

Ходьба по ровной местности в умеренном темпе является хорошим способом поддержания мышечного тонуса. Старайтесь ежедневно совершать прогулки по 20–30 мин. Главное — не торопитесь, так как при быстрой ходьбе нагрузка на суставы начинает превышать вес тела в 1,5–2 раза.



Ходьба по магазинам с тяжелыми сумками так же не способствует улучшению физической формы.

Ходьба по ровной местности в умеренной темпе является

хорошим способом поддержания мышечного тонуса.

Занятия плаванием являются оптимальным видом спорта при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. В воде возможен максимальный объем движений в суставах без нагрузки весом, что является оптимальным для суставного хряща. Если вы не умеете плавать, можно заниматься в группах аквагимнастики.

Занятия плаванием являются оптимальным видом спорта при заболеваниях опорно-двигательного аппарата.

Езда на велосипеде кроме полезного влияния на суставы, приносит положительный эмоциональный заряд. Следует избегать езды по неровной местности. Подпрыгивающие движения вредят суставам, а также опасны падениями с велосипеда. Если у вас сложности с удержанием равновесия, слабость, проблемы со зрением, или вы не

очень уверенно держитесь в седле, то лучше заниматься дома на велотренажере. Для начала достаточно 15–20 минут езды, позже, в зависимости от возможностей продолжительность поездок можно продлить до 30–40 минут.



Зимой полезна ходьба на лыжах, так как за счет скольжения нагрузка весом уменьшается.

### ***Если у Вас обострились боли в суставах:***

- не принимайте горячих ванн и не посещайте бань;
- при необходимости передвигаться в случае сильных болей в суставах ног пользуйтесь костылями или какой-либо другой опорой, чтобы не нагружать больную ногу;
- нанесите на больное место разогревающую мазь или поставьте перцовый пластырь или горчичники;

при использовании болеутоляющих лекарств не спешите забывать о больном суставе при снижении боли и старайтесь в ближайшее время не подвергать его физическим нагрузкам.

***Внимание! Если боли в суставах, мышцах или связках не проходят в течение 2-3 дней, обязательно обратитесь к хирургу или ревматологу.***



# ***Остеоартроз***



**Остеартроз (ОА)** – хроническое заболевание суставов, при котором первичные изменения дегенеративного характера (связанные с нарушением обмена веществ) возникают в суставном хряще. Это едва ли не самое распространенное заболевание в мире. Остеоартроз называют неизменным спутником старости. По статистике, после 45 лет каждый шестой человек страдает этим недугом.



### Причины остеоартроза

Для того чтобы появился остеоартроз необходимо несколько причин. Во-первых – это возраст. Поскольку с возрастом хрящ не способен также функционировать и впитывать или выделять жидкость.



Из-за этого хрящ трескается. Хрящ может сильно «износиться» и стать более тонким, или совсем исчезнуть. Также это приводит к отложению солей.

Коксартроз – сложная форма остеоартроза. Возникает, если был нарушен обмен веществ в тазобедренном суставе.

Также на развитие остеоартроза влияют ушибы, переломы, вывихи, сильные травмы.

Способствуют развитию остеоартроза:

- механические факторы;
- профессиональные виды спорта;
- избыточная масса тела;
- пожилой возраст;
- наследственные факторы.

### Основные симптомы остеоартроза.

1. Болевой синдром
2. Утренняя скованность
3. Локальная боль при пальпации
4. Тугоподвижность в суставе

### Диагностика

Диагностическое значение имеет рентгенологическое исследование:

- сужение суставной щели;
- субхондральный остеосклероз и остеофитоз;
- кистозная перестройка.



### Профилактические мероприятия

Даже в молодые годы следует следить за своими суставами и проводить профилактику остеоартроза. Не заниматься перегрузками этих частей тела. Если у вас уже имеется артроз коленных, тазобедренных или голеностопных суставов, вам необходимо не задерживаться долго в сидячем положении, поскольку это ухудшает приток крови к больным суставам. Не нужно много прыгать или бегать, присе-

дать. Постарайтесь чередовать нагрузку на суставы с отдыхом. При отдыхе лучше всего лечь или сесть и вытянуть ноги, но не складывать ногу на ногу или поджимать ноги под себя.

При всем при этом при артрозе нужно заниматься спортом, но давать себе умеренные нагрузки. Занимайтесь плаванием. При таком виде спорта задействованы мышцы, а суставы не работают. Совершайте прогулки на велосипеде, но ездите по ровным дорогам. Тоже относится и к бегу или ходьбе. Ходьба на лыжах – также снимает часть нагрузок с суставов.

Профилактика остеоартроза основана на своевременном выявлении и устранении факторов способствующих развитию заболевания:

- корректировка ортопедических дефектов
- чаще остеоартрозом больны люди старше 70 лет, поэтому уступите место бабушке!



- нельзя работать, стоя на коленях. Этим перегружаются суставы.

- необходимо заботиться о своем весе. Так как лишний вес это перегрузка суставов

Общие оздоровительные мероприятия  
Регулярно проводимые оздоровительные занятия должны быть составной частью любого лечебного плана. Они способствуют уменьшению боли, улучшению движения в суставе и хорошему общему самочувствию.