

**КОГБУЗ «Медицинский информационно-аналитический
центр», отдел медицинской профилактики**

**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ С
ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СУСТАВОВ**



Рекомендации для пациентов с заболеваниями суставов:
Сос. Мышкина Людмила Витальевна, к.м.н, методист отдела медицинской профилактики КОГБУЗ «Медицинский информационно-аналитический центр»

Рекомендации предназначены для пациентов с заболеваниями суставов.
Автор в доступной, популярной форме рассказывает о распространенных заболеваниях опорно-двигательного аппарата, причинах возникновения, признаках, дает советы по ее профилактике и лечению.

Уважаемые пациенты!

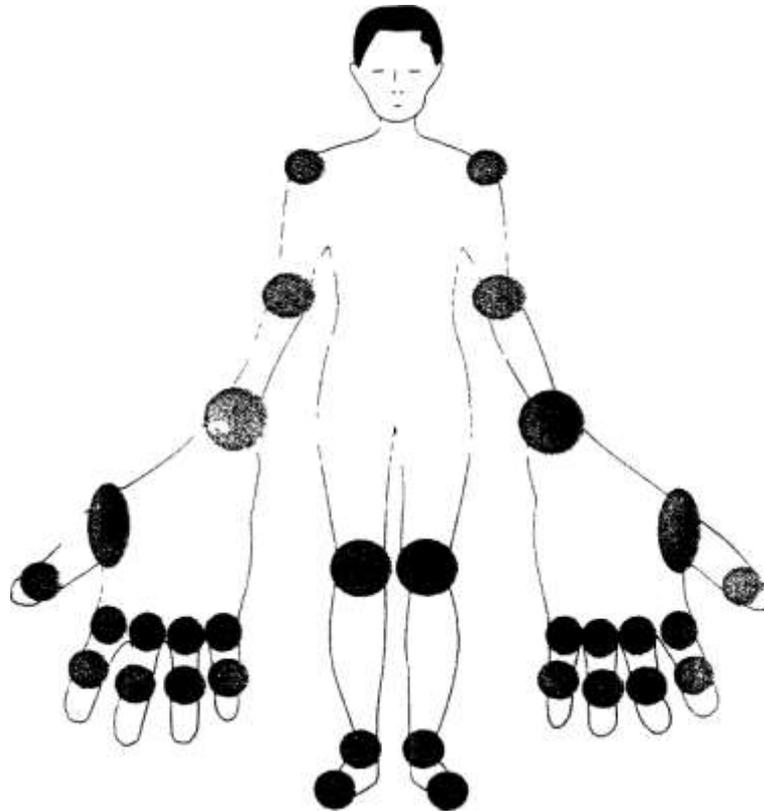
Предлагаем Вам несколько простых и доступных советов по формированию полезных навыков с целью контроля своего состояния, для профилактики обострений и осложнений заболеваний суставов.

Среди полезных привычек немалое значение имеет оптимистическое отношение к жизни, доверие к назначениям врача, советам медсестры. Жизнерадостные люди, как правило, легче и быстрее поправляются. Выработывайте полезные привычки: гимнастика, ходьба, отдых на природе, здоровое рациональное питание. Предлагаемое издание поможет найти ответы на многие вопросы, которые поставила перед вами болезнь. Постарайтесь внимательно прочитать всю представленную в пособии информацию, если что-то останется непонятным, обратитесь за помощью к медицинскому работнику.

Ревматоидный артрит

Это наиболее распространённый из всех хронических артритов. Может возникать в любом возрасте и чаще встречается у женщин.

Суставы, которые чаще всего поражаются при ревматоидном артрите



Начало заболевания чаще постепенное, проявляется симметричным поражением как мелких, так и крупных суставов, преимущественно проксимальных:

- Межфаланговых
- Пястно-фаланговых
- Лучезапястных

Позднее в патологический процесс вовлекаются средние и крупные суставы:

- Коленные
- Локтевые
- Тазобедренные
- Плечевые

Жизнь с артритом

Небольшие изменения в доме помогут разрешить большие проблемы.

- > Храните в удобных местах вещи, которые Вы чаще всего используете.
- > Замените или удалите неровные поверхности, задирающие края коврового покрытия или изношенный ковёр.
- > Держите коридоры хорошо освещёнными и свободными от вещей, о которые можно споткнуться - обувь, болтающиеся электрические провода.
- > Телефонные диски должны быть заменены панелью с кнопками или используйте насадку на карандаш для удобного вращения диска.
- > Избегайте нагрузки на кончики пальцев. Вставая из-за стола, не опирайтесь на ладони. Следует опираться на предплечья, а не на кисти.
- > Нажимать на выключатель нужно не пальцами, а ребром кисти. Все движения должны делаться только в сторону большого пальца - в сторону мизинца запрещены.
- > Во время стирки бельё нужно не выкручивать, а отжимать.
- > Писать нужно ручками и карандашами с утолщённым диаметром.
- > Вязать можно крючком с ручкой утолщённого диаметра.
- > На водопроводные краны лучше всего металлические рычаги для облегчения их вращения.
- > Дверные ручки в виде рычагов удобнее для использования, чем круглые набалдашники.
- > Рабочие поверхности на кухне должны быть на такой высоте, чтобы сковородки и тарелки с горячей пищей можно было передвигать, а не поднимать.

- > Используйте кастрюли лёгкого веса и пластиковые кувшины, чтобы облегчить их наполнение водой.
- > Стол на колёсах используйте для подачи горячей пищи к столу.
- > Для больных с ограничением движений в пальцах кистей необходимо сделать насадки из резины на ручки, что улучшает схватывание ложек, вилок, ручек кастрюль и ножей для чистки овощной кожуры.
- > Резка, мытьё, чистка кожуры или пользование тёркой будет удобнее, если пища располагается на дощечке с упором.
- > Используйте кресла, которые поддерживают спину и избегайте слишком мягких, низких кресел. Кресло должно хорошо поддерживать поясницу, плечи, голову. Избегайте кресел с впадиной посередине. Кресло должно быть такой высоты, чтобы можно было ноги ставить на поверхность пола, а если немного выше, то ноги будут болтаться, и будет развиваться ощущение покалывания.
- > Руки должны отдыхать на ручках кресел, что делает более удобным пребывание в кресле и поможет Вам легче вставать. Они должны быть на высоте локтей и удобны для обхватывания. Когда встаёте с кресла, схватывайте подлокотники кресла всей кистью, а не отдельными суставами кисти («косточками»), что приводит к перенапряжению суставов пальцев. Правильно подобранное кресло не излечит артрит, но поможет уменьшить дискомфорт или боли.

ЛФК при ревматоидном артрите

Больным с ревматоидным артритом необходимо выработать новый стереотип свободной позы кистей рук (рис. 1-4) и обучиться правильно выполнять обычные манипуляции..

