



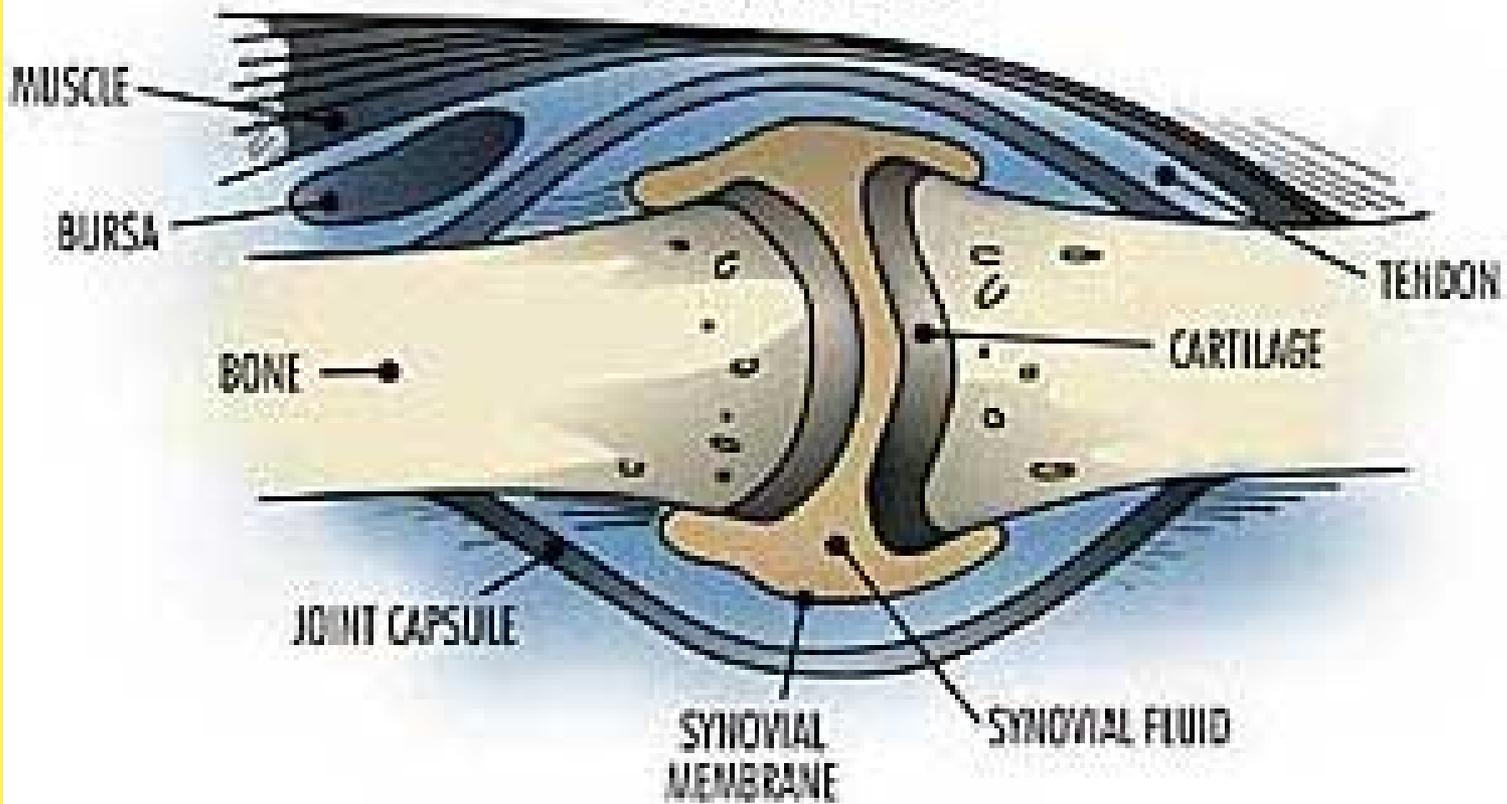
Школа Пациента

(ОСТЕОАРТРОЗ)

Как выглядит Ваш
сустав?

