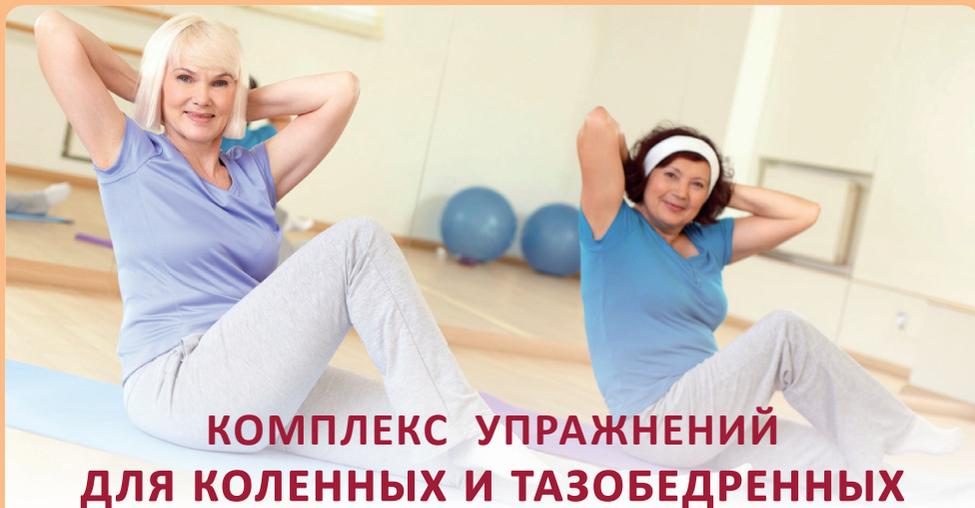




ГОСУДАРСТВЕННОЕ
АВТОНОМНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ РО
ОБЛАСТНОЙ
КОНСУЛЬТАТИВНО-
ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ
ЦЕНТР

ПАМЯТКА ДЛЯ БОЛЬНЫХ ОСТЕОАРТРОЗОМ



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КОЛЕННЫХ И ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ

При остеоартрозе определенное значение отводится гимнастике, которая позволяет надолго сохранить подвижность суставов. Занятия лучше всего начинать под руководством специалиста по реабилитации (врача ЛФК). После окончания занятий в группе следует продолжать заниматься дома, используя полученные навыки. Главный принцип — частое повторение упражнений в течение дня по несколько минут.

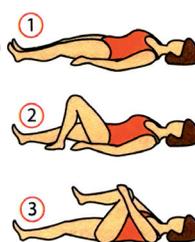
Необходимо следовать таким правилам:

- Физическими упражнениями следует заниматься в положении лежа или сидя, когда максимально снижена нагрузка на суставы
- Упражнения не надо делать через боль, лучше приступить к ним после приема обезболивающих средств
- Интенсивность занятий и частота повторений определяются выраженностью боли в суставах
- Энергичные движения противопоказаны
- Возрастных ограничений для физических занятий нет

Главное — не запускать болезнь и не заниматься самолечением. И помнить: чем правильнее и своевременнее назначено лечение, тем больше шансов вернуть утраченное качество жизни.

1  Сидя на стуле, выполняйте движения маятника умеренной амплитуды. Повторите 10 раз каждой ногой.

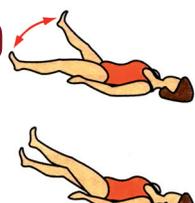
2  Сидя на стуле, выпрямите ногу, вытянув ее параллельно полу, задержите на 5 сек. Вернитесь в исходное положение. Повторите каждой ногой по 5 раз.

3  Согните ногу в колене, скользя по полу сгибаемой ногой (2). Обхватите руками согнутое колено, подтяните и прижмите к груди (3), задержите на 5 сек.

Поставьте согнутую ногу на пол (2). Выпрямите ногу, вернитесь в исходное положение (1). Повторите то же самое другой ногой.

4  Вытянутую ногу приподнимите на 20-30 см от пола, задержите на несколько секунд.

Повторите то же самое другой ногой.

5  Лежа на полу, прямые ноги поднимите на 45°. Разведите в разные стороны. Сводя ноги вместе, перекрестите ноги, образовав угол между скрещенными ногами 30-45°. Разведите ноги в стороны. Повторите 10 раз. Если данное упражнение тяжело выполнять одновременно двумя ногами, начните с поочередного выполнения махов одной ногой (вторая нога - прямая). Повторите 10 раз каждой ногой.

6  Поднимите ноги на 20-30 см от пола и продемонстрируйте езду на велосипеде.

7  Поочередно сгибайте ноги в коленных суставах, стараясь достать пяткой до ягодицы.

8  Согните одну ногу в колене. Вторую выпрямите в колене, носок тяните максимально на себя. Приподнимите прямую ногу на 25-30 см от пола, задержите на 10 сек. Вернитесь в исходное положение. Для каждой ноги повторите 10 раз.

9  Колени выпрямлены, обхватите руками стопы и наклонитесь максимально вперед, стараясь дотянуться грудью до колен. Задержитесь на 3 сек. Вернитесь в исходное положение. Повторите 10 раз.

10 Лежа на полу, ноги вытянуты. Поднимите одну ногу максимально вверх. Опустите ногу. Повторите каждой ногой несколько раз.

11  Лежа на полу, согните ноги в коленях. Стопы вместе. При выполнении упражнения стопы не отрывайте от пола. Разведите ноги в стороны. Вернитесь в исходное положение. Нарращивайте амплитуду движений. Повторите 10 раз.

12  Стоя на ступеньке одной ногой, совершайте махи другой ногой. Повторите махи каждой ногой по несколько раз.