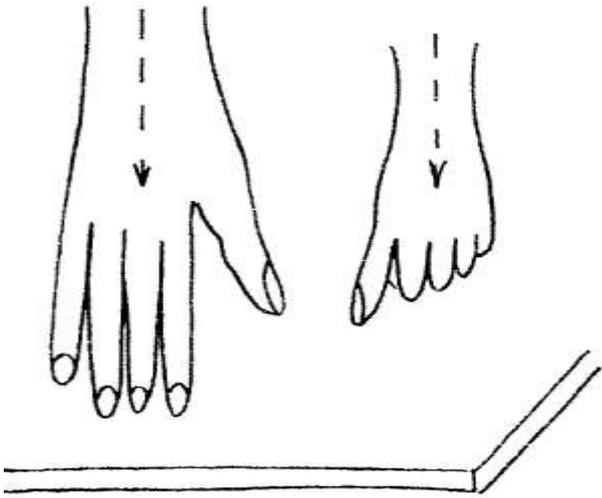


Рис.1 Соблюдение прямой оси кисти

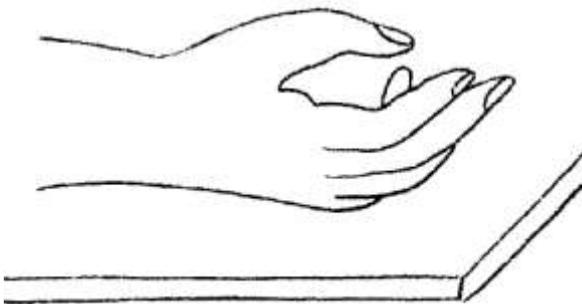
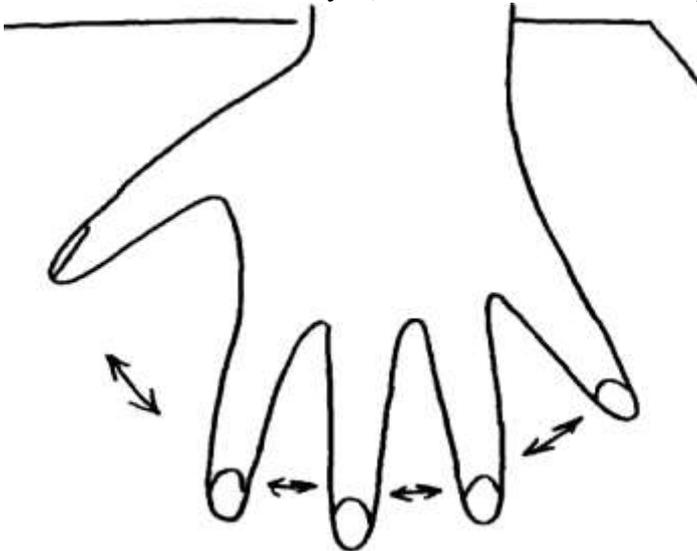
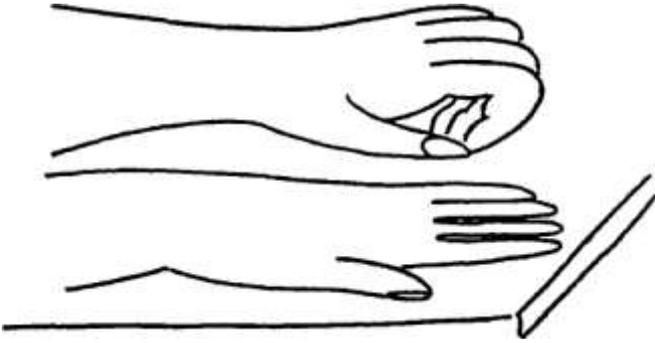


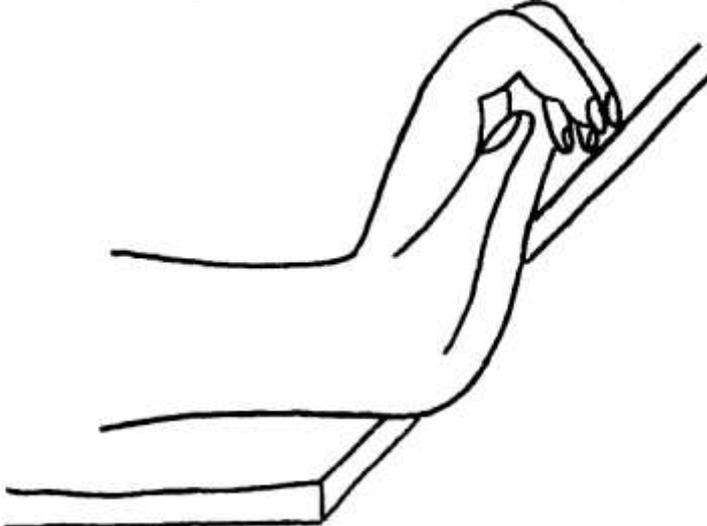
Рис.2. Когда кисть согнута, она должна лежать на ребре



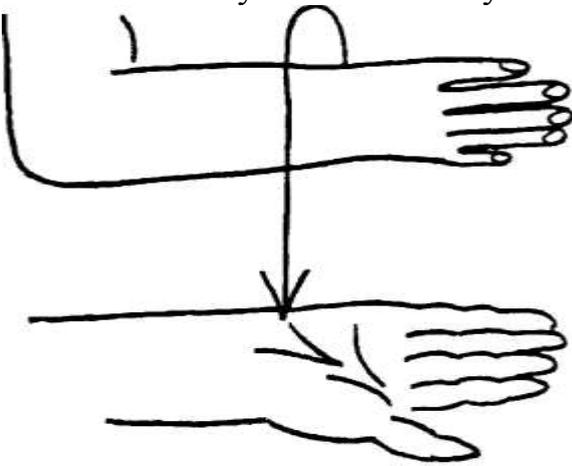
Разведение и приведение
пальцев
(кисть на ладони)



Сгибание и разгибание пальцев в межфаланговых суставах от 2-го до 5-го



Разгибание в лучезапястном суставе и держать в этом положении 5 сек.



Поворот кисти ладонью вверх и вниз



Рис.3. Пальцы сжать в кулак и разогнуть (кисть на ребре)

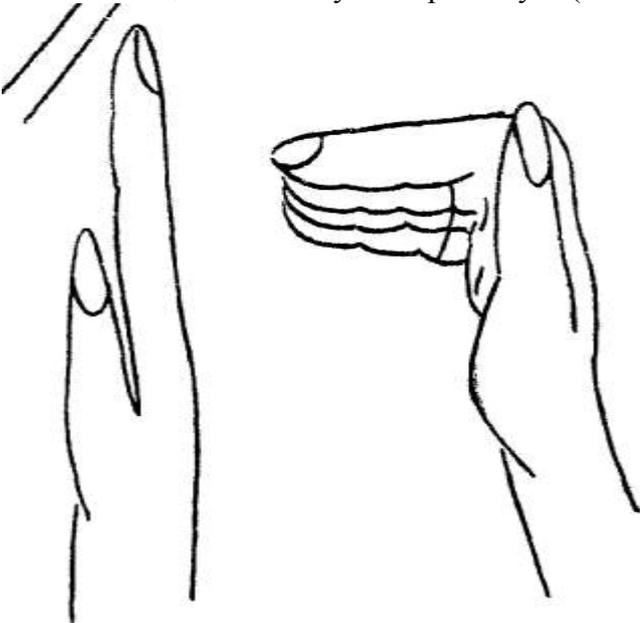


Рис.4. Сгибание и разгибание в пястно-фаланговых суставах (кисть на ребре)

