

Чтобы ножки не болели



5 МИНУТ ДЛЯ ПРОБУЖДЕНИЯ

Упражнения лучше всего выполнять после пробуждения, лежа в постели. Время: 3–5 минут.

1. Потянитесь. Делая медленный вдох, напрягайте (не слишком сильно и резко) мышцы рук, ног, спины. Выдыхая воздух, расслабьтесь.

2. Руки вдоль тела, ноги прямо. Потяните носочки на себя, почувствовав напряжение в голеностопных суставах. Вернитесь в исходное положение.

3. Приподнимите ногу. Выполните круговые движения стопами вправо, потом — влево.

4. Сгибайте и разгибайте ноги в коленях, подтягивая стопы к ягодицам. Сначала поочередно правой-левой, затем — две ступни одновременно. Согнутые в коленях ноги поднимите, выпрямите и опустите.

5. Поднимите левую ногу и выполните круговые движения в одну, потом другую сторону. Повторите движение правой ногой.

6. Возьмите резиновый жгут, ленту или скакалку. Исходное положение — лежа на спине, концы ленты держите в руках, ступни упираются в ленту. Сгибайте и разгибайте ноги при умеренном растяжении резины.

ВАННОЧКИ ДЛЯ НОГ И САМОМАССАЖ

После рабочего дня будут полезны ванночки для ног.

1. Приготовьте отвар липы или лаванды. Для этого столовую ложку сухой травы залейте литром кипятка. Настаивайте 30–40 минут. Добавьте отвар в емкость с водой. Температура воды в ванночке должна быть 37–38 °С. Во время процедуры обязательно шевелите пальцами. Так вы объедините тепловые процедуры с непринужденным массажем, повышая цирку-

«Вследствие статического напряжения на сосуды нижних конечностей мышцы ног сдавливают вены — и кровь в них застаивается. В результате вены набухают и увеличиваются в размерах, что уменьшает отток крови с поверхностных вен. Предупредить подобные состояния или устранить их помогут упражнения, которые желательно выполнять утром, а также физпроцедуры после рабочего дня», — советует Наталья Слаутенко, заведующая отделением восстановительного лечения ГО «Украинский медицинский центр спортивной медицины»

ляцию крови в венах и устраняя застойные явления. Время — 10–15 минут.

Вместо трав можно использовать морскую соль.

2. Хороший эффект дают контрастные ванночки для ног. Меняйте температурный режим воды от 12–15 до 37–38 °С. 1 минута — теплая вода, затем — 10–15 секунд — прохладная.

3. Для любителей общей ванны рекомендую такой рецепт: 10–15 капель лавандового масла размешайте с 2–3 столовыми ложками меда, молока или морской соли и смешайте с налитой в ванну водой. Длительность такой процедуры — 10–15 минут.

Общую ванну следует принимать через день.

4. Теплый душ (температура воды — 30–33 °С)

после рабочего дня снизит излишнее мышечное напряжение, даст ощущение свежести и бодрости. После душа разотритесь полотенцем.

Следующий шаг после такой приятной процедуры — самомассаж голеней. Сядьте удобно. Поглаживайте голени поочередно правой и левой рукой. Все движения должны проводиться по ходу лимфатических сосудов, то есть снизу вверх (от стопы к колену).

Людмила Безвержня



Поможет избавиться от застойных явлений в нижних конечностях спортивная ходьба с перекатом с пятки на носок. Особенно полезна ходьба по мягкому грунту. Профилактикой варикозного расширения вен будет также и езда на велосипеде. Если появились первые признаки заболевания, обязательно во время велосипедных прогулок носите эластичные чулки: они уберегут вены от перенапряжения