

Муниципальное бюджетное учреждение

«Городской библиотечный информационный центр»

Здоровые суставы:

правила, которые нужно знать всем!!!



2019

Наши суставы относятся к системе опорно-двигательного аппарата. Суставом называют сочленение двух костей друг с другом. Концевые участки костей, участвующих в образовании сустава, покрыты хрящом. Сустав находится в полости суставной сумки, а также окружен мышцами, связками, сухожилиями, нервными волокнами и сосудами. И все эти элементы помогают функционировать нашим суставам согласованно и правильно. Суставы бывают подвижные, неподвижные и полуподвижные. К неподвижным сочленениям костей относятся кости черепа, полуподвижно между собой соединены позвонки в позвоночном столбе, подвижно соединены кости большинства наших крупных суставов: локтевых, коленных, тазобедренных, голеностопных, плечевых. При помощи суставов обеспечивается наша двигательная активность, повседневная деятельность. Для того чтобы приготовить обед, написать письмо, принять ванну, одеться и многое другое - необходима правильная, беспрепятственная работа наших суставов. Здоровые суставы - это не данность, это наше активное участие в обеспечении их долговечной работы. Помочь сохранить суставы здоровыми в наших собственных силах, для этого не требуется каких-то сверхъестественных затрат. Известно очень много заболеваний, которые поражают наши суставы. Не все заболевания возможно профилактировать, предрасположенность к некоторым заболеваниям обусловлена генетикой. Однако от нашего образа жизни зависит очень многое, ряд профилактических мероприятий помогут сохранить ваши суставы здоровыми и подвижными на долгие годы.

Контролируйте массу тела

Избыточный вес оказывает огромное дополнительное механическое воздействие на наши опорные суставы: тазобедренные, коленные, голеностопные суставы, суставы стопы. Превышение массы тела относительно нормальной способствует быстрому механическому износу суставов нижних конечностей. Избыточный вес значительно ускоряет прогрессирование уже имеющегося остеоартроза и способствуют его развитию, появлению. Поэтапное снижение массы тела, контроль за своим весом способствуют замедлению прогрессирования имеющегося остеоартроза либо предотвращают его развитие.

Будьте физически активны

Функция наших суставов состоит в обеспечении опоры и движения нашего тела. Езда на велосипеде, плавание, скандинавская ходьба, велотренажеры — любые кардиотренировки крайне полезны для работы наших суставов.

Известно, что полость сустава заполнена синовиальной жидкостью. Синовиальная жидкость своего рода природная смазка для сустава, которая облегчает его движение, а также участвует в питании суставного хряща. При расширении физической активности, сопряженной с активными движениями в крупных суставах, происходит более активная выработка синовиальной жидкости, что неизменно улучшает работу наших суставов, замедляя механический износ. Необходимо выполнять упражнения на укрепление мышц вокруг суставов. Силовые нагрузки, в отсутствие противопоказаний, способствуют наращиванию мышечной массы, что, в свою очередь, стабилизирует рядом расположенные суставы, дополнительно их фиксирует. Хорошо развитые мышцы конечностей, спины, брюшного пресса создают мышечный корсет, который снижает нагрузку на наиболее интенсивно работающие суставы. Крепкие мышцы тела, конечностей дополнительно защищают нас от различных последствий падений, создавая своеобразный мышечный щит. Подобрать правильный комплекс упражнений помогут сертифицированный фитнес-инструктор, а также врач-физиотерапевт. Необходимо помнить, что перед силовыми нагрузками необходимо выполнять 10-15 минутную разминку, упражнения на растяжку. В противном случае риск травматизации суставов повышается.

Контролируйте свою осанку

Многие люди могут сутулиться в течение целого дня, если их работа сопряжена с работой за компьютером. Некоторые же вынуждены находиться практически в одной позе в течение целого дня. В таком случае шанс запустить процесс развития остеохондроза или артроза других суставов крайне велик. Необходимо в течение 45-60 минут менять положение тела, проводить разминку, гимнастику на рабочем месте в течение как минимум 5 минут. Таким образом, вы стимулируется кровообращение в ваших суставах. Не забывайте включать в двигательную работу все ваши крупные суставы, благодаря чему они будут безболезненно и правильно работать ещё много лет.