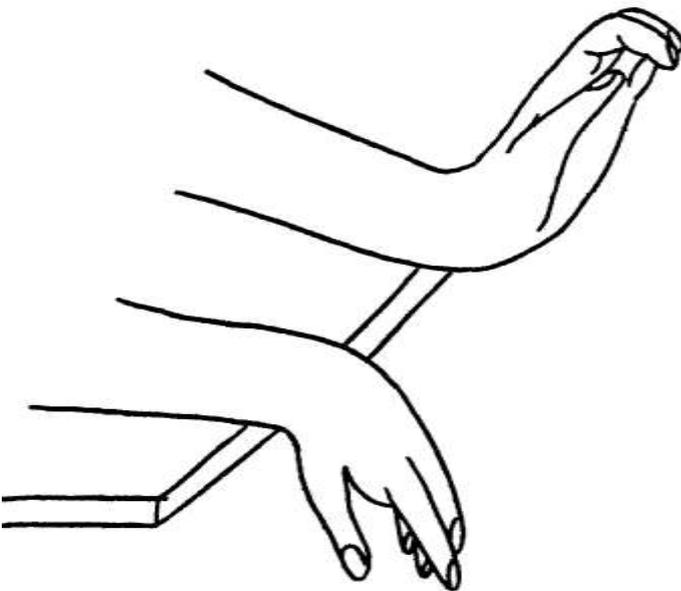
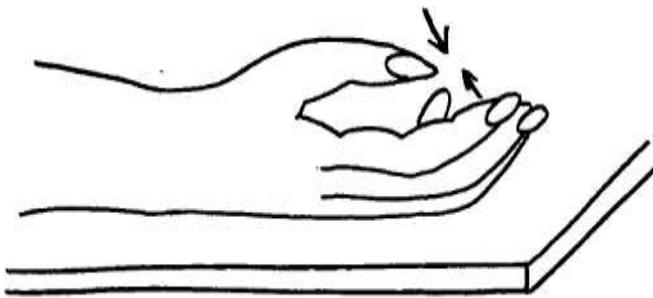
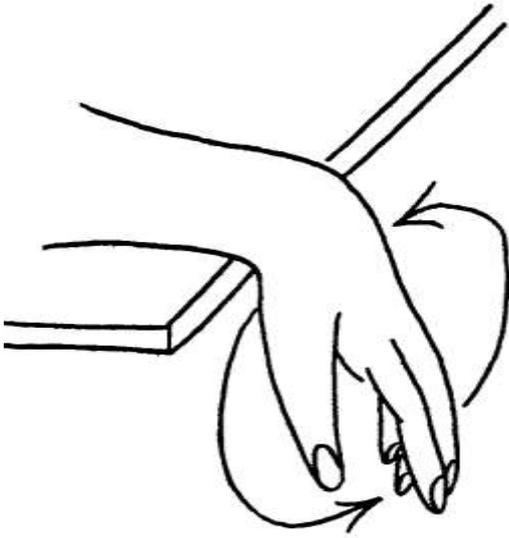
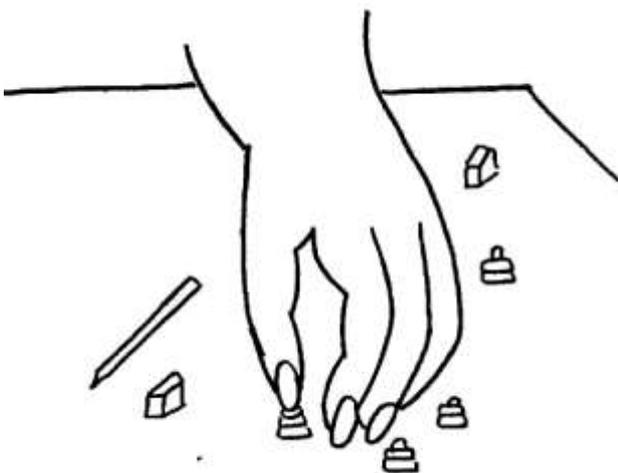


Рис.5 Сгибание и разгибание кисти в лучезяпястном суставе

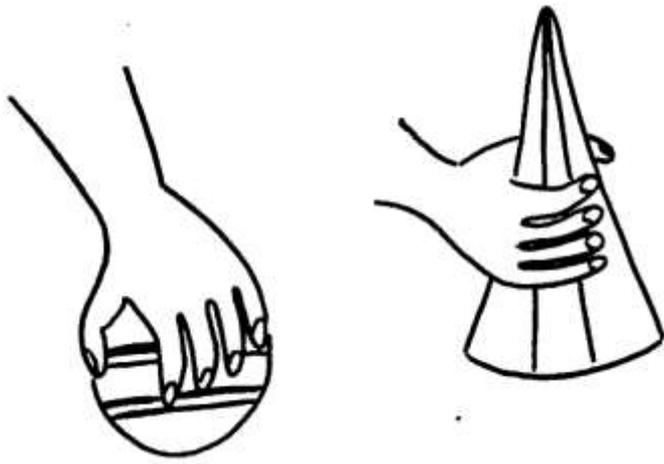
Рис.6 . Круговые движения в лучезяпястном суставе.



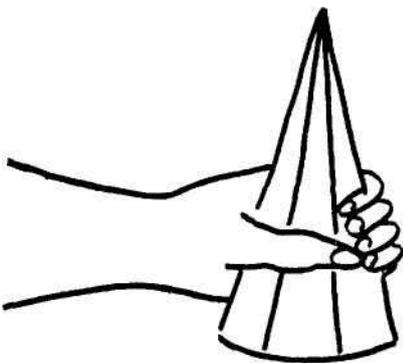
Соединение большого пальца
с каждым пальцем (кисть на ребре)



Манипуляции с мелкими губками и предметами

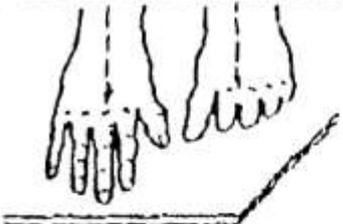
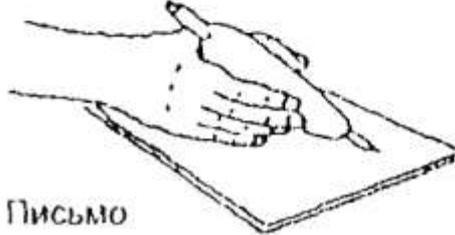
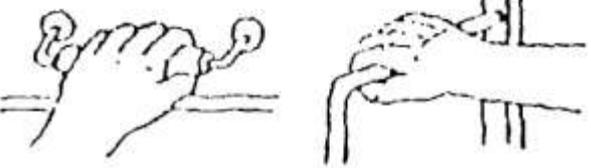
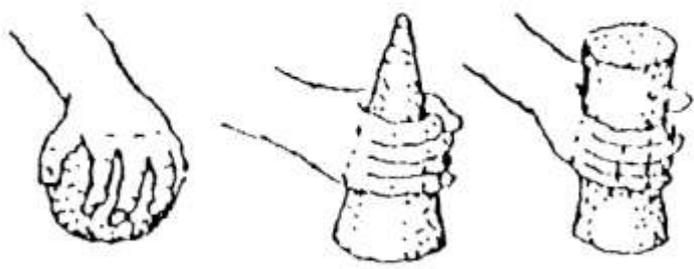
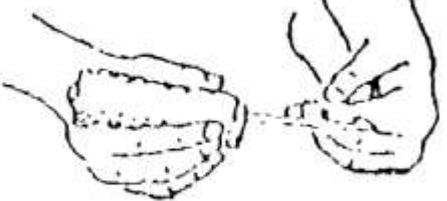


Кисть на шаре конусе



Упражнение с конусом (из губки) сжатие и расслабление кисти

Правильное положение кисти в покое и при выполнении бытовых манипуляций у больных с поражением суставов кисти.

 <p>Соблюдение прямой оси кисти</p>	 <p>Как держать правильно чашку, тарелки.</p>
 <p>Кисть согнута, лежит на ребре</p>	 <p>Письмо ручками и карандашами с утолщенным диаметром.</p>
 <p>Одна кисть полусогнута ладонью вниз, другая лежит на ней.</p>	 <p>Как правильно резать хлеб.</p>
 <p>Одна кисть на ребре полусогнута, другая лежит на предплечье лось прямая!</p>	 <p>Наиболее рациональные формы ручек и опор: цилиндрические, конусовидные, расположенные горизонтально, а не вертикально.</p>
 <p>Кисть на шаре. конусе цилиндре</p>	 <p>Вязание крючком /рука на ребре/ ручка утолщенного диаметра</p>

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ РЕВМАТОИДНОМ АРТРИТЕ

Исходное положение (и.п.) сидя па стуле.

