

11 УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ОСТЕОАРТРОЗЕ: КАК СОХРАНИТЬ ПОДВИЖНОСТЬ СУСТАВОВ

При остеоартрозе показаны плавные, мягкие упражнения, которые улучшат приток крови к больному суставу, увеличивая его подвижность и снимая скованность. Выполняя их регулярно, Вы сможете надолго сохранить нормальный объем и амплитуду движений сустава.

Наиболее эффективными при остеоартрозе считаются **аэробные нагрузки**: ходьба, бег трусцой, езда на велосипеде, плавание. Однако выбор упражнений зависит от группы пораженных суставов и степени заболевания. Например, езда на велосипеде будет полезна пациентам с гонартрозом, которые могут нормально сгибать и разгибать коленный сустав, а плавание и аквааэробика снизят нагрузку и облегчат боль при коксартрозе (артрозе тазобедренного сустава).

Во время обострения остеоартроза заниматься физкультурой нельзя: сначала следует снять воспаление, а на 3-5 сутки после того, как боль уйдет, можно начинать тренировки. Приводим комплекс из 11 простых упражнений, которые укрепляют мышцы, разрабатывают суставы и тренируют равновесие при различных формах остеоартроза.

Чтобы достичь максимального эффекта, рекомендуется **перед началом упражнений провести легкий массаж**: так вы повысите тонус ослабленных мышц, снимите спазм и улучшите питание тканей. **Каждое упражнение рекомендуется повторять по 5 раз.**



1. Лягте на твердую поверхность. Вытяните ноги и руки. Поочередно приподнимая их на 10-15 сантиметров от пола, удерживайте в течение 5 секунд. Не сгибайте конечности: в мышцах должно чувствоваться комфортное напряжение.



7. Держите спинку стула правой рукой, станьте на левую ногу. Обхватите стопу правой ноги левой рукой. Осторожно и плавно подтяните правую пятку к ягодицам. Повторите упражнение для второй ноги.



2. Лягте на левый бок и попытайтесь вытянуться как можно сильнее. Тяните правую руку и ногу в противоположные стороны. Не сгибайте колено и локоть. Повторите упражнение, повернувшись на правый бок.



8. Сядьте на коврик, ноги держите прямо перед собой. Накиньте на ступни полотенце или ремень. Сгибая руки в локтях, подтяните верхнюю часть тела вниз. Наклоняйтесь медленно, перенося основное напряжение на внутреннюю часть бедер.



3. Встаньте или сядьте на стул. Осторожно потяните правый локоть через грудь к противоположному плечу. Повторите упражнение для левой руки.



9. Для равновесия возьмитесь руками за спинку стула. Ноги на ширине плеч. Согните левую ногу в колене, удерживая ее параллельно полу. Попробуйте присесть на правой ноге и удержаться в таком положении 1 секунду. Затем плавно вернитесь в исходное положение и повторите упражнение для другой ноги.



4. Сцепите пальцы в замок. Медленно и мягко поднимайте руки над головой ладонями вверх. Напряжение должно ощущаться в плечах и верхней части спины.



10. Возьмитесь за спинку стула двумя руками, поставьте ноги на ширине плеч. Держите спину прямо, не опускайте голову, плечи отведите назад. Используя стул для равновесия, поднимайте пятки от пола. Задержитесь на носочках на 1 секунду и медленно опустите пятки в исходное положение.



5. Лягте на спину, вытяните ноги. Согните колено, обхватите его руками и осторожно подтягивайте руками к груди, не отрывая спину и голову от пола.



11. Сядьте на стул, спину держите прямо. Поднимите левую ногу, стараясь удерживать ее параллельно полу в течение 1 секунды. Затем верните в исходное положение и повторите упражнение для второй ноги.



6. Возьмитесь за спинку стула двумя руками, правую ногу медленно согните в колене, левую отведите назад и держите прямо, не отрывая пятку от пола. Сгибайте правое колено, опуская бедро вниз. Держите спину прямо.

Чтобы увеличить эффективность упражнений, помогите организму диетой: откажитесь от сахара и алкоголя, ешьте больше жирной рыбы, содержащей ПНЖК омега-3 (лосось, макрель, форель, сардины). Не забывайте пить воду: 6-8 стаканов воды в день обеспечат нормальную гидратацию хрящей и помогут избежать воспаления суставов.

С заботой о Вашем здоровье УЗ «34-я ЦРКП
Советского района г. Минска»

