

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ СУСТАВОВ**

**О.А. Сафонова**, старший преподаватель

**К.В. Степанова**, студент

**Санкт-Петербургский государственный архитектурно-строительный университет**

(Россия, г. Санкт-Петербург)

***Аннотация.** Настоящая статья отражает результаты исследования в развитии лечебной физической культуры при различных заболеваниях суставов. В последнее время все большее количество людей сталкивается с проблемами, связанными с нарушением работы опорно-двигательного аппарата. Для каждого отдельного вида заболевания предоставлен комплекс физических упражнений с целью поддержания работоспособности, без нанесения вреда здоровью.*

***Ключевые слова:** ЛФК, артроз, гонартроз, предотвращение развития осложнений, лечебная гимнастика.*

Коленный сустав является одним из самых сложных и подвижных в организме человека. Он несет на себе большую нагрузку во время ходьбы, бега, прыжков, перемещения по лестнице, статических нагрузок. В результате травм, воспалительных и дегенеративно-дистрофических заболеваний коленных суставов ухудшается кровоснабжение и питание тканей, истончается хрящевая прослойка внутрисуставных поверхностей костей, разрушаются мениски, нарушается работа мышечно-связочного аппарата. [1]. Артроз –эта патология характеризуется дегенеративными процессами в суставном хряще. С возрастом эта ткань теряет воду и истончается. Он уже не может выполнять нормально свои амортизационные свойства, поэтому страдают также и головки костей. Только врач может назначить правильный комплекс терапевтических мероприятий. Обычно в него входят: медикаментозное лечение; массаж; физиопроцедуры; Умеренная двигательная активность очень важна при любых заболеваниях суставов. Специальные упражнения помогают активизировать кровообращение, стимулировать процессы самовосстановления суставов и предотвратить развитие осложнений. Если заниматься регулярно, то лечебная физкультура при артрозе коленного сустава 2 степени может восстановить подвижность колена. А в начале развития патологии ЛФК способна

полностью вернуть суставу его функции. Некоторые пациенты считают, что если ЛФК полезна, значит, нужно заниматься как можно усерднее. Но такой подход может привести к инвалидности. Есть определенные ограничения, которые касаются выполнения гимнастики при этом заболевании. Больным нужно помнить, что нельзя: допускать появления боли в суставе при выполнении упражнений; заниматься во время обострения заболевания; выполнять резкие движения в коленном суставе; наступать на колено; много приседать [2]. После проведенного исследования мы выделили следующий комплекс упражнений.

**Упражнение №1;** Статический вариант. Исходное положение (ИП): лежим на животе с прямыми ногами, руки расположены вдоль тела. Медленно поднимаем выпрямленную в колене ногу на 15 см от пола и фиксируем в этой позиции на 30-40 секунд. Важно, чтобы подъем ноги осуществлялся усилием мышц бедра и ягодицы. Выполняем каждой ногой по одному разу. Динамический вариант. Выполняем также, как и статический, но ногу задерживаем над полом на 1-2 секунды. Выполняем каждой ногой 10-12 раз.

**Упражнение №2;** ИП прежнее, только сейчас одна нога согнута в колене под прямым углом. Не меняя угла сгибания, поднимаем ногу над полом на 10 см и удерживаем в таком положении

30-40 секунд, 1 повторение на каждую ногу. Усилие должно прикладываться исключительно за счет мышц бедра и ягодицы. Динамический вариант. Удержание производится на 1-2 секунды, делаем 10-12 повторений каждой ногой.

**Упражнение №3;** "Ласточка". ИП как в упражнении 1: поднимаем обе ноги на 10-15 см над полом, не торопясь разводим их в стороны, а затем сводим. Не опуская ног повторите 8-10 раз. Необходимо следить, чтобы усилие, как и в предыдущих упражнениях, осуществлялось только мышцами бедра, а не корпуса.

**Упражнение №4;** ИП: лежим на боку, нижняя нога согнута в колене. Поднимаем прямую верхнюю ногу над полом примерно на 450 и удерживаем в таком положении 30–60 секунд. 1 повторение на каждую ногу [3].

**1.** Человек садится на возвышенность (стол, стул, лавка). Ноги должны находиться в свободном состоянии и не прикасаться к полу. Медленно с

небольшой амплитудой начать раскачивание ног вперед-назад. Повторить 5-6 раз.

**Упражнение №5;** И.П. лежа на боку, по очереди поднимать каждую ногу под углом 90 градусов. Нога должна находиться параллельно земле на протяжении 2-3 секунд.

**Упражнение №6;** Стоя на ровной поверхности, удерживаться руками за опору. Медленно поднимать ногу, сгибая ее в колене. Пятка должна стремиться к ягодице. Задержавшись на несколько секунд, разогнуть ногу. Делать то же со второй ногой. Повторить 10-15 раз.

**Упражнение №7;** Сидя на стуле, согнуть ноги в коленях. Стопы на полу. Медленно поднимать правую ногу, не разгибая ее, направляя влево. Достигнув максимально возможного наклона разогнуть колено. Удержать несколько секунд. После этого согнуть колено и вернуть ногу в исходное положение. Прodelать то же со второй конечностью. Курс упражнения – 6 раз.

#### Библиографический список

1. <https://mnz1.ru/exercises-for-the-knees-joint-exercises-for-the-knees.html>
2. Коновалов С. С. Болезни позвоночника и суставов. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2004.
3. <http://sustavzdorov.ru/artroz/lfk-pri-kolennogo-192.html>  
sustava.html

## PHYSICAL CULTURE IN DISEASES OF JOINTS

**O.A. Safonova, senior lecturer**

**K.W. Stepanova, student**

**Saint-Petersburg state university of architecture and civil engineering  
(Russia, St. Petersburg)**

**Abstract.** This article reflects the results of a study in the development of therapeutic physical training in various joint diseases. Recently, an increasing number of people are faced with problems associated with disruption of the musculoskeletal system. For each individual type of disease, a set of physical exercises is provided to maintain efficiency, without causing harm to health.

**Keywords:** exercise therapy, arthrosis, gonarthrosis, prevention of complications, therapeutic gymnastics.