1. Сгибание и разгибание пальцев рук, (в кулак, колечки, щелчки пальцами) пальцы с силой не сжимать.
2. Сгибание и разгибание пальцев ног.
- 3. Ладони сложить, пальцы соединить. На раз пальцы в щепотку, на два вернуться в исходное положение.
4. Руки на колени, ладони на ребра. Сгибание и разгибание ладоней (пальцы не сгибать)
5. Перекаты па носки па пятки.
6. Пальцы в замок. Скольжение ладонями (одна ладонь на себя другая от себя).
7. Пальцы в замок. Наклоны кистей вправо и влево.
8. Руки на колени, стопы вместе. Разведение носков и пяток в стороны.
9. Исходное положение то же. Царапанье.
10. Ладони сложили вместе. Локти прижали к туловищу. Поднимание локтей вверх (пальцы упираются друг в друга, кисти не поворачивать)
11. Лыжи (скольжение стоп по полу).
12. На раз ладони скользят по туловищу до подмышек, на два руки вверх, на три руки вперед, на четыре руки вдоль туловища.
13. Па раз руки к плечам, на два руки вперед, на три руки к плечам, на четыре вдоль туловища.
14. Рисование кругов стопами (по очереди в ту или другую сторону).
15. Отведение руки в сторону (ладонь повернуть к полу).
16. Поднимание плеча вверх (по очереди).
17. Сгибание противоположной руки и ноги.
18. Достанать рукой до противоположного уха.
19. Поднимание прямой руки и противоположной ноги вверх.
20. Ножницы руками.
21. Велосипед.
22. Пальцы в замок. Руки подняли вверх - раз, опустили за голову - два, подняли руки вверх - три, опустили - четыре.
23. Имитация ходьбы.
24. Руки к плечам. Поднимание локтей вверх (по очереди).
25. Отведение прямой ноги в сторону.
26. Пальцы в замок. Рисование кругов руками.
27. Пальцы в кулак. Круговые движения кистями (только внутрь).
28. Круговые движения стопами.
29. Достанать рукой до лопатки снизу.
30. Поднимание прямых рук вверх - вдох, опускание - выдох.
31. Диафрагмальное дыхание.

Питание



Итак, чтобы предупредить преждевременное старение организма, изменения в суставах и позвоночнике, а то и вовсе задержать или избежать развитие тех или иных заболеваний, при составлении своего рациона питания необходимо придерживаться правил:

- Мясо и рыбу лучше отваривать и есть с гарнирами из овощей. Это повышает их биологическую ценность. Основные источники животного белка - творог (50 граммов в день), столько же рыбы, а мяса нежирных сортов - 60 граммов (вес рыбы и мяса приводится в сыром виде);
- Первые блюда на мясном и рыбном бульоне готовьте не более 2-3 раза в неделю, т.к. в бульоне содержатся экстрактивные вещества, способствующие развитию подагры. В остальные дни супы должны быть вегетарианскими;
- Старайтесь по возможности включить в меню блюда из продуктов моря - морской капусты, кальмаров и др. Они особенно полезны после 70 лет, поскольку обладают противосклеротическим действием;
- Ограничивайте количество животных жиров и продуктов, содержащих насыщенные жиры (шпик, корейку, ветчину) и холестерин (почки, мозги, вымя);
- Сахара ешьте не более 30 граммов в день, т.е. 4 чайные ложки. Лучше заменяйте медом, но и его нельзя есть более 60 граммов, при условии, что сахар, торты, пирожное, конфеты исключаются;
- Хлеб ешьте лучше ржаной, вчерашней выпечки или отрубной, не более

200 граммов в день;

- Больше готовьте блюд из различных круп, фасоли, зеленого горошка и гороха, если нет противопоказаний;
- На вашем столе обязательно должен быть репчатый и зеленый лук, чеснок, свежая зелень и все овощи, в общей сложности не менее 500 граммов в день. Овощи зимой, в том числе картофель (ограничено), свежая или квашенная капуста, лук - основные поставщики витамина С. На недостаток этого витамина пожилые люди особенно четко реагируют: появляется слабость, сонливость, головокружение, раздражительность, предрасположенность к простудным заболеваниям;
- Больше ешьте фруктов;
- Включайте в рацион не более 20-30 граммов сливочного масла, столько же нерафинированного растительного;
- Ешьте 4-5 раз в день понемногу;
- Ужинайте не позднее за 2-3 часа до сна. А перед сном можно выпить стакан кефира или простокваши, съесть яблоко или морковь.

Тучные люди чаще подвержены заболеванию суставов и позвоночника, подагре, ибо скелет человека - точно рассчитанная на нагрузку инженерная конструкция. Лишний вес вызывает перегрузку суставов ног, позвоночника, что приводит в конечном итоге к отложению солей, воспалению, искривлению суставов. Поэтому следующее правило - проводите разгрузочные дни, следите за своим весом.

Для «очищения» суставов особенно полезны соки, брусничный, клюквенный, свекольный, морковный, капустный, томатный. Разгрузочные дни один раз в неделю можно проводить одним из выше перечисленных соков. Очень полезны проращенные семена пшеницы, ржи, кукурузы. В проращенных семенах пшеницы содержится (витамина С в 5 раз больше, витамина В1 - в 1,5 раза, фолиевой кислоты в 4 раза, витамина В2 - в 13 раз больше, чем в не проращенных).

Рецепты приготовления проращенных семян. Зерно моют, рассыпают между двумя слоями хлопчатобумажной ткани, хорошо намачивают в теплой воде, и оставляют при температуре 22 С на 1 -2 суток, все время увлажняя.

При появлении проростков величиной - 1 мм, семена готовы к употреблению: ½ стакана проращенных семян пшеницы подсушить, смолоть в кофемолке, добавить стакан горячего молока, 1/3 стакана изюма (или любые другие ягоды и фрукты)

Выполнение рекомендаций по рациональному питанию будет способствовать сохранению здоровья и предупреждению болезней, связанных с неправильным питанием.

ФИТОТЕРАПИЯ



Народные рецепты *от* болезней суставов:

1. Используйте растения, обладающие противовоспалительным, кровоочистительным действием и восстанавливающие водно-солевой обмен: хрен, лук, чеснок, крапива, одуванчик, полынь, зверобой, подорожник, хвощ полевой, лопух, золототысячник, таволга, сельдерей.
2. На больное место, предварительно смазанное жиром или вазелином, положите смоченную соком черной редьки льняную ткань, сверху накройте вощеной бумагой и укрепите повязку шерстяным платком. Используют при ревматизме, радикулите и невритах.
3. Приготовьте наружное лекарство из шляпок мухомора: разломайте руками шляпки красного мухомора, набейте ими темную бутылку, залейте водкой на 4-5 см выше уровня грибов и поместите в холодильник. Через 3 недели лекарство готово. Им можно натирать больные места, используя и мякоть.
4. Цветы бузины, лист крапивы двудольной, корень петрушки, кора ивы - все по 1 части. Столовую ложку измельченного сбора заварить стаканом кипятка, кипятить 5

минут на слабом огне, охладить, процедить. Пить по 1/2 стакана отвара в день при артритах различной этиологии.

