

Школа пациента

Заболевания опорно- двигательного аппарата

(Артроз и Остеоартроз)

Что такое артроз и остеоартроз?

Это дегенеративное заболевание суставного хряща. Оно приводит к его истончению, оголению кости, костному разрастанию и деформации суставных поверхностей.



Артроз – разрушение хряща и костной ткани, чаще у людей с генетической предрасположенностью.

Остеоартроз – это осложненная, острая форма артроза. Результат механической перегрузки сустава.

Какие суставы поражаются?

Самыми частыми являются деформирующие артрозы крупных суставов:

ГОНАРТРОЗ –
коленного сустава

КОКСАРТРОЗ –
тазобедренного сустава

Плечевого сустава



Среди мелких суставов подвержен:

Межфаланговые суставы кистей

Пястно-фаланговые суставы больших пальцев кисти

Апофизарные суставы позвоночника.

Остеоартроз поражает преимущественно суставы пальцев рук и ног .

Артроз развивается чаще в коленном и тазобедренном суставах.

Как проявляется артроз и остеоартроз

1. БОЛЬ В СУСТАВЕ ПРИ ДВИЖЕНИИ.
2. СКОВАННОСТЬ В СУСТАВЕ.
3. ХРУСТ В СУСТАВЕ ПРИ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКЕ, ОЩУЩЕНИЕ ЛОМОТЫ.
4. ОГРАНИЧЕНИЕ ПОДВИЖНОСТИ СУСТАВА.
5. ПРИПУХЛОСТЬ И ПОЯВЛЕНИЕ КРАСНОВАТОГО ОТТЕНКА В ОБЛАСТИ ПОРАЖЕННОГО СУСТАВА (ОСТРАЯ ФОРМА).
6. ДЕФОРМАЦИЯ СУСТАВА.

Факторы риска



травма



профессиональная нагрузка



ожирение



возраст



женский пол



сопутствующая патология



врожденные особенности



наследственность



профессиональный спорт

Факторы способствующие обострению или ухудшению самочувствия

- вредные привычки;
- избыточная масса тела (ИМТ больше 30 кг/м^2);
- малоподвижный образ жизни;
- интенсивные нагрузки;
- неблагоприятные условия труда;
- недостаточного поступления питательных веществ;
- Изменение погоды
- Сквозняки и переохлаждения

Способы облегчения боли в домашних условиях

ЛЕД: в период обострения, не более 5-10 минут, защитив кожу тканью

ТЕПЛО: в период ремиссии, перед физкультурой, на 10-15 минут;

тепло, а не жар!

При наличии эффекта лед или тепло можно использовать несколько раз в день

Что можно изменить?

- Соблюдать рекомендации специалистов
- Изменить свою повседневную активность так, чтобы ваши суставы испытывали меньшую нагрузку
- Правильно перемещать грузы

Изменение двигательных стереотипов

«враги» суставов

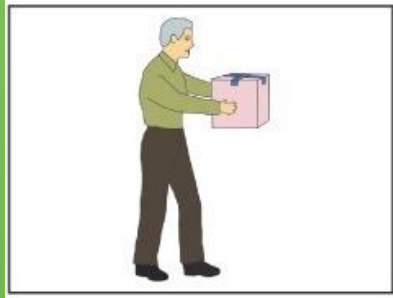
Поднятие предмета
наклонившись с
выпрямленными
ногами ❌



Ходьба с большим
пакетом (сумкой) ❌



Перенос предмета
на вытянутых
руках ❌



«друзья» суставов



Поднятие предмета
на коленях с
валиком под ними



Ходьба с двумя
небольшими
пакетами
(сумками)



