

# ОСТЕОАРТРОЗ.

Лечебная гимнастика при  
остеоартрозе.

**Остеоартрѳз** (новолат. *osteoarthritis*, от др.-греч. ὀστѳον — кость, ἄρθρον — сустав; синонимы: деформирующий остеоартроз (ДОА), артроз, деформирующий артроз) — дегенеративно-дистрофическое заболевание суставов, причиной которого является поражение хрящевой ткани суставных поверхностей.

## **Остеоартроз**



**Здоровый  
коленный  
сустав**

**Сустав, пораженный остеоартрозом:  
видны разрастания костной ткани  
вокруг эрозированного суставного  
хряща**

## Дегенеративные изменения в суставах



Остеоартроз — самое частое заболевание суставов, которым страдают не менее 20% населения земного шара. Заболевание обычно начинается в возрасте старше 40 лет. Рентгенологические признаки остеоартроза обнаруживают у 50% людей в возрасте 55 лет и у 80% — старше 75 лет. Остеоартроз коленного сустава (гонартроз) чаще развивается у женщин, а тазобедренного сустава (коксартроз) — у мужчин.

## *Факторы риска:*

**генетические** — женский пол, дефекты гена коллагена типа II, врожденные заболевания костей и суставов;

**приобретенные** — пожилой возраст, избыточный вес, дефицит эстрогенов в постменопаузе у женщин, приобретенные заболевания костей и суставов, операции на суставах;

**внешней среды** — избыточная нагрузка на суставы, травмы суставов и др.



## **Клинические признаки и симптомы**

Остеоартроз проявляется выраженными болями и деформацией суставов, приводящими к нарушению их функций. Чаще всего в процесс вовлекаются нагрузочные суставы (коленные, тазобедренные), мелкие суставы кистей (межфаланговые суставы кистей, первый пястно-запястный сустав кисти) и позвоночник. Наиболее важное клиническое значение имеет поражение тазобедренных и коленных суставов, являющееся основной причиной снижения качества жизни и инвалидизации при остеоартрозе.

## **Признаки остеоартроза.**

Боли обычно имеют "механический" характер, то есть усиливаются при физической активности и ослабевают в покое.

О наличии "воспалительного" компонента в происхождении болей свидетельствует их внезапное, без видимых причин усиление, появление ночных болей, утренней скованности (чувство "вязкости геля" в пораженном суставе), припухлости сустава.

Иногда интенсивность боли меняется в зависимости от температуры, влажности воздуха (усиливается в холодное время года и при высокой влажности) и атмосферного давления, которое оказывает влияние на давление в полости сустава.

Характерный симптом остеоартроза — крепитация (хруст, треск или скрип) в суставах при движении.

Увеличение объема суставов, припухлость, локальное повышение температуры.

## Профилактика остеоартроза

Людам, чей возраст превышает 40 лет, страдающим избыточным весом и болями в суставах, особенно тем, у кого есть родственники, больные артрозом, следует придерживаться некоторых профилактических мер, среди которых: соблюдение соотношения между ростом и весом, отказ от обильной жирной пищи, правильное распределение нагрузки суставов. Не следует находиться в одном положении длительное время, долгое сидение за столом нужно чередовать с ходьбой. Укреплению мышц способствуют физические упражнения (но без перегрузки) с последующим отдыхом. Большую пользу приносит плавание (море, река, бассейн). Рекомендованы общеукрепляющие процедуры: нахождение на свежем воздухе, прогулки, душ по утрам, обтирание водой комнатной температуры. Соблюдение перечисленных мер, способствующих улучшению кровообращения и обмена веществ, препятствует развитию остеоартроза.

Лечение остеоартроза — длительный процесс. Пациенты лечатся главным образом амбулаторно. Основные принципы лечения: ограничение нагрузки, соблюдение ортопедического режима, ЛФК, физиотерапия, цель которых замедление прогрессирования остеоартроза, предотвращение развития контрактур и улучшение функции сустава. Важным этапом лечения остеоартроза является санаторно-курортное лечение.





## **Основные правила выполнения упражнений при остеоартрозе**

- Заниматься в положении лёжа или сидя.
- Частое повторение упражнений в течение дня по несколько минут.
- Интенсивность занятий зависит от наличия (отсутствия) боли в суставах.
- Энергичные движения «через боль» противопоказаны.
- Объём движений следует увеличивать постепенно.
- Рекомендуется выполнять упражнения регулярно.

## Упражнения для коленного сустава

Сидя прямо на столе, поболтать ногами с умеренной амплитудой. Выполнять как можно чаще.