5. Вишня обыкновенная (плоды). В народной медицине плоды вишни с молоком употребляют при воспалении суставов - артритах.
6. Звездчатка средняя или мокрица (трава). 1 столовую ложку травы залить 1 стаканом кипятка. Настоять, укутав 4 часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды при артритах, подагре.
7. Сирень обыкновенная майская, цветы. Цветы сирени насыпать рыхло в поллитровую бутылку до верха, залить водкой или спиртом. Настоять 21 день в темном месте, процедить. Принимать по 30 капель 3 раза в день до еды. Курс лечения 3 месяца. Этой же настойкой делать растирания и компрессы. Применяется при подагре, отложениях солей, артритах, артрозах.
8. Яблоня домашняя (плоды, сок). Плоды препятствуют образованию мочевой кислоты, поэтому и употребляются при всех заболеваниях, связанных с нахождением в организме мочевой кислоты. Яблоки употребляются при подагре, артритах, артрозах, ревматизме. Хорошо и полезно пить отвары и настои из яблок. Нарезать 3-5 неочищенных яблок, кипятить в закрытой посуде 10 минут, настоять 4 часа. Принимать в теплом виде как чай несколько раз в день. Или просто нарезать яблоки в чай, дать им настояться и пить этот чай.
9. Земляника (ягоды). Когда созреет земляника, то есть ее свежую в течении всего сезона, пока она созревает. Принимать ее ежедневно в больших количествах при нарушении обмена веществ, подагре, ревматизме, артритах.
10. Пырей ползучий (корневища сухие). 2 чайные ложки корневищ на 1 стакан воды. Кипятить 10 минут, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1-2 столовые ложки 3-4 раза в день. Или 4 чайные ложки сухих корневищ на 1 стакан холодной воды, кипяченой. Настоять 12 часов, процедить. Остаток корневищ залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 час, процедить. Смешать оба настоя. Принимать по 2 столовых ложки 3 раза в день до еды.
11. Хмель (шишки). Для лечения артритов, подагры, ревматизма из порошка сухих шишек хмеля приготовить мазь: 1 столовую ложку порошка шишек растереть с 1 столовой ложкой несоленого топленого сала или свежего сливочного масла. Употреблять как болеутоляющее средство, втирая в больное место.
12. Сабельник болотный. Приготовить спиртовую настойку из корня и стебля сабельника. 250 грамм сухого корня и стебля, залить 500 мл водки, настаивать в теплом месте 3 недели. Принимать по 15-20 грамм 3 раза в день перед едой. Курс лечения 2-3 месяца при регулярном приеме.

13. Хвощ полевой (трава). 4 чайные ложки сухой травы на 2 стакана кипятка. Настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 5-6 раз в день при артритах, подагре, ревматизме. При остром нефрите и хроническом нефрите не принимать из-за раздражения почек.

¹⁴. ЛОПУХ. Свежий лист лопуха смочить в холодной воде, полоскать, обратной стороной положить на больное место и перевязать. Хорошее обезболивающее средство. Летом собирать листья лопуха с длинными черенками, высушить их. Зимой достаточно размочить их в теплой воде и применять, как указано. Для лечения радикулита к больным участкам прикладываются толстым слоем свежие листья лопуха, сверху покрывают компрессной бумагой.

15. Осина (кора внутренняя молодых ветвей, лист). Спиртовую настойку внутренней коры молодых ветвей с листьями (1 часть сырья на 10 частей 70 спирта) принимать по 25-30 капель на воде 3 раза в день при артритах, подагре, ревматизме.

16. При запущенных артритах.-подагре - помогает отвар:

- василек синий (цветы) — 5 частей
- календула (цветы) - 5 частей
- пион (цветы) - 5 частей
- можжевельник (плоды) - 5 частей
- кора крушины - 5 частей
- бузина черная (цветы) - 10 частей
- крапива двудомная (лист) - 10 частей
- ива (кора) - 20 частей
- хвощ полевой (трава) - 20 частей
- береза молодая (лист) - 20 частей. Столовую ложку с верхом смеси залить 300 мл кипятка в фарфоровой посуде, укутать. Через полчаса выпить весь горячий отвар. Повторять каждые 2 часа, (до уменьшения болей).

17. Череда трехраздельная (трава). 2 столовые ложки сухой травы на 500 мл кипятка. Настоять, укутав, 12 часов, процедить. Принимать по ¼ стакана 3 раза в день при подагре и артритах.

18. Смородина черная (лист). 1 столовую ложку листьев залить 500 мл кипятка, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по ½ стакана 4-5 раз в день при ревматизме и подагре. Листья обладают сильным патогенным и мочегонным действием, освобождают организм от пуриновых веществ и избытка мочевой кислоты.

19. Береза белая, повисшая (почки, листья, сок). Спиртовая настойка. Принимать по 15-20 капель 3 раза в день с водой. Отвар: 5 грамм березовых почек на 1 стакан воды. Кипятить 15 минут на малом огне, настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по ¼ стакана 4 раза в день через час после еды.

ОСТЕОАРТРОЗ

Остеоартроз - это самое распространенное заболевание среди болезней опорно-двигательного аппарата, развивающееся у большинства из нас, особенно когда мы становимся старше, поражающее, в первую очередь, суставной хрящ, который покрывает поверхности костей, составляющих сустав.

Каковы причины остеоартрита (остеоартроза)?

Считают, что заболевание возникает в результате взаимодействия различных внутренних (возраст, женский пол, дефекты развития скелета, наследственная предрасположенность) и внешних факторов (травма, чрезмерные спортивные и профессиональные нагрузки, избыточный вес), приводящих к повреждению суставного хряща и/или костной ткани.

Какие суставы могут поражаться остеоартритом (остеоартрозом)?

Остеоартрит (остеоартроз) может поражать любые суставы, но наиболее часто следующие:

- тазобедренные,
- коленные,
- суставы пальцев рук,
- сустав у основания большого пальца руки,
- сустав у основания большого пальца ноги.

У одних людей остеоартроз развивается только в одном суставе, у других - в нескольких.

Как проявляется остеоартроз?

- Боль в суставах, возникающая при движении или к концу дня, но проходящая или ослабевающая после периода покоя.
- Утренняя скованность (тугоподвижность) сустава, длящаяся не больше 30 минут и быстро исчезающая после нескольких движений в суставе.
- Скованность в течение дня периодов неподвижности суставов ("феномен геля").
- "Хруст" в суставах при движении, называемый врачом "крепитацией", который часто не сопровождается болью.

- Увеличение размеров суставов за счет костных разрастаний.
- Усиление боли по мере прогрессирования заболевания: боль не проходит после отдыха и появляется в ночные часы.
- Ограничение объема движений в суставе.

Если у Вас Остеоартроз, соблюдайте 10 правил.

Чтобы избежать обострения:

1. Избегайте статических нагрузок: нельзя длительно стоять, носить и поднимать тяжести.
2. Если у Вас избыточный вес, необходимо похудеть (это так же нагрузка на суставы).
3. Во время работы и отдыха избегайте фиксированных поз (находясь длительно в одном положении, делайте разминки через каждые 30 минут).
4. Необходимо делать гимнастику для укрепления мышц. Гимнастику делайте без нагрузки на суставы (в положении лежа, сидя, в бассейне).
5. Показаны умеренные динамические нагрузки: ходьба с отдыхом, плавание.
6. Если у Вас плоскостопие, нужно подобрать ортопедические стельки, супинаторы или специальную обувь.
7. Если у Вас выраженные изменения в суставах нижних конечностей, пользуйтесь при ходьбе тростью, это разгрузит Ваши суставы (трость необходимо держать в правой руке, если болят суставы левой ноги и наоборот).
8. Строго соблюдайте рекомендации врача.
9. Если у Вас появились боли или отек в области сустава: примите НИМЕСИЛ – 1-2 пакетика в день (пакетик растворите в стакане воды). НИМЕСИЛ – это противовоспалительный, обезболивающий препарат нового поколения. Выпускается в виде быстрорастворимой формы (порошки). Безопасен при длительном применении. Наружно при болях и воспалении суставов используйте: ФАСТУМ гель: нанесите на болевой участок (3-5 см геля на крупные суставы, 1-3 см геля на мелкие и средние суставы). ФАСТУМ гель быстро проникает в центр боли и снимает воспаление.
10. При появлении острых болей примите ДЕКСАЛГИН 1 таб. до 3 раз в день. ДЕКСАЛГИН – анальгетик нового поколения, применяется для купирования острой боли, длительность приема до 3-5 дней. Высоко эффективен при острой боли, отлично переносится. Прием противовоспалительных и обезболивающих препаратов можно повторять по потребности (при возникновении болей).

