

УДК: 615.825:616.14-007.64

**ЛІКУВАЛЬНА ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА У ФІЗИЧНІЙ
РЕАБІЛІТАЦІЇ ХВОРИХ НА ВАРИКОЗНЕ РОЗШИРЕННЯ ВЕН**

**кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент,
Бісмак О.В.**

Київський університет імені Бориса Грінченка, Україна, Київ

В роботі проведено аналітичний огляд застосування сучасних засобів лікувальної фізичної культури при варикозному розширенні вен. Узагальнено досвід надання реабілітаційних послуг при даній патології та надано характеристику найбільш ефективних та доступних засобів лікувальної фізичної культури: різних видів лікувальної ходьби, зокрема скандинавської, плавання та ін. Саме дозовані фізичні навантаження у поєднанні з водними процедурами здатні активізувати процеси кровопостачання нижніх кінцівок. Підкреслюється, що систематичні заняття фізичними вправами дозволяють призупинити прогресування хвороби, зменшити її прояви і знизити ризик небезпечних ускладнень та істотно впливають на якість життя пацієнтів даної категорії.

Ключові слова: варикозна хвороба, лікувальна фізична культура, скандинавська ходьба, плавання, фізичне навантаження.

*кандидат наук по физическому воспитанию и спорту, доцент
Бисмак Е. В. Лечебная физическая культура в физической реабилитации больных варикозным расширением вен / Киевский университет имени Бориса Гринченко, Украина, Киев*

В работе проведен аналитический обзор применения современных средств лечебной физической культуры при варикозном расширении вен. Обобщен опыт предоставления реабилитационных услуг при данной патологии и дана

характеристика наиболее эффективных и доступных средств лечебной физической культуры: различные виды лечебной ходьбы, в частности скандинавская, плавание и др. Именно дозированные физические нагрузки в сочетании с водными процедурами способны активизировать процессы кровоснабжения нижних конечностей. Подчеркивается, что систематические занятия физическими упражнениями позволяют приостановить прогрессирование болезни, уменьшить ее проявления и снизить риск опасных осложнений и существенно влияют на качество жизни пациентов данной категории.

Ключевые слова: варикозная болезнь, лечебная физическая культура, скандинавская ходьба, плавание, физические нагрузки.

*PhD in Physical Education and Sport, Associate Professor, O. Bismak
Remedial physical culture in physical rehabilitation of patients with
varicose disease / Borys Grinchenko Kyiv University, Ukraine, Kiev*

The article the analytical review of using modern methods of remedial physical culture for varicose disease is analyzed. The experience of providing rehabilitation services for this pathology is generalized and the characteristics of the most effective and accessible remedial physical culture methods are presented: various kinds of therapeutic walking, in particular Nordic walking, swimming, etc. The dosed physical exercises in combination with water procedures are able to activate the processes of blood supply of the lower limbs. It is note that the systematic exercise allows to stop the progression of the disease, reduce its manifestations and reduce the risk of dangerous complications and significantly affect the quality of life of patients for this category.

Keywords: varicose disease, remedial physical culture, Nordic walking, swimming, physical activity.

Вступ. На сьогоднішній день серед судинної патології захворювання вен нижніх кінцівок займають особливе місце. Серед населення розвинених країн досить високий відсоток пацієнтів з варикозним розширенням вен. Варикозне розширення вен нижніх кінцівок є однією з найважливіших проблем сучасної охорони здоров'я і спостерігається більш ніж у 50% дорослих людей, переважно у віці 30-50 років, понад 65% з них - жінки [1, с. 276-280; 2, с. 76-79].

Варикозна хвороба і хронічна венозна недостатність є також важливою соціально-економічною проблемою, так як в останні роки відзначається тенденція до зростання захворюваності в осіб працездатного віку, збільшення кількості ускладнених форм і, як наслідок – до формування стійкої непрацездатності. При цьому найбільш небезпечним ускладненням, яке може розвиватися при даній патології, є тромбофлебіт [3, с. 78-84; 4, с. 51-54].

Порушення при даній патології розвиваються повільно. Комплексне лікування та реабілітація дозволяють призупинити прогресування хвороби, зменшити її прояви і знизити ризик небезпечних ускладнень, проте основна увага приділяється медикаментозному лікуванню та хірургічним методам [5, с. 69-72; 6, с. 35-37]. Недоліками такого підходу є те, що попереднє профілактичне лікування практично не проводиться у більшості пацієнтів та не завжди в комплексній реабілітації застосовують засоби лікувальної фізичної культури при даному захворюванні.

