 20. № 6. С. 33 – 34.
7. Круглов С.Г., Алексеенко В.А. Научно-исследовательская работа, как фактор мотивации студентов к занятиям физической культурой // В сборнике: Безопасный спорт-2020. материалы VII международной научно-практической конференции. 2020. С. 102 – 104.
8. Солнцева Н.С. Физическая культура как компонент здорового образа жизни // Обзор педагогических исследований. 2021. Т. 3. № 5. С. 67 – 70.
9. Камалов А.Р., Муратшина Н.Ю., Гаджиев М.А. Физическая активность как мотиватор для курсантов образовательных организаций МВД России занятием физической культурой и спортом в условиях досуга // Обзор педагогических исследований. 2021. Т. 3. № 6. С. 52 – 56.
10. Захарова Н.А., Черная Е.В. Физическая подготовка студентов педагогического вуза средствами волейбола и гимнастики // Обзор педагогических исследований. 2021. Т. 3. № 6. С. 119 – 124.
11. Парамзин В.Б., Пугачев И.Ю., Васильченко О.С., Разновская С.В. Анализ и основные направления реализации требований ФГОС во по дисциплине «физическая культура (подготовка)» в военно-образовательных учреждениях // Современный ученый. 2021. № 2. С. 96 – 101.

Therapeutic exercise as a means of preventing and treating varicose veins

El'dar R. Saleev

PhD in Biology,
Associate Professor at the Department of physical education,
Sterlitamak branch,
Bashkir State University,
453103, 49 Lenina ave., Sterlitamak, Russian Federation;
e-mail: saleev-eldar@mail.ru

Shamil' A. Shamsutdinov

PhD in Pedagogy, Docent,
Associate Professor at the Department of physical education,
Sterlitamak branch,
Bashkir State University,
453103, 49 Lenina ave., Sterlitamak, Russian Federation;
e-mail: shamil6103@yandex.ru

Elena A. Volkova

Senior Lecturer at the Department of physical education,
Sterlitamak branch,
Bashkir State University,
453103, 49 Lenina ave., Sterlitamak, Russian Federation;
e-mail: elena_wolk@mail.ru

Abstract

The prevalence of varicose veins is unusually wide. Most of the population after 45 years has been suffering from them over the past decades; up to 80% of the women and 60% of the men from developed countries have this pathology. Varicose veins are accompanied by thinning of the venous wall and an increase in the lumen of the veins; the risk of blood clots increases, skin manifestations are possible. The causes of varicose veins are diverse, and the disease can affect any part of the body, but the superficial veins of the lower extremities are most often exposed to the disease. The main causes of this disease include a sedentary lifestyle, excess body weight, heredity, the nature of professional activities, prolonged sitting or standing at work (the muscles squeeze the veins due to constant sitting, especially if a person often crosses their legs); varicose veins can develop due to various diseases. This pathology is quite natural for elderly people, as well as women during hormonal changes. Prevention and treatment with the help of exercise can relieve the main symptoms of varicose veins. The article deals with the concept, meaning and role of therapeutic exercise in the treatment for varicose veins and describes therapeutic exercise that beneficially affects the human body as a whole.

For citation

Saleev E.R., Shamsutdinov Sh.A., Volkova E.A. (2022) Fizicheskaya kul'tura kak sredstvo profilaktiki i lecheniya pri varikoznom rasshirenii ven [Therapeutic exercise as a means of preventing and treating varicose veins]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 12 (5A), pp. 582-587. DOI: 10.34670/AR.2022.26.76.075

Keywords

Varicose veins, therapeutic exercise, exercise, sports, health, disease.

References

1. Adylkhanov F.T., Fursov A.B. (2017) Varikoznaya bolezn' nizhnikh konechnosti – analiz effektivnosti khirurgicheskogo lecheniya na sovremennom etape. Obzor literatury [Varicose veins of the lower extremities—analysis of the effectiveness of surgical treatment at the present stage. A literature review]. *Nauka i zdravookhranenie* [Science and healthcare], 2, pp. 128-143.
2. Dubrovskii V.I. (2006) *Lechebnaya fizkul'tura i vrachebnyi kontrol'* [Therapeutic exercise and medical supervision]. Moscow.
3. Epifanov V.A. (2006) *Lechebnaya fizicheskaya kul'tura* [Therapeutic exercise]. Moscow: GEOTAR-Media Publ.
4. Krishtopov A.L., Petukhov V.I. (2005) Printsipy lecheniya varikoznogo rasshireniya ven nizhnikh konechnosti [The principles of treating varicose veins of the lower extremities]. *Novosti khirurgii* [Surgery news], 13 (1-4), pp. 51-54.
5. Zhuravleva A.I. (2012) Lechebnaya fizkul'tura i sportivnaya meditsina vchera i segodnya [Therapeutic exercise and sports medicine yesterday and today]. *Lechebnaya fizkul'tura i sportivnaya meditsina* [Exercise therapy and sports medicine], 4, pp. 5-12.
6. Dyachkovsky N.S., Karpova A.G., Protasova N.A., Chemezova B.A., Kirsanova U.I., Popova L.M. Experience in organizing a health school in a rural paramedic-obstetric center // *A nurse*. 2018. Vol. 20. No. 6. pp. 33-34.
7. Kruglov S.G., Alekseenko V.A. Research work as a factor of motivation of students to physical education // In the collection: *Safe Sport-2020. materials of the VII International scientific and practical conference*. 2020. pp. 102 – 104.
8. Solntseva N.S. Physical culture as a component of a healthy lifestyle // *Review of pedagogical research*. 2021. Vol. 3. No. 5. pp. 67-70.
9. Kamalov A.R., Muratshina N.Yu., Gadzhiev M.A. Physical activity as a motivator for cadets of educational organizations of the Ministry of Internal Affairs of Russia by engaging in physical culture and sports in leisure conditions // *Review of pedagogical research*. 2021. Vol. 3. No. 6. pp. 52-56.
10. Zakharova N.A., Chernaya E.V. Physical training of students of a pedagogical university by means of volleyball and gymnastics // *Review of pedagogical research*. 2021. Vol. 3. No. 6. pp. 119 – 124.
11. Paramzin V.B., Pugachev I.Yu., Vasilchenko O.S., Raznovskaya S.V. Analysis and main directions of implementation of the requirements of the Federal State Educational Standard for the discipline "physical culture (training)" in military educational institutions // *Modern scientist*. 2021. No. 2. pp. 96 – 101.