

УДК 796 (061)

Лечебная физическая культура при заболеваниях сосудов: Методические указания /Сост.Рыбникова Е.И.,Семиколенных В.Г. - Москва:МОГИЖ, 1988. -21 с.

В настоящих методических указаниях, предназначенных для студентов институтов физической культуры и методистов ЛФК, приводятся практические рекомендации по лечебной физической культуре при заболеваниях сосудов, которые обобщены на основании многолетних чтений лекций и ведения практических занятий. Рекомендуются следующие разделы: этиология и патогенез при заболеваниях сосудов; особенности лечебной физической культуры и самомассажа; краткие клинические данные. Предлагаются комплексы физических упражнений при варикозном расширении вен и облитерирующем эндартериите.

Рецензент: канд.пед.наук. доц. ПРОКУДИН Б.Ф.

ОДОБРЕНО

Центральной методической комиссией  
Московского областного государственного  
института физической культуры

© - Московский областной государственный  
институт физической культуры, 1988

3

## ВВЕДЕНИЕ

Сосудистая система представляет собой точно регулируемый весьма лабильную функцию организма. При различных заболеваниях биологическая потенция сосудов может сильно ослабевать. Их сопротивляемость легко расстраивается и угнетается. Всякая интоксикация действует прежде всего и наиболее губительно на сосудистую систему.

Причина недостаточности сосудистого кровообращения кроется не только в регуляторных нервно-эндокринных нарушениях, но и в биохимических и дистрофических изменениях самого субстрата сосудистых стенок.

При заболеваниях сосудов наряду с целым рядом методов консервативного лечения рекомендуется лечебная физическая культура и массаж. В результате применения лечебной физкультуры и массажа улучшаются трофические процессы не только в сосудистых стенках, но и внутренних органах и опорно-двигательном аппарате. Используя физические упражнения с лечебной целью при заболеваниях сосудов необходимо учитывать и их влияние на психику больного.

В предлагаемых методических указаниях излагаются этиология, клиническое течение при варикозном расширении вен нижних конечностей, тромбозах, облитерирующем эндартериите, атеросклерозе. При этих заболеваниях рекомендуется лечебная физическая культура и самомассаж.

Методические указания предназначены для студентов институтов физической культуры и методистов лечебной физической культуры.

### Вопросы для самоконтроля

1. Функциональная характеристика венозно-сосудистой системы.
2. Заболевания венозных сосудов.
3. Осложнения при варикозном расширении вен.
4. Этиология, клинические симптомы при варикозном расширении вен.
5. Задачи и особенности методики ЛФК и самомассажа при варикозном расширении вен.
6. Этиология, классификация, клинические симптомы при облитерирующем эндартериите.
7. Особенности методики ЛФК и самомассажа в зависимости от течения эндартериита.
8. Особенности методики ЛФК при атеросклерозе.

### ЛИТЕРАТУРА

1. Долго-Сабуров Б.А. Анастомозы и пути кровообращения у человека.: Л., 1956.
2. Вальдман В.А. Заболевания венозной сосудистой системы. 1967.
3. Глезер Т.А., Мясников Л.А. Предупреждение атеросклероза.: М., 1966.
4. Попов С.Н. Лечебная физическая культура.: М., 1978.
5. Мошков В.Н. Лечебная физическая культура в клинике внутренних болезней.: М., 1977.
6. Правосудов В. П. Учебник инструктора по лечебной физической культуре.: М., 1980.
7. Бирюков А.А. Самомассаж.: М., ФиС, 1984.
8. Толкачев Б.С. Физкультура против недуга.: М., ФиС, 1984.

### СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Варикозное расширение вен нижних конечностей.....	4
Профилактика варикозного расширения вен.....	7
Лечебная физическая культура при варикозном расширении вен нижних конечностей.....	8
Самомассаж при варикозном расширении вен.....	9
Облитерирующий эндартериит.....	II
Атеросклероз.....	15
Особенности методики лечебной физической культуры при атеросклерозе.....	16
Примерный комплекс физических упражнений при варикозном расширении вен нижних конечностей.....	16
Примерный комплекс упражнений при облитерирующем эндартериите	18