Проблема реабілітації хворих на варикозне розширення вен нижніх кінцівок є актуальною у зв'язку з недостатністю програм відновного лікування із застосуванням лікувальної фізичної культури, лікувальної ходьби, плавання та інших засобів.

Численні дослідження свідчать, що реабілітація пацієнтів з патологією венозної системи нижніх кінцівок включає комплекс

заходів, який враховує особливості і тяжкість основного захворювання, стан пацієнта, супутню патологію, умови його життя та трудової діяльності [1; 7; 8].

Основною метою реабілітаційної програми служить зниження інвалідизації та максимальне підвищення якості життя пацієнтів. Тому вкрай важливо своєчасне проведення реабілітаційних заходів, їх наступність і послідовність з використанням сучасних, науково обґрунтованих програм з можливістю оцінки і контролю ефективності [6, с. 35-37; 9, с. 40-47]. Однак відсутність системного підходу на етапах реабілітації, особливо при використанні засобів фізичної реабілітації, часто не дозволяє досягти бажаних результатів. Важливим і необхідним компонентом лікування на всіх його етапах є оцінка якості життя пацієнтів, які страждають на варикозну хворобу. Для запобігання цьому захворюванню зазвичай рекомендують: еластичні бинти, спеціальні колготки, заняття плаванням, різні мазі, гелі для поліпшення кровообігу, а також лікувальна гімнастика, оскільки м'язові скорочення полегшують надходження венозної крові від периферії до серця [5, с. 69-72].

Невирішеними є питання комплексного застосування сучасних засобів лікувальної фізичної культури при варикозному розширенні вен нижніх кінцівок, таких як скандинавська ходьба, оздоровче плавання,

Формулювання мети статті та завдань. Мета роботи – узагальнення досвіду застосування сучасних засобів лікувальної фізичної культури при варикозному розширенні вен. Методи дослідження: аналіз літературних джерел та ресурсів мережі Інтернет.

Виклад основного матеріалу. В даний час консервативне лікування варикозного розширення вен нижніх кінцівок формально

займає провідне місце серед методів лікування даної патології. За даними Горелика С. Г. та Жукова Б. Н. близько 36% пацієнтів вдаються до різних терапевтичних методів лікування при наявності варикозного розширення вен нижніх кінцівок [1, с. 276-280; 2, с. 76-79].

Реабілітація пацієнтів з патологією венозної системи нижніх кінцівок включає великий комплекс заходів, який враховує особливості і тяжкість основного захворювання, стан пацієнта, супутню патологію, умови його життя та трудової діяльності [9, с. 40-47; 10, с. 2-3]. Основною метою реабілітаційної програми служить зниження інвалідизації та максимальне підвищення якості життя пацієнтів. Тому вкрай важливим є своєчасне проведення реабілітаційних заходів з використанням не тільки медикаментозного лікування, а й засобів фізичної реабілітації – лікувальної фізичної культури, ходьби, плавання та ін.

Відомо, що лікувальна фізична культура при варикозній хворобі поліпшує венозний і лімфатичний відтік, нормалізує артеріальний тиск, підвищує фізичну працездатність, поліпшує периферичний кровообіг у ногах, підвищує тонус вен і ефективність «м'язових насосів». Завдяки лікувальній фізичній культурі зменшуються дистрофічні зміни в тканинах ураженої кінцівки. Рекомендуються спеціальні фізичні вправи для нижніх кінцівок з різних вихідних положень, лікувальна ходьба, прогулянки, вправи на тренажерах та ін.

Саме дозовані фізичні навантаження у поєднанні з водними процедурами та різними видами лікувальної ходьби здатні активізувати процеси кровопостачання нижніх кінцівок. Проте тривалі ранкові пробіжки та силові вправи протипоказані хворим з даною патологією.

Велике значення лікувальна гімнастика має для вагітних жінок з варикозним розширенням вен нижніх кінцівок. В дослідженнях Мітюкова В. А. наголошується, що до найбільш корисних спеціальних вправ при варикозному розширенні вен у вагітних у I і II триместрах можна віднести: вправи для нижніх кінцівок, які виконуються у вихідному положенні лежачи на спині з піднятими ногами, з великою амплітудою рухів в кульшових і гомілковостопних суглобах; вправи з опором для м'язів гомілки і стегна (з використанням гумових бинтів і стрічок), і, звичайно, ходьба. Після занять лікувальною гімнастикою вагітній необхідний відпочинок у вихідному положенні лежачи на спині з піднятими ногами [11, с. 249-253].

