

СЕМЕЙНОЕ РЕСУРСНОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ «ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ»

ВЕНОЗНАЯ СИСТЕМА

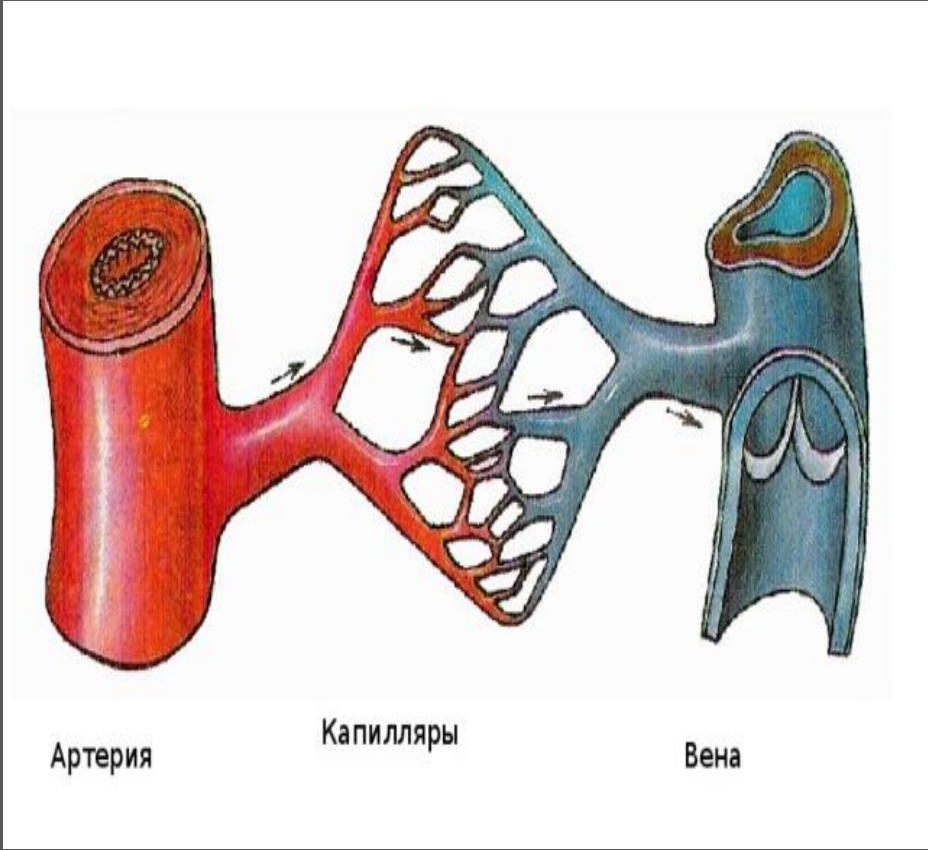
**«Чтоб здоровым быть
сполна, физкультура всем
нужна»**



ГКОУ СКОШИ № 31

Инструктор АФК

Никольская Евгения Александровна

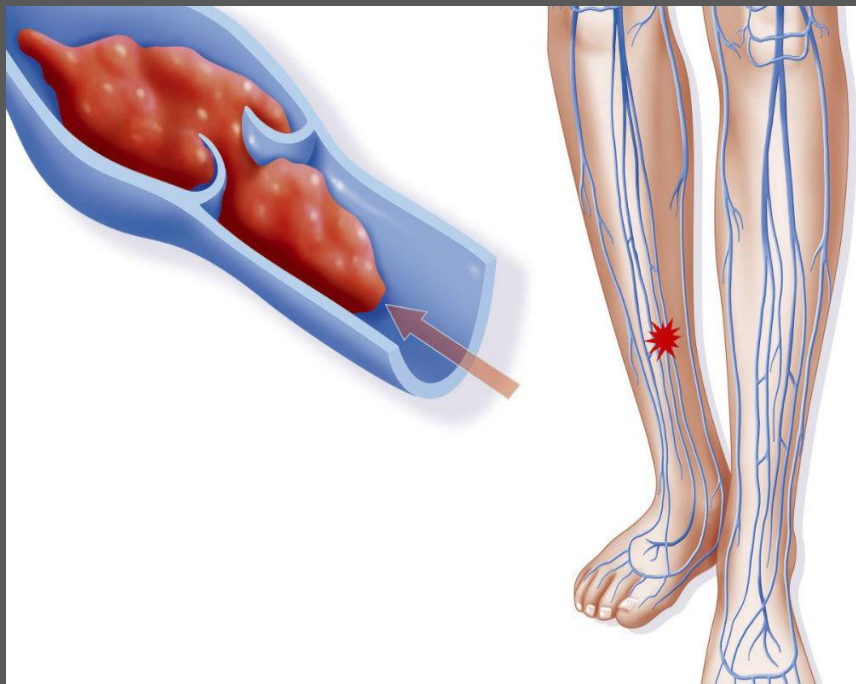


**Вена —
кровеносный
сосуд, по
которому кровь
движется
к сердцу**

Функции венозной системы.

1. Возврат венозной крови к сердцу.
2. Депонирующая функция.
3. Участие в обменных процессах (обменная функция).
4. Во многих венозных структурах имеются обширные рефлексогенные зоны.
5. Транспорт гормонов и физиологически активных веществ.





