

ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата

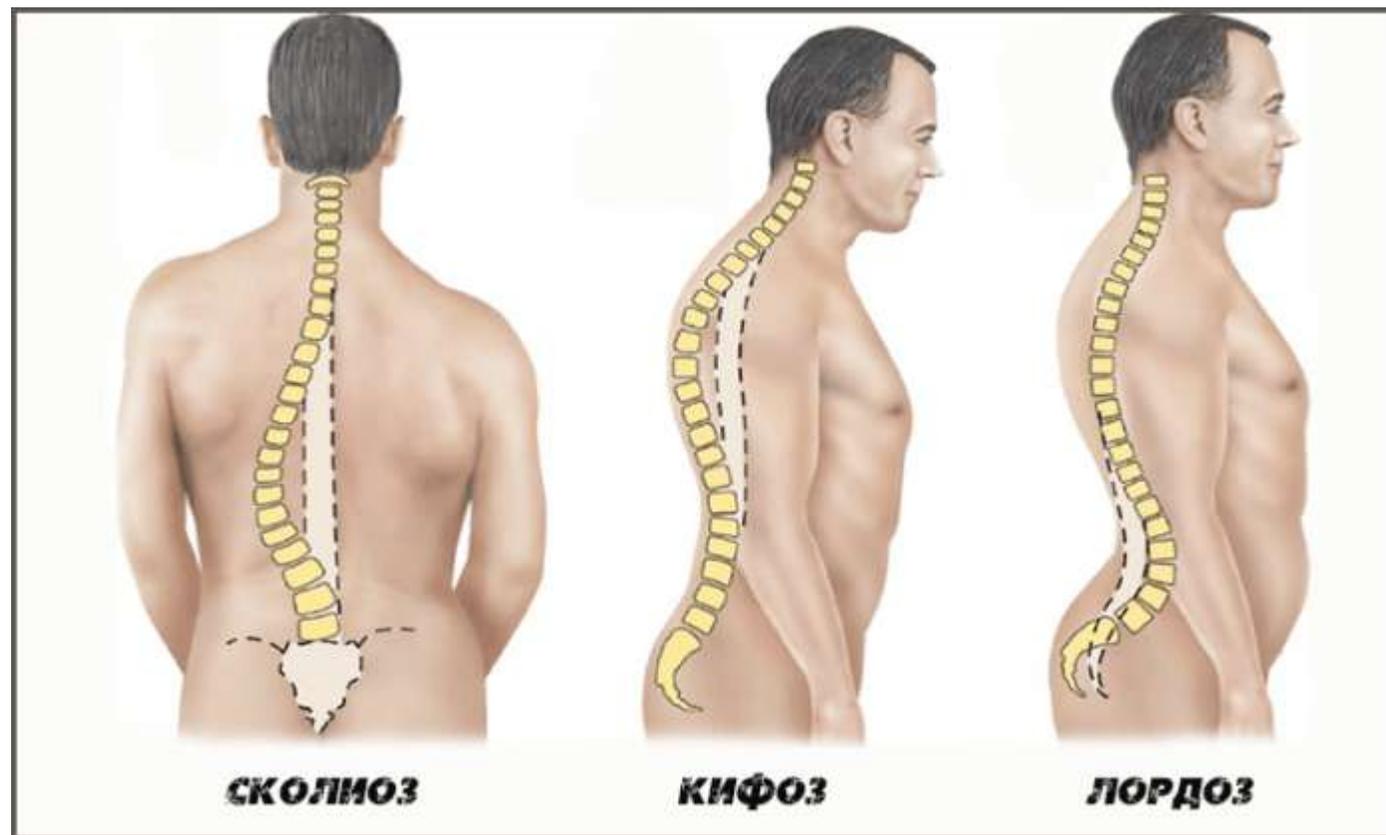
Основные факты

- **Основные факты**
- **Заболевания опорно-двигательного аппарата являются ведущим фактором инвалидизации во всем мире, а наиболее частой причиной нетрудоспособности среди этих заболеваний является люмбаго.**
- **Заболевания опорно-двигательного аппарата значительно ограничивают подвижность и моторику, приводя к преждевременному прекращению трудовой деятельности, сокращая возможности для накопления материального благосостояния и выполнения социальных функций.**
- **На заболевания опорно-двигательного аппарата приходится наибольшая доля случаев хронического болевого синдрома неонкологического генеза.**

