

**Упражнения лечебной физкультуры  
при артрозах коленных и тазобедренных суставах.  
/ Комплекс упражнений в фотографиях прилагается /**

Деформирующий артроз одно из часто встречающихся заболеваний у людей старших возрастных групп, которое в большинстве случаев поражает наиболее нагруженные тазобедренные и коленные суставы. При этом происходит постепенная утрата внутрисуставного хряща, изменения костной структуры концевых поверхностей-эпифизов и околосуставных мягких тканей– мышц и связок.

Указанные суставы несут основную нагрузку, которая может быть обусловлена такими факторами, как тяжелый физический труд работа, неправильное питание, избыточная масса тела и другие. Травматические повреждения и неравномерное, в связи с этим распределение давления и нагрузки на суставной хрящ и костную ткань также способствуют их деструкции, деформации сустава и развитию артроза.

В комплекс лечебно-оздоровительных мероприятий при заболеваниях суставов, в том числе и при артрозах, важной и неотъемлемой частью должна быть восстановительное лечение , основу которого составляют различные формы реабилитации. Одна из наиболее важных ее составляющих – это лечебная физкультура. в форме упражнений лечебной гимнастики.

Занятия лечебной физкультурой в виде упражнений лечебной гимнастики должны быть направлены на улучшение нарушенных движений, укрепление ослабленных мышц и связок, уменьшение болевых ощущений и снижение нагрузки на пораженные суставы.

Поэтому при проведении занятий лечебной физкультурой с рассматриваемой нами категорией больных должен соблюдаться и выполняться принцип разгрузки суставов. То есть больным, страдающим деформирующим артрозом суставов ног, не следует выполнять такие упражнения, которые оказывают нагрузку на пораженный сустав и вызывают тем самым трение, стирание хряща и суставных поверхностей. В связи с этим во время занятий лечебной гимнастикой должны быть исключены такие упражнения, как бег, прыжки, приседания, ходьба на «корточках» и на коленях , поднятие и перенос тяжестей и т. д. Принцип разгрузки должен соблюдаться и в повседневной жизни, для чего нужно ограничить длительное пребывание на ногах, быструю и продолжительную ходьбу, преодоление трудных подъемов, тяжелую физическую работу и т. д. При этом избегайте поднятия и переноски тяжестей!

С учетом вышеуказанного и исходя из многолетнего личного опыта работы мною и предлагается настоящий комплекс упражнений(*смотри следующую страницу*).

## **Комплекс упражнений лечебной гимнастики при артрозе коленных и тазобедренных суставов.**

/ Фото упражнений прилагаются/

Перед его выполнением сделайте несколько простых вводных упражнений дыхательной гимнастики. Для достижения эффекта и соблюдения принципа разгрузки суставов упражнения выполняются из положения лежа и сидя. При проведении первых занятий выполняйте каждое упражнение по 3–5 раз, увеличивая в последующем до 8–10 и более повторений.

Не делайте движений, вызывающих боль. При быстрой утомляемости или при появлении болевых ощущений во время или после занятий, обязательно сделайте паузу, расслабьтесь и отдохните, выбрав удобное для себя положение.

1. И. п. (Исходное положение) – лежа на спине, ноги слегка согнуты в тазобедренных и коленных суставах. Приподнимая стопу и выпрямляя ногу, делаем разгибание в коленном суставе. Возвращаемся в исходное положение и выполняем движение другой ногой. После чего можно сделать упражнения обеими ногами одновременно.

2. И. п. – лежа на спине. Поочередно сделать сгибательные и разгибательные движения в коленных и тазобедренных суставах. Затем выполнить движения двумя ногами одновременно; упражнение "велосипед".

3. И. п. – лежа на спине, выпрямленные ноги приподняты. Выполнить движения – разведение и сведение ног; упражнение – "горизонтальные ножницы". Движениями вверх, вниз выполнить упражнение "вертикальные ножницы".

4. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах. Расслабив мышцы ног, свободно выбросить их вперед, строго горизонтально и параллельно поверхности, на которой лежим. Первые движения следует выполнять с осторожностью, чтобы не вызвать болевые ощущения. При их отсутствии можно выполнять 5–6 и более раз.

5. И. п. – лежа на боку. Поднять и опустить выпрямленную ногу. Вначале на одной стороне, затем повернувшись на другой бок-на другой. К этому упражнению можно добавить и маховые движения вперед-назад.

6. И. п., – лёжа на животе. Согнуть ногу в коленном суставе, не отрывая бёдра от пола. Выполняем упражнения попеременно правой и левой ногой. Сгибая колено, не допускайте появления боли!

7. И. п. - лежа на спине. Приподнимите ноги под углом 30 градусов, расслабьте мышцы и свободно поочередно или одновременно встряхивайте ногами в течение 15–20 секунд. Затем опустите ноги, полностью расслабьтесь и отдохните.

8. И. п. – сидя на высокой и прочной тумбочке или столе, ноги (голеньи и стопы) висят свободно и не касаются пола. Расслабляем мышцы ног и свободно болтаем ногами. Амплитуду движений постепенно увеличиваем до максимальной. (Это упражнение, как и другие, снижает нагрузку на суставной хрящ в колене, способствует расширению межсуставной щели, уменьшению болевых ощущений и мышечного спазма). При отсутствии боли его можно выполнять и более 10 раз. (смотри следующую страницу)



**Закончив упражнения немного подвигайтесь, походите, сделайте дыхательные упражнения и расслабьтесь. Выполняйте упражнения регулярно!  
Удачи и здоровья!**