

Об оперативном лечении артроза в России обычно говорят, когда заболевание на III стадии (на IV стадии тоже оперируют, однако такие операции технически более сложны и в дальнейшем требуют длительного процесса реабилитации пациента). Так что если уж вам показана операция, то лучше не тянуть время. Возрастных ограничений как таковых к операции по замене суставов нет. Все определяется общим состоянием здоровья пациента.

При подозрении на артроз нужно обратиться к ортопеду или хирургу. За бесплатной консультацией можно обратиться и в Александровскую больницу, на отделение травматологии (по понедельникам с 10 до 14 часов, при себе иметь паспорт, полис ОМС, рентгеновский снимок).

КАК СПРАВИТЬСЯ С АРТРОЗОМ

1. Помните, что движение — это жизнь. Суставы должны работать. Однако перегружать их не стоит. Так что старайтесь не носить тяжести (а если это неизбежно, то хотя бы распределите нагрузку на обе руки).

2. По той же причине необходимо избавиться от лишнего веса. Лишние килограммы мы вынуждены «носить на себе» постоянно. К тому же избыточный вес негативно влияет на обменные процессы в организме.

3. Без лечебной физкультуры нам не обойтись. Желательно уточнить у врача, какой именно комплекс подходит именно вам. Врачи ЛФК подбирают комплекс упражнений индивидуально, с учетом именно ваших особенностей состояния здоровья.

4. Если вы страдаете подагрой, ревматоидным артритом и прочими недугами, связанными с обменными нарушениями, следите, чтобы эти заболевания были в ремиссии. Обострения недугов повлекут за собой быстрое развитие артроза.

5. Активный образ жизни. Пересмотрите свое расписание: наверняка найдется время и для прогулок, и для гимнастики.

6. В период обострения артроза назначаются нестероидные противовоспалительные препараты. Данные препараты нельзя принимать длительными курсами.

7. Рекомендуются (не реже одного курса в год) прием так называемых хондропротекторов — препаратов, которые улучшают обменные процессы внутри хряща. Желательно, чтобы препарат вам подобрал врач. Выбор по рекламе не лучший вариант.

8. При необходимости вводятся специальные препараты уже непосредственно внутрь сустава. Данные препараты улучшают свойства внутрисуставной жидко-

сти. Естественно, это проводит только хирург.

9. Физиотерапия и массаж — по назначению врача.

10. Исключите переохлаждение организма, что особенно актуально для холодного времени года. Как начинаются холода — идут обострения заболеваний костно-суставной системы. Так что одевайтесь тепло. В летнее время тоже помните о недопустимости переохлаждения и ни в коем случае не сушите на себе мокрый купальник.

11. Плоскостопие — прямая дорога к раннему развитию артроза. Сочетание артроза и плоскостопия приводит к сильному болевому синдрому (хотя само по себе даже сильное плоскостопие может очень долго не беспокоить человека). Так что носите удобную, комфортную обувь с достаточно жесткой колодкой. Всевозможные мокасины, вьетнамки и прочее — плохой вариант. В такой обуви мышцы ноги перенапрягаются, возрастают нагрузки на связочный аппарат, что приводит к прогрессированию плоскостопия.

Идеальная обувь — на каблуке в 1 — 2 см (максимум — 3,5 см). Высокие каблуки оставьте для званных вечеров.

12. Тем, у кого есть плоскостопие, а также всем людям пожилого возраста желательно вкладывать в повседневную обувь специальные стельки (если ваш случай типовой — вполне подойдут готовые стельки, обратитесь в ортопедический салон). При осложненном плоскостопии желательны стельки на заказ.

13. Всем полезна гимнастика для стопы (пальцами захватываем различные предметы, катаем стопой палку, бутылку). Очень полезное упражнение: сесть прямо и кончиками пальцев ног стараться продвигаться вперед.

ПРОСТОЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ АРТРОЗА



1. Положение лежа на спине. С помощью рук сгибаем одну ногу, прижимаем ее к груди. Удерживаем это положение несколько секунд, затем ногу опускаем. Повторяем упражнение с другой ногой. И так 5 раз. (См. фото.)

2. Лежим на спине. Сгибаем одну ногу в колене до максимума (при этом стопа другой ноги свободно скользит по коврику). Затем сгибаем ногу в тазобедренном суставе и с помощью рук прижимаем к туловищу. Удерживаем это положение несколько секунд. Затем опускаем ногу и выпрямляем. Повторяем упражнение с другой ногой. И так 5 — 7 раз.

3. Положение лежа на спине, ноги вытянуты. Поднимаем ногу от пола на высоту 20 — 30 см, удерживаем положение несколько секунд, ногу опускаем. Затем то же самое другой ногой. По 10 раз каждой.

