

ОСТЕОАРТРОЗ КОЛЕННОГО СУСТАВА

Что важно знать?

Остеоартроз – состояние, при котором постепенно, до полного исчезновения истончаются суставные хрящи, природные «амортизаторы» суставных поверхностей. При этом нарушается равновесие между образованием нового строительного материала для восстановления ткани хряща и его разрушением. Заподозрить болезнь можно в случае появления боли в колене при подъеме и спуске по лестнице, управлении автомобилем, необходимости «расхаживаться» утром после сна, возникновения периодических скрипов и хруста в колене.



Нормализация массы тела

Избыточный вес в прямом смысле слова давит на коленные суставы, они испытывают повышенную нагрузку, что негативно отражается на их здоровье



Достаточная физическая активность

Вместе с врачом необходимо подобрать комплекс упражнений, которые можно делать дома самостоятельно



Избегать подъема тяжестей свыше 25 кг

Если с этим связана рабочая или спортивная специализация, рекомендуется смена вида деятельности на более щадящий



При возникновении боли лечение должно быть направлено на ее уменьшение

Для этих целей применяются короткие курсы быстродействующих анальгетиков и нестероидных противовоспалительных препаратов (НПВП)

Кеторол® раствор для в/в и в/м введения 30 мг №10;

Омез® капсулы 20 мг №30 (по 1 капсуле 1 р/день для профилактики НПВП-гастропатии в течение всего курса терапии)

Кеторол® таблетки 10 мг №20;

Кеторол® гель 2%, 30 г

Найз® таблетки 100 мг №20

Библиотека Ладовед 2019г.

Информация для медицинских специалистов. Для использования на медицинских конференциях.

ООО «Др.Редди'с Лабораторис»

115035, Москва, Овчинниковская наб., д. 20, стр. 1. Тел.: +7 (495) 783 2901. www.dreddys.ru

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОЛЕННЫХ СУСТАВОВ^{1,2,3}

Данный комплекс упражнений способствует увеличению амплитуды движений суставов и уменьшению боли. Его рекомендуется выполнять после уменьшения острых симптомов, предварительно проконсультировавшись с лечащим врачом. Упражнения необходимо делать после предварительного разогрева мышц и связок 5-минутной ходьбой.

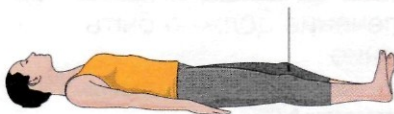
Исходное положение: лежа на спине, затылок, лопатки, таз и пятки касаются пола. Из длинного полотенца или простыни сделайте подобие стремена, пропустив под серединой правой стопы. Используя натянутое «стремя», поднимите прямую ногу под углом 45°. Удерживайте в течение 20 сек. Вернитесь в исходное положение и выполните то же движение с другой ногой. Повторите все упражнение 2 раза.



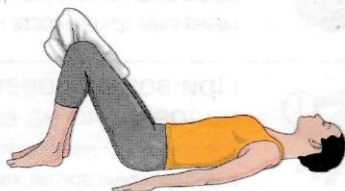
Исходное положение: стоя у стула со спинкой. Сделайте выпад на правую ногу, опершись обеими руками на спинку стула, при этом правое колено при взгляде сверху не должно закрывать стопу целиком. Левую ногу разогните до максимума, сделайте 5 «качаний» с небольшой амплитудой, задержитесь на 20 сек. в нижнем положении. Вернитесь в и.п., сделайте то же самое другой ногой. Повторите все упражнение 2 раза.



Исходное положение: лежа на спине, затылок, лопатки, таз и пятки касаются пола. Медленно разогните правое бедро в колене «до упора» и удерживайте его в таком положении 5 сек. Расслабьтесь, повторите то же самое, используя левую ногу. Выполните все упражнение 10 раз.



Исходное положение: лежа на спине так, чтобы затылок, лопатки и таз касались пола, руки также положите на пол, разведите их в стороны под небольшим углом. Согните ноги в коленях, с силой сожмите между коленными суставами подушку. Удерживайте в течение 5 сек. Расслабьтесь. Если тяжело делать лежа, можно сесть на стул. Повторите упражнение 10 раз.



Исходное положение: стоя, ноги – на ширине плеч, руки опираются на спинку стула, спина прямая. Медленно поднимитесь на носочки и постарайтесь удержаться в самом верхнем положении 3 сек. Затем медленно опуститесь на полную стопу. Если тяжело делать упражнение стоя, можно сесть на край стула. Повторите упражнение 10 раз.



Исходное положение: стоя, ноги – на ширине плеч, руки опираются на спинку стула, спина прямая. Согните правую ногу в колене, подняв стопу, уберите руки со спинки стула, постарайтесь удержать равновесие в течение 20 сек. Вернитесь в и.п., повторите, смените ногу. Если упражнение дается вам легко, увеличьте время до 30 сек., можно также закрыть глаза. Повторите упражнение 2 раза.