Перенос предмета
плотно прижав его
к себе

Изменение двигательных стереотипов

«враги» суставов

Туфли на высоком каблуке



Лестница



Прополка низкой и широкой грядки, стоя на коленях



«друзья» суставов



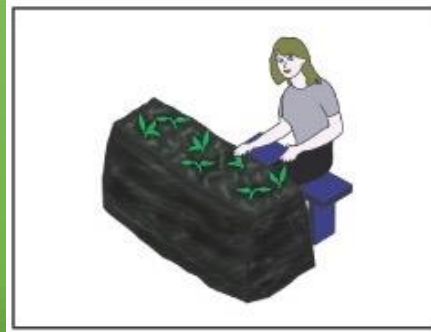
Спортивные туфли и легкая одежда



Лифт



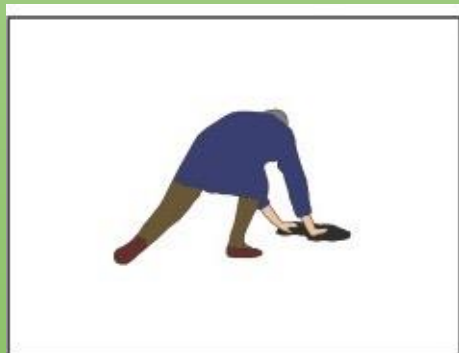
Прополка высокой и узкой грядки, сидя на скамейке



Изменение двигательных стереотипов

«враги» суставов

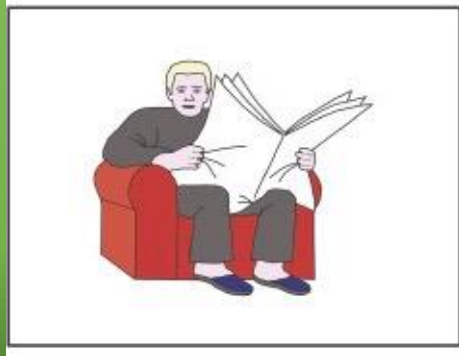
Уборка тряпкой, с наклоном



Гладить белье, наклонившись над доской



Сидеть развалившись в глубоком низком кресле



«друзья» суставов

Уборка шваброй на длинной ручке



Гладить белье, сидя на высоком стуле

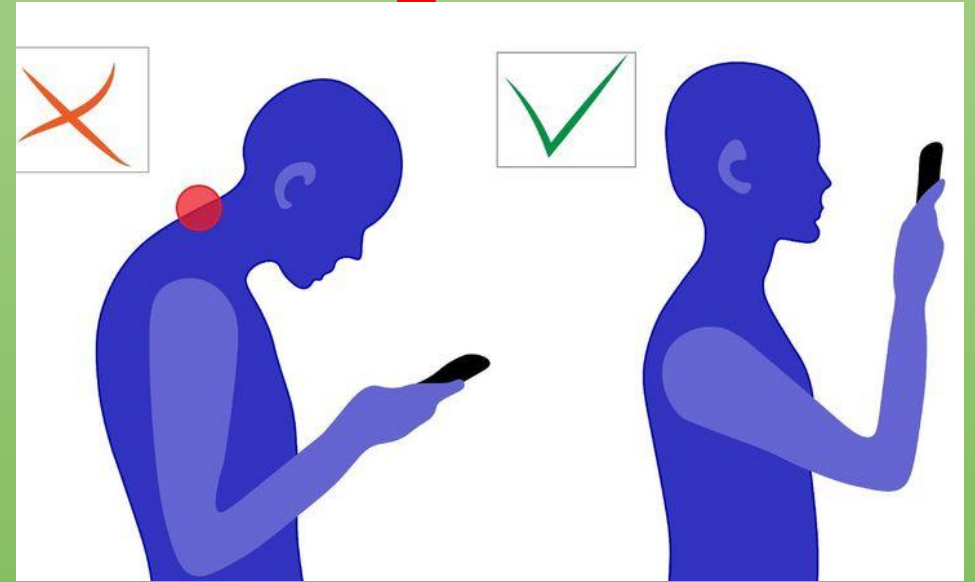
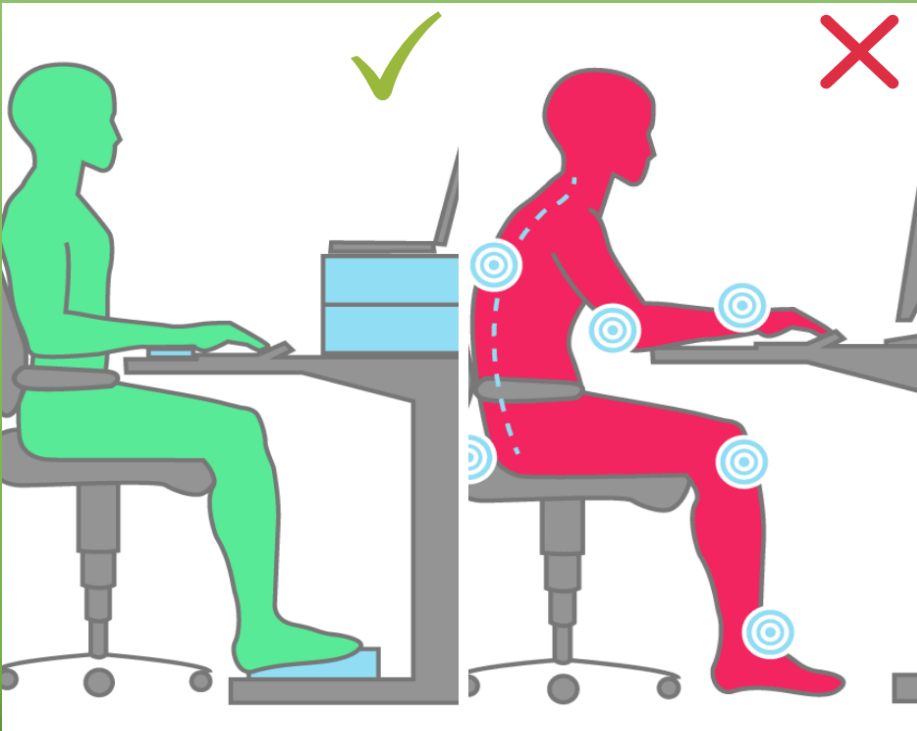