При варикозному розширенні вен окремі фахівці пропонують так звану «венозну ходьбу», яка характеризується певною технікою, положенням тіла, рухами рук і ніг, темпом. Вона є найбільш природною і фізіологічною вправою, яка підвищує ефективність роботи м'язових венозних «насосів» і тренує їх, зміцнює слабкі вени. Більшість фахівців з фізичної реабілітації хворим на варикозне розширення вен рекомендують чотири різновиди венозної ходьби: повільна (розігриває, швидкість 2-3 км/год), функціональна (швидкість 3-6 км/год), оздоровча (швидкість 6-8 км/год). Ефективність лікувальної ходьби підвищується, якщо дозована ходьба проводиться в еластичних бинтах та поєднується з відпочинком в горизонтальному положенні, при цьому нижній кінець ліжка повинен бути піднятий на 25-35 см [9, с. 40-47].

В останні роки багато уваги приділяється такому різновиду лікувальної ходьби, як скандинавська ходьба. Вона застосовується при багатьох захворюваннях серцево-судинної, дихальної системи, органів шлунково-кишкового тракту. Скандинавська ходьба (ходьба з палицями) – один з найперспективніших видів лікувальної ходьби.

Скандинавська ходьба посилює надходження кисню до внутрішніх органами і активізує обмінні процеси. До того ж скандинавська ходьба є менш травматичним різновидом ходьби. Палки поглинають до третини ударів, які при звичайній ходьбі припадають на спину і суглоби ніг [12; 13; 14].

Все вищезазначене є актуальним і для хворих на варикозне розширення вен. Проте на даний час ще недостатньо розроблених та обґрунтованих програм скандинавської ходьби для хворих на варикозне розширення вен. Також необхідно зазначити, що в практичній діяльності фахівці з фізичної реабілітації ще мало застосовують скандинавську ходьбу у відновленні стану пацієнтів з патологією вен нижніх кінцівок.

В роботах Жане А. К., Міхіна Н. А. відзначається, що невід'ємною частиною реабілітаційної програми при варикозному розширенні вен є санаторно-курортне лікування. Хворих на варикозне розширення вен рекомендують направляти на бальнеологічні курорти з радоновими, сірководневими та азотними кременистими термальними водами [3; 7].

Фахівці з фізичної реабілітації, судинні хірурги та флебологи рекомендують заняття плаванням при захворюваннях вен. Плавання вважається одним з найбільш корисних видів рухової активності, дослідники стверджують, що плавання при варикозній хворобі допоможе уникнути ускладнень хвороби і оздоровить організм у цілому. Так як хворим на варикозне розширення вен нижніх кінцівок заборонені силові вправи в тренажерному залі, біг й інтенсивна аеробіка, плавання буде оптимальним видом фізичного навантаження для даної категорії пацієнтів. Якщо немає загальних протипоказань для бальнеотерапії, показані морські купання при температурі води не нижче 20-23°C. Короткочасне плавання у

морській воді є ефективним засобом при варикозній хворобі. Опромінення сонцем нижніх кінцівок таким пацієнтам протипоказане [11; 15].

В роботах Криштопова А. Л., Петухова В. І. підкреслюється, що для зменшення венозного застою і набряку необхідно застосовувати еластичне бинтування нижніх кінцівок. На даний момент компресійна терапія в комплексному лікуванні варикозної хвороби нижніх кінцівок займає значе місце і показана при будь-якого ступеня венозної недостатності незалежно від її причини. Еластичний бинт починають накладати з середини стопи рівними складками з невеликим натягом, або використовують медичний компресійний трикотаж [4, с. 55-59; 16, с. 51-54].

Висновки. Ефективне лікування та реабілітація варикозного розширення вен нижніх кінцівок можливо лише у випадку індивідуального підходу до кожного пацієнта, раціональному використанні всіх засобів фізичної реабілітації, необхідності дотримуватись здорового способу життя, режиму дня та рухової активності. Лікувальна гімнастика, плавання, різні види ходьби, особливо скандинавська ходьба, істотно впливають на якість життя пацієнтів з варикозним розширенням вен нижніх кінцівок та сприяють підвищенню фізичної працездатності.

