

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ КЛИНИЧЕСКИЙ ГОСПИТАЛЬ ВЕТЕРАНОВ ВОЙН
РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Лечебная гимнастика для пожилых людей при заболеваниях опорно-двигательного аппарата

(Памятка для населения)



УФА-2019

Причины дегенеративно-дистрофических изменений в костях и мышцах малоактивный образ жизни и процессы естественного старения организма, которые у разных людей протекают с различной скоростью.

В течение жизни опорно-двигательная система подвергается колоссальным нагрузкам. Первыми симптомами проявления наступающего артроза являются боли механического типа, возникающие в суставах при физической нагрузке, например, при ходьбе. Другими проявлениями заболевания являются утренняя скованность, хруст в суставах и ограничения движения в суставах.

Профилактика заболеваний опорно-двигательной системы - это соблюдение здорового образа жизни: правильное питание, физическая активность, отказ от курения и алкоголя, так же желательно избавиться от лишнего веса - это уменьшит нагрузку на суставы.

Есть мнение, что пенсионный возраст - это еще не повод отказываться от физической нагрузки. Логично. Только в этом возрасте нужно осторожно выбирать нагрузку. Учитывая не только свои желания, но и возможности.

Физические упражнения - отличное средство профилактики расстройств организма, а лечебная гимнастика улучшает качество жизни при многих заболеваниях. Из-за постоянного ощущения усталости и недомоганий людям пожилого возраста бывает тяжело выполнять упражнения. И все же выход состоит в том, чтобы заставить себя, превозмочь плохое внутреннее состояние и, начав с самых простых упражнений, постепенно увеличивать свою двигательную активность.

Примерный комплекс упражнений для суставов:

И.П. - Сидя (темп медленный, повторять 8-10 раз)

1. И. п. - сидя на стуле, ноги на ширине плеч. Поднимите плечи вверх, опустите вниз. Выполняйте круговые движения плечами.
 2. И. п. - то же. Поднимите руки вверх, потянитесь - вдох. Опустите руки вниз - выдох.
 3. И. п. - то же. Разведите руки в стороны, сведите, обхватив себя за плечи.
 4. И. п. - то же. Руки в стороны, круговое вращение в локтевом суставе. Вращение кисти.
 5. И. п. - то же. Сжать пальцы в кулак, затем растопырить.
 6. И. п. - то же. Руки на пояс, повороты туловища вправо-влево.
 7. И. п. - то же. Руки вдоль туловища, наклоны вправо, влево.
 8. И. п. - сидя на стуле. Вдох - выпрямить спину, выдох - наклониться вперед, обхватить колени.
 9. И. п. - сидя на стуле. Вытянуть одну ногу, закинуть на колено другой ноги, опустить.
 10. И. п. - сидя на стуле, ноги на ширине плеч. Поднять колено, подтянуть к груди, обхватить руками, опустить.
 11. И. п. - то же. Поднять стопы ног на носки, на пятки.
 12. И. п. - сидя на стуле, ноги вытянуть вперед. Носки на себя - от себя.
- Круговые движения стопой.
13. И. п. - то же. Пальцы ног сжать, разжать. Растопырить.
 14. И. п. - сидя на стуле, руки на животе - вдох, надуть живот. Выдох - втянуть.

15. И. п. - сидя на стуле, ноги на ширине плеч, руки на пояс. Переносите вес тела с одной ягодицы на другую.

И.П. - Стоя (темп медленный, повторять 8-10 раз)

1. И. п. - стоя, руками держаться за спинку стула. 1- отведите правую ногу назад. 2 - в И. п. 3 - отведите левую ногу назад. 4 - в И. п.

2. И. п. - стоя, руками держаться за спинку стула. 1 - отведите правую ногу в сторону. 2 - в И. п. 3 - отведите левую ногу в сторону. 4 - в И. п.

3. И. п. - стоя, руками держаться за спинку стула. 1 - Поднимите правую ногу вперед, сгибая в колене. 2 - в И. п. 3 - Поднимите левую ногу вперед, сгибая в колене. 4 - в И. п.

4. И. п. – стоя, ноги вместе. Ходьба на месте. Маршируйте ногами, двигая руками в такт.

Самым доступным видом тренировки, является ходьба.

1-3 недели, число шагов в минуту 70, продолжительность ходьбы от 10 минут и каждую неделю увеличиваем на 5 минут.

4-6 недели, число шагов в минуту 80, продолжительность ходьбы от 25 минут и каждую неделю увеличиваем на 5 минут.