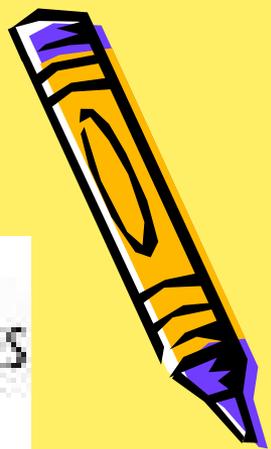
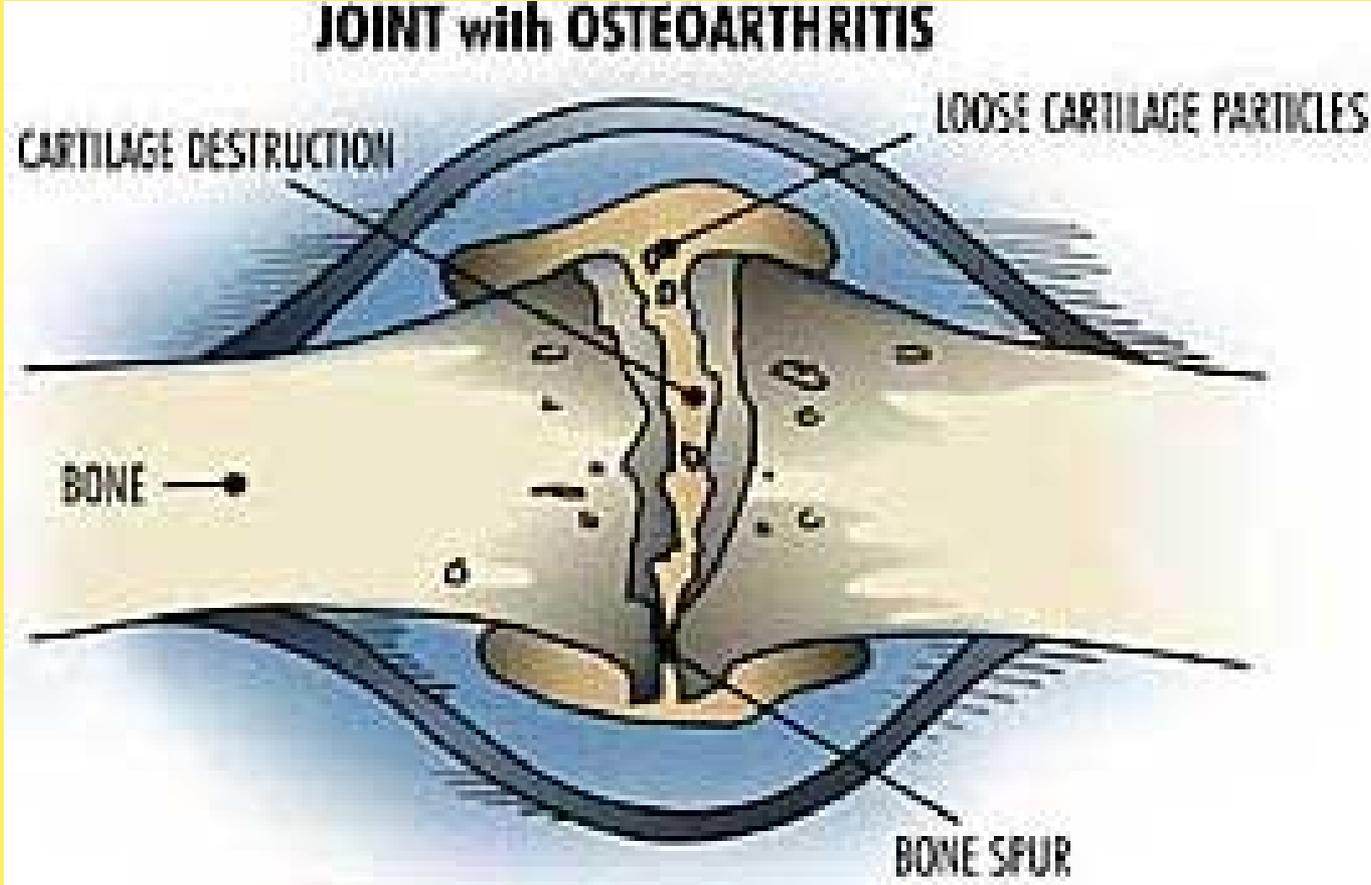


NORMAL JOINT

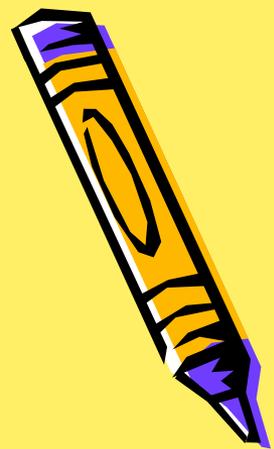


Но годы идут...





Как проявляется остеоартроз?



- Боль в суставе при движении
- Скованность в суставе
- Ограничение подвижности сустава
- Деформация сустава
- Отечность и покраснение сустава при воспалении



Что нужно знать?



Факторы \ Группы риска



- Женский пол
- Возраст старше 45 лет
- Избыточная масса тела
(ИМТ больше $30 \text{ кг} \backslash \text{м}^2$)
- Наследственность
- Особенности соединительной ткани
- Хирургические вмешательства



Факторы \ Группы риска



- Заболевания суставов (артриты)
- Профессиональные нагрузки (работа стоя, перенос грузов и т.д.)
- Профессиональный спорт
- Травмы суставов
- Сахарный диабет, гипертоническая болезнь



Что можете
лично ВЫ?



- Изменить свою повседневную активность так, чтобы ваши суставы испытывали меньшую нагрузку
- Правильно перемещать грузы
- Соблюдать рекомендации специалистов



Несколько простых правил



- Правильно планируйте свой день
- Пользуйтесь комфортабельными стульями с высокой спинкой
- Не сидите на одном месте более 20 минут
- Снижайте свой вес
- Если ваш сустав воспален, постарайтесь избежать ходьбы по ступенькам
- Выбирайте свободную, легкую и комфортную одежду и обувь





- Используйте швабру при мытье полов
- Лучше гладить белье, сидя на высоком стульчике
- Вставая, не опирайтесь на пальцы
- Используйте 2 руки при поднятии предметов



Я правильно
перемещаю грузы!



