

ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России

*Серия
«ЗОЖ - и каждый день хорош!»*

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ РЕВМАТОИДНОГО АРТРИТА КИСТЕЙ РУК

авторская методика Н.К. Новиковой



МОСКВА
2021

Министерство здравоохранения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное учреждение
«Национальный медицинский исследовательский центр терапии
и профилактической медицины»

СЕРИЯ
«ЗОЖ - И КАЖДЫЙ ДЕНЬ ХОРОШ!»

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И
ЛЕЧЕНИЯ РЕВМАТОИДНОГО АРТРИТА КИСТЕЙ РУК**

авторская методика Н.К. Новиковой

Москва
2021



Новикова Наталья Константиновна

- старший научный сотрудник отдела фундаментальных и прикладных аспектов ожирения ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России, кандидат педагогических наук

ВВЕДЕНИЕ

В условиях пандемии дистанционная работа стала привычным образом жизни для многих офисных работников, профессиональная деятельность которых связана с длительными нагрузками и напряжением на кисти рук при работе на клавиатуре компьютера. При этом, около 21 процента опрошенных отмечают увеличение продолжительности рабочего времени, т.е. работают за компьютером уже не 8, а 9-10 часов, а иногда и более, выполняя длительное время стереотипные движения пальцами рук на клавиатуре. Такой

режим работы приводит не только к повышенному напряжению, мышечной усталости рук, но и может являться одной из причин развития ревматоидного артрита, т.е. хронического воспалительного заболевания с характерным симметричным поражением суставов, приводящего к прогрессирующему разрушению суставных, околосуставных структур и развитию системных проявлений.

Если вы чувствуете, что кисти рук стали уставать быстрее, чем обычно, при этом в конце рабочего дня стали неприятно «ныть», не связывайте это явление только с увеличением объема работы. Обратите внимание на наличие следующих признаков заболевания: утренняя скованность суставов кистей рук, тугоподвижность, нарушение функции суставов и их симметричная деформация на обеих руках. При длительной монотонной нагрузки на кисти рук, также могут отмечаться: припухлость суставов, боль (особенно при шевелении пальцами), отечность околосуставных тканей, покраснение, повышение температуры кожи в области воспаления. Если вы обнаружили хотя бы один из перечисленных признаков, то обратитесь к врачу-ортопеду или хирургу.

Выявление ревматоидного артрита на ранней стадии позволяет



замедлить развитие заболевания, а в некоторых случаях даже приостановить его. Рентгенологическое исследование суставов и анализ крови на ревматический фактор позволят определить степень поражения суставов и тактику лечения.

Помимо медикаментозной терапии, неотъемлемой частью лечения будет являться лечебная физическая культура, а также щадящий двигательный режим для кистей рук с исключением чрезмерных нагрузок со стереотипными движениями на суставах, усугубляющими начавшиеся деформации. Но изменение режима работы или сокращение ее объема не всегда зависят от нашего желания в отличие от занятий лечебной физической культурой. Под влиянием регулярных занятий физическими упражнениями отек околоуставных тканей рассасывается, температура кожи снижается до нормы, кровообращение в пораженном участке улучшается. В результате постепенно восстанавливаются утраченные движения и тонус мышц, а следовательно, и физическая работоспособность.

Если все вышесказанное не о вас, то давайте займемся профилактикой ревматоидного артрита, риск развития которого характерен для всех, чья деятельность связана с мелкой моторикой суставов кистей рук, так как разброс по возрасту преобладания заболевания достаточно велик: 22-55 лет, и ему подвержены как женщины, так и мужчины (в соотношении 3:1).

Организируйте в домашних условиях свое рабочее место так, чтобы вам было удобно работать. Высота стула должна равняться длине голени, глубина – не менее 2/3 от длины всего бедра. При выборе стула или офисного кресла отдайте предпочтение такому, спинка которого имеет функциональный изгиб. Это позволит вам комфортно расположить на рабочей поверхности стола предплечья, частично сняв нагрузку с суставов кистей, локти ни в коем случае, не должны свисать с рабочей поверхности. Обратите внимание на надплечья: они должны быть на одном уровне. Такое положение позволит равномерно нагружать мышцы обеих рук.

Соблюдение этих несложных правил, конечно, невозможно при работе лежа в постели или сидя на диване, чем чаще грешит молодое поколение, однако оно уберет вас от заболевания суставов рук и позволит надолго сохранить правильную осанку.



Предлагаемый комплекс упражнений можно использовать как для лечения ревматоидного артрита в период ремиссии, так и для его профилактики. При подборе упражнений комплекса за основу брался миотатический рефлекс на растяжение (в ответ на растяжение проприорецепторов мышцы происходит рефлекторное ее сокращение), позволяющий за счет смены кратковременных мышечных напряжений и расслаблений полностью отдохнуть кистям рук и вновь обрести активное рабочее состояние.

Для лечения необходимо выполнять комплекс упражнений 4-5 раза в день, начиная с 10-15 секунд, постепенно доводя до 20, и повторяя каждое упражнение 3-4 раза.

