

## КОМПЛЕКС ВПРАВ ПРИ АРТРОЗІ КУЛЬШОВОГО СУГЛОБА

---

Артроз кульшового суглоба (коксартроз) - хронічне прогресуюче захворювання, що характеризується дегенеративно-дистрофічними змінами в кульшовому суглобі. В результаті поступового руйнування хрящової тканини суглоб припиняє виконувати свою функцію. Лікування артрозу кульшового 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 кульшових суглобів та максимально продовжити їх життя. Традиційні схеми лікування остеоартрозу кульшових суглобів, 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 кульшових 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, які ви використовуєте, надано занадто великі навантаження на суглоби, переконливо рекомендуємо відмовитися від їх виконання та обов'язково проконсультуватися з лікарем.
4. У правильному комплексі лікувальної фізкультури при артрозі кульшових 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. Завдяки таким статичним вправам м'язи отримують необхідну для їх зміцнення навантаження, а самі хворі суглоби не зношуються, тому що при таких вправах руху в них мінімальні.
5. Лікувальна фізкультура для суглобів - єдиний метод лікування, який не вимагає від вас ні грошей, ні ліків, ні якогось коштовного устаткування. Тому запасіться терпінням і силою волі. Виконуйте всі вправи регулярно та в повному обсязі.

## 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 і важких серцево-судинних патологіях.

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

### Зміст

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



- 2** «Вертикальні ногиці». Прийміть вихідне положення лежачи на спині, руки вздовж тіла. Почергово піднімаючи і опускаючи ноги в кульшових суглобах, коліна не згинати (5-15 разів)



**3** Перебуваючи у вихідному положенні ідентично попередньому. Почергові згинання та розгинання в колінному суглобі в положенні лежачи на спині, Коліно підтягуючи до живота (5-15 разів).



**4** Прийміть вихідне положення лежачи на боці. Ноги випрямлені в кульшовому і колінному суглобах. Підніміть «верхню» ногу приблизно на 45 °, зафіксуйте її на кілька секунд в такому положенні, після чого плавно поверніться у вихідне положення. Зробіть 5-15 повторень.



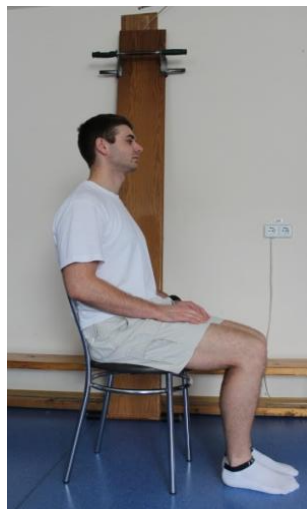
**5** Прийміть вихідне положення лежачи на животі. Підніміть випрямлену ногу від підлоги приблизно на 25 см. Повторіть вправу 5-15 разів. Потім зробіть коротку перерву, після чого повторіть той же комплекс з лівою ногою.



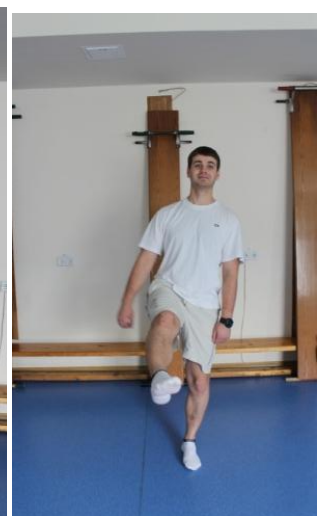
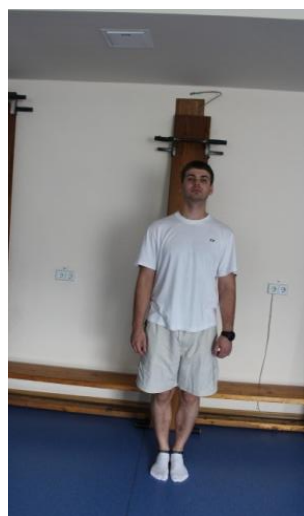
- 6 Прийміть вихідне положення лежачи на спині. Плавно підніміть уверх ногу, випрямлену в колінному суглобі (можна злегка зігнути ногу в коліні). Виконуйте по черговою правою і лівою ногою (виконувати по 5-15 раз)



- 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 та розслабитися. Виконуйте по черговою правою та лівою ногою (виконувати по 5-15 разів)



- 8 Прийміть вихідне положення стоячи. Відведіть праву ногу (нога випрямлена) у бік, потім поверніться в вихідне положення. Після, виконайте ногою рух вперед-назад. Повторіть цикл 5-15 разів. Потім зробіть коротку перерву, після чого повторіть той же комплекс з лівою ногою



На нашому сайті [www.artroz.kiev.ua](http://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