



Образ жизни больного остеоартрозом

Основные причины, способствующие развитию остеоартроза это:

- Неадекватные нагрузки на суставы, способствующие травмам: частый подъем по лестнице и частое ношение тяжелых грузов во время работы (тазобедренные суставы); регулярные профессиональные занятия спортом; продолжительное нахождение на корточках или на коленях или прохождение более 3 км во время работы (коленные суставы);
- Генетическая предрасположенность и т.д.
- Возраст старше 45 лет.
- Наследственность.
- Врожденные особенности.
- Женский пол.
- Постменопауза.
- Предшествовавшая травма области сустава, хирургические вмешательства на суставах.
- Сопутствующая патология.
- Избыточная масса тела (индекс массы тела более 25 кг/м²).
- Низкая физическая активность.

Соответственно образ жизни больного с остеоартрозом сильно влияет на факторы риска развития и прогрессирования этого заболевания.

Уменьшение нагрузки на суставы

- Исключить такие виды двигательной активности, как бег, прыжки и приседания, ни в коем случае нельзя ходить на коленях с целью их «разработать».
- Снижение массы тела - одно из главных условий уменьшения нагрузки на суставы ног. Лишние килограммы повышают нагрузку на суставы в 4-5 раз. Снижение веса на 5 кг приводит к снижению риска развития остеоартроза на 50%. Изменение стиля питания и диета должны иметь целью постепенное, но постоянное снижение веса. Их обязательно надо сочетать с физической активностью.
- Быстрая и длительная ходьба, особенно по неровной местности, подъем в гору, а также ходьба по лестницам ухудшают состояние суставов и усиливают боли.
- Следует избегать длительного нахождения в одном положении, например, длительного сидения или стояния в одной позе, сидения на корточках или в согнутом положении при работе на огороде. Такие позы ухудшают приток крови к больным суставам, вследствие чего ухудшается и питание хряща.
- Нужно выработать ритм двигательной активности, чтобы периоды нагрузки чередовались с периодами покоя, во время которых сустав должен быть разгружен. Примерный ритм — нагрузка в течение 20–30 мин, затем отдых 5–10 мин. Разгружать суставы ног нужно в положении лежа или сидя. В этих же положениях можно выполнить несколько движений в суставах (сгибание, разгибание, «велосипед») для восстановления кровообращения после нагрузки.

- Следует избегать поднятия и переноса тяжелых предметов.
- Использование при ходьбе трости. Если вас больше беспокоит правая нога, то трость необходимо носить в левой руке и наоборот. Если страдают обе ноги, то полезно ходить с двумя тростями одновременно. Если вам предстоит длительная ходьба или вы предполагаете, что придется долго стоять на ногах, надо обязательно взять с собой трость. Это сделает ваш поход более комфортным. Очень важно правильно подобрать высоту трости. Как слишком длинная, так и слишком короткая трость одинаково небезопасны для скелета. Для того чтобы правильно выбрать высоту трости, надо надеть обувь с таким каблуком, на котором вы обычно ходите. Руки располагаются свободно вдоль туловища. Рукоятка трости при этом должна находиться на уровне основания первого пальца руки.
- Обязательным условием профилактики и лечения остеоартроза является коррекция плоскостопия. Это можно сделать при помощи специальных стелек (супинаторов). Наиболее эффективны индивидуально подобранные супинаторы (Поляков). Это позволяет поддерживать правильное положение суставов ног.
- Особое внимание при остеоартрозе суставов ног надо обратить на обувь. Ношение обуви на низком широком каблуке с мягкой эластичной подошвой позволяет гасить удар, который распространяется по конечности во время соприкосновения пятки с землей и при этом травмирует хрящ. Обувь на высоком каблуке способствует большому повреждению хряща, каблук должен быть невысоким и устойчивым. Важно также, чтобы обувь была достаточно широкой, а ее верх — мягким. В целом, перечисленным требованиям соответствует большинство спортивной обуви. Кроссовки — оптимальная обувь при остеоартрозе.
- Кроме того, разгрузить больной сустав помогают средства ортопедической коррекции: бандажи и ортезы (наколенники, ортезы для стабилизации голеностопных суставов и т.д.) (ПОЛЯКОВ).
- Если вам бывает сложно вставать из положения сидя, то позаботьтесь о своем стуле. Он должен быть на высоких ножках и иметь хорошие подлокотники, выступающие вперед. Вставая, опирайтесь ладонями на края подлокотников. Старайтесь избегать садиться на низкие стулья или в низкие мягкие кресла. Поставьте стул рядом с кроватью для опоры при вставании.
- Вставая на, колени обязательно подложите мягкий валик. Избегать положений с упором на колени.

Примеры снижения нагрузки на суставы:

Поднятие предмета на коленях с валиком под ними



Перенос предмета плотно прижав его к себе



Ходьба с двумя небольшими сумками



Забота о суставах в повседневной жизни – залог успеха лечения остеоартроза.