



Лечебная физкультура при остеоартрозе тазобедренных суставов

При остеоартрозе тазобедренных 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 тазобедренных суставов

При остеоартрозе тазобедренных суставов 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

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.
- Упражнение «ножницы». 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.

- Отрываем выпрямленную ногу от пола на максимально возможную высоту, затем ногу опускаем. Повторить 10 раз одной ногой, затем сменить ногу.

Сидя на стуле

- Постараться в наклоне туловища вперед коснуться руками кончиков пальцев стоп, затем выпрямиться. Повторить 10 раз.

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.

Комплекс упражнений №2

Стоя

- Активное сгибание в тазобедренном, коленном и голеностопном суставах.
- Перекатывание мяча вперед и назад стопой одной ноги, в то время как другая нога сохраняет равновесие.
- Присаживание и вставание с медицинского мяча. При этом осуществляется содружественная тренировка мышц тазобедренного сустава, координирование напряжением мышц туловища и нижних конечностей.

Лежа на спине

- Ноги прямые. Руки вдоль туловища. Выполняются сгибание и разгибание стоп (8–12 раз).
- Ноги прямые. Выполняется поочередное сгибание ног в тазобедренных и коленных суставах с подтягиванием колена к животу (8–10 раз).
- Ноги согнуты в коленях, руки под ягодицами. Выполняется поочередное разгибание ног (нога на весу) в коленных суставах в медленном темпе (4–8 раз).
- «Самовытяжение». Ноги прямые. Выполняется отведение правой (левой) руки, левой (правой) ноги в стороны с потягиванием за рукой и пяткой на вдохе. Стопа в положении сгибания.
- Ноги прямые на ширине плеч. Выполняются внутренняя и наружная ротации стоп с напряжением.
- Ноги прямые. Выполняется отведение прямой ноги в сторону (4–8 раз).
- Ноги согнуты. Опираясь на стопы, поднимать таз (4–8 раз).
- Ноги согнуты. Стопы и колени вместе. Развести колени с напряжением мышц (4–8 раз). Стопы на месте.
- Повторить «самовытяжение». Ноги согнуты в коленях. Руки прямые. Ладони прижаты к полу. Выполнить подъем головы (4–8 раз).

Лежа на животе

- Руки под подбородком. Поочередное разгибание в тазобедренных суставах прямых ног, когда живот прижат к полу (6–8 раз).
- Ноги согнуты в коленях (колени на ширине плеч). Выполняется скрещивание коленей с напряжением мышц. Удерживать это положение 2–3 секунды (10–12 раз).
- Ноги прямые. Кисти у плеч. Потягивание за правой (левой) рукой вперед и левой (правой) ногой с максимально возможной амплитудой (6–10 раз).

Стоя у опоры

- Имитируется ходьба на месте, не отрывая носки ног (10–12 раз).