- Прежде всего оцените насколько тяжелый груз Вам предстоит перемещать
- При поднятии какого-либо предмета сохраняйте естественные изгибы позвоночника
- При поднятии какого-либо предмета, старайтесь прижимать его как можно ближе к себе
- Не поворачивайте позвоночник при поднятии предметов
- Когда ходите за покупками-берите 2 пакета и старайтесь равномерно распределить вес между ними



Каким образом лучше
носить сумку?



- Через плечо
- Через тело наискосок или на предплечье
- Используйте сумку на поясе или рюкзак



Ортопедические приспособления

- Трость
- Супинаторы
- Наколенник

Может подобрать только
специалист!!!



Программа тренировок



Упражнения

- Уменьшают боль
- Укрепляют мышцы
- Делают суставы более подвижными



Как выполнять упражнения?



- Выполняйте упражнения регулярно
- Разбейте свою тренировку на несколько этапов и выполняйте их в течение дня
- Занимайтесь в положении лежа и сидя
- Часто меняйте исходное положение



Как выполнять упражнения?



- Не выполняйте упражнения через сильную боль
- Степень воспаления - ключевой фактор в выборе интенсивности упражнений
- Увеличивайте нагрузку постепенно





КТО МОЖЕТ

Вам помочь?



ВРАЧ



- Сведения о заболевании
- Вопросы диеты и контроля веса
- Медикаментозное лечение
- Как вести себя при обострении и что принимать
- К кому еще можно обратиться за помощью



Социальный работник



- Предоставление вспомогательных средств для ходьбы
- Получение льготных медикаментов



Лечебная физкультура

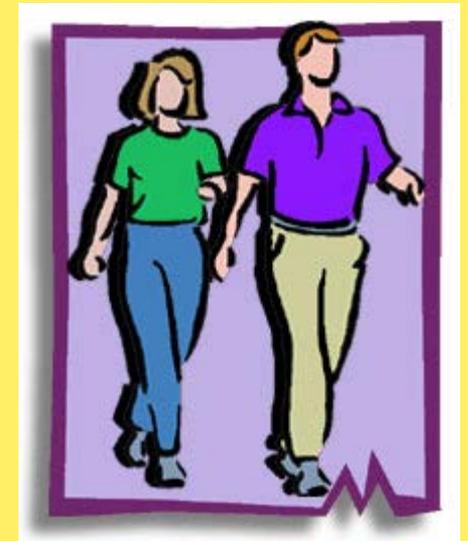


- Подбор комплекса упражнений для самостоятельного выполнения
- Подбор средства ходьбы при необходимости



Эрготерапевт

- адаптация бытовых условий
пациента к его возможностям



Программа по
своевременному
эндопротезированию
суставов





ВРАЧ

Социальный
работник

Пациент
и его семья

Программа по
эндопротезированию
суставов

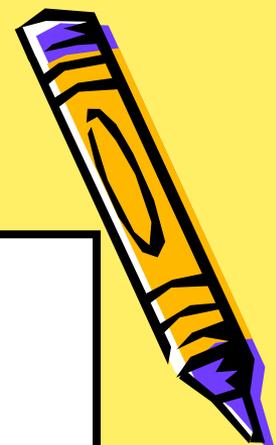
ЛФК

Эрготерапевт

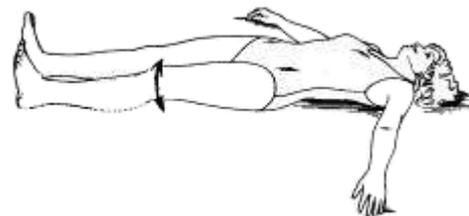
В целом знания пациента о своей болезни и алгоритмах поведения в определенных ситуациях

Кто Вам может помочь?

- Участковый терапевт
Поликлиника № 43
Сидорова М.А.
пн-ср-пт с 9:00 по 14:00 \вт-чт с 15:00 по 20:00
- Социальная служба Вашего района
Ул. Ленина д.116
3 этаж, каб. 214
пн-ср-пт с 9:00 по 12:00 \вт-чт с 13:00 по 17:00



Ежедневные упражнения



Остеоартроз - Делать и НЕ делать

Делать:

- Выполнять предписанные Вам упражнения ежедневно
- Совершайте прогулки в течение 30-40 минут утром или вечером 3-4 раза в неделю
- Периодически определяйте свой вес
- Поднимая предмет с пола, не наклоняйтесь, а приседайте с прямой спиной

Не делать:

- Не сидите на стуле, закинув ногу на ногу
- Не поднимайте тяжести
- Избегайте длительно выполнять любые действия, связанные с нагрузкой на суставы (садоводство, стояние на коленях, приседания и т.д.)
- Избегайте резких движений
- Не делайте упражнений в холодной воде