

Клюева Е.А. студентка,

2 курс, Институт финансов, экономики и управления,

Тольяттинский государственный университет,

Тольятти (Россия)

Научный руководитель: Пономарева Н.И.

Старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание»,

Тольяттинский государственный университет,

Тольятти (Россия)

АРТРИТ. ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ ПРИ АРТРИТЕ.

Аннотация: Определение артрита, симптомы артрита, физические нагрузки при артрите, преимущества и противопоказания лфк при артрите, упражнения для борьбы с артритом.

Ключевые слова: Артрит, физические нагрузки, физические упражнения, лечебная физкультура.

Klyeva E.A., student,

2nd year, Institute of Finance, Economics and Management,

Togliatti State University,

Togliatti (Russia)

Scientific adviser: Ponomareva N.I.,

Senior Lecturer of the Department of Physical Education

Togliatti State University,

Togliatti (Russia)

ARTHRITIS. PHYSICAL ACTIVITY IN ARTHRITIS

Annotation: Definition of arthritis, symptoms of arthritis, physical activity for arthritis, benefits and contraindications of physical therapy for arthritis, exercises to combat arthritis.

Keywords: Arthritis, physical activity, physical exercises, physical therapy.

Что такое артрит? Артрит – это обобщенное наименование различных воспалительных процессов в суставах. На данный момент это заболевание не поддаётся излечению, но при правильном подходе можно добиться ремиссии.

При достижении ремиссии человек не испытывает боли и ухудшения самочувствия, а также отсутствует прогрессирование заболевания.

Какие процессы происходят в суставах у пациентов? Основным процессом при артрите выступает воспаление суставов, из-за которого в них появляется лишняя жидкость. Это приводит к припухлостям и искривлениям.

Для того, чтобы определить артрит, необходимо знать его симптоматику. К основным симптомам артрита относят:

- Боль в области суставов;
- Появление ограниченности в подвижности;
- Возникновение отёка в области суставов;
- Деформация суставов;
- Ухудшение аппетита.

Люди с данным заболеванием часто встречаются с болью, при выполнении физических упражнений. Это приводит к тому, что они ограничивают свою физическую активность, что в свою очередь еще более пагубно сказывается на их здоровье. Поэтому необходим правильный подход, при котором пациент не будет испытывать сильный дискомфорт при физических нагрузках. Для этого необходимо соблюдать несколько основных правил:

1. Проконсультироваться с ревматологом. Он подскажет какие лекарства и упражнения необходимы для облегчения симптомов;

2. Не нужно сразу приступать к выполнению физических упражнений. Сначала нужно хорошо размяться, чтобы избежать дискомфорта и снизить вероятность получения травм;
3. Лучше прибегнуть к более простым видам физической нагрузки;
4. Периодически обновлять программу тренировок;
5. Отказаться от упражнений, которые вызывают болевые ощущения и не выполнять их через силу;
6. Придерживаться правильного питания.

Важную роль для достижения ремиссии играет лечебная физкультура (ЛФК). Это комплекс упражнений, которые способствуют восстановлению и профилактике травм. Она поможет избавиться от боли и дискомфорта, восстановить хрящевую ткань и укрепить мышцы. Но необходимо учитывать противопоказания, такие как:

- Обострение заболевания;
- Заболевания, связанные с сердцем, а также сосудистые заболевания;
- Если организм не успел восстановиться после проведения различных операций;
- Проблемы с кровообращением.

Теперь рассмотрим непосредственно комплексы упражнений, для борьбы с артритом.

1. Упражнение для кистей рук:
 - Руки выставлены перед собой. Проворачивайте кисти вверх-вниз;
 - Руки на твёрдой поверхности. Поднимайте кисти, а затем опускайте их назад на поверхность;

- Сядьте на стул. Ладони на твёрдой поверхности перед собой. Разводите пальцы и держите в таком положении в течении 3 секунд. Потом повторите;

- Руки перед собой. Производите трение кистей ладонями друг о друга.

2. Упражнения для ног:

- Занятия на велосипедном тренажере;
- Занятия направленные на повышение гибкости в области голеностопа;

- Стоя. Перекатывайтесь с носка на пятку;
- Сядьте. Ноги вытянуты, выполняйте сгибания с обхватом стоп руками;

- Сядьте на стул. Выполняйте сжимание-разжимание пальцев ног.

3. Упражнения для пальцев рук:

- Пальце выпрямлены и разведены веером. Сжимайте пальцы в кулак, большой палец сверху на других пальцах. Оставайтесь в таком положении пол минуты-минуту. Вернитесь в исходное положение;

- Рука лежит на твёрдой поверхности ладонью вниз. Поочерёдно поднимайте пальцы рук и возвращайте в исходное положение;

- Рука перед собой, пальцы разведены веером. Поочерёдно касайтесь большим пальцем каждого из остальных пальцев, формируя кольцо. Оставляйте пальцы в таком положении пол минуты-минуту и возвращайтесь в исходное положение.

Список используемой литературы:

1. В. А. Епифанова «Лечебная физическая культура. Справочник». - М.: «Медицина», 1988.

2. Коц Я.М., Спортивная физиология. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
3. Лечебная физическая культура. - М.: Физкультура и спорт, 1978. - 256 с.
4. Носков С.М. – «Болезни суставов» -М. Феникс, 2008, 508 с.
5. Артроз, артрит. Лечение и профилактика. - М.: Газетный мир, 2014. - 160 с.