Введение

- Согласно перечню Международной классификации болезней, к заболеваниям опорно-двигательного аппарата относятся более 150 нозологий, поражающих скелетно-мышечную систему: мышцы, кости, суставы и соединительные ткани, такие как сухожилия и связки. Они варьируются в широком диапазоне, от острых и кратковременных явлений — переломов, растяжений и вывихов — до пожизненных нарушений, сопровождающихся хронической болью и инвалидностью.
- Заболевания опорно-двигательного аппарата обычно характеризуются болевыми ощущениями (нередко постоянного характера) и снижением подвижности, моторики и функциональных возможностей, что ограничивает способность человека к трудовой деятельности и выполнению социальных функций, тем самым оказывая негативное воздействие на психическое благополучие и на благосостояние населения в целом. К наиболее распространенным инвалидизирующим заболеваниям опорно-двигательного аппарата относятся остеоартроз, люмбаго и цервикалгия, переломы, вызванные хрупкостью костной ткани, травмы и такие системные воспалительные заболевания, как ревматоидный артрит. Заболевания опорно-двигательного аппарата включают в себя нарушения, поражающие:
 - суставы, в частности, остеоартроз, ревматоидный артрит, псориатический артрит, подагру, анкилозирующий спондилоартрит;
 - костные ткани, в частности, остеопороз, остеопению и связанные с этим переломы в результате травм или хрупкости костей;
 - мышцы, в частности, саркопению;
 - позвоночник, в частности, люмбаго и цервикалгию;
- различные части тела или системы организма, в частности, регионарные и распространенные болевые синдромы и воспалительные заболевания, например, заболевания соединительных тканей и васкулит, характеризующиеся симптомами со стороны костно-мышечной системы, такие как системная красная волчанка.
- Заболевания опорно-двигательного аппарата распространены среди лиц всех возрастных групп и чаще всего поражают людей в период от подросткового до пожилого возраста. Ожидается, что по мере старения мирового населения и усиления факторов риска неинфекционных заболеваний, особенно в странах с низким и средним уровнем дохода, распространенность и негативное воздействие опорно-двигательных заболеваний будут расти. Нарушения опорно-двигательного аппарата нередко сопровождают другие неинфекционные заболевания при полиморбидных состояниях.

Заболевания:



К нарушениям в работе органов опорно-двигательной системы могут привести:

- Различные травмы;
- Малоподвижный или сидячий образ жизни;
- Избыточный вес;
- Злоупотребление алкоголем;
- Высокие физические нагрузки;
- Плохая наследственность;
- Вирусные, бактериальные, грибковые и паразитические заболевания;
- Нехватка важных микроэлементов в рационе;
- Неблагоприятные экологические условия.

Профилактика

- Правильное питание. Следите, чтобы в вашем рационе присутствовали все необходимые элементы, витамины, минералы. Если ваше питание небогато кальцием и витамином D, принимайте витаминные комплексы.
- Физическая активность. Физические упражнения в достаточном объеме (не меньше 150 минут в неделю) укрепляют кости и развивают мышцы, что позволяет значительно снизить риск развития заболеваний опорно-двигательной системы и обеспечить достойную мышечную поддержку позвоночнику и костям.
- Отказ от курения. Так как курение приводит к потере костной ткани (остеопороза), этот фактор является чрезвычайно сильным в общем списке причин развития заболеваний.
- Ограничение потребления алкоголя. Чрезмерное употребление алкоголя приводит к снижению всасывания кальция в кишечнике и, следовательно, к развитию остеопороза.
- Контроль веса. Избавьте свою костную систему от избыточного груза лишних килограммов. Главное – делайте это медленно и следите за тем, чтобы количество калорий не снижалось за счет продуктов, богатых кальцием.
- Адекватная физическая нагрузка. Если это возможно, дозируйте физическую нагрузку, достаточно отдыхайте, выделяйте время на реабилитацию.



ЛФК-что это?

Лечебная физическая культура - это самостоятельная медицинская дисциплина, использующая средства физической культуры для лечения заболеваний и повреждений, профилактики их обострений и осложнений, восстановления трудоспособности