Перспективним є розробка комплексної програми фізичної реабілітації при варикозному розширенні вен нижніх та верхніх кінцівок у спортсменів.

Література:

1. Горелик С. Г. Варикозная болезнь нижних конечностей. Особенности у лиц старших возрастных групп // Горелик С. Г.,

Литынский А. В., Поляков П. И. / *Medical Sciences. Fundamental Research.* – 2012. – № 5. – С. 276-280.

2. Жуков Б.Н. Медицинская реабилитация флебологических больных / Жуков Б. Н., Каторкин С. Е., Костяев В. Е., Костяева Е. В. // *Вестник новых медицинских технологий.* – 2009 – Т. XVI, № 4 – С. 76-79.

3. Жане А. К. Возможности диагностики и лечения хронических заболеваний вен нижних конечностей / Жане А. К., Напсо Х. Р., Жане Т. И., Пичугин А. Г. // *Кубанский научный медицинский вестник.* – 2010. – № 9 (123). – С. 78-84.

4. Криштопов А. Л., Петухов В. И. Принципы лечения варикозного расширения вен нижних конечностей / Криштопов А. Л., Петухов В. И. // *Новости хирургии.* – 2005. – том 13, №1-4. – С. 51-54.

5. Ибрагимов С. В. Качество жизни пациентов при лечении хронической венозной недостаточности нижних конечностей с применением малоинвазивных технологий // Ибрагимов С. В., Нурмеев И. Н., Миролубов Л. М., Миролубов А. Л., Нурмеев Н. Н. // *Медицинские науки. Фундаментальные исследования.* – 2014. – №2. – С. 69-72.

6. Ляховський В. І. Застосування малоінвазивних операцій у лікуванні варикозної хвороби нижніх кінцівок / Ляховський В. І., Боркунов А. Л., Дем'янук Д. Г., Сапун Л. В., Ляховська Т. Ю., Кравців М. І. // *Світ медицини та біології.* – 2012. – № 4, том 8. – С. 35-37.

7. Михин Н. А. Варикозное расширение вен нижних конечностей / Н. А. Михин // *Бюллетень медицинских интернет-конференций.* – Выпуск № 5. – том 5. – 2015.

8. Нурахманов Б. Д. Комплексное лечение варикозного расширения вен нижних конечностей / Нурахманов Б. Д., Избасаров

Р. Ж., Каратаев Н. Т. // Вестник КазНМУ. – 2015. – №1. – С. 203-205.

9. Лутошкина М. Г. Физические факторы в реабилитации хронической венозной недостаточности / М. Г. Лутошкина // Физиотерапия, бальнеология и реабилитации, 2014. – №2. – С. 40-47.

10. Чернуха Л. М. Заболевание вен – проблема, требующая решения / Л. М. Чернуха // Здоров'я України. – 2011. – №6. – С. 2-3.

11. Митюков В. А. Клинико-физиологическое обоснование применения методов физической реабилитации при варикозном расширении вен у беременных / Митюков В. А., Томашевский Н. И., Шемякова М. А., Симарова А. В. // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – Выпуск № 11. – 2007. – С. 249-253.

12. Айдинов С. Техника скандинавской ходьбы / Айдинов С. // Режим доступа: <http://zdorovie-muzhchiny.ru/>

13. Кузнецова В. С. Скандинавская ходьба как форма занятий физической культурой для студентов вузов / Кузнецова В. С. // Биологический вестник Мелитопольского государственного педагогического университета имени Богдана Хмельницкого. – 2015. – № 5 (1а). – С. 90-95.

14. Сосенкова С. И. Сбережение и укрепление здоровья посредством скандинавской ходьбы / Сосенкова С. И. // Режим доступа: <http://nsportal.ru/skandinavskayakhodba.ppt>

15. Шульга Л. М. Оздоровче плавання / Л. М. Шульга. – К.: Олімпійська література, 2008. – 232 с.

16. Петухов В. И. Применение компрессионного трикотажа в лечении варикозного расширения вен нижних конечностей / В. И. Петухов // Новости хирургии. – 2005. – том 13, №1-4. – С. 55-59.

