

## СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ: ФАКТОРЫ РИСКА И МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ БОЛЕЗНЕЙ ВЕН

Болезни вен нередко возникают у тех, кто любит силовые упражнения (например, тягать штангу в спортзале). Как избежать неприятных последствий? Рассказывает флеболог, кандидат медицинских наук Андрей Сычев.

теги: [инструкции](#), [штанга](#), [диагноз](#)



### ЭКСПЕРТ:

Андрей Сычев, врач-хирург, флеболог Многопрофильной клиники [«МедикСити»](#), кандидат медицинских наук

Рельефное тело — мечта практически каждого мужчины. Добиться этого, как ты знаешь, позволяют правильные и регулярные тренировки. Но, к сожалению, не все детали нашего организма можно натренировать, а в некоторых ситуациях избыточные нагрузки идут во вред. Важно помнить о венах — сосудах, по которым кровь возвращается к сердцу и которые могут стать причиной ряда проблем, если их стенки от природы недостаточно плотные и эластичные. Вены могут расширяться (варикозно трансформироваться), что нередко становится причиной следующих заболеваний:

**Варикоз.** Посмотри на свои ноги. Даже если вены видны, но они прямые и ровные — волноваться не о чем. Если же ход вен извитой, сам сосуд похож на гроздь винограда, в ногах после тренировки появляется тяжесть или по ночам возникают судороги — это повод показаться флебологу. Такие «испорченные» вены нарушают нормальное кровообращение в мышцах ног и препятствуют набору мышечной массы.

**Варикоцеле** — расширение внутренних вен мошонки. Внешне эта проблема почти никогда не проявляется, но с большой вероятностью может стать причиной бесплодия и снижения выработки мужских половых гормонов. Этой проблемой занимаются врачи-урологи.

**Геморрой.** Основные признаки — боли и дискомфорт в области заднего прохода (часто проявляющиеся после чрезмерных силовых нагрузок), появление шишек и узлов, выделение крови в момент, когда ты решил облегчиться. Если хоть один из перечисленных симптомов у тебя есть, обязательно проконсультируйся с проктологом.

Такие разные проблемы, но в основе лежит нарушение венозного кровообращения. Можно ли этих неприятностей избежать?

### РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ВАРИКОЗА:

1. Я бы рекомендовал тебе ограничить (а при уже развившихся поражениях вен — исключить вообще) силовые упражнения в положении стоя и ударные нагрузки. Становая тяга и приседания с отягощением приводят к избыточному поступлению крови в сосуды ног, что может привести к осложнениям. Однако не все так плохо — ты можешь выполнять любые упражнения в положении сидя или лежа, включая упражнения для ног.
2. Любые спортивные нагрузки должны быть грамотно подобранными и дозированными. Лучшим отдыхом для вен является ходьба, но и здесь не должно быть перегрузок.

3. Ты очень поможешь своим венам, если будешь применять в спортзале компрессионные гетры и гольфы (они способствуют лучшему кровоснабжению мышц голени и препятствует расширению вен). При покупке обрати внимание на качество белья — это должно быть сертифицированное изделие от известного производителя (оно продается в специализированных магазинах).
4. Дополнительным фактором риска развития варикоза (наряду с высоким ростом и наследственностью) является избыточная масса тела. Поэтому важно контролировать свой вес и правильно питаться. Рекомендуется пища, богатая витамином С и полиненасыщенными жирными кислотами (апельсины, лимоны, оливковое масло, морские деликатесы), продукты, позволяющие разжижать кровь и уменьшать нагрузку на сосуды (чеснок, вишня, корица и имбирь) и способствующие повышению эластичности венозной стенки (грейпфрут и виноград).
5. Но если проблема все-таки дала о себе знать, помни: визит к врачу, осмотр и УЗИ сосудов — единственный способ избежать дальнейшего развития болезни и вовремя с ней справиться.

11 июля 2014

Фото: Fotolia/alloverpress

---

Оцени материал:



## КОММЕНТАРИИ

---

2 комментария