Сидеть на высоком кресле с подлокотниками



Несколько простых правил

- Пользуйтесь комфортабельными стульями с высокой спинкой
- Не сидите на одном месте более 20 минут

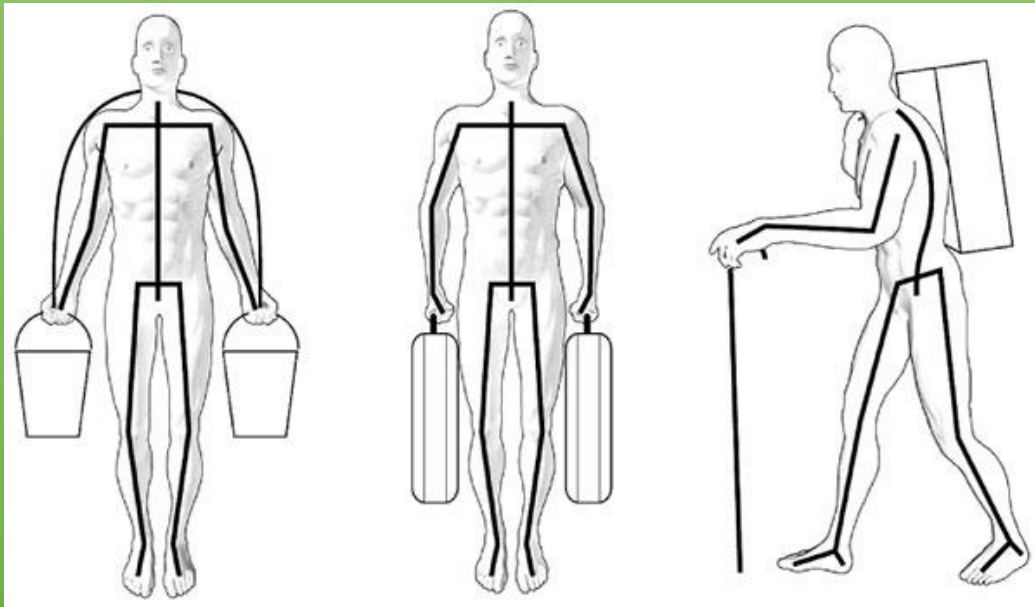


Стоя принимайте правильное положение:

- Держите голову и спину прямо
- Плечи на одном уровне, слегка отведены назад
- Живот втянут
- Грудь немного выдвинута вперед

Несколько простых правил

- Когда ходите за покупками- берите 2 пакета и старайтесь равномерно распределить вес между ними