References:

1. Gorelik S.G. *Varikoznaya bolezn nizhnikh konechnostey. Osobennosti u lits starshikh vozrastnykh grupp // Gorelik S.G., Litynskiy A.V., Polyakov P.I. / Medical Sciences. Fundamental Research. – 2012. – № 5. – S. 276-280.*
2. Zhukov B. N. *Meditsinskaya reabilitatsiya flebologicheskikh bolnykh / Zhukov B. N., Katorkin S. Ye., Kostyaev V. Ye., Kostyaeva Ye. V. // Vestnik novykh meditsinskikh tekhnologiy. – 2009 – T. KhVI, № 4 – S. 76-79.*
3. Zhane A. K. *Vozmozhnosti diagnostiki i lecheniya khronicheskikh zabolevaniy ven nizhnikh konechnostey / Zhane A. K., Napso Kh. R., Zhane T. I., Pichugin A. G. // Kubanskiy nauchnyy meditsinskiy vestnik. – 2010. – № 9 (123). – S. 78-84.*
4. Krishtopov A. L., Petukhov V. I. *Printsipy lecheniya varikoznogo rasshireniya ven nizhnikh konechnostey / Krishtopov A. L., Petukhov V. I. // Novosti khirurgii. – 2005. – tom 13, №1-4. – S. 51-54.*
5. Ibragimov S. V. *Kachestvo zhizni patsientov pri lechenii khronicheskoy venoznoy nedostatochnosti nizhnikh konechnostey s primeneniem maloinvazivnykh tekhnologiy // Ibragimov S. V., Nurmeev I. N., Mirolyubov L. M., Mirolyubov A. L., Nurmeev N. N. // Meditsinskie nauki. Fundamentalnye issledovaniya. – 2014. – №2. – S. 69-72.*
6. Liakhovskyi V. I. *Zastosuvannia maloinvazyvnykh operatsii u likuvanni varykoznoidi khvoroby nizhnikh kintsivok / Liakhovskyi V. I., Borkunov A. L., Demianiuk D. H., Sapun L. V., Liakhovska T. Yu., Kravtsiv M. I. // Svit medytsyny ta biolohii. – 2012. – № 4, tom 8. – S. 35-37.*
7. Mikhin N. A. *Varikoznoe rashirenne ven nizhnikh konechnostey / N.A. Mikhin // Byulleten meditsinskikh internet-konferentsiy. – Vypusk № 5. – tom 5. – 2015.*

8. Nurakhmanov B. D. *Kompleksnoe lechenie varikoznogo rasshireniya ven nizhnikh konechnostey* / Nurakhmanov B. D., Izbasarov R. Zh., Karataev N. T. // *Vestnik KazNMU*. – 2015. – №1. – С. 203-205.
9. Lutoshkina M. G. *Fizicheskie faktory v reabilitatsii khronicheskoy venoznoy nedostatochnosti* / M.G. Lutoshkina // *Fizioterapiya, balneologiya i reabilitatsii*, 2014. – №2. – S. 40-47.
10. Chernukha L. M. *Zabolevanie ven – problema, trebuyushchaya resheniya* / L.M. Chernukha // *Zdorovia Ukrainy*. – 2011. – №6. – S. 2-3.
11. Mityukov V. A. *Kliniko-fiziologicheskoe obosnovanie primeneniya metodov fizicheskoy reabilitatsii pri varikoznom rashrenii ven u beremennykh* / Mityukov V. A., Tomashevskiy N. I., Shemyakova M. A., Simarova A. V. // *Pedagogika, psikhologiya i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta*. – Vypusk № 11. – 2007. – S. 249-253.
12. Aydinov S. *Tekhnika skandinavskoy khodby* / Aydinov S. // *Rezhim dostupa: <http://zdorovie-muzhchiny.ru/>*
13. Kuznetsova V. S. *Skandinavskaya khodba kak forma zanyatiy fizicheskoy kulturoy dlya studentov vuzov* / Kuznetsova V. S. // *Biologicheskii vestnik Melitopolskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta imeni Bogdana Khmel'nitskogo*. – 2015. – № 5 (1a). – S. 90-95.
14. Sosenkova S. I. *Sberezhenie i ukreplenie zdorovya posredstvom skandinavskoy khodby* / Sosenkova S. I. // *Rezhim dostupa: <http://nsportal.ru/skandinavskayakhodba.ppt>*
15. Shulha L. M. *Ozdorovche plavannia* / L. M. Shulha. – K.: Olimpiiska literatura, 2008. – 232 s.
16. Petukhov V. I. *Primenenie kompressionnogo trikotazha v lechenii varikoznogo rasshireniya ven nizhnikh konechnostey* / V. I. Petukhov // *Novosti khirurgii*. – 2005. – tom 13, №1-4. – S. 55-59.