

КОМПЛЕКС ВПРАВ ПРИ АРТРОЗІ КОЛІННОГО СУГЛОБА

Артроз колінного суглоба (гонартроз) - хронічне прогресуюче захворювання, що характеризується дегенеративно-дистрофічними змінами в колінному суглобі. В результаті поступового руйнування хрящової тканини суглоб припиняє виконувати свою функцію. Лікування артрозу колінного суглоба - довгий та трудомісткий процес. Важливо, щоб він включав в себе різні підходи, адже тільки комплексне лікування здатне дати по-справжньому стійкий та якісний результат; зберегти рухливість колінних суглобів та максимально продовжити їх життя. Традиційні схеми лікування цього захворювання, як правило, включають в себе медикаментозну терапію, методи народної медицини, фізіотерапію, масаж, а також комплекс спеціальних фізичних вправ (ЛФК).

Важливо пам'ятати!

1. Лікувальна фізкультура, як правило, проводиться тільки в період ремісії захворювання, коли симптоми хвороби - такі, як біль та запалення в суглобі - мінімальні або відсутні. Виконуючи лікувальні вправи в період загострення, ви не тільки можете заподіяти собі біль, але і можете сприяти погіршенню стану колінних суглобів.
2. Перед тим, як приступати до виконання спеціальних фізичних вправ, у тому числі знайдених на нашому сайті, обов'язково проконсультуйтеся з вашим лікарем. Не виключено, що певні рухи з лікувального комплексу вам не показані, або в даний час на даному етапі лікування їх виконання може заподіяти шкоди.
3. Будь-яка лікувальна фізкультура для суглобів при артрозі необхідна для того, щоб, з одного боку, дати навантаження на м'язи і зв'язки в ділянці уражених суглобів, а з іншого - не перевантажувати самі суглоби. Якщо в комплексі вправ, який ви використовуєте, дано занадто велике навантаження на суглоби, наполегливо рекомендуємо відмовитися від їх виконання та обов'язково проконсультуватися з лікарем.
4. У правильному комплексі лікувальної фізкультури при артрозі колінних суглобів, статичні навантаження повинні переважати над динамічними. Статичне навантаження - це коли у вправах вам потрібно в якийсь момент завмерти (наприклад, при підйомі ноги) та побути в цьому положенні певну кількість секунд.
5. Завдяки таким статичним вправам м'язи отримують необхідну для їх зміцнення навантаження, а самі хворі суглоби не зношуються, тому що при таких вправах рухи в них мінімальні.
6. Лікувальна фізкультура для суглобів - єдиний метод лікування, який не вимагає від вас ні грошей, ні ліків, ні якогось коштовного устаткування. Тому запасіться терпінням та силою волі. Виконуйте всі вправи регулярно та в повному обсязі. При артрозі колінних суглобів категорично заборонено стояти і пересуватися на колінах.

Основні правила лікувальної фізкультури при артрозі:

- Перед виконанням вправ рекомендовано виконати контроль артеріального тиску;
- Вправи виконувати плавно, в повільному темпі, енергійні рухи протипоказані;
- Збільшення інтенсивності та кількості повторень необхідно нарощувати поступово та обережно;
- Вправи виконуються в положенні лежачи або сидячи;
- Вправи необхідно виконувати регулярно;
- При появі різких больових відчуттів заняття необхідно припинити.

Виконувати подібні вправи категорично не рекомендується у випадках, коли:

- Підвищена температура тіла;
- У період гострих запальних захворювань, пахових грижах та важких серцево-судинних патологіях.

Зміст

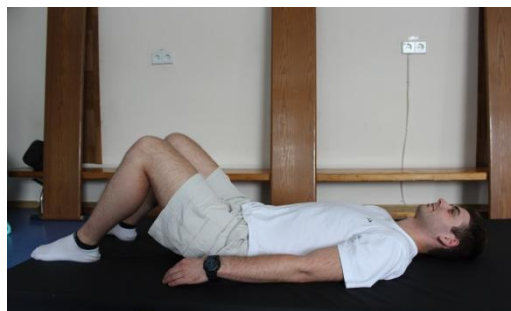
- 1 Вихідне положення - лежачи на спині, ноги випрямлені. Почергове витягування стопи на себе і від себе (5-15 разів).



- 2 «Вертикальні ножиці». Вихідне положення - лежачи на спині, руки вздовж тіла. Почергово піднімаючи та опускаючи ноги в кульшових суглобах, коліна не згинати (5 -15 разів).



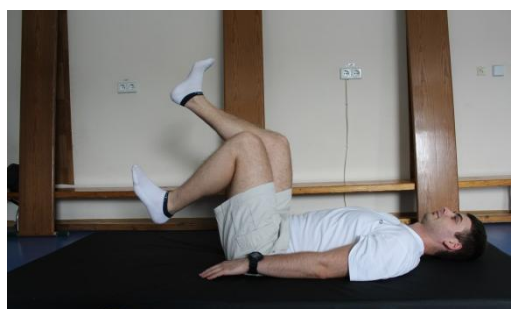
- 3 Перебуваючи в початковому положенні ідентично попередньому Виконати почергові згинання та розгинання в колінному суглобі в положенні лежачи на спині, коліно підтягуючи до живота (5-15 разів).



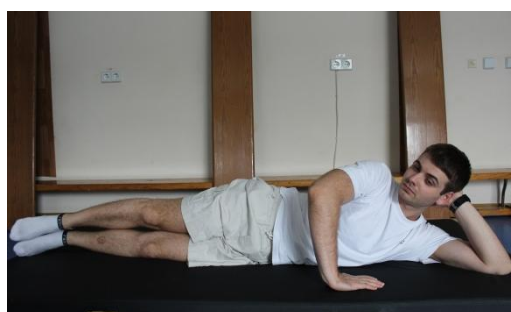
- 4 «Горизонтальні ножиці». Прийняти вихідне положення лежачи на спині. Ноги зігнуті в кульшових суглобах, Почергове зведення і розведення ніг, намагаючись не згинати коліна (5-15 разів).



- 5 «Велосипед». Згинання та розгинання ніг в колінних суглобах, Імітуючи їзду на велосипеді (5- 30 раз).



- 6 Прийміть вихідне положення лежачи на боці, спираючись на зігнуту руку, інша - в упорі перед собою. Підйом та опускання випрямленої в колінному суглобі ноги, коліно не згинати, піднімати якомога вище (5-15 разів). Потім зробіть короткий, перерву, після чого повторіть той же комплекс з лівою ногою.



- 7 Прийміть вихідне положення сидячи на стільці. Повільно випрямити праву ногу в коліні і підняти її, пряму, наскільки може пацієнт, утримати в такому положенні 30-60 секунд, повільно опустити ногу і розслабитися. Далі виконайте те ж саме лівою ногою (виконувати по 5-10 разів).



Після виконання комплексу вправ дайте 5-10 хвилин відпочинку для відновлення та обов'язково проконтролюйте артеріальний тиск.

На нашому сайті www.artroz.kiev.ua Ви також можете знайти всю інформацію про артроз, методах його діагностики та лікування, а також комплекси вправ при артрозах колінних, кульшових та інших суглобів.

ПОПЕРЕДЖЕННЯ!

Всі статті, представлені на сайті, опубліковані виключно для ознайомлення з інформаційними цілями. Займаючись самолікуванням, ви можете завдати непоправної шкоди своєму здоров'ю. Перед тим як використовувати отриману на сайті інформацію, обов'язково проконсультуйтеся з лікарем.