- Правильно перемещать грузы
- Используйте 2 руки при поднятии предметов

Несколько простых правил

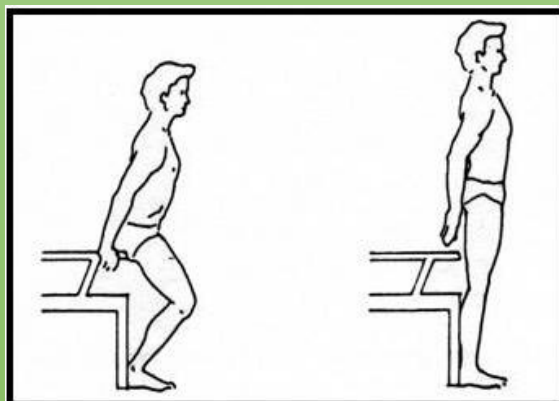
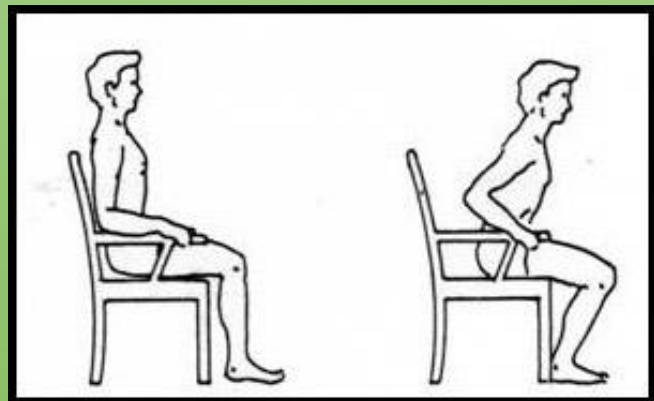
- Если ваш сустав воспален, постарайтесь избежать ходьбы по ступенькам



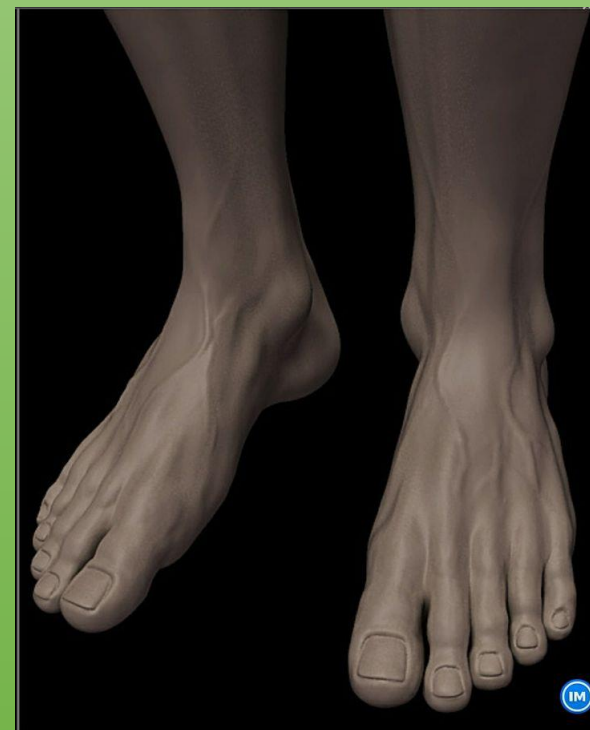
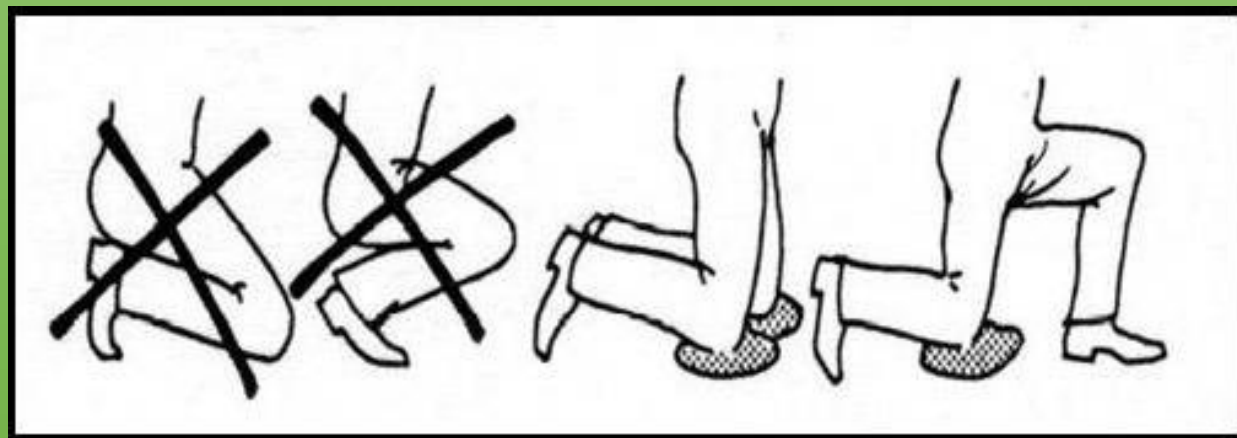
- Выбирайте свободную, легкую и комфортную обувь



