Автор: admin
08.10.2013 13:18 -

Как справиться с «болезнью преклонного возраста»? Советы практикующего врача.

Эта болезнь подкрадывается постепенно. Все начинается с эпизодической скованности или небольшой боли в суставах, скажем, приседая, вы почувствовали, как кольнуло в колене. Или болезненное ощущение появилось у вас при спуске с лестницы. Именно при спуске, а не при подъеме. Это и есть первые симптомы остеоартроза.

Они почти незаметны. Стоит дать себе коротенькую передышку, и боль отступает – можно двигаться дальше. А позже боль станет появляться, даже когда вы будете садиться на стул, и усиливается по ночам. Заболевание неизлечимо, но его развитие можно остановить или значительно замедлить.

Какой-то одной причины, ведущей к развитию остеоартроза, не существует. С возрастом из-за изменения обменных процессов в организме хрящ становится более сухим, ломким, растрескивается, источается, а иногда и вовсе исчезает. Всё это определяется как «изнашивание» хрящей.

Одновременно изменяется и костная ткань. По краям сустава образуются костные выросты – остеофиты – «отложение солей». Уменьшается и плотность костей: из-за гормональных нарушений они теряют кальций и становятся более хрупкими, так развивается остеоартроз.

Развитию артроза способствуют ушибы, переломы, вывихи, повреждения связок суставов или многократные микротравмы. Артроз – профессиональное заболевание у шахтеров и футболистов (артроз коленных, локтевых и плечевых суставов), секретарей и ткачих (артроз мелких суставов кистей). К остеоартрозу коленных суставов ведут избыточный вес и плоскостопие, которые увеличивают нагрузку на них.

Плоскостопие меняет осанку человека: тело приобретает неестественное положение и нагрузка на суставы перераспределяется. Если вы весите 80 килограммов, то, стоя на ногах, каждому своему колену вы даете нагрузку в 40 килограммов. Во время неспешной ходьбы нагрузка увеличивается в 4 раза, во время бега – в 6 раз.

Чтобы не доводить тело до болезни, надо всеми возможными способами устранять факторы риска: худеть, исправлять осанку, не допускать избыточных физических нагрузок, чередуя нагрузку с отдыхом. При плоскостопии необходимо подобрать подходящие супинаторы. Обувь должна быть удобной. Женщинам придётся отказаться от высоких каблуков-шпилек. Иногда помогает ношение наколенников из плотной эластичной ткани. Они снимают с суставов часть нагрузки.

Естественные процессы старения вполне можно затормозить современными препаратами, содержащими основные компоненты суставного хряща. Как избавиться от боли? Тупую, ноющую боль в суставах может облегчить тепло, электротерапия, иглоукалывание. О суставах необходимо заботиться, не перегружать их.

При остеоартрозе тазобедренных, коленных суставов и плоскостопии следует меньше бегать, прыгать, приседать, поднимать тяжести. Не стоит ходить быстрым шагом по пересечённой местности. Не менее вредно подолгу сидеть и стоять в одной позе, это ухудшает приток крови к больным суставам. Потому необходимо чередовать периоды нагрузки с периодом покоя: 15-20 минут нагрузка, 5-10 минут – отдых.

Разгружать суставы ног лучше лёжа или сидя с выпрямленными ногами. Хороший способ поддержания мышечного тонуса – ходьба в удобной обуви по ровной местности в умеренном темпе. Ежедневные прогулки по 20-30 минут помогут вам поддерживать форму. Главное, не торопиться. Оптимальный вид спорта – плавание. В воде с суставов полностью снимается нагрузка тела, а мышцы отлично работают. Полезны занятия на тренажёрах и езда на велосипеде. Зимой – ходьба на лыжах: скольжение тоже уменьшает нагрузку на суставы.

Надеюсь, эти советы врача-терапевта с 40-летним стажем исцеления больных Валентины Алексеевны Рубановой помогут желающим как можно дольше избежать встреч с «болезнью преклонного возраста».

Автор - **Татьяна Шуваева**
Источник