

*Дорофеев Д.В. Роль спорта в профилактике варикозного расширения вен // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2018. – № 01 (январь). – АРТ 57-эл. – 0,2 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/page/875550>*

**РУБРИКА: МЕДИЦИНСКИЕ НАУКИ**

**УДК 616-084**

**Дорофеев Дмитрий Валерьевич**

Студент 5 курса, факультета  
физической культуры и спорта

*Научный руководитель:* Горлова Ю.И., к.п.н.

ФГБОУ ВПО «Орловский государственный университет»

г. Орёл, Российская Федерация

e-mail: neukokoshi@gmail.com

**РОЛЬ СПОРТА В ПРОФИЛАКТИКИ ВАРИКОЗНОГО  
РАСШИРЕНИЯ ВЕН**

*Аннотация:* В статье представлена одна из самых распространенных болезней во всем мире и влияние физической культуры на неё. Подробно приведены оздоровительные функции физических и спортивных упражнений. Кроме того, в работе собраны упражнения из разных видов спорта положительно влияющие на лечение данной болезни.

*Ключевые слова:* варикозная болезнь, лечение, профилактика, влияние физической активности на варикозное расширение вен.

**Dorofeev Dmitry Valerievich**

5nd year student, faculty of  
physical Education and Sports  
Supervisor: Yu.Gorlova, PhD

FGBOU VPO "Orel State University"  
Orel, Russian Federation

## **THE ROLE OF SPORT IN THE PREVENTION OF VARICOSE VEINS**

*Annotation:* The article presents one of the most common diseases in the world and the influence of physical culture on it. Details of the health functions of physical and sports exercises for the prevention of varicose veins. In addition, the work collected exercises from different sports have a positive effect on the treatment of this disease.

*Key words:* varicosity, treatment, prevention, influence of physical activity on the expansion of veins.

Варикозная болезнь – это проблема, формирование которой беспокоит лица пожилых, а также молодых возрастов. По итогам крупнейшего исследования, которое проводилось в Москве, была выдвинута статистика. Согласно ей, под влиянием варикозного расширения нижних конечностей находится около 67% женщин и 32% мужчин.

Все ныне существующие терапевтические процедуры, обладающие оздоровительным эффектом, воздействуют на организм больного следующим образом:

- повышают лимфодренаж;
- увеличивают микроциркуляцию крови в венах;
- повышают эластичность коллагеновых волокон.
- повышают эффективность работы мышечной венозной помпы.

Использование физкультурно-оздоровительных упражнений, также способно оказать положительное влияние на состояние больного, которого беспокоит варикозное расширение вен. Правильно подобранные средства

физического воспитания, обладают полезными и лечебными свойствами, эффект от которых сопоставим с медикаментозным лечением, исключая при этом формирование каких-либо побочных реакций организма.

Для того, чтобы занятия физической культурой могли выступать в качестве лечебно-терапевтических процедур, больным пациентам следует использовать физические упражнения, оказывающие прямое воздействие на лечение варикозной болезни.

Также следует помнить, что перед составлением комплекса физических упражнений и включением в его состав специальных элементов двигательной активности, больному важно учитывать следующие особенности, которые необходимо знать для того, чтобы не навредить:

- наличие существующих ограничений при варикозной болезни, которые необходимо знать;

- виды спорта и совокупность общеразвивающих упражнений, которые допустимы и эффективны при данном заболевании;

- рекомендации врачей;

- текущая стадия болезни.

Составление комплекса физических упражнений, как и последующая двигательная активность больного, должна находиться под контролем врача-флеболога. Он должен осуществлять тщательное наблюдение за состоянием пациента. В процессе медицинского контроля, будет полностью выявлена клиническая картина протекания варикозного расширения вен, появление возможных осложнений и дальнейшие пути их решения.

Пациентам, в зависимости от степени протекания варикозной болезни, по рекомендации медицинских специалистов, должен обязательно быть назначен компрессионный трикотаж. Его уникальная конструкция уменьшает просветы венозных сосудов, повышает скорость кровотока, и

нормализует целостную работу всей кровеносной системы, предотвращая образование тромбофлебита. Компрессионный трикотаж нужно надевать прямо перед началом физкультурно-оздоровительных занятий.

По мнению большинства медицинских экспертов, к числу самых полезных видов физической активности, способные нормализовать состояние венозных сосудов, является плавание. Несомненная польза плавания объясняется тем, что потоки воды, в процессе движения тела, оказывают массирующее воздействие на нижние конечности больного. Кроме того, горизонтальное положение туловища позволяет перераспределить нагрузку, освобождая ноги от дополнительного физического воздействия.

Заниматься легкой атлетикой также рекомендуется. Однако, во время использования беговых упражнений, необходимо соблюдать следующие нюансы:

-бег должен осуществляться в умеренном темпе;

-нагрузка должна проводиться исключительно с аэробной направленностью;

-продолжительность бега не должна превышать более чем 30 минут;

Соблюдение вышеизложенных рекомендаций позволит пациентам осуществлять тренировочный процесс на развитие выносливости.

Также следует серьезно относиться к подбору обуви для бега. Кроссовки с высокой прорезиненной подошвой, отлично перераспределяют нагрузку на ноги, уменьшая давление на венозные сосуды.

В последнее время, широкой популярностью пользуется применение Скандинавской ходьбы. О её уникальном оздоровительном эффекте подробно отзываются многие люди и медицинские эксперты. Важная роль Скандинавской ходьбы в медицине обуславливается использованием

специальной двигательной техники, во время которой, вся физическая нагрузка, за счет одновременной работы нижних и верхних конечностей, перераспределяется по всему телу. Это позволяет организму задействовать в работу около 90% мышц всего тела, нормализуя кровоток и сужение венозного просвета.

Фитнес тренировки, осуществляемые по программе йоги, пилатеса, стрейчинга и боди-флекс, могут быть допустимыми при условии, что статическая нагрузка на нижние конечности будет сведена к минимуму.

Составляя комплекс физических упражнений, категорически запрещено выполнять двигательную работу с дополнительными отягощениями на ноги. Разминая нижние конечности, важно ограничить себя от таких гимнастических упражнений, которые могут пережимать и сдавливать вены.

#### **Список использованной литературы:**

1. Э.Н. Вайнер, С.А. Кастюнин. Краткий энциклопедический словарь. Адаптивная физическая культура. – М.: Флинта, 2012. – 144 с.
2. Э.Н. Вайнер. Лечебная физическая культура. – М.: Флинта, Наука, 2009. – 424 с.
3. Под редакцией В.А. Маргазина, О.Н. Семеновой. Гигиена физической культуры и спорта. – М.: СпецЛит, 2010. – 192 с.
4. М.Я. Виленский, А.Г. Горшков. Физическая культура и здоровый образ жизни студента. – М.: КноРус, 2011. – 240 с.
5. Рамон Росельо. Натуральные методы лечения усталых ног и варикозного расширения вен. – М.: АСТ, 2008. – 128 с.
6. О.В. Степанова. Варикозное расширение вен. Современный взгляд на лечение и профилактику. – М.: ИГ "Весь", 2014. – 160 с.

*Дата поступления в редакцию: 19.01.2018 г.*

*Опубликовано: 24.01.2018 г.*

*© Академия педагогических идей «Новация». Серия «Студенческий научный вестник», электронный журнал, 2018*

*© Дорофеев Д.В., 2018*