Следите за питанием

Кальций способствует замедлению прогрессирования остеопороза. Употребление молочных и молочнокислых продуктов восполняет дефицит кальция в организме. Желательно употреблять молочные продукты с низким содержанием жира, дабы не провоцировать набор избыточной массы тела. Для нормальной работы сустава необходимо достаточное количество мукополисахаридов. К ним относятся: гиалуроновая кислота, хондроитин

сульфат. Эти вещества участвуют в образовании синовиальной жидкости, и формирует структуру суставного хряща. Мукополисахариды в больших количествах содержатся в концентрированных бульонах, в холодце. Полезно употребление жирной рыбы, ведь в ней содержится большое количество необходимых нашему организму и суставам, в том числе омега-3 жирных кислот. Витамин С помогает формированию коллагена и нормального развития костной ткани. Полезно употребление продуктов, богатых витамином С: сладкого перца, брокколи, зеленого лука, брюссельской капусты, лимона и т.д. Повышают плотность костной ткани продукты, содержащие витамин К: зелень, мясо, сыр, яйцо. Употребление белковой пищи улучшает усвоение кальция и метаболизм костной ткани: молоко, мясо, рыба, бобы. Известно, что противовоспалительным действием обладают лук, чеснок, миндаль, зеленые овощи. Их тоже полезно включать в свой рацион. Необходимо употреблять достаточное количество питьевой воды. Снижение потребления жидкости уменьшает количество вырабатываемой смазки для суставов - синовиальной жидкости.

Выбирайте правильную обувь

Известно, что ношение обуви на высоких каблуках способствует развитию остеоартроза суставов стоп, голеностопных суставов, коленных суставов. Старайтесь находиться в такой обуви как можно меньше, а если вы находитесь на ногах в течение длительного времени, то старайтесь использовать обувь с ортопедическими стельками, на плоской подошве или с низким каблуком. Помочь в выборе обуви может врач-ортопед, особенно если у вас уже имеются проблемы с суставами стоп.

Не допускайте переохлаждения в холодное время года

В случае, если вы не очень тепло одеты, локальная гипотермия или переохлаждение способствует уменьшению выработки синовиальной жидкости, что неизменно усиливает трение в суставе, ускоряя механический износ наших суставов.

Берегите суставы от травм

Старайтесь избегать подъема тяжестей в течение долгого времени, а если это неизбежно, то почаще делайте перерывы и разминку. Старайтесь избегать прыжков с высоты, это неизменно повреждает не только опорные суставы нижних конечностей, а также суставы между позвонками. Используйте защитную экипировку при занятиях травмоопасными видами спорта: горные лыжи, езда на роликовых коньках, длительные велопоездки и т.д.

Своевременно обращайтесь к врачу

Если вы чувствуете, что ваши суставы скованны, отекают, избыточно хрустят, или вы ощущаете боль при движениях в них, то незамедлительно обращайтесь к врачу, ведь своевременное лечение поможет избежать осложнений и дальнейшего прогрессирования заболеваний или своевременно диагностировать имеющиеся травмы/повреждения, о которых вы могли не знать.



БИБЛИОТЕКА РЕКОМЕНДУЕТ: Это должен знать каждый!!!

Библиографический список книг для тех, кто хочет победить болезни ног и суставов

1. Николайчук Л. В. Лечимся дома: остеохондроз и болезни суставов: [естественные способы лечения и профилактики]/ Л. В. Николайчук, Э. В. Владимиров.- Минск: Современное слово, 2010.- 288 с.- ISBN 978-985-443-655-5.
2. Бережнова И. А. Болезни суставов: средства, которые помогают: [артриты, артрозы, общие рекомендации по профилактике]/ И.А. Бережнова.- Москва: АСТ: Хранитель, 2008.- 126,[1] с.: ил.- (Здоровье и жизнь).- На обл. авт. не указан.- ISBN 978-5-17-035793-2.- ISBN 978-5-9762-6139-6.
3. Яковлева А.А. Болезни суставов в детском возрасте/ А.А. Яковлева.- М.: Медицина, 1977.- 192 с.: ил.- Библиогр. : с.182-191
4. Носков С. М. Болезни суставов: учебное пособие по ревматологии для студентов старших курсов лечебных факультетов вузов/ С. М. Носков.- Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.- 602, [1] с.: табл.- (Высшее образование).- Библиогр.: с. 599-600 (19назв.).- ISBN 5-222-09575-4.
5. Одинцова И. А. Болезни суставов: руководство для врачей/ [авт. коллектив: Мазуров В. И. и др.]; под ред. В. И. Мазурова.- СПб.: СпецЛит, 2008.- 397, [1] с., [4] л. цв. ил.: ил.- (Руководство для врачей).- Авт. коллектив указан на 3-й с.- Библиогр. в тексте.- ISBN 978-5-299-00352-9.

