

# Упражнения при остеоартрите

## Упражнения в первую очередь

Упражнения и физическая активность являются безопасными и научно-обоснованными стратегиями лечения остеоартрита (ОА) первой линии.

Упражнения могут:

- отсрочить или предотвратить замену сустава
- отсрочить или предотвратить снижение функциональных возможностей
- уменьшить боль в суставах



## Могу ли я выполнять упражнения?

Упражнения подходят для **ВСЕХ** людей с ОА, независимо от возраста, тяжести симптомов ОА или уровня инвалидизации.

Программы упражнений могут быть назначены и адаптированы в соответствии с потребностями человека, чтобы обеспечить выполнимость и безопасность упражнений.



## Каким образом упражнения помогают?

Когда у вас артрит, может быть трудно продолжать двигаться, но максимально активный образ жизни может облегчить боль, уменьшить другие симптомы ОА и помочь вам оставаться независимым. Физический терапевт может помочь сделать это проще. Упражнения могут:

- уменьшить **боль**
- улучшить **физические возможности** и способность выполнять действия, которые важны для вас
- улучшить **мышечную силу**, которая защитит и поддержит ваши суставы
- уменьшить **тугоподвижность суставов**
- улучшить **баланс** и потенциально снизить риск падений



- улучшить **уровень энергии** и снизить чувство усталости
- помочь вам поддерживать **здоровый вес**, что важно для лечения ОА
- поднять **настроение**
- улучшить состояние **сердечно-сосудистой системы**
- помочь вам лучше спать

Физический терапевт также может порекомендовать техники **мобилизации** и **растяжки**, особенно при остеоартрите тазобедренного сустава.

## Упражнения как лекарство

Регулярные упражнения на силу и физическая активность помогут вам справиться с ОА, чтобы вы могли заниматься повседневными делами, которые важны для вас.

Исследования ОА тазобедренного и коленного суставов показывают, что выполнение упражнений более эффективно помогает снизить боль, нежели применение парацетамола. В этом контексте упражнения — это «лекарство».



## Какие упражнения мне делать?

Упражнения должны быть основным методом лечения ОА. Программа должна включать:

- местное укрепление мышц
- суставную гимнастику
- нормальные стереотипы движения
- общую физическую активность для повышения аэробной выносливости и сведения к минимуму малоподвижного образа жизни



С остеоартритом можно успешно справиться. Посоветуйтесь с физическим терапевтом, какие упражнения вам подходят.



## Темп активности

Увеличивайте активность постепенно согласно своим возможностям, чтобы в итоге достичь рекомендуемого уровня физической активности.



World  
PT Day  
2022

8 СЕНТЯБРЯ