Несколько простых правил



➤ Вставая, не опирайтесь на пальцы



Несколько простых правил



- Снизайте свой вес
- Соблюдайте правильное и сбалансированное питание

- Правильно планируйте свой день
- Выполняйте комплекс физических упражнений!
 - Упражнения уменьшают боль
 - Укрепляют мышцы
 - Делают суставы подвижными



Комплекс упражнений для самостоятельного выполнения



Лечебная физкультура

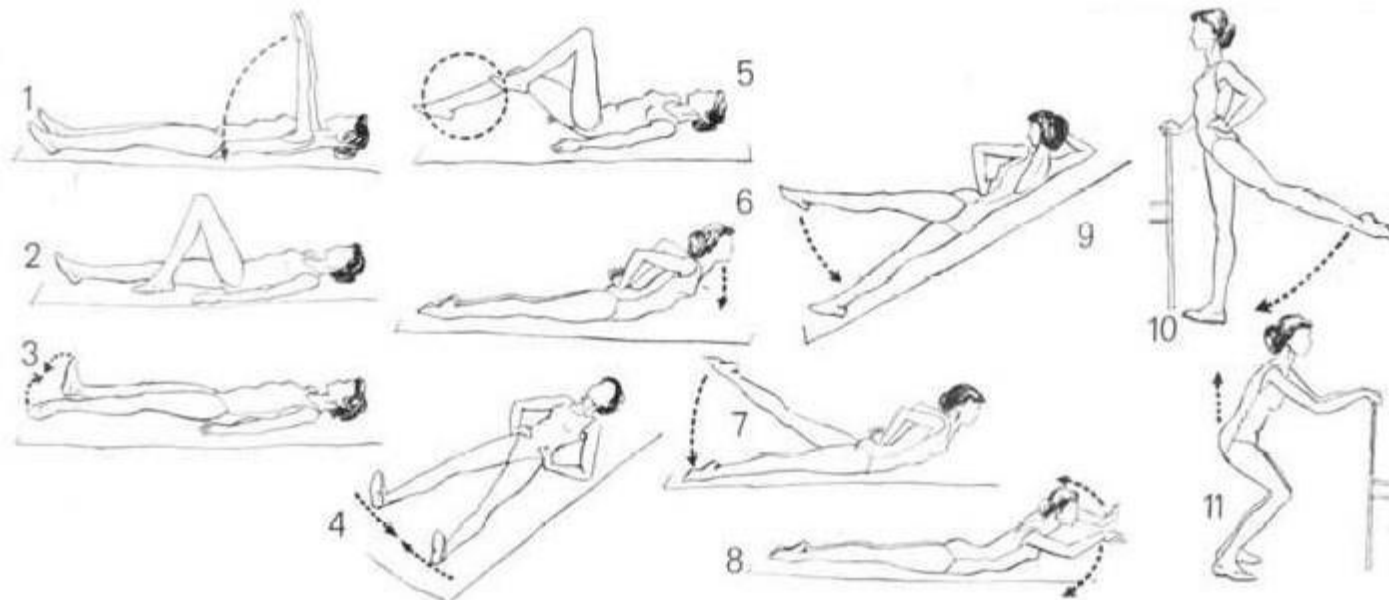
Рекомендации:

