



Лечебная физкультура при остеоартрозе коленных суставов

При остеоартрозе коленных суставов нужно обязательно ежедневно выполнять специальные упражнения. Эти упражнения укрепляют сам хрящ, которому для нормального питания необходимо движение. Регулярное занятие лечебной физкультурой должно превратиться из неприятной обязанности в полезную привычку, что является наилучшим способом сохранения нормальной функции суставов. Заниматься нужно не менее 30–40 мин. в день, лучше это время разделить на несколько раз по 10–15 мин. Заметный эффект наступает уже через 2–3 мес. — уменьшается боль, повышается жизненный тонус.

Упражнения для больных остеоартрозом коленных суставов

При остеоартрозе коленных суставов 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. Возрастных ограничений для физических занятий нет. Следует помнить, что помимо положительного эмоционального заряда физическая нагрузка способствует также укреплению сердечно-сосудистой системы и костной ткани. Объем движений следует увеличивать постепенно. Главный принцип — частое повторение упражнений в течение дня по несколько минут. Упражнения нужно выполнять медленно, плавно, постепенно увеличивая объем движений. При этом лучше сосредоточиться на больном суставе, думать о том, как во время движений кровь притекает к суставу, приносит с собой питательные вещества, которые при расслаблении конечности питают хрящ, а при движениях выдавливаются в суставную полость, обеспечивая хорошую «смазку» суставу.

У большинства больных эти упражнения не вызовут усиления боли в суставах. Если, однако, значительная боль продолжается более чем через 20 минут после выполнения упражнений, то надо уменьшить число повторов до 5 упражнений за один раз, потом постепенно увеличивать их число до 15, когда позволит самочувствие.

Комплекс упражнений № 1

Каждое упражнение делать минимум 5 раз.

Сидя на столе

- Сесть на столешницу стола. Сидеть прямо. Поболтать ногами с умеренной амплитудой движений. Это упражнение делать как можно чаще.
- В том же положении. Поднять ногу и поддержать 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.
- 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

- Ноги вытянуты. Согнуть колено, при этом стопу чуть приподнять над полом. Подержать так 5 секунд. Ноги поменять. Повторить 5 раз.
- «Малый велосипед». Согнуть обе ноги в коленях, стопы на полу. Правую ногу привести к животу коленом, затем выпрямить ее, медленно опустить на пол и вновь привести ко второй ноге. Стопа при этом всегда под прямым углом. Ноги менять.
- «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.
- 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 на полу, стараться не сгибать.

Лежа на боку, с маленькой подушкой под щекой

- Лежа на правом боку, правая рука под подушкой, левой рукой упираемся в пол перед собой. Правая нога полусогнута. Левая нога сгибается в колене, приводится к животу, затем отводится назад насколько возможно. Упражнение делать медленно.
- Положение то же (на правом боку). Левая нога согнута и коленом упирается в пол. Правая нога вытянута и отрывается от пола на 25–30 см.
- Те же упражнения на левом боку.

Лежа на животе

- Лежа на животе, сгибать попеременно ноги в коленях. Следить, чтобы таз не отрывался от пола.
- В том же положении согнуть так же ногу в колене и подержать 5–10 секунд. Менять ноги.

Комплекс упражнений № 2

Каждое упражнение делать минимум 5 раз.

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 движение повторяется другой ногой. Повторить 10–15 раз.
- 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.
- 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.
- Ноги вытянуты. Вытянуть руки вперед и постараться поднять голову и верхнюю часть туловища на высоту 20 см от пола, затем опустить. Повторить 10 раз.
- 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.

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.

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.
- 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.