

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ АРТРОЗЕ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА

---

Артроз тазобедренного сустава (коксартроз) – хроническое прогрессирующее заболевание, характеризующееся дегенеративно-дистрофическими изменениями в тазобедренном суставе. В результате постепенного разрушения хрящевой ткани сустав прекращает выполнять свою функцию. Лечение артроза тазобедренного сустава – долгий и трудоемкий процесс. Важно, чтобы он включал в себя разные подходы, ведь только комплексное лечение способно дать по-настоящему стойкий и качественный результат; сохранить подвижность тазобедренных суставов и максимально продлить их жизнь. Традиционные схемы лечения этого заболевания, как правило, включают в себя медикаментозную терапию, методы народной медицины, физиотерапию, массаж, а также комплекс специальных физических упражнений (ЛФК).

### **Важно помнить!**

1. Лечебная физкультура, как правило, проводится только в период ремиссии заболевания, когда симптомы болезни – такие, как боль и воспаление в суставе – минимальны или отсутствуют. Выполняя лечебные упражнения в период обострения, вы не только можете причинить себе боль, но и можете способствовать ухудшению состояния тазобедренных суставов.
2. Перед тем, как приступать к выполнению специальных физических упражнений, в том числе найденных на нашем сайте, обязательно проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом. Не исключено, что определенные движения из лечебного комплекса вам не показаны, или в настоящее время на данном этапе лечения их выполнение может причинить вред.
3. Любая лечебная физкультура для суставов при артрозе необходима для того, чтобы, с одной стороны, дать нагрузку на мышцы и связки в области пораженных суставов, а с другой – не перегружать сами суставы. Если в комплексе упражнений, которые вы используете, даны слишком большие нагрузки на суставы, настоятельно рекомендуем отказаться от их выполнения и обязательно проконсультироваться с лечащим врачом.
4. В правильном комплексе лечебной физкультуры при артрозе тазобедренных суставов, статические нагрузки должны преобладать над динамическими. Статическая нагрузка – это когда в упражнениях вам нужно в какой-то момент замереть (например, при подъеме ноги) и побыть в этом положении определенное количество секунд. Благодаря таким статическим упражнениям мышцы получают необходимую для их укрепления нагрузку, а сами больные суставы не изнашиваются, потому что при таких упражнениях движения в них минимальны.
5. Лечебная физкультура для суставов – единственный метод лечения, который не требует от вас ни денег, ни лекарств, ни какого-то дорогостоящего оборудования. Поэтому запаситесь терпением и силой воли, и выполняйте все упражнения регулярно и в полном объеме.

## Основные правила лечебной физкультуры при артрозе:

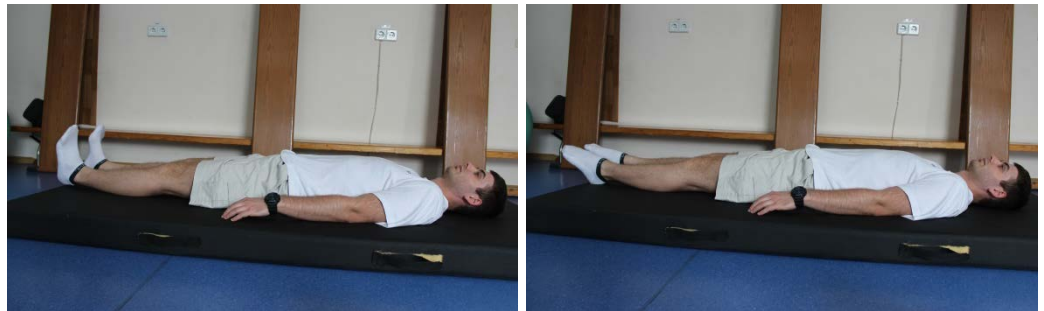
- Перед выполнением упражнений рекомендовано выполнить контроль артериального давления;
- Упражнения выполнять плавно, в медленном темпе, энергичные движения противопоказаны;
- Увеличение интенсивности и количества повторений необходимо наращивать постепенно и осторожно;
- Упражнения выполняются в положении лежа или сидя;
- Упражнения необходимо выполнять регулярно;
- При появлении резких болевых ощущений занятия необходимо прекратить.

## Выполнять подобные упражнения категорически не рекомендуется в случаях, когда:

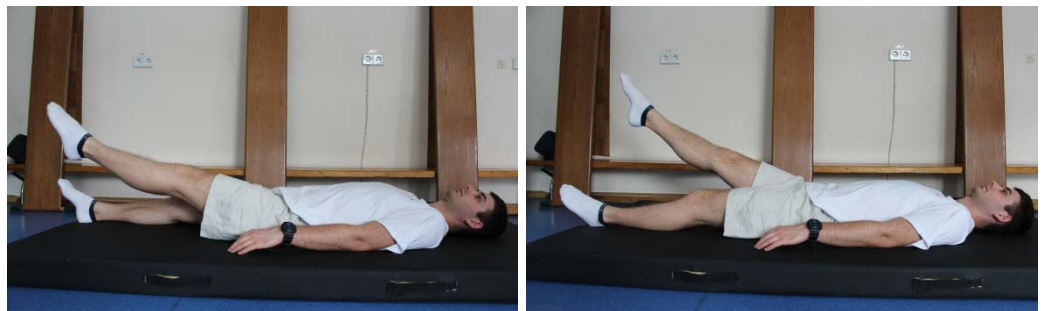
- Повышена температура тела;
- В период острых воспалительных заболеваний, паховых грыжах и тяжелых сердечно-сосудистых патологиях.