- Выполняйте упражнения в медленном спокойном темпе
- Симметричность! Даже при поражении только одного сустава, работать полноценно должны оба. Это обеспечит равномерность кровотока и облегчит движения в обеих конечностях
- Не выполняйте упражнения через сильную боль
- Степень воспаления – ключевой фактор в выборе интенсивности упражнений
- Увеличивайте нагрузку постепенно
- Выполняйте упражнения регулярно
- Разбейте свою тренировку на несколько этапов и выполняйте их в течение дня
- Занимайтесь в положении лежа и сидя
- Часто меняйте исходное положение

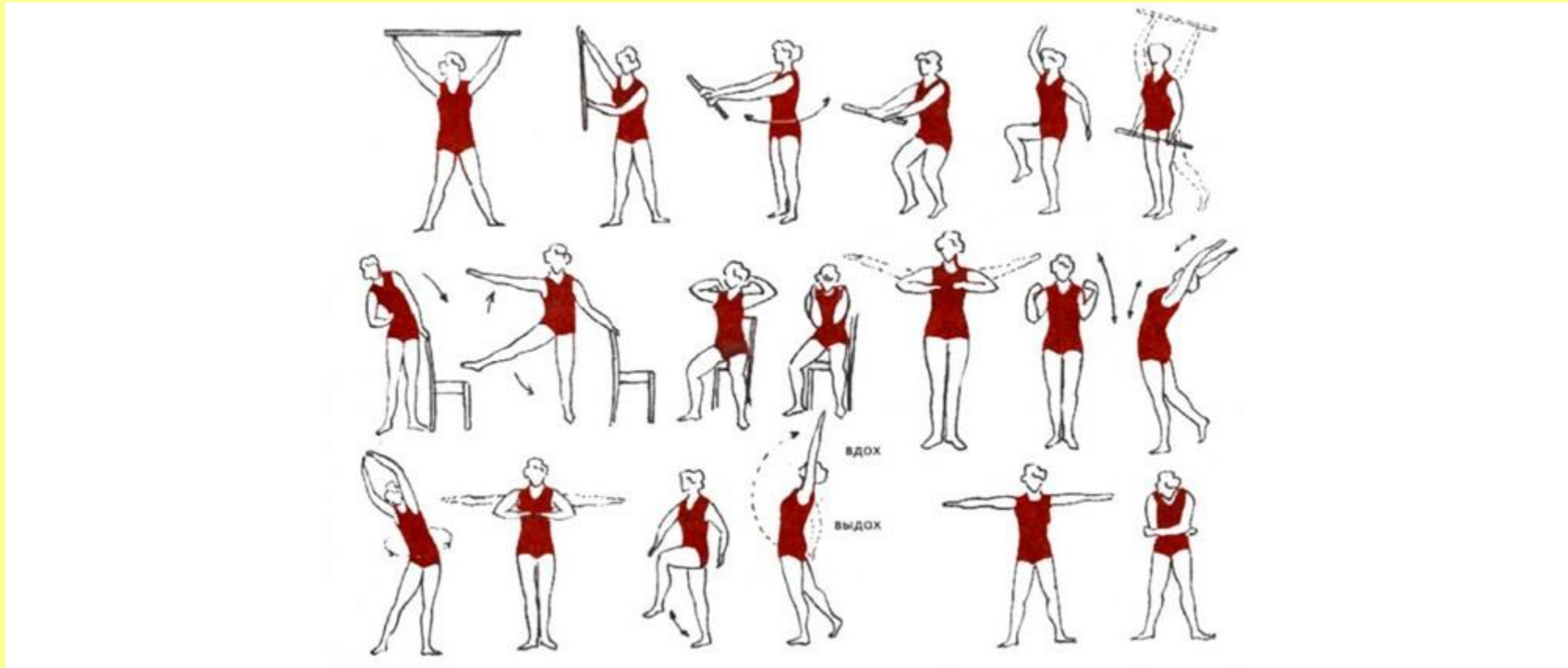
Упражнения для коленных суставов при артрозе