Ожирение является одним из важнейших факторов риска остеоартроза суставов ног. Лишние килограммы увеличивают нагрузку на суставы. Иногда она возрастает

в 4-5 раз. А, учитывая, что суставы и так повреждены болезнью, это серьезно осложняет прогноз и отрицательно сказывается на течении заболевания.

Нормализация веса приводит к уменьшению риска развития заболевания и его прогрессирования. Так, снижение веса на 5 кг приводит к снижению риска остеоартроза на 50%. Было показано также, что у женщин с повышенным весом его снижение уменьшает боль в коленных суставах и увеличивает физическую активность. Изменение стиля питания и диета должны иметь целью постепенное, но постоянное снижение веса. Их обязательно надо сочетать с физической активностью.

Нормализация веса приводит к уменьшению риска развития остеоартроза и его прогрессирования.

Чтобы похудеть, следует употреблять меньше жира. Для этого, существуют следующие правила:

- Избегайте "невидимых" жиров, которые могут скрываться в кондитерских изделиях, выпечке, пирогах, шоколаде, колбасных изделиях и в самых различных закусках. Чтобы определить содержание "скрытого" жира в продукте, внимательно читайте информацию на этикетках.
- Покупайте только постное мясо. Перед тем, как начнете готовить мясо, срежьте с него весь видимый жир. Лучше мясо не жарить, а готовить на гриле значительная часть жира будет стекать, а не пропитывать готовый продукт. Если вы все-таки жарите мясо, то используйте очень небольшое количество масла.
- Заменяйте как можно чаще мясо на блюда из рыбы и птицы. Не забывайте, что особенно полезна жирная рыба. Она содержит омега-3 жирные кислоты, которые необходимы Вашему организму.
- Старайтесь использовать обезжиренное молоко и молочные продукты в них мало жира, но много кальция, который Вам необходим.
- Употребляйте достаточное количество черного хлеба, злаковых и круп. Они содержат много клетчатки, и от них практически не полнеют.
- В рационе должно быть больше овощей, фруктов, ягод. Всемирная организация здравоохранения рекомендует съедать не менее пяти плодов в день, так как они содержат пищевые волокна, витамины и антиоксиданты, которые защищают наш организм от вредных воздействий.
- Сократите употребление сахара. Меньше добавляете его к кашам, чаю, кофе и другим напиткам. Избегайте продуктов со "скрытым" сахаром: его очень много в газировках, в кетчупе и в других соусах. Чтобы найти такой сахар, внимательно читайте этикетки продуктов.

Упражнения для больных остеоартрозом

При остеоартрозе физическими упражнениями следует заниматься в положении лежа или сидя, когда максимально снижена нагрузка весом на суставы. Упражнения не надо делать через боль, к ним лучше приступить после приема обезболивающих средств. Интенсивность занятий и частота повторений определяются выраженностью боли в суставах. Энергичные движения противопоказаны.

Объем движений следует увеличивать постепенно. Энергичные движения противопоказаны.

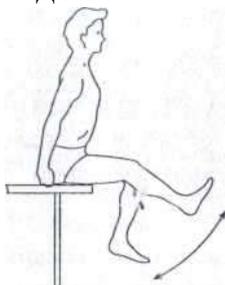
Главный принцип - частое повторение упражнений в течение дня по несколько минут.

Примерный комплекс упражнений при остеоартрозе коленных суставов. Каждое упражнение делать минимум 5 раз.

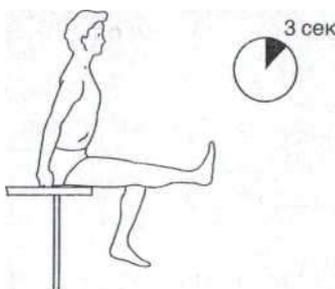
Упражнения для коленного сустава (комплекс №1)

Сидя на столе:

1. Сесть на столешницу стола. Сидеть прямо. Поболтать ногами с умеренной амплитудой движений. Это упражнение делать как можно чаще.



2. В том же положении. Поднять ногу и подержать ее 3 секунды параллельно полу. Стопа при этом под прямым углом к голени. Поменять ногу. При выполнении этого упражнения нужно почувствовать напряжение в мышцах бедра и голени.



3. Стоя на полу, ягодицами опереться о столешницу. Колени чуть согнуты и разведены. Носки в стороны. Не сгибая спины, наклоняться вперед и возвращаться назад.



Лежа на полу в положении на спине

4. Ноги вытянуты. Согнуть колено, при этом стопу чуть приподнять над полом. Подержать так 5 секунд. Ноги поменять. Повторить 5 раз.

5. «Малый велосипед». Согнуть обе ноги в коленях, стопы на полу. Правую ногу привести к животу коленом, затем выпрямить ее и медленно опустить на пол и вновь привести ко второй ноге. Стопа при этом всегда под прямым углом. Ноги менять.



6. «Большой велосипед». Крутить ногами, как при езде на велосипеде. Выполнять сначала медленно, потом быстрее; медленнее - быстрее. Все время обращать внимание на напряжение в мышцах бедра.

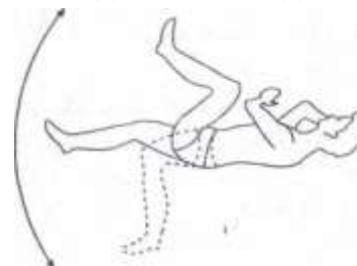


7. Согнуть ногу в колене, обхватить бедро рукой и подтянуть к животу. Вытянуть колено (стопа под прямым углом, «натягивать» пятку). Почувствовать напряжение в мышцах. Подержать так 5-8 секунд. Опустить пяткой на пол, затем вытянуть ногу. Ноги менять одну за другой. Вторую ногу, которая лежит на полу, стараться не сгибать.



Лежа на боку, с маленькой подушкой под щекой

8. Лежа на левом боку, левая рука - под подушкой, правой рукой упираемся в пол перед собой. Левая нога полусогнута. Правая нога сгибается в колене, приводится к животу, затем отводится назад насколько возможно. Упражнение делать медленно.



нога

9. Положение то же (на левом боку). Правая согнута и коленом упирается в пол. Левая нога вытянута и отрывается от пола на 25-30 см.



10. и 11. Те же упражнения на правом боку.

Лежа на животе

- 12. Лежа на животе, сгибать попеременно ноги в коленях. Следить, чтобы таз не отрывался от пола.



13. В том же положении согнуть так же ногу в колене и подержать 5-10 секунд. Менять ноги.