### Описание

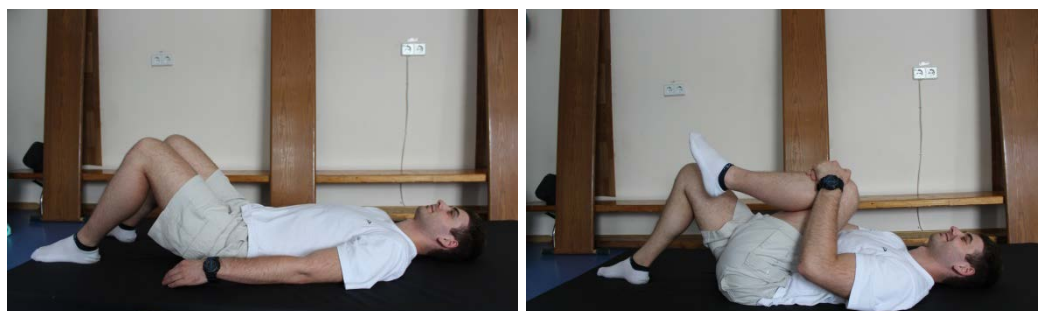
- 1** Примите исходное положение лежа на спине, ноги выпрямлены. Поочередное вытяжение носков на себя и от себя (5-15 раз)



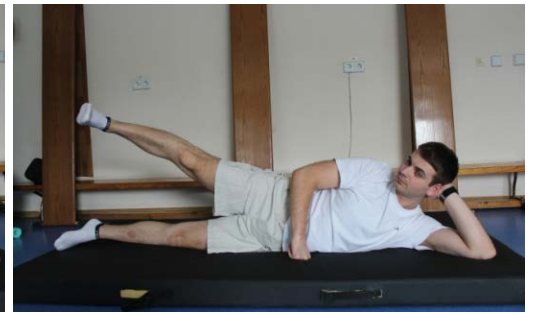
- 2** «Вертикальные ножницы». Примите исходное положение лежа на спине, руки вдоль тела. Поочередно поднимая и опуская ноги в тазобедренных суставах, колени не сгибать (5-15 раз)



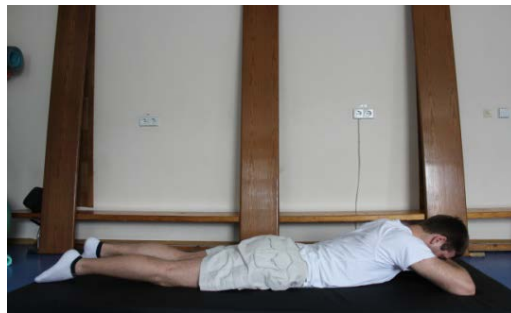
- 3** Находясь в исходном положении идентичном предыдущему. Поочередные сгибания и разгибания в коленном суставе в положении лежа на спине, колено подтягивая к животу (5-15 раз)



- 4 Примите исходное положение лежа на боку. Ноги выпрямлены в тазобедренном и коленном суставах. Поднимите «верхнюю» ногу примерно на 45°, зафиксируйте ее на несколько секунд в таком положении, после чего плавно вернитесь в исходное положение. Сделайте 5-15 повторений



- 5 Примите исходное положение лежа на животе. Оторвите выпрямленную ногу от пола и приподнимите ее примерно на 25 см. Повторите упражнение 5-15 раз. Затем сделайте короткий перерыв, после чего повторите тот же комплекс с левой ногой



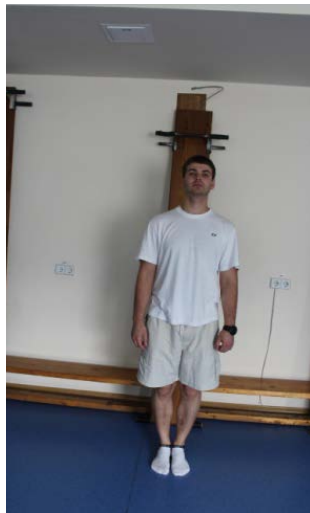
- 6 Примите исходное положение лежа на спине. Плавно приподнимайте вверх ногу, выпрямленную в коленном суставе (можно слегка согнуть ногу в колене). Выполняйте попеременно правой и левой ногой (выполнять по 5-15 раз)



- 7 Примите исходное положение сидя на стуле. Медленно выпрямить правую ногу в колене и приподнять ее, прямую, насколько может пациент, удержать в таком положении на весу, 30- 60 секунд, медленно опустить ногу и расслабиться. Выполняйте попеременно правой и левой ногой (выполнять по 5-15 раз)



- 8 Примите исходное положение стоя. Отведите правую ногу (нога выпрямлена) в сторону, затем вернитесь в исходное положение. После, выполните ногой движения вперед-назад. Повторите цикл 5-15 раз. Затем сделайте короткий, перерыв, после чего повторите тот же комплекс с левой ногой



После выполнения комплекса упражнений дайте 5-10 минут отдыха для восстановления и обязательно проконтролируйте артериальное давление.

На нашем сайте [www.artroz.kiev.ua](http://www.artroz.kiev.ua) Вы также можете найти всю информацию об артрозе, методах его диагностики и лечения, а также комплексы упражнений при артрозах коленных, тазобедренных и других суставов.

#### **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ!**

**Все статьи, представленные на сайте, опубликованы исключительно для ознакомления с информационными целями. Занимаясь самолечением, вы можете причинить непоправимый вред своему здоровью. Перед тем, как использовать полученную на сайте информацию, обязательно проконсультируйтесь с врачом!**