


Рекомендации для профилактики

варикозной болезни

- Используйте компрессионный трикотаж, если необходимо — ортопедические стельки
- При сидячей работе чаще меняйте положение ног
- Регулярно занимайтесь умеренной физической активностью (ходьба, плавание, велосипед)
- Стабилизируйте массу тела
- Отдыхайте с приподнятыми ногами
- Питайтесь разнообразно и сбалансировано (больше овощей, фруктов, зелени)
- Употребляйте достаточное количество жидкости (30 мл жидкости в день на 1 кг массы тела)
- Избегайте длительного или интенсивного тепла — саун, горячих ванн, длительного пребывания на солнце (гуляйте в тенистой области или носите длинную одежду)

Комплекс лечебной гимнастики

 **8-10**
повторений



Исходное положение:
стоя (можно опереться о стену)



На вдохе поднять руки вверх и встать на носки.
На выдохе опустить руки вдоль туловища



Подняться на носки, перекатиться на пятки и снова встать на носки



Переминаясь с ноги на ногу с перенесением веса на носок то одной ноги, то другой (быстрая ходьба на месте)



Сделать 3-4 приседания (не на полную глубину), разводя колени врозь



Исходное положение:
лежа



Полное дыхание:
на вдохе «надувается» живот и расширяется грудная клетка; на выдохе живот втягивается, грудная клетка «опускается»



Подтянуть ноги к груди, выпрямить вертикально вверх, задержать и медленно опустить



Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленных суставах



Упражнение «Велосипед»