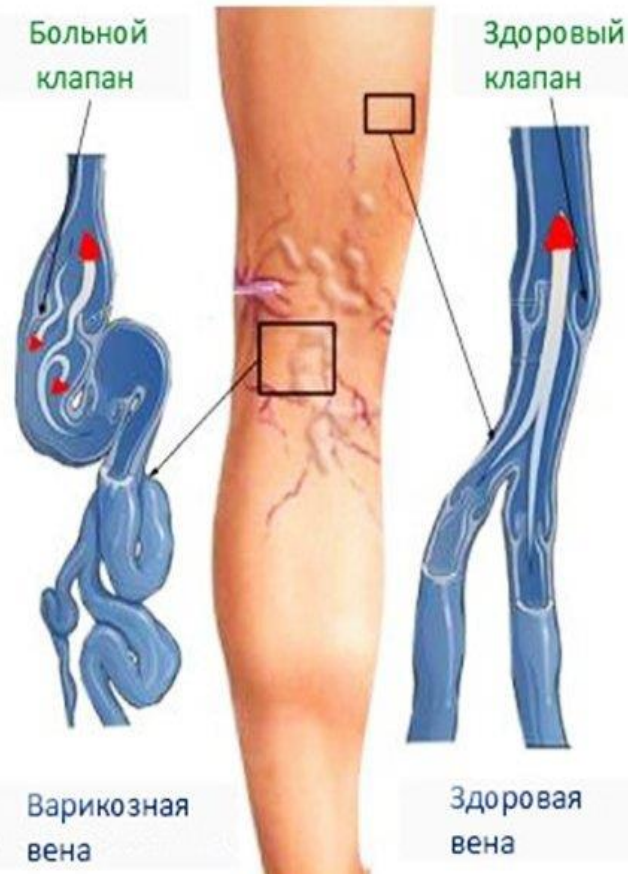
ХВН (хроническая венозная недостаточность)

Острая венозная недостаточность

**Тромбофлебит
поверхностных вен**

Тромбоз глубоких вен

Варикозное расширение вен:



Некоторые вены содержат специальные клапаны, чтобы предотвратить обратный ток крови

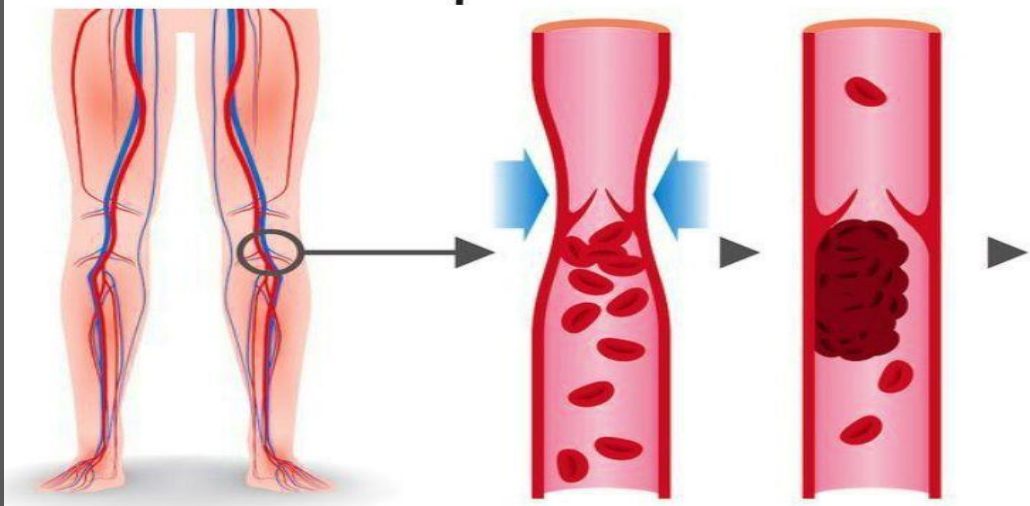
В норме, **здоровый клапан** работает правильно, и кровь течет в одном направлении

При **варикозе вен** клапан деформируется, а ток крови блокируется и она застаивается

1. Чеснок
2. Кайенский перец
3. Куркума
4. Имбирь
5. Корица
6. Ананас
7. Клюква
8. Помидоры

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ ТРОМБОЗ

8 продуктов
для разжижения
крови



ХЕДИНСАЙДЕР

КОНТРАСТНЫЙ ДУШ



ПЛАВАНИЕ



КОМПРЕССИОННЫЙ ТРИКОТАЖ



ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ

ГИМНАСТИКА ДЛЯ СОСУДОВ

СТОЯ



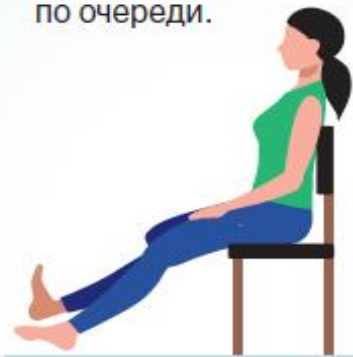
1 Встаньте прямо, стопы на прямой линии. Поднимайтесь на носки и медленно опускайтесь.

2 Ходьба на месте без отрыва носков от пола.



СИДЯ НА СТУЛЕ

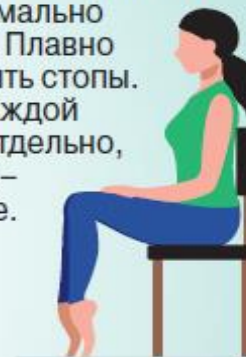
1 Вытянуть ноги и выполнять круговые движения стопами по очереди.



2 Поставить одну ногу на носок, вторую – на пятку. Поменять положение.



3 Из того же исходного положения поставить ноги на носки, потянуть пятки максимально вверх. Плавно опустить стопы. Для каждой ноги отдельно, потом – вместе.



ЛЁЖА НА СПИНЕ

1 Поочерёдное сгибание и разгибание ног сначала в голеностопных, а затем в коленных суставах.



2 Сгибание и разгибание пальцев ног, сгибание и разгибание стоп с усилием.





**«Только кровь вращает
колеса истории».**

Мартин Лютер

**«Все взлеты моего разума
начинаются в моей крови».**

Райнер Мария Рильке

