**Комплекс упражнений**

**для улучшения крово- и лимфо-обращения**

**в нижней конечности**

Для борьбы с отеком рекомендуется лежать по 10-15 минут 3-4 раза в день, приподняв  ноги на возвышенное положение. Через 5 минут после этого выполняют следующие специальные упражнения.

1. Сокращение четырехглавых мышц (четырехглавая мышца бедра находится на передней поверхности бедра, при ее сокращении надколенник слегка смещается вверх, при расслаблении возвращается в исходное положение)  бедра 20-30 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.

2. Сгибание и разгибание стоп 10-20 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.

3. Сгибание и разгибание пальцев 10-20 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.

**Отдых 1-2 минуты.**

4. Сгибание и разгибание пальцев 10-20 раз. Темп средний. Дыхание свободное.

5. Сгибание и разгибание стоп с максимальной амплитудой 10-20 раз. Темп средний. Дыхание свободное.

6. Круговые движения стопами по 10 раз в каждую сторону. Темп средний. Дыхание свободное.

7. Разведение и сведение носков с максимальной ротацией всей ноги – 10 раз. Темп средний. Дыхание свободное.

8. Поочередное сгибание ног к животу (носки «на себя») – по 10 раз каждой ногой. Темп средний. Дыхание свободное.

9. Поочередное поднимание прямых ног до угла 90 градусов в тазобедренных суставах (носки «на себя») – по 10 раз каждой ногой. Темп средний. Дыхание свободное.

10. Сокращение четырехглавых мышц бедра 20-30 раз. Темп медленный. Дыхание свободное.

11. Отдых в положении лежа с поднятыми ногами 5-10 минут.