# Артрозы и лечебная физическая культура

Остеоартроз, или ОА,— это возрастное дегенеративное заболевание суставов, которым страдают миллионы людей во всем мире. Оно характеризуется воспалением, болью и скованностью в суставах. Симптомы включают припухлость пораженного участка, нестабильность сустава из-за потери хряща и деградации окружающих тканей. ОА может возникнуть в любом синовиальном суставе, но чаще всего поражаются тазобедренные и коленные суставы.

Несмотря на многочисленные медицинские методы лечения ОА, такие как лекарственные препараты, инъекции и хирургические вмешательства, направленные на улучшение подвижности и уменьшение боли, было доказано, что лечебная физкультура приносит еще большее облегчение пациентам с ОА, обеспечивая длительный эффект, который не наблюдается при других формах лечения.

Лечебная физкультура (ЛФК) включает в себя специальные упражнения, направленные на уменьшение боли и улучшение силы и гибкости сустава, пораженного ОА. Упражнения помогают восстановить нормальные двигательные паттерны и усилить контроль над мышцами вокруг сустава, что приводит к улучшению функционирования и уменьшению таких симптомов, как боль и скованность, без их дальнейшего усугубления. Кроме того, ТФТ помогает пациентам быстрее вернуться к уровню активности до травмы, чем другие виды лечения.

Конкретный тип назначаемой физической терапии зависит от индивидуальных потребностей пациента и его основного заболевания, однако обычно она включает четыре компонента: растяжку, укрепляющие упражнения, направленные на ослабленные мышцы и ткани, окружающие поврежденную область; упражнения на равновесие; аэробные упражнения, такие как ходьба или езда на велосипеде с умеренной интенсивностью в течение 30 минут в день.

Растяжка способствует удлинению мышц, что улучшает амплитуду движений без риска их дальнейшего повреждения, а укрепление помогает стабилизировать суставы, чтобы они не расслаблялись и не перегружались при выполнении обычных повседневных действий, таких как вставание после длительного сидения или переноска продуктов по лестнице. Упражнения на равновесие помогают сохранить мышцы достаточно сильными, чтобы не допустить их дальнейшего повреждения при быстром переходе из одного положения в другое, например, при ходьбе по наклонной поверхности или вставании с кровати после длительного отдыха во время сна.

Помимо облегчения симптомов, связанных с ОА, прогрессирование заболевания может быть замедлено при регулярном выполнении упражнений TPT (что может означать уменьшение количества болевых приступов). При этом необходима долгосрочная приверженность; постоянное выполнение упражнений TPT со временем приводит к снижению инвалидности — возможно, это связано с тем, что они способствуют уменьшению дегенерации хряща в местах приложения нагрузки, где наиболее вероятно формирование артрита из-за его механической природы (чрезмерная нагрузка на ограниченную площадь поверхности).

Разумеется, как и при любом другом медицинском лечении, при наличии диагноза, связанного с остеоартритом, всегда лучше проконсультироваться со своим лечащим врачом, прежде чем приступать к каким-либо новым физическим нагрузкам. Возможно, ваш лечащий врач решит, что необходимо более целенаправленное лечение, например, инъекции лекарственных препаратов, хирургическое вмешательство, а не просто повышение уровня активности, но независимо от этого лечебная физкультура должна быть важным компонентом общего плана, особенно если речь идет о таком заболевании, как остеоартрит.