7-9 недели, число шагов в минуту 90, продолжительность ходьбы от 40 минут и каждую неделю увеличиваем на 5 минут.

10 неделя, число шагов в минуту 100, продолжительность ходьбы 55 минут. Ходьба оказывает общеукрепляющее влияние на организм, повышает выносливость, улучшает подвижность суставов, работу пищеварительной системы.

Закаливание

Очень благотворным и эффективным средством профилактики заболеваний суставов является закаливание, т. е. общие закаливающие процедуры, к которым относят воздушные ванны, души, обтирания, обливания и т.д. Они поднимают сопротивляемость организма, тренируют механизмы защиты и иммунитета.

Воздушные ванны доступны человеку в любое время года, в любых условиях. Воздух, действуя непосредственно на наше тело, на кожу, производит ряд биохимических изменений в клетках и тканях путем раздражения кожных окончаний нервной системы.

Воздушные ванны лучше всего принимать на открытом воздухе, в тени, на балконе, в комнате при температуре воздуха в начале курса +20° С. Начинать принимать воздушные ванны желательно в теплое время года. Длительность первых воздушных ванн колеблется в пределах 5-8 мин. В последующие дни продолжительность ванн увеличивается на 1-2 мин ежедневно и постепенно доходит до 1-2 час

Закаливание водой относится к средству, действующему наиболее эффективно и быстро. Водные процедуры приучают организм к различным температурным колебаниям внешней среды, усиливают обмен веществ, улучшают кровообращение и дыхание. Лучшее время для применения водных процедур - утренние часы, сразу после окончания утренней зарядки.

Наиболее простые и доступные формы закаливания - ***обливание и обтирание***. К закаливанию водой также лучше приступать в теплое время года и продолжать его осенью и зимой. Температура воды должна быть вначале 32-34°С, с медленным постепенным понижением ее до 12-15°С, т. е. до температуры водопроводной воды.

Для пожилых, ослабленных людей снижать температуру воды нужно через каждые 3-4 дня на 1°. После водных процедур следует хорошо растереть кожу и тепло одеться.

Сон

Не ложитесь спать, если нет сонливости. Ложиться в 10 вечера полезно. Но если вы совсем не хотите спать в это время, не нужно себя заставлять. Вместо того чтобы долго ворочаться в постели и думать о бессоннице, лучше заняться каким-то полезным спокойным делом. А при появлении первых признаков сонливости, сразу ложиться спать.

Ложитесь спать и просыпайтесь в одно и то же время. Постарайтесь приучить организм к режиму. Тогда «отключение» и пробуждение будут наступать быстрее и легче.

Уделяйте время физической активности днем. Физическая активность утром и днем поможет вам лучше заснуть вечером. Т.е. чтобы организм «захотел» заснуть вечером, нужно поработать мышцами и потратить энергию днем.

Физическая активность непосредственно перед сном противопоказана. Чтобы организм настроился на сон, надо избегать активных действий в течение нескольких часов перед сном. Помогает хорошему засыпанию прогулка на свежем воздухе. Но гулять надо за несколько часов до сна, чтобы у организма было время перестроиться на «сонный» режим;

Не передайте перед сном и не пейте бодрящие напитки. Последний прием пищи должен быть за 3-4 часа до сна. Тогда активная работа желудка не будет мешать засыпанию;

Найдите себе спокойные занятия перед сном. Не стоит смотреть боевики или мелодрамы, играть в азартные игры, обсуждать политиков или строить планы на завтра непосредственно перед сном;

Обеспечьте тишину. С возрастом люди становятся более чуткими к звукам. И любой шум может помешать засыпанию. Постарайтесь отгородить себя от раздражающих звуков.

Для позвоночника и суставов очень полезен сон на жестком матрасе с ортопедической подушкой.

И наконец, часто причиной проблем со сном является скрытая депрессия пожилых людей. Но возраст - совсем не причина для мрачных настроений. Не дайте депрессивным настроениям «захватить» себя. Будьте позитивно настроены, радуйтесь жизни и пусть здоровый сон дает вам заряд бодрости в любом возрасте!

При соблюдении этих несложных правил изо дня в день вы сможете вести более активный образ жизни без дискомфорта и болей, ваша жизненная энергия забьет новым ключом и вы почувствуете себя гораздо здоровее и лучше!

Составители: Абдуллина М.А. – врач ЛФК ГБУЗ РКГВВ,
Фазылова З.Р. – инструктор-методист ЛФК ГБУЗ РКГВВ.

