



Рекомендации пациентам с симптомами хронических заболеваний вен (варикозом)¹



1 Включайте в рацион сырые овощи и фрукты, ограничьте жирное, острое, соленое



2 Употребляйте достаточное количество воды. Ее недостаток провоцирует запоры, ведущие к прогрессированию ХЗВ



3 Больше двигайтесь и занимайтесь подвижными и малотравматичными видами спорта (бег, ходьба, плавание, велосипед)



4 При длительном сидении или стоянии чаще меняйте позу



5 Стремитесь избавиться от лишнего веса



6 Принимайте ежедневно контрастный душ для ног, чередуя холодную и теплую воду



7 Носите медицинский компрессионный трикотаж, используйте ортопедические стельки



8 Во время сна и отдыха держите ноги в приподнятом положении

Лечебная гимнастика

Все упражнения выполнять по 15–20 раз



1 Сидя на стуле, прижав ноги друг к другу, ставьте их на носки, затем на пятки



2 Оперевшись двумя руками, поднимайтесь на цыпочки, затем опускайтесь на пятки



3 Обопритесь двумя руками о стену (на высоте плеч). Поочередно становитесь на носки, затем на пятки



4 На вдохе поднимите руки вверх и станьте на носки. На выдохе опустите руки вниз и расслабьтесь



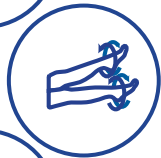
5 Движение ступнями в разные стороны: вправо, влево



6 Упор на пятки. Движение ступнями вверх, вниз



7 Чередующиеся движения ногами: носок—пятка



8 Круговые движения каждой ногой



9 Упражнение «Ножницы»



10 Упражнение «Езда на велосипеде» в быстром темпе

1. По данным http://mc.msu.ru/patients/school_pation/ (дата доступа 29.05.2023)

2. <https://phlebounion.ru/for-patient#popup=/for-patient/rekomendatsii-patsiyentam-s-simptomami-khzhv-ot-kompanii-servye-14>, режим доступа 21.06.2023

При поддержке АО «Сервье»