**Упражнения для коленного сустава (комплекс № 2)**

Каждое упражнение делать минимум 5 раз

1. Положение лежа на спине, ноги вытянуты, расслаблены. На счет "раз-два" нога сгибается в коленном суставе до максимума, стопа при этом скользит по подстилке. На счет "три" нога сгибается в тазобедренном суставе и руками прижимается к туловищу (спину от пола не отрывать). На счет "четыре-пять" удерживаем ногу. На счет "шесть" опускаем стопу на пол. На счет "семь-восемь" - выпрямляем ногу. То же самое повторяется

Повторить 10



- 15



движение
другой ногой.
раз.

2. Положение лежа на спине, ноги согнуты. Согнутая нога отрывается от пола и с помощью рук прижимается к груди и удерживается в таком положении несколько секунд, затем опускается. То же движение повторяется другой ногой. Повторить 10 раз.

в



3. Положение лежа на спине. Выпрямленная нога отрывается от пола на высоту 20-30 см и удерживается в таком положении несколько секунд, затем опускается. То же движение повторяется другой ногой. Повторить 20-30 раз.



4. Положение лежа на спине, руки вперед и по-
часть туловища на высоту 20 см от пола, затем опустить. Повторить 10 раз.



на спине, ноги вытянуты. Вытянуть стараться поднять голову и верхнюю часть туловища на высоту 20 см от пола, затем опустить. Повторить 10 раз.

5. Положение лежа на спине. Имитация езды на велосипеде. Ноги в течение всего упражнения приподняты над подстилкой. Повторить от 20 до 50 раз и более. (2-е, 3-е упражнения полезны и для тазобедренного сустава).



6. Положение лежа на животе. Поочередно сгибаем ноги в коленных суставах, стараясь достать пяткой ягодицу. Бедра от пола не отрывать. Можно выполнять с нагрузкой (на стопы одеваются мешочки с песком или специальные гантели).

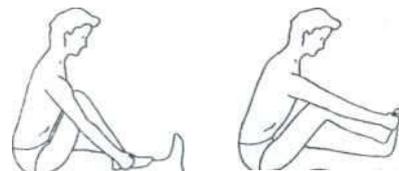
Повторить от 20 до 50 раз.



7. Положение сидя на полу. Ноги выпрямлены. Обхватываем руками стопы и максимально наклоняемся вперед, стараясь коснуться лбом ног. Коленные суставы при этом не сгибать. Задержаться в этом положении сколько возможно. Вернуться в исходное положение. Ноги встряхнуть. Повторить 3-5 раз.



8. Положение сидя на полу. Сгибаем ногу в коленном суставе, обхватываем стопу обеими руками, отрываем ногу от пола и стараемся выпрямить, не разжимая рук. Удерживаем в таком положении сколько возможно. Возвращаемся в исходное положение. Повторяем то же самое другой ногой.



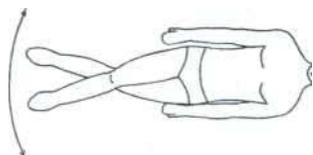
Упражнения для тазобедренного сустава.

Каждое упражнение делать минимум 5 раз.

1. Положение лежа на спине. Обе ноги сгибаются в коленных суставах до максимума, стопы не отрываются от пола. В таком положении колени разводятся в стороны и снова сводятся. Стараться постепенно увеличивать амплитуду движений. Повторить 10-15 раз.



2. Упражнение "ножницы" - исходное положение, лежа на спине, ноги выпрямлены. Одна нога отрывается от пола и совершает движения из стороны в сторону с максимально возможной амплитудой. При этом стараться не сгибать ногу в коленном суставе. То же самое повторяется другой ногой. При хорошей тренированности можно совершать движения одновременно двумя ногами. Повторить 10 раз.



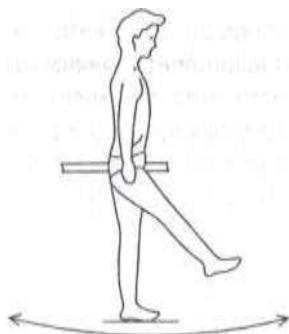
3. Положение лежа на спине. Отрываем выпрямленную ногу от пола на максимально возможную высоту, затем ногу опускаем. Повторить 10 раз одной ногой, затем сменить ногу.



4. Положение сидя на стуле. Постараться в наклоне туловища вперед коснуться руками кончиков пальцев стоп, затем выпрямиться. Повторить 10 раз.



4. Исходное положение, стоя, одна нога стоит на невысокой подставке (ступеньке), рукой опираемся о стол. Другой ногой совершаем махи вперед и назад, постепенно увеличивая амплитуду. Позже добавляются движения ногой в сторону. Повторить 15 раз.



ОСТЕОПОРОЗ

Остеопороз — заболевание, при котором кости теряют свою прочность, становятся более хрупкими и могут легко ломаться.

Переломы костей при остеопорозе возникают даже при небольшой травме, например при падении. Переломы позвонков при остеопорозе могут случиться при подъеме тяжестей, тряске при езде.

Факторы риска остеопороза:

Немодифицируемые — не зависят от самого человека:

- низкая МПК (минеральная плотность кости);
- женский пол;
- возраст старше 65 лет;
- наличие остеопороза и/или переломов при небольшой травме у родственников (мать, отец, сестры) в возрасте 50 лет и старше;
- предшествующие переломы;
- некоторые эндокринные заболевания,
- ранняя (в том числе хирургическая) менопауза у женщин;
- низкий ИМТ и/или низкая масса тела;
- прием глюкокортикоидов;
- длительная иммобилизация (постельный режим более 2 мес).

Модифицируемые — зависят от образа жизни и поведения и могут быть устранены:

- низкое потребление кальция;
- дефицит витамина D;
- курение,
- злоупотребление алкоголем;
- низкая физическая активность;
- склонность к падениям.

Выполнение следующих рекомендаций сделает Ваши кости прочнее и поможет Вам избежать остеопороза и возможных переломов.

Следите за весом! Для расчета идеальной массы тела пользуйтесь формулой подсчета ИМТ (индекс массы тела) : массу тела (в кг) разделить на рост (в м), возведенный в квадрат.

$ИМТ = \text{масса тела (кг)} : \text{рост (м}^2\text{)}$.

Например, рост 160 см, масса тела 60 кг, $ИМТ = 60 : 1,6^2 = 23,4$.

Значение ИМТ от 20 до 25 — норма для большинства людей. Низким считается ИМТ < 20 кг/м², а низкой массой тела — менее 57 кг.

ПИТАНИЕ

Познакомьтесь с таблицей, в которой приведены сведения о том, какой должна быть калорийность рациона в зависимости от возраста и физической деятельности

Возраст	Мужчины	Женщины
18 - 29	4300-7Я00 ккал	31 50-2400 ккал
30-39	4100-7700 ккал	3050-2300 ккал
40-59	1900-7550 ккал	2900-2200 ккал
60-74	7300 ккал	2100 ккал
75 и старше	2000 ккал	1900 ккал

Адекватное потребление кальция необходимо на протяжении всей жизни. В целом абсорбция кальция сходна для разных продуктов питания, но хуже кальций усваивается из продуктов, богатых щавелевой кислотой, за исключением соевых бобов.

Необходимо употреблять с пищей такое количество кальция, чтобы покрывать рекомендуемую суточную норму, что поможет предотвратить потерю кальция из костей.

Наиболее богатыми кальцием продуктами питания являются молоко и молочные продукты. Белый хлеб, сардины также являются хорошим источником кальция. Сливочное масло, сливки и мягкие сорта сыра бедны кальцием.

