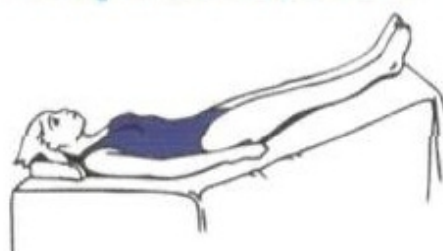


# Комплекс упражнений для профилактики прогрессирования заболеваний вен нижних конечностей<sup>1</sup>

## Упражнение 1



Положение «лежа» с приподнятыми выше уровня сердца стопами. Можно использовать диванную подушку или большой мяч. Подержать ноги в таком положении в течение 5-10 минут с закрытыми глазами, равномерно дыша.

## Упражнение 2



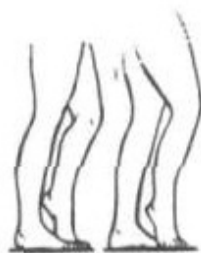
«Велосипед». Выполняется в положении «лежа». Поочередно ногами совершают круговые движения в тазобедренном суставе, сгибая ноги в коленном суставе, как это показано на рисунке красными стрелками. Продолжительность упражнения 3-5 минут.

## Упражнение 3



Попеременные круговые и сгибательно-разгибательные движения в голеностопных суставах по максимальной амплитуде, а также сгибательно-разгибательные движения пальцами стопы. Упражнение направлено на стимуляцию работы мышечно-венозной помпы стопы и голени. Длительность упражнения 3-5 минут.

## Упражнение 4



Поочередное поднятие на носки, а также поочередная ходьба на месте с максимальным сгибанием-разгибанием в голеностопном суставе. Упражнение направлено на стимуляцию работы мышечно-венозной помпы голени и может выполняться на рабочем месте. Необходимо выполнить 10-15 подъемов на носки или «маршировать» на месте в течение 2-3 минут.

## Упражнение 5



Упражнение «Ножницы». Из положения «лежа» попеременные скрещивания вертикально поднятых ног. Всего 10-15 таких движений.

## Упражнение 6



Положение «лежа». Попеременно ноги сгибают в тазобедренном и коленном суставах. В этом положении руки обхватывают стопы. После этого нога медленно выпрямляется, а руки совершают массирующее движение по голени и бедру. Всего 10-15 таких движений.