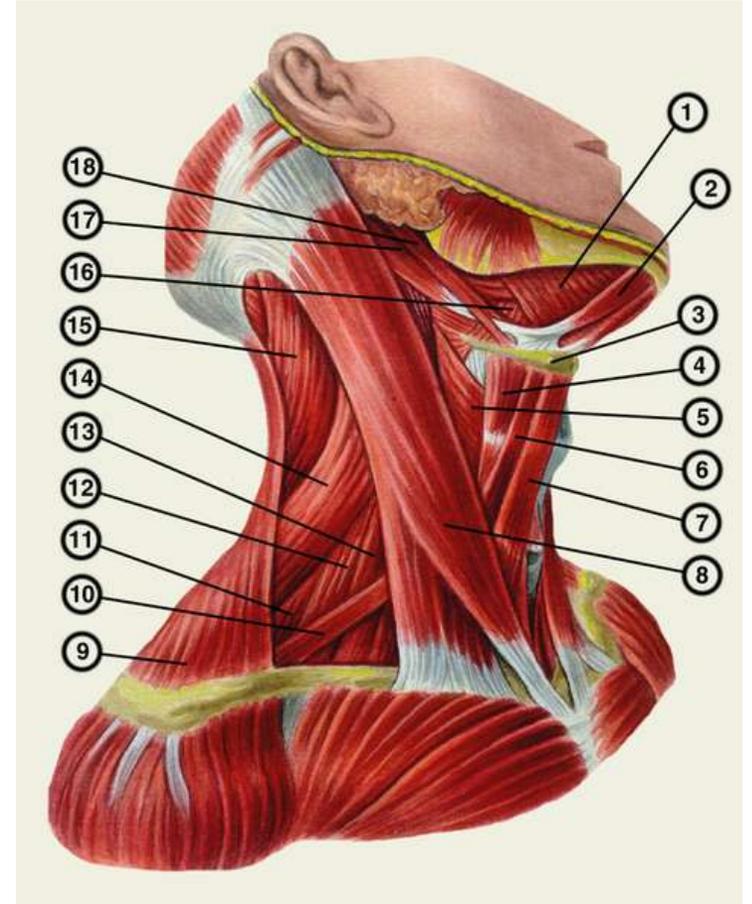
Упражнения для мышц рук и плечевого пояса

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса могут выполняться из разнообразных исходных положений, например, стоя, присев, лёжа и так далее. Движения вверх, в стороны, назад и вперёд выполняются как прямыми руками, так и согнутыми в локтевых суставах. Упражнения для рук и плечевого пояса широко используются в сочетании с упражнениями для других мышечных групп (ног и туловища и т. д.).



Упражнения для мышц шеи

Упражнения для мышц шеи: наклоны головы вперёд, назад, в стороны, круговые вращения головой.



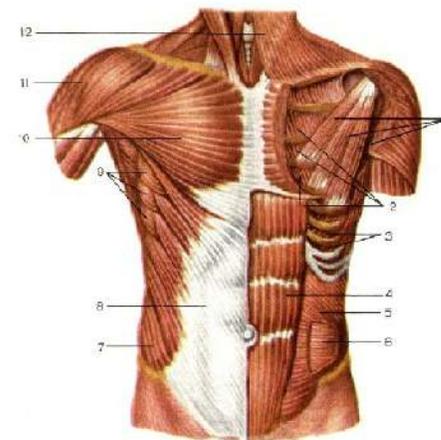
Упражнения для мышц ног

Упражнения для мышц ног должны подбираться с учётом всех мышечных групп, выполняющих сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах, а также отведения и приведения бёдрами. Это, например, движения прямыми и согнутыми ногами, а также выпады вперёд, в стороны, назад, можно подниматься на носки, также приседания на двух и одной ноге с опорой и без опоры руками, прыжки на месте и другое.



Упражнения для мышц туловища

Упражнения для мышц туловища способствуют развитию подвижности в позвоночнике. В основном выполняют наклоны и повороты туловища в различных направлениях. Делаются они из исходного положения стоя, сидя, лёжа на животе и спине, стоя на коленях и другое. После упражнений следует упражнение на расслабление, нормализующее мышечный тонус, например, поднятие рук, расслабленное их опускание, широкие движения туловищем без напряжения, наклоны вперёд с опущенными руками и другое.



Некоторые упражнения, которые следует выполнять при заболевании опорно-двигательного аппарата:

- 1 лечь на спину, взявшись руками за край кровати, начать выполнять упражнение «велосипед» (30–40 раз); 2 стать лицом к кровати с опорой руками: – поочередное поднятие ног вперед, сгибая их в коленном суставе (8–10 раз), – полуприсед (8–10 раз); 3 сесть на стул, положить руки на шею, отвести локти максимально назад, немного подержать и вернуться в исходное положение, опустив руки вниз. Повторить упражнение несколько раз. ЛФК способствует профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата и имеет высокую эффективность на ранних стадиях заболевания.

При заболеваниях опорно-двигательного аппарата также эффективен лечебный массаж



Спасибо за внимание! Не болейте!