6. Заболотных И.И. Болезни суставов: руководство для врачей/ И.И. Заболотных.- СПб.: СпецЛит, 2009.- 255 с.: ил.- Загл. обл. : Заболевания суставов.- Библиогр.: с. 250-253.- ISBN 978-5-299-00389-.
7. Астапенко М.Г. Болезни суставов/ М.Г. Астапенко, Э.Г.Пихлак.- М.: Медицина, 1966.- 379 с.: ил.- Библиогр. : с. 364-378
8. Царфис П.Г. Болезни суставов и их лечение/ П.Г. Царфис.- М.: Медгиз, 1957.- 96 с.: ил.- (Научно-популярная медицинская литература)
9. Мазнев Н. И. Артрит, артроз, подагра. Болезни суставов: авторские методики лечения/ Н. Мазнев.- М.: Дом XXI век: РИПОЛ классик, 2011.- 511 с.- ISBN 978-5-386-02241-9.- ISBN 978-5-91213-153-0.
10. Родионова О. Н. Болезни суставов: лучшие методы лечения/ [О.Н. Родионова].- Санкт-Петербург: Вектор, 2011.- [128 с.]- (Семейный доктор).- Авт. на обл. не указан.- ISBN 978-5-9684-0745-Уорралл Д. Артрит и другие болезни суставов: все, что нужно знать/ Уорралл Дженнифер; [пер. с англ. Н. Галкиной].- Москва: Астрель: АСТ, 2006.- 95 с.: ил., цв. ил.- (Understanding)- (Семейный доктор).- На обл. авт. не указан.- На обороте тит. л. и на обл.: Опубликовано совместно с Британской медицинской ассоциацией.- Указатель: с. 91-95.- ISBN 5-17-036767-8.- ISBN 5-271-12914-4.
11. Иванов Ю. М. Как победить артрит/ Ю. М. Иванов.- Москва: АСТ-Пресс: АСТ-Пресс книга, 2009.- 302, [1] с.: ил., табл.- (1000 советов).- На обл. в подзаг.: Уникальные целебные рецепты, методы лечения, комплексы упражнений.- ISBN 978-5-462-00733-0.
12. Колокольчик Как справиться с артритом и артрозом/ Н. Колокольчик, А. Кородецкий.- СПб. и др.: Питер, 1999.- 190, [1] с.: ил.- (Серия "Исцели себя сам").- На тит. л. в вых. дан: Санкт-Петербург, Москва, Харьков, Минск.- На обороте тит. л. авт.: Н. Колокольчик - психолог, А. Кородецкий - фитоэнергетик.- ISBN 5-8046-0067-2.
13. Цацулин П. Укрепляем суставы: русские секреты долголетия, движения без боли, достижения максимума подвижности и гибкости при сохранении силы : [перевод с английского]/ Павел Цацулин.- Москва.- Владимир: АСТ: Астрель ;: ВКТ, 2010.- 126, [1] с.: ил., портр.- ISBN 978-5-17-062839-1.- ISBN 978-5-271-226-01629-5.- ISBN 978-5-271-25669-1.
14. Суставы [Текст] :]: что советуют врачи/ [сост. Е. Полякова].- Нижний Новгород: Газетный мир, 2012.- 127 с.: ил.- (Серия "Как лечить?")- (Специальный выпуск журнала "Простые рецепты здоровья").- ISBN 978-5-904326-77-7.
15. Пигулевская И. С. Восстанавливаем здоровье суставов [Текст] :]: простые и эффективные способы лечения/ Ирина Пигулевская.- Москва: Центрполиграф, сор. 2012.- 126 с.- (Советы опытного доктора).- ISBN 978-5-227-03331-4.
16. Заболевания суставов и позвоночника: [анатомия и физиология, классификация заболеваний, лечение, питание и профилактика]/ [ред. Д. С. Федотова].- Москва: Вече, 2006.- 345, [3] с.: ил.- (Будь здоров!).- ISBN 5-9533-1215-6.
17. Царфис П.Г. Физические методы профилактики заболеваний/ П.Г. Царфис.- М.: Знание, 1982.- 96 с.
- 18.
19. Данилова Н. О своих двоих //Здоровье.- 2012.- № 5 (683).- С. 98-99
20. Синяков А. Ф. Варикозная болезнь //Пчеловодство.- 2012.- № 3.- С. 52-53
21. Волкова Г. Обувь для диабетиков //Будь здоров!.- 2012.- № 7.- С. 39-42
22. Степанова М. И. Позаботимся о ногах //Физическая культура в школе.- 2007.- № 2.- С. 75-76
23. Петрова И. Г. В ногах правда есть. Человек платит высокую цену за прямохождение: интервью с главным врачом Центра лечебной физкультуры /И.Г. Петрова //Муромский край.- 2014.- 6 авг.(№ 81).- С.19

