

# Профилактика остеоартрита

## ОСТЕОАРТРИТ – ЭТО НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЙ ВИД АРТРИТА

Профилактика и раннее лечение имеют решающее значение для остановки растущего бремени остеоартрита (ОА).

В ближайшие десятилетия мир столкнется с резким **ростом спроса** на операции по замене коленного сустава, в некоторых странах прогнозируется **увеличение на 900%**.



У некоторых людей ОА со временем ухудшается, поэтому важно получить помощь при первых симптомах.

Даже если у вас уже есть ОА, есть шаги, которые вы можете предпринять прямо сейчас, чтобы предотвратить ухудшение состояния и улучшить качество своей жизни и самочувствие.



Регулярные физические упражнения уменьшают риск развития ОА, переломов шейки бедра, риск падений у людей старшего возраста и могут предотвратить или отсрочить выполнение операции.



## Факторы риска остеоартрита

- **травма сустава ранее:** в любом возрасте (в том числе в детстве или молодом возрасте)
- **избыточный вес, ожирение:** нагрузка на суставы (особенно на опорные суставы, такие как тазобедренный и коленный) и усиление воспаления в суставах
- **возраст:** риск ОА увеличивается с возрастом.
- **женский пол:** ОА чаще встречается у женщин, чем у мужчин.

- **семейный анамнез:** ОА может передаваться по наследству, хотя исследования не выявили ни одного гена, отвечающего за передачу заболевания.

Наиболее модифицируемыми факторами риска являются травмы суставов и ожирение.



## Травма сустава

После травмы сустава реабилитация, включающая лечебную физкультуру (и консультирование и обучение пациента), должна быть первой линией лечения, независимо от того, нужна ли вам операция или нет.

После травмы важно вернуться к рекомендуемому уровню физической активности и сохранить силу мышц вокруг сустава. Если вам трудно увеличить физическую активность или другие физические задачи, связанные с вашей работой или отдыхом, поговорите с физическим терапевтом о конкретных упражнениях, чтобы облегчить задачу.



## Снижение веса

Избыточный вес или **ожирение увеличивают риск развития ОА**, создавая дополнительную нагрузку на суставы и усиливая воспаление в суставах. При необходимости снижение веса может **помочь уменьшить риск развития ОА и улучшить симптомы** у людей, у которых уже есть ОА.



## Профилактика травм суставов

Поговорите с физическим терапевтом о составлении индивидуальной программы тренировок. Это может снизить риск травм колена до 50% и помочь предотвратить ОА.

Если вы уже много занимаетесь спортом, обратитесь к физическому терапевту за советом о том, как **предотвратить травмы** и включить необходимые силовые тренировки для конкретного вида спорта.



World  
Physiotherapy

[www.world.physio/wptday](http://www.world.physio/wptday)



World  
PT Day  
2022

8 СЕНТЯБРЯ