

Вправи при остеоартриті

Спочатку вправи

Вправи та фізична діяльність є безпечними та науково-обґрунтованими стратегіями першої лінії менеджменту при остеоартриті (ОА).

Вправи можуть:

- відкласти або запобігти заміні суглобу
- затримати або запобігти погіршенню функцій
- зменшити біль суглобу



Чи я можу робити вправи?

Вправи підходять для УСІХ людей з ОА, незалежно від віку, важкості прояву ОА та рівня обмеження життєдіяльності.

Програми вправ можуть бути призначені та адаптовані до індивідуальних потреб людини, для того, щоб забезпечити їх досяжність та безпеку.



Як вправи допомагають?

Артрит може завдавати труднощі із рухом, але залишаючись максимально активним, можна зменшити біль та інші симптоми ОА, а також допомогти вам залишатися незалежним. Фізичний терапевт може допомогти зробити це простіше. Вправи можуть:

- зменшити **біль**
- підвищити вашу **фізичну функцію** та можливість виконати діяльність, яка має для вас значення
- збільшити **силу ваших м'язів**, які захищають та підтримують ваші суглоби
- зменшити скутість суглобів
- покращити вашу **рівновагу** та знизити потенційний ризик падіння



- покращити **енергетичний рівень** та зменшити відчуття втоми
- допоможуть вам підтримати **нормальну вагу** тіла, яка має значення при менеджменті ОА
- підняти ваш **настрій**
- збільшити **ефективність серцево-судинної системи**
- допоможуть вам **краще спати**

Ваш фізичний терапевт може також рекомендувати мобілізацію чи розтяг, особливо при остеоартриті кульшового суглобу

Вправи, це ліки

Систематичне виконання вправ на збільшення сили м'язів та фізичну діяльність, допоможуть вам контролювати ОА для того, щоб ви могли виконувати повсякденні речі, які є важливими для вас.

Дослідження ОА на кульшовому та колінному суглобах демонструє, що у порівнянні із відсутністю вправ, виконання вправ значно допомагає зменшити біль, навіть більше ніж парацетамол. У цьому контексті вправи, це ліки.



Які вправи мені робити?

Основним видом лікування для вашого ОА, це вправи. Вони повинні включати:

- збільшення сили окремих груп м'язів
- суглобовий рух
- звичайні рухи
- загальну фізичну активність для збільшення аеробної спроможності та мінімізації сидячого проведення часу.



Остеоартрит можна успішно лікувати. Проконсультуйтеся із вашим фізичним терапевтом щодо потрібних для вас видів вправ.



Ритм діяльності

Повільно нарощуйте для себе ритм діяльності так, щоб ви змогли досягнути рекомендованого рівня фізичної активності.



World
PT Day
2022

8 SEPTEMBER