

Лечебная физкультура при остеопорозе



Остеопороз – это системное прогрессирующее заболевание скелета, которое вызывается нарушением обмена веществ в костной ткани и характеризуется уменьшением плотности костей, их повышенной хрупкостью.

При тщательном обследовании у каждого третьего человека после сорока лет обнаруживается снижение костной плотности. В этом случае следует обратить особое внимание на свой образ жизни и питание. Необходимо ежедневно получать достаточное количество витамина D, кальция и магния. Если в потребляемых продуктах их недостаточно, нужно принимать витаминно-минеральные комплексы.

При артрозе рекомендуется минимизировать занятия спортом, а при остеопорозе, наоборот, умеренная физическая нагрузка

действует положительно.

Физическая активность важна и в лечении, и в профилактике заболевания. При выполнении «правильных» физических упражнений укрепляется мускулатура и поддерживается толщина костей. Существует закономерность: хорошая мускулатура – прочные кости. Ежедневная тридцатиминутная зарядка позволяет ослабить прогрессирование заболевания и увеличить костную массу.

Занятия можно начинать в любом возрасте. Главное – подобрать подходящий комплекс упражнений, который позволит укрепить мышцы, но не будет давать слишком интенсивную нагрузку на ослабленный скелет. Однако неправильно подобранный комплекс упражнений может стать причиной серьёзных травм.

Следует учитывать два важных фактора:

1. общее состояние здоровья;
2. количество потерянной костной массы.

Поэтому, прежде чем приступить к занятиям, следует провести денситометрию – определить плотность костной массы, и получить консультацию специалиста по лечебной физкультуре, который подскажет, какие упражнения будут для вас наиболее полезны и безопасны.

Следует избегать любых резких движений, интенсивных нагрузок и упражнений, способных увеличить риск переломов. Противопоказаны бег, прыжки, резкие наклоны, сгибание позвоночника, приседания, повороты в талии, подъёмы тяжестей (занятия с гирями, штангой, гантелями).

Следует проявлять осторожность при занятиях теннисом, гольфом, а также при выполнении некоторых поз йоги. Лечебная гимнастика при остеопорозе должна проводиться в умеренном темпе. Нельзя резко увеличивать интенсивность нагрузок, а также менять упражнения без предварительной консультации специалиста.

Основной принцип лечебной физкультуры – «Все упражнения без

боли!»

Приблизительный комплекс упражнений:

1. В положении сидя сгибаем руки в локтях и медленно отводим плечи назад, хорошо сближая лопатки. Считаем до 5 и расслабляемся. Повторяем 10 раз.
2. Сидя опускаем руки вниз. Делаем 20–25 круговых движений плечами вместе и столько же каждым плечом отдельно.
3. Сидя кладём ладони на затылочную область, делаем вдох, отводим локти назад и считаем до 5. На выдохе руки расслабляем. Повторяем 10 раз.
4. Сидя кладём кисти рук на колени. Стараемся напрячь все мышцы, считаем до 5 и расслабляемся. Повторяем 10 раз.
5. Лёжа на спине делаем 6 раз обычное потягивание.
6. Лёжа на спине подтягиваем оба колена к животу, надёжно обхватываем руками, считаем до 5 и отпускаем. Достаточно 7 повторений.
7. Лёжа на спине в течение двух минут имитируем ногами активную езду на велосипеде.
8. Лёжа на боку опираемся свободной рукой. Поднимаем прямую ногу, удерживаем её на весу, считая до 5, и медленно опускаем. Повторяем поочередно 10 раз.
9. Стоя на четвереньках делаем медленное прогибание спины. Повторяем 7 раз.

Начинать физические упражнения необходимо с минимальной нагрузки, постепенно увеличивая число повторов и продолжительность тренировок. Помещение, в котором проходят занятия, должно хорошо проветриваться.

Кроме того, полезны упражнения с весовой нагрузкой (т. е. когда ваши ноги несут весь вес вашего тела). Это ходьба, пеший туризм, танцы, подъём по лестнице. Если вы будете проходить пешком в быстром темпе 3–5 километров в день, это будет способствовать формированию здорового скелета.

Также в тёплое время года рекомендуются занятия на открытом

воздухе, плавание в природных или открытых водоёмах, езда на велосипеде.

*Наталия Борисовна Плотникова, врач областного центра
медицинской профилактики*