Упражнения для тазобедренных суставов при артрозе



Упражнения для плечевых и локтевых суставов при артрозе



Остеоартроз – Делать и НЕ делать:

ДЕЛАТЬ:

Выполнять предписанные Вам упражнения ежедневно
Совершайте прогулки в течение 30-40 минут утром или вечером 3-4 раза в неделю

Периодически определяйте свой вес

Поднимая предмет с пола, не наклоняйтесь, а приседайте с прямой спиной

НЕ ДЕЛАТЬ:

Не сидите на стуле, закинув ногу на ногу

Не поднимайте тяжести

Избегайте длительно выполнять любые действия, связанные с нагрузкой на суставы (садоводство, стояние на коленях, приседания и т.д.)

Избегайте резких движений

Не делайте упражнений в холодной воде

Здоровое питание при остеоартрозе



Основные принципы:

- **Энергетическая сбалансированность**
Полноценность по содержанию пищевых веществ
- **Питание должно быть дробным (3-4 раза в сутки), регулярным (в одно и то же время) и равномерным, последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2-3 часа до сна.**
- **Кулинарная обработка должна быть оптимальной (отварные, тушеные, запеченные и приготовленные на пару продукты).**

6 столпов диеты при артрозе:

1. Коллаген (его недостаток ведет к преждевременному старению сустава).
2. Белок (строительный материал для суставов).
3. Макро- и микроэлементы (обязательно - кальций, магний, калий, селен, сера).
4. Витамины (в особенности, группы В, А, С, Е).
5. Полиненасыщенные жирные кислоты (для эластичности и прочности хряща).
6. Хондроитин и глюкозамин сульфаты (защищают сустав от разрушения и активизируют восстановление хряща)

При артрозе диетологи рекомендуют:

- питаться 3-6 раз в день, по возможности, с равными промежутками в 2,5-3 часа.
- если нужно избавиться от лишних кило, разбейте суточную норму пищи на 5-6 приемов по 100-150 г.
- отдавайте предпочтение нежирному мясу и молокопродуктам как основным источникам белка.
- соблюдать питьевой режим от 2-2.5 л/день

Источники витаминов и минералов:

- Мясо домашней птицы (курица, индейка), крольчатина, говядина.
- Яйца
- Морская рыба (скумбрия, макрель, тунец, лосось, треска, сардина, камбала). **Рыбокостная мука - как пищевая добавка!**
- Бобовые. Бобы, горох, фасоль, нут и, в особенности, чечевица.
- Молочные продукты. Ежедневно!
- Овощи и зелень. В особенности, шпинат, сельдерей, болгарский перец, брокколи.
- Орехи, семечки и злаки.
- Злаки стоит употреблять цельными (пшеница, рис, овес).
Полезен при артрозе бурый рис.
- Фрукты и ягоды.

Хондопротекторы:

Для восстановления обменных процессов в хрящевой ткани, роста новых здоровых

- **Натуральные хондропротекторы содержатся:**
 - **в хрящах, коже животных и других субпродуктах;**
 - **в наземных и водных моллюсках, кальмарах;**
 - **в зародышах пшеницы, кукурузе, бобовых, съедобных морских водорослях;**
 - **желатин, агар-агар, пектин, бульоны.**

Поэтому желе, заливное, холодец на костях крупного рогатого скота - желательные блюда в рационе больных артрозом.

Исключить из рациона:

- **Простые сахара** - выпечку, хлеб из муки 1-го сорта, сладкие напитки, картофель, фаст-фуд и полуфабрикаты. Эти продукты способствуют набору веса - а лишние килограммы нагружают суставы.
- **Соленые блюда и маринады.** Избыток соли в рационе приводит к тому, что организм начинает накапливать воду (отсюда отеки). Увеличение массы тела неминуемо усугубляет артроз - болезнь прогрессирует в 2-3 раза быстрее. Также соль в большом количестве может спровоцировать нарушение обмена веществ - одну из предпосылок артроза.
- **Жареную пищу** - это источник лишних калорий, насыщенных жиров и даже канцерогенов.
- **Алкоголь.**