



12 октября – Всемирный день борьбы с артритом.

Профилактика артрита – это комплекс мероприятий, направленных на предупреждение любых заболеваний суставов. Современная гиподинамия и воздействие других провоцирующих факторов привели к росту числа случаев заболевания артритом. При этом, сегодня это заболевание обнаруживают и у молодых людей. Избавиться от артрита не так просто, как может показаться на первый взгляд. На практике лечение всегда оказывается длительным и сложным. При этом, в случае необратимых изменений в суставе оно может и вовсе оказаться невозможным. Гораздо эффективнее будет предотвратить заболевание, чем затем его лечить.

Суставы постоянно подвержены множеству **рисков**, из которых наиболее опасными являются следующие:

- переохлаждение,
- нарушение правил подъема тяжестей,
- ношение тесной обуви на каблуках, которая деформирует стопу,
- нарушения осанки,
- слабость мышечного корсета,
- плохой иммунитет,
- регулярные вирусные и бактериальные болезни,
- наследственные патологии.

✓ Считается, что чем более гибкими и подвижными являются суставы, тем дольше они смогут прослужить. Именно поэтому действенным методом профилактики артритов можно назвать адекватные **физические нагрузки**.

Основная задача спортивных упражнений – не просто избавиться от лишних килограммов, а сделать суставы более здоровыми. К сожалению, сегодня многие люди ведут сидячий образ жизни, что увеличивает риск развития артрита с возрастом. Достаточно заниматься по полчаса пару раз в неделю, чтобы обезопасить суставы от артрита.



Однако не стоит переусердствовать – движения должны быть энергичными, но, ни в коем случае, не резкими. Идеальными видами спорта, которые позволяют предотвратить болезни суставов, считаются йога, велосипед, плавание, силовые тренировки с малыми весами или на специальных тренажерах.

Перед тренировкой необходимо обязательно выполнить легкую согревающую разминку, после которой – растяжку, причем, обязательно без болевых ощущений.

Рекомендовано также выполнять суставную гимнастику с обязательным расслабленным вращением всех сочленений. Эффективны упражнения для позвоночника с переменными скручиваниями и растягиваниями. Желательно соблюдать при этом максимально возможную амплитуду движения и не производить рывков.

Отлично укрепить мышцы, которые поддерживают сустав в определенном положении, помогут аэробные нагрузки и фитнес. Тренированные развитые мышцы корпуса берегут от перегрузок позвоночник и поддерживают осанку, а мышцы бедра – защищают от артроза колени. Полезно также регулярно заниматься йогой и делать растяжки, т. к. эти упражнения укрепляют мышцы и поддерживают суставы.

Во время занятий стоит обращать внимание на болевые ощущения. Если боль беспокоит в течении нескольких дней- нагрузку необходимо снизить. Категорически нельзя заниматься спортом, превозмогая сильную боль. При травме или растяжении лучше не заниматься самолечением и прекратить тренировки.

✓ Крайне важен также **правильный выбор обуви.**



✓ Все **травмы нужно лечить своевременно**, поскольку даже спустя несколько лет они могут дать о себе знать и привести к артриту.

✓ Во время работы за столом – занимать **правильное положение**, делать небольшие перерывы каждые полчаса, во время которых выполнять физические упражнения.

✓ Для предотвращения артрита важно и **правильное питание**. Для здоровья суставов полезны жирная рыба, творог, сыр, молоко, брокколи, шпинат, кунжут, желированные продукты – разнообразные фруктовые желе и холодец.



✓ Действенным методом профилактики артрита является также **отказ от курения и злоупотребления алкоголем.**



Врач – ревматолог ГУЗ «ГЦГП» Дешук Е.Ю.