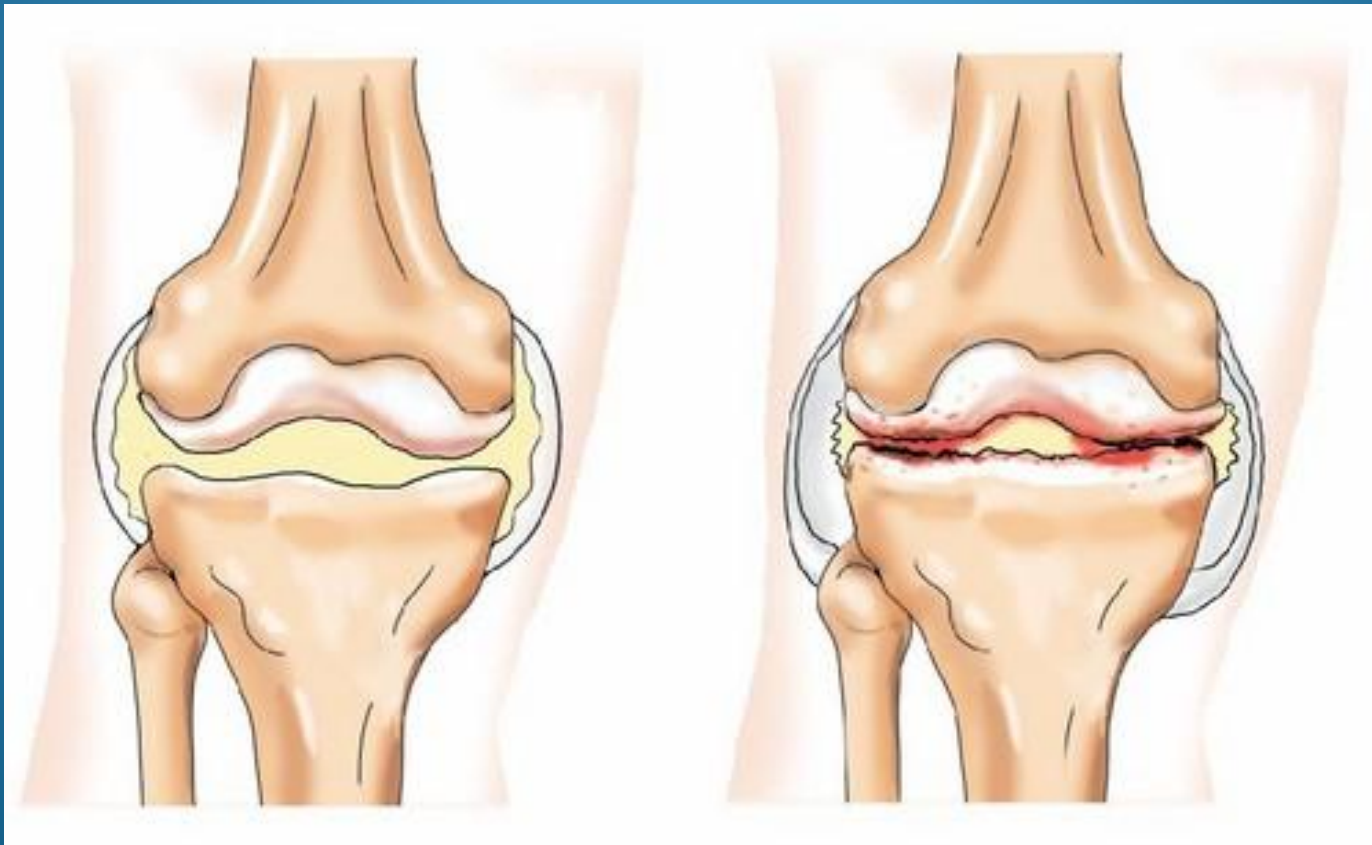


# Физическая реабилитация при заболеваниях суставов



# Причины заболевания суставов.

- Малоактивный образ жизни
- Спортивные занятия на профессиональном уровне
- Лишний вес
- Инфекционные заболевания
- Заболевания нервной системы
- Нарушение обмена веществ
- Хроническая нехватки в организме витаминов и микроэлементов
- Возрастной фактор

# Группы

- 1. — артриты инфекционного происхождения (туберкулезные, гонорейные и т. п.);
- 2.— артриты неинфекционного происхождения (подагрический артрит)
- 3. — травматические артриты (при открытых и закрытых травмах суставов)
- 4. — редкие формы поражений суставов (псориатический артрит)

# Задачи

- • воздействие на пораженные суставы с целью развития их подвижности и профилактики дальнейшего нарушения функции;
- • укрепление мышечной системы и повышение ее работоспособности;
- • улучшение кровообращения в суставах, борьба с атрофией в мышцах;
- • противодействие отрицательному влиянию постельного режима (стимуляция функций кровообращения, дыхания, повышения обмена веществ);
- • уменьшение болевых ощущений путем приспособления пораженных суставов к дозированной физической нагрузке;
- • реабилитация физической работоспособности.

# Методы

- физиотерапия (электромиостимуляция, интерференцтерапия, фонофорез);
- медикаментозное лечение - противовоспалительные инъекции, инъекции для улучшения синовиальной жидкости в суставе;
- ЛФК (разработка сустава с помощью пассивных, а затем и активных упражнений).

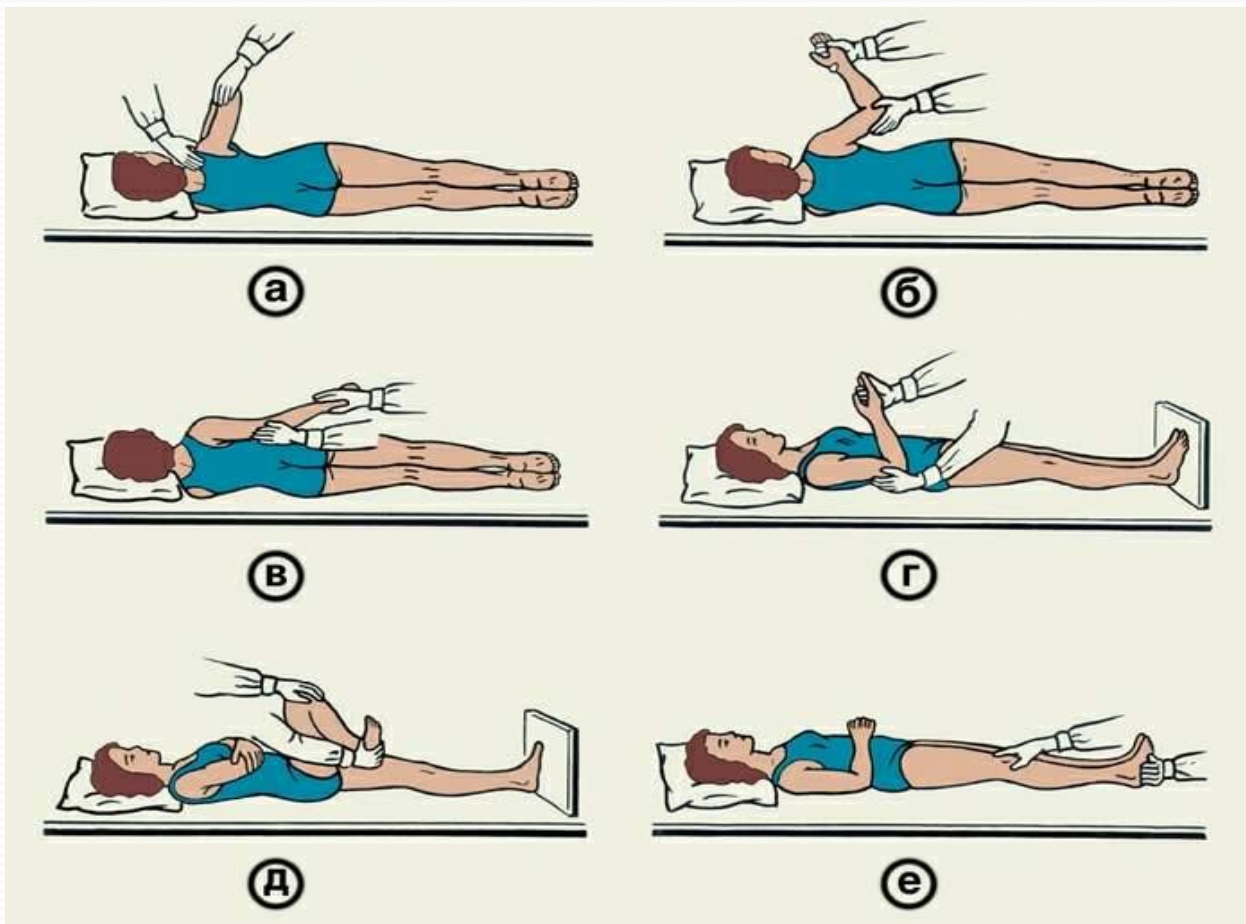


# I этап - Стационар

- Первый, подострый период- применяются пассивные упражнения для больных суставов, после лечебного массажа для расслабления мышц. Активные упражнения для здоровых конечностей.
- Второй период - активные и пассивные упражнения, а также пассивные упражнения с помощью здоровой конечности для увеличения амплитуды движений, упражнения со снарядами (лестничка для разработки движений в суставах пальцев, палки, булавы, гантели — 0,5 кг), используются тренажеры и гимнастическая стенка, применяются физиотерапевтические процедуры (УФО, парафиновые аппликации).



# Пассивные упражнения



# II этап - в условиях санатория

- Специальные упражнения направлены на растяжение связочного аппарата пораженных суставов и укрепление мышц, особенно разгибателей.
- Применяются активные упражнения для больных и здоровых суставов.
- Упражнения на тренажерах, гимнастической стенке, с набивными мячами, гантелями.
- Грязелечение или бальнеолечение



# Активные упражнения



# Грязелечение. Бальнеолечение



# III этап – В домашних условиях

- Поддержание и сохранение достигнутых движений в суставах.
- Пациенты занимаются по разработанному комплексу упражнений в зависимости от пораженных суставов