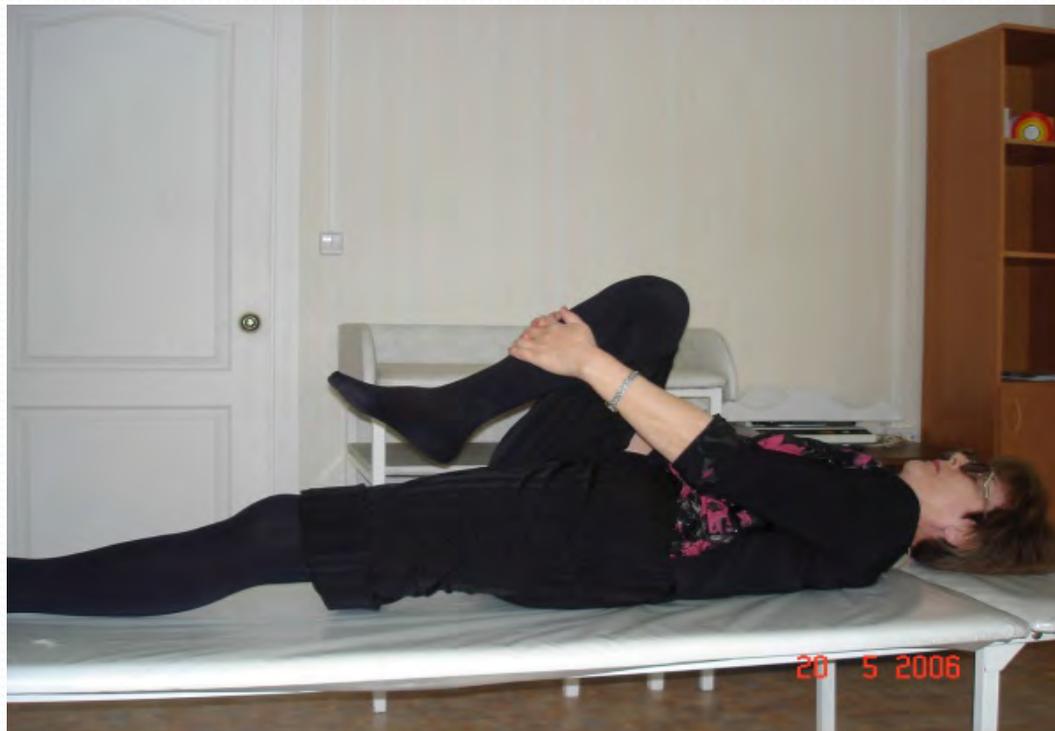
## Упражнения для коленного сустава

Лежа крутить ногами как при езде на велосипеде. Темп менять (медленнее – быстрее).



## Упражнения для коленного сустава

Согнутая нога обхватывается руками, прижимается к груди и удерживается 5 секунд. Поменять ногу. Повторить 10 раз.



## Упражнения для коленного сустава.

Лежа на животе. Сгибая ногу, пытаться достать пяткой ягодицу. Бёдра от пола не отрывать. Повторить от 20 до 50 раз.



## Упражнения для тазобедренного сустава

Стоя, одна нога – на невысокой подставке, рукой опереться о стену или стол. Другой ногой совершать махи вперёд и назад, постепенно увеличивая амплитуду. Повторить 15 раз.



## Упражнения для тазобедренного сустава

Стоя, одна нога – на невысокой подставке, рукой опереться о стену или стол. Другой ногой совершать махи в сторону, постепенно увеличивая амплитуду. Повторить 15 раз.



## Упражнения для тазобедренного сустава.

Лёжа на спине максимально согнуть ноги в коленных суставах. Разводить и сводить ноги в таком положении, постепенно увеличивая амплитуду. Повторить 10–15 раз.



## Упражнения для тазобедренного сустава

Лёжа на спине поднимать выпрямленную ногу на максимально возможную высоту. Повторить каждой ногой 10 раз.



## Упражнения для тазобедренного сустава.

Сидя на стуле. Постараться в наклоне туловища вперёд коснуться руками кончиков пальцев стоп, затем выпрямиться. Повторить 10 раз.



## Упражнения для плечевого сустава



## Упражнения для плечевого сустава



# Упражнения для плечевого сустава



Сидя на стуле, ладони на талии. Локти разведены. Очень медленно и плавно совершать круговые движения плечами: одну минуту по кругу вперед, одну минуту – назад.

# Упражнения для плечевого сустава

4



Сидя на табуретке, вытянуть руки вниз и чуть в стороны, ладони развернуть максимально наружу. Очень медленно прогнуть грудь максимально назад, сводя лопатки вместе. Грудь выгибается вперед как парус. Затем

расслабиться и вернуться в исходное положение. Повторять 3-4 раза.