Рекомендуемые нормы потребления кальция для лиц разного пола и возраста

Группа	Рекомендуемая норма потребления кальция, мг
4-8 лет	800
9-18 лет	1300
19-50 лет	
Мужчины	1500
Женщины в пременопаузе	1000
Старше 50 лет	
Мужчины	1500
Женщины в пременопаузе	1000-1500
Беременные и кормящие старше 18 лет	1000

Содержание кальция (в мг) в продуктах питания (на 100 г продукта)

Продукт питания	Кальций
1	2
Молоко (любое)	120
Мороженое	100
Простой йогурт	200
Фруктовый йогурт	136
Твердый сыр (Чеддер, Эддам и т.п.)	750
Швейцарский сыр	850
Мягкий сыр (типа Бри)	260
Белый шоколад	280
Молочный шоколад	220
Белый хлеб	170
Черный хлеб	100
Сардины в масле (с костями)	500
Консервированный лосось (с костями)	85
Шпинат (жареный)	145
Печеные бобы	55
Халва	670
Миндаль	230
Концентрированный апельсиновый сок (без сахара)	35
Апельсин	1 средний — 70
Рис (приготовленный)	230
Яйцо	1 среднее — 55

Употребляйте продукты, содержащие кальций и витамин D!

Достаточное потребление кальция необходимо на протяжении всей жизни начиная с детства. Но начать никогда не поздно!

Для женщин после менопаузы и для мужчин старше 50 лет ежедневная потребность в кальции составляет **1500 мг**.

Для женщин и мужчин более раннего возраста ежедневная потребность в кальции равна **1000 мг**.

Больше всего кальция содержится в молочных продуктах. В 1 л молока или кефира содержится суточная норма кальция.

Для того чтобы рассчитать суточное потребление кальция с пищей, можно использовать следующую формулу:

Суточное потребление кальция (мг) = Кальций молочных продуктов (мг) + 350 мг.

Кроме кальция, необходимо достаточное поступление витамина D. Витамин D играет важную роль в образовании костей, увеличивая всасывание кальция. Витамин D образуется в коже под воздействием солнечного света. В условиях длинной зимы выработка витамина D практически прекращается. Кроме этого, витамин D содержится в некоторых продуктах, например в жирной рыбе (сельдь, сардины, лосось).

Потребность в витамине D для лиц моложе 50 лет составляет 400 МЕ/сут, для лиц старше 50 лет — 800 МЕ/сут.

Что делать, если Вы не можете принимать с пищей необходимое количество кальция и витамина D?

В этом случае необходим дополнительный прием препаратов кальция и витамина D. Кальций и витамин D можно принимать в виде отдельных препаратов (например, прием таблеток препарата Витакальцин с каплями Витамин D₃).

Можно принимать комбинированные препараты, содержащие как кальций, так и витамин D (кальций — D₃ никомед, Вит-рум-кальций и др.).

Количество таблеток можно рассчитать так: из необходимого для Вас количества кальция (1000 или 1500 мг) вычесть то количество кальция, которое Вы принимаете с пищей.

Например:

Необходимое для Вас количество кальция = 1500 мг.

С молочными продуктами Вы в среднем принимаете 700 мг (2 стакана кефира и бутерброд с сыром).

Суточное потребление кальция = 700 мг + 350 мг = 1050 мг.

Необходимо дополнительно принимать 1500 — 1050 = 450 мг.

Вам дополнительно надо принимать 1 таблетку в день какого-либо из комбинированных препаратов.

В приеме кальция и витамина D не следует делать перерывов. Рекомендуется принимать их постоянно после или во время еды, при этом однократно принятая доза не должна превышать 600 мг кальция.

Ограничьте употребление кофе! Большое потребление кофеина (более 4 чашек кофе в день) повышает риск перелома бедра.

Ограничьте употребление соли с пищей! Избыточное потребление соли с пищей приводит к снижению плотности костной ткани.

Принимайте препараты, увеличивающие прочность кости!

Прием кальция и витамина D может быть недостаточен для тех, у кого выявлена остеопения (предстадия остеопороза), или для тех, кто в большей степени подвержен развитию остеопороза (например, принимает глюкокортикоиды или имеет раннюю менопаузу). В этом случае врач может назначить Вам препараты, улучшающие качество и плотность кости.

Откажитесь от курения!

Курение повышает риск развития остеопороза. Курящие женщины имеют более низкую массу тела, у них раньше начинается менопауза, так как никотин стимулирует разрушение женских половых гормонов — эстрогенов. У курящих людей чаще развиваются переломы.

Откажитесь от избыточного приема алкоголя!

Алкоголь подавляет деятельность клеток, образующих костную ткань, а его отрицательное воздействие на желудок и кишечник уменьшает всасывание кальция.

Занимайтесь физическими упражнениями, больше двигайтесь и ходите пешком!

Достаточная физическая активность и упражнения — также важная часть в повышении и сохранении минеральной плотности кости. Для профилактики остеопороза полезны аэробика, бег трусцой, ходьба, физические упражнения. Все это стимулирует образование костной ткани и уменьшает риск развития переломов. Для людей старшего возраста достаточная физическая активность и упражнения могут улучшить координацию, что поможет предотвратить падения и переломы. Важно помнить упражнения поддерживают здоровье костей так долго, как долго Вы занимаетесь упражнениями.

Правила выполнения упражнений:

Упражнения следует выполнять не менее 20 мин 3—5 раз в неделю. Нагрузка должна быть умеренной интенсивности.

Оценить интенсивность нагрузки можно по пульсу. Для этого следует рассчитать максимальную частоту сердечных сокращений (МЧСС). Она равна:

220 — Возраст.

При нагрузках умеренной интенсивности частота пульса должна составлять 55 — 75% от МЧСС.

Например: в 60 лет МЧСС = 220 — 60 = 160.

55% от 160 составляет 88.

75% от 160 составляет 120.

Следовательно, интенсивность нагрузки должна быть такой, чтобы частота пульса была в пределах от 88 до 120 в минуту.

- Важно постепенное наращивание нагрузки и продолжительности выполнения упражнений.

Продукты, содержащие кальций

БЫСТРЫЙ САЛАТ ИЗ САЙРЫ

Кальций:

порция (250г) – 260 мг/ блюдо (1078г) – 10044 мг



22%

ОТ СУТОЧНОЙ
ПОТРЕБНОСТИ

ТВОРОЖНЫЕ ЛЕПЕШКИ

Кальций:

порция (200г)-190 мг/блюдо (930г) – 884 мг



16%

ОТ СУТОЧНОЙ
ПОТРЕБНОСТИ

РУЛЕТ ИЗ СЫРА

Кальций:

порция (100г) – 463мг/блюдо (750г) – 3 475 мг



40%

ОТ СУТОЧНОЙ
ПОТРЕБНОСТИ

ЖЕЛЕ МОЛОЧНОЕ С ШОКОЛАДОМ

Кальций:

порция (200г) – 243мг/блюдо (1030г) – 1 253 мг



Выполнение данных рекомендаций поможет Вам избежать остеопороза и сохранить здоровье.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лесняк О.М., Что делать, если вам поставлен диагноз остеоартрит (остеоартроз) ? – 2004, -326 с.
2. Лесняк О.М. Диагностика, лечение остеоартроза и реабилитация больных в условиях общей врачебной практики. Учебное пособие для врачей- курсантов, клинических ординаторов и интернов кафедры семейной медицины, 2004 - 37 с.
3. Клинические рекомендации. Остеопороз. Диагностика, профилактика и лечение . Под ред. Л.И.Беневоленской, О.М.Лесняк. М. ГЭОТАР- Медиа, 2006 – 176 с.
4. Иннес. У. , Остеоартрит (остеоартроз). Буклет для пациентов. Москва . 2003.
5. Алексеева Л.И., Что вы знаете об остеоартрозе.