



Правила выполнения физических упражнений при остеопении

Различают два вида физических упражнений:

- Упражнения в исходном положении стоя и при движении, включая аэробику (оздоровительный бег, игровые виды спорта на поле, теннис, гимнастика). Упражнения с нагрузкой массой тела преследует цель воздействовать на области, наиболее подверженные остеопорозу (позвоночник, проксимальный отдел бедренной кости). При этом важно иметь в виду, что бег на длинную дистанцию нежелателен при остеопорозе, а некоторые высокоинтенсивные упражнения с нагрузкой, при которых обе ноги отрываются от пола (например, прыжки), противопоказаны.
- Силовые упражнения и упражнения на выносливость (поднятие тяжестей, бодибилдинг, плавание, езда на велосипеде, занятия на тренажерах). К силовым упражнениям относят упражнения, выполняемые через сопротивление. При низком сопротивлении их рассматривают как упражнения на выносливость. Силовые упражнения менее приемлемы для больных остеопорозом в силу ряда причин.

Поскольку силовые упражнения высокой интенсивности могут приносить дополнительный эффект путем увеличения мышечной массы и силы, а также улучшения равновесия, они показаны более молодым женщинам для профилактики остеопороза.

При проведении лечебной физкультуры необходимо учитывать следующие принципы:

- Лечебную физкультуру проводят без болезненных ощущений.
- Противопоказаны наклоны вперед, резкие и внезапные движения высокой интенсивности, поднятие тяжестей.
- Противопоказаны ротационные движения.
- Продолжительность занятий постепенно увеличивают до 30-40 мин в день 3-4 раза в неделю (первые занятия длятся столько времени, сколько комфортно пациенту).
- Интенсивность занятий также постепенно возрастает.

Пациентам с остеопенией необходимо избегать тяжелых нагрузок и упражнений, превышающих биомеханические возможности их костной ткани и способных вызвать компрессию тел позвонков. Нагрузка, оказываемая на позвоночник в течение ежедневной деятельности, может быть разнообразной из-за биомеханического расположения спины. Когда позвоночник сгибается, на позвонки действует сила, превышающая реальную массу тела. Следовательно, упражнения, сопровождаемые сгибаниями позвоночника, могут выходить за рамки биомеханических возможностей позвонков, подверженных остеопорозу, повышая возможность развития передних клиновидных деформаций и в дальнейшем увеличение кифоза. Поднятие предмета перед собой в согнутом положении может создать компрессионную силу на позвоночник, которая в 10-20 раз превышает массу поднятого предмета. Даже давление на

позвоночник во время кашля или смеха может быть ассоциировано с нагрузкой, которая на 50-70% больше, чем при обычном состоянии. Упражнения с весовой нагрузкой на верхние конечности ведут к увеличению компрессионных сил на тела позвонков, которые могут превышать их биохимические возможности, поэтому их необходимо технически правильно выполнять.

Во время занятий физкультурой старайтесь глубоко дышать, вытягивать грудную клетку и избегать кифотической позы.

Ходьба укрепляет сердце и мышцы ног, улучшает координацию движений. Во время ходьбы необходимо следить за осанкой.

Упражнение «арка» у стены

Встаньте лицом к стене, стопы отстоят на 20 см, руки вдоль тела. На выдохе вытяните руки (поочередно), касаясь ими стены, на выдохе возвратитесь в исходное положение. Повторите упражнение 5 раз.

Упражнение для задней части шеи

Выполняйте упражнение сидя на стуле, спина прямая, подбородок опустите к шее, при этом почувствуйте, как растягиваются мышцы шеи. Задержитесь в этом положении несколько секунд. Упражнение повторяют 5 раз.

Упражнение для грудных мышц и мышц спины

Выполняется в положении сидя, спина прямая, стопы на полу параллельно друг другу, руки разводят в стороны на уровне плеч, возвращают в исходное положение, сгибая руки в локтевых суставах. Упражнение выполняют 5-10 раз.

Упражнение для верхней части спины

В положении сидя, руки согнуты в локтях и приведены к телу, отводят согнутые руки назад насколько это возможно, задерживают позицию на 5 с. Упражнение повторяют 5-10 раз.

Упражнение для живота и нижней части спины

Выполняют в положении лежа на полу, ноги согнуты, стопы параллельно друг другу. Напрягают брюшные мышцы, поворачивают таз, чтобы поясница касалась пола, мышцы ягодиц и ног не напрягают, позицию держат 5 с. Повторяют упражнение 5-10 раз.

Упражнение для живота

Выполняют лежа, ноги согнуты, на вдохе поднимают голову и грудь вверх так, чтобы они были на одной линии, задерживают позицию на 5 с. Упражнение повторяют 5 раз.

Упражнение для плеч и верхней части спины

Выполняют в положении лежа, ноги согнуты, руки вытянуты над головой. Держа руки выпрямленными, опускают их до уровня плеч, задерживают позицию несколько секунд, затем принимают исходное положение. Упражнение повторяют 5-10 раз.

Упражнение для верхней части спины

В положении сидя, руки за головой, аккуратно разводят руки, двигая локти назад во время вдоха. Задерживают позицию на 5 с., затем принимают исходное положение. Упражнение повторяют 5-10 раз.

Упражнение для мышц бедра

В положении сидя, спина прямая, выпрямляют одну ногу, поднимая стопу над полом, не сгибая при этом спину. Задерживают позицию на 5 с. Затем принимают исходное положение. Упражнение выполняют 10 раз для каждой ноги.

Упражнение для задней поверхности ног

В положении стоя опираются на спинку стула для равновесия, спина прямая, ноги согнуты в коленях. Отводят ногу назад, разгибая ее, перемещая массу тела вперед, на согнутое колено. Задерживают позицию на несколько секунд. Повторяют упражнение 5 раз для каждой ноги.

Упражнение для верхней части спины

Выполняют лежа на животе. Подстилку подкладывают под нижнюю часть живота. На вдохе поднимают голову и грудь. Голова, шея и спина должны быть на одной линии, плечи не поднимают к голове. Задерживают позицию на 5 с. Упражнение повторяют 5-10 раз.

Упражнение для спины и задней части рук

В положении стоя опираются руками на спинку стула, одна нога впереди, согнута в колене. Отводят противоположную руку с гантелей назад. Задерживают позицию на 5 с. Затем принимают исходное положение. Далее совершают те же движения, поменяв руку и ногу. Упражнение повторяют 5-10 раз.

Правильная поза

Встаньте спиной к стене, прижав лопатки, голову, ягодицы, стопы отстоят от стены на 3-5 см. Плечи расправлены, подбородок поднят, рука лежит между стеной и изгибом нижней части спины.

Ходьба

Держите спину и шею прямо, подбородок параллельно полу, слегка втяните живот, плечи двигаются свободно.

Мануальная терапия противопоказана.

Массаж назначают не ранее, чем через 6 месяцев после начала медикаментозного лечения и проводят осторожно, без активного силового давления, особенно при поражении позвоночника, путем поглаживания и растирания.