Для профилактики и снятия напряжения с кистей рук достаточно делать комплекс 2-3 раза в день по мере наступления усталости, повторяя каждое упражнение по одному разу по 15-20 секунд.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ РЕВМАТОИДНОГО АРТРИТА КИСТЕЙ РУК

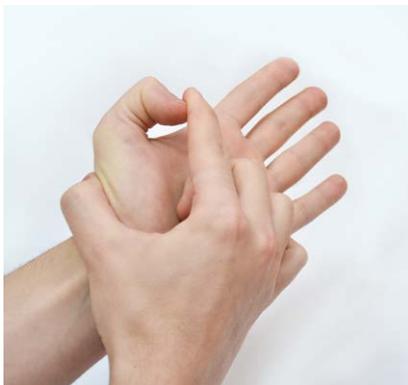
1. Сгибание поочередно пальцев одной руки, начиная с мизинца, большим пальцем другой руки в сочленении ногтевой-средней фаланги, стараясь подушечкой пальца коснуться ладони у основной фаланги (кроме большого пальца).



2. Сгибание пальцев одной руки (кроме большого пальца) в сочленениях ногтевой-средней фаланги, средней-основной фаланг большим пальцем другой руки с усилием.



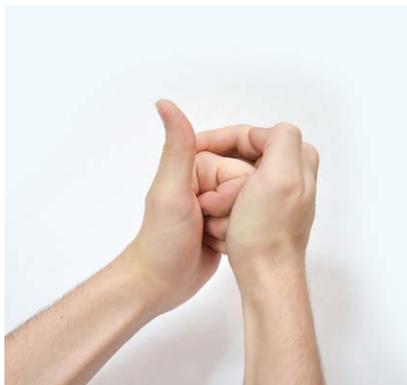
3. Сгибание большого пальца одной руки в сочленениях ногтевой-средней, средней-основной фаланги большим пальцем другой руки, стараясь подушечкой пальца коснуться середины ладони.



4. Сгибание поочередно пальцев одной руки (начиная с мизинца) большим пальцем другой руки в сочленении пястно-фаланговых суставов, при этом сочленения ногтевой-средней фаланги остается выпрямленным за счет давления большого пальца на это сочленение.



5. Сгибание пальцев в пястно-фаланговых суставах одной руки другой рукой. Кистью руки накрыть сверху согнутые пальцы, слегка сжать. Дистальные суставы при этом слегка согнутые.



6. Разгибание поочередно пальцев одной руки другой рукой, с захватом за ногтевую фалангу указательным, средним и большим пальцами, предварительно положив растягиваемую кисть ладонью на любую опору.





7. Разгибание пальцев одной руки, кроме большого пальца, основанием ладони другой руки.



8. Разгибание большого пальца одной руки другой рукой с захватом за ногтевую фалангу указательным, средним и большим пальцем другой руки.



9. Растягивание максимально разведенных и выпрямленных пальцев при соединенных ладонных поверхностях.



10. Растягивание выпрямленных рук, соединив пальцы обеих рук в «замок» ладонями от себя, стараясь максимально выпрямить локти.



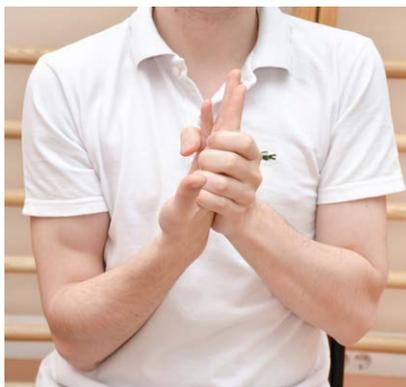
11. Сгибание, разгибание в лучезапястных суставах рук, соединенных в «замок» («волна»).



12. Сгибание в лучезапястном суставе одной руки другой рукой, обхватив снаружи кисть растягиваемой руки.



13. Супинация в лучезапястном суставе одной руки (поворот кисти наружу) другой рукой с захватом кисти так, чтобы большой палец упирался в пястные кости мизинца и безымянного пальца растягиваемой руки, а четыре остальных пальца обхватывали пястную кость большого пальца растягиваемой руки.



14. Пронация в лучезапястном суставе одной руки (поворот кисти вовнутрь) другой рукой с захватом кисти так, чтобы пальцы обхватывали лучевой край растягиваемой руки.



15. Максимальное напряжение кистей рук, соединенных в «замок», с последующим расслаблением. По окончании упражнения произвольно встряхнуть руки.



При выполнении этих упражнений возможно субъективное ощущение легкой боли независимо от цели (лечение, профилактика, снятие напряжения). Это свидетельствует о правильном выполнении движений, позволяющем увеличить прирост результатов подвижности мышц, суставов, связок и, главное, вашу работоспособность.

*На страже Вашего здоровья,
Ваш ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России!*

ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России

Наши контакты:

 Москва, Петроверигский пер.,
д.10, стр. 3

 +7 (495) 790-71-72

 www.gnicpm.ru

 facebook.com/gnicpm

 youtube.com/user/gnicpm

 vk.com/gnicpmru

 instagram.com/nmicpm