

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ АРТРОЗЕ КОЛЕННОГО СУСТАВА

Артроз коленного сустава (гонартроз) – хроническое прогрессирующее заболевание, характеризующееся дегенеративно-дистрофическими изменениями в коленном суставе. В результате постепенного разрушения хрящевой ткани сустав прекращает выполнять свою функцию. Лечение артроза коленного сустава – долгий и трудоемкий процесс. Важно, чтобы он включал в себя разные подходы, ведь только комплексное лечение способно дать настоящему стойкий и качественный результат; сохранить подвижность коленных 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 коленных 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 коленных 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.
6. При артрозе коленных суставов категорически запрещено стоять и передвигаться на коленях.

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

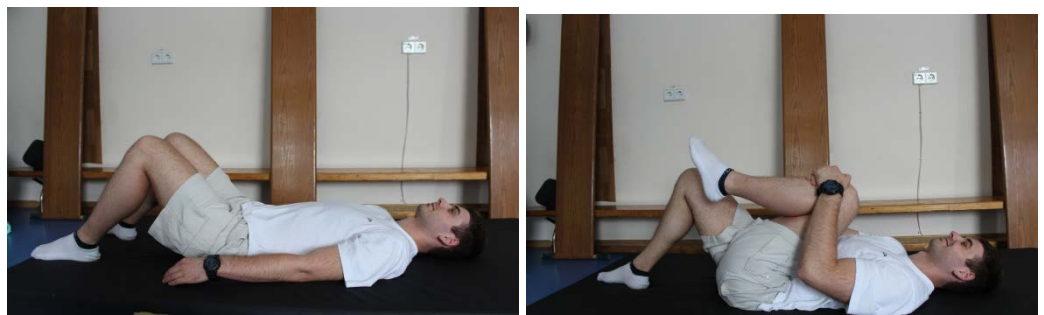
- 1** Исходное положение – лежа на спине, ноги выпрямлены. Поочередное вытяжение носков на себя и от себя (5-15 раз)



- 2** «Вертикальные ножницы». 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 выполнить поочередные сгибания и разгибания в коленном суставе в положении лежа на спине, колено подтягивая к животу (5-15 раз)



- 4 «Горизонтальные ножницы». Принять исходное положение лежа на спине. Ноги согнуты в тазобедренных суставах, попеременное сведение и разведение ног, стараясь не сгибать колени (5-15 раз)



- 5 «Велосипед». Сгибание и разгибание ног в коленных суставах, имитируя езду на велосипеде (5-30раз)



- 6 Примите исходное положение лежа на боку, опираясь на согнутую руку, другая - в упоре перед собой. Подъём и опускание выпрямленной в колене ноги, колено не сгибать, поднимать как можно выше (5-15 раз). Затем сделайте короткий, перерыв, после чего повторите тот же комплекс с левой ногой



- 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. Далее выполните то же самое левой ногой (выполнять по 5-10 раз)



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

На нашем сайте 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!