24. 5 правил здоровых ног //Домашний очаг.- 2015.- № 12.- С. 207
25. Весь мир у ваших ног //Мой прекрасный сад.- 2014.- № 6.- С. 86-89
26. Передерин В. Берегите ноги //Любимая дача.- 2014.- № 7.- С. 136-138
27. 9 важных фактов о варикозе //Домашний очаг.- 2017.- № 7.- С. 102-103
28. Правила путешественника для красивых и здоровых ног //Домашний очаг.- 2017.- № 7.- С. 105
29. Кауров Б. А. В ногах правда есть /Борис Кауров //Социальная защита.- 2016.- № 2.- С. 123-125
30. Роман с тифелькой //Домашний Очаг.- 2011.- № 5.- С. 95-101
31. Гитт В. Артрозы и голодание //Физкультура и спорт.- 2009.- № 3.- С. 15
32. Артеменко Н. А. Клинические и лабораторные особенности различных форм остеоартроза /Н. А. Артеменко, М. О. Чвамания //Клиническая медицина.- 2009.- Т. 87, № 2.- С. 45-50
33. Комаров Ф. И. Афлутол: опыт многолетнего клинического применения: [реферат] /Ф.И. Комаров, Е.А. Сагинова А.Б. Зборовский Е.Э. Мозовая //Клиническая медицина.- 2007.- Т. 85, № 6.- С. 74
34. Грибков А. А. Лечение полиартрита суставов кистей рук: отрывок из новой книги "Волшебная сила пчелы" //Пчеловодство.- 2007.- № 1.- С. 53-54
35. Насонов Е. Л. Ревматоидный артрит - основа понимания того, что такое аутоиммунное заболевание: интервью /Евгений Львович Насонов //Здоровье.- 2013.- № 10 (700).- С. 58-60
36. Баринаова А. Атака на ревматизм //Будь здоров!.- 2013.- № 8.- С. 24-27
37. Терешенков В. П. Внутрисуставное введение препаратов в комплексном лечении заболеваний суставов /Василий Павлович Терешенков, В. Г. Пиляев, С. Ю. Титов //Российский медицинский журнал.- 2013.- № 6.- С. 30-33
38. Комаров С. М. Гидрогель в коленке //Химия и жизнь - XXI век.- 2014.- № 1.- С. 9
39. Комаров С. М. Лечение суставов //Химия и жизнь - XXI век.- 2014.- № 5.- С. 21
40. Кудрявцева Е. Опережая артрит //Огонек.- 2015.- № 12.- С. 33
41. Баринаова А. Ловкость рук - и никаких болячек! //Природа и человек. XXI век.- 2010.- № 10.- С. 51-52
42. Пронин А. Черный орех против артрита //Природа и человек. XXI век.- 2010.- № 10.- С. 55
43. Вахрушева Е. Лечение суставов //Природа и человек. XXI век.- 2010.- № 10.- С. 55
44. Загородный Н. Наши эндопротезы ни в чем не уступают зарубежным: [интервью] /Николай Загородный //Здоровье.- 2010.- № 10.- С. 62-64
45. Синяков А. Ф. Саркоидоз //Пчеловодство.- 2010.- № 9.- С. 56-57
46. Скворцов В. Заболевания суставов: предупреждать и лечить /Всеволод Скворцов, Александр Тумаренко //Здоровье школьника.- 2017.- № 2.- С. 66-70
47. Жарова Э. Помощь для сердца и суставов //Физкультура и спорт.- 2016.- № 5.- С. 25
48. Антирадикулит //Читаем вместе.- 2015.- № 2.- С. 26
49. Федоров А. Заглянуть в суставную щель //Здоровье.- 2017.- № 10 (740).- С. 38
50. Комаров Ф. И. Вольтарен как эталон НПВП в современной ревматологии: [реферат] /Ф. И. Комаров, Е. А. Сагинова //Клиническая медицина.- 2007.- Т. 85, № 11.- С. 77
51. Новикова С. Всегда в движении /Светлана Новикова ; материал подгот. Д. Молостнова ; коммент Н. А. Хитрова ; фото М. Шабалина //Здоровье.- 2008.- № 1.- С. 88-91
52. Движение борется с артритом //Вопросы социального обеспечения.- 2