Второй вариант этого же упражнения. Поднимаем ногу на максимально возможную высоту, фиксируем положение, затем ногу опускаем.



4. Упражнение «ножницы». Лежа на спине, одну ногу поднимаем, двигаем ее из стороны в сторону на максимально возможное расстояние. Ног в колене не сгибаем! Затем меняем ногу. По 5 раз каждой ногой. (См. фото.)

5. Лежа на спине, сгибаем обе ноги до максимума (стопы на полу). Затем медленно разводим колени в стороны, потом сводим. Стараемся с каждым разом развести колени на как можно большее расстояние. Повторяем упражнение 8 раз.

6. Теперь переходим к упражнениям в положении сидя. Желательно сесть на высокий стул, табурет, стол — так, чтобы ноги свисали. Садимся прямо (можно спиной опираться о стенку). Просто болтаем ногами.

7. Теперь поднимаем одну ногу, держим ее параллельно полу. Фиксируем положение на несколько секунд. Опускаем, меняем ногу. Повторить 5 раз.

8. Встаем. Ягодицами опираемся о стол. Колени слегка согнуты, носки в сторону. Потихоньку наклоняемся вперед, затем возвращаемся в исходное положение. Повторить 5 раз.

9. Удобно садимся на стул, стопы должны опираться о пол. Наклоняемся, стараемся коснуться руками кончиков пальцев стоп. Выпрямляемся. Повторить упражнение 5 раз. (См. фото.)



ЧТО СПОСОБСТВУЕТ РАЗВИТИЮ АРТРОЗА



1. Возраст. Чем человек старше, тем риск артроза выше.
2. Нарушение обменных процессов в организме. Варикоз.
3. Травмы.
4. Для женщин — период менопаузы.
5. Лишний вес.
6. Плоскостопие.
7. Сидячий образ жизни.
8. Работа, связанная с переноской тяжестей.

МЕДИЦИНСКИЙ ГОРОСКОП

С 11 по 17 сентября

ОВЕН. Вы спокойны, настроены оптимистично, уверенно смотрите в будущее. Время особенно подходит для оздоровительных процедур — начните с очищения желудочно-кишечного тракта (но желательна консультация лечащего врача).

ТЕЛЕЦ. Период небольшого снижения иммунитета. Увеличивается риск обострения кожных и аллергических недугов. Время плохо подходит для начала курса аппаратной физиотерапии.

БЛИЗНЕЦЫ. Возможно обострение редких, труднодиагностируемых заболеваний. Если это ваш случай, то есть хороший шанс для постановки правильного диагноза и назначения адекватного лечения. А вот с началом курса лечения хронических недугов лучше повременить.

РАК. Не самый лучший период. Возрастает опасность ангина, других острых воспалительных заболеваний, в том числе урологических и гинекологических. Зато улучшится течение недугов кровеносной и сердечно-сосудистой систем.

ЛЕВ. Хотя период и не связан с серьезным нарушением здоровья, вам нужно задуматься о кратковременном отпуске. Если есть возможность устроить себе еще один дополнительный выходной — не пренебрегайте ею, все равно в эти дни работоспособность будет снижена.

ДЕВА. Возможно обострение неврологических и психических недугов. Так что соблюдение врачебных рекомендаций для таких больных особенно важно. Зато улучшится течение заболеваний дыхательной системы (включая бронхиальную астму).

ВЕСЫ. Вы почувствуете прилив жизненной энергии, так что можете браться за дела, которые вы откладывали на прекрасное далеко. Повысится иммунитет, войдут в ремиссию хронические недуги.

СКОРПИОН. Повышенная трудоспособность, энергичность и бодрость удивительным образом будут сочетаться с потерянностью, эмоциональными всплесками, нервозностью и ослаблением физических и душевных сил.

СТРЕЛЕЦ. Опасное время для сердечников и гипертоников. Возможны учащение сердцебиения, скачки давления. Не забывайте вовремя принимать предписанные лекарства. Однако превышение доз без рекомендации врача опасно.

КОЗЕРОГ. Повышается нервозность, может появиться нежелание что-либо делать. Впрочем, особого влияния на здоровье период не оказывает. Резко увеличится потребность организма в свежем воздухе, так что старайтесь больше гулять.

ВОДОЛЕЙ. Интенсивное лечение вашего основного заболевания может привести к неожиданным эффектам. В эти дни вероятно обострение недугов печени и желчного пузыря. Так что старайтесь соблюдать диету.

РЫБЫ. Период повышенного травматизма (особенно вероятны ушибы и растяжения). Есть риск заполучить инфекционное заболевание желудочно-кишечного тракта. Так что обратите внимание на качество продуктов.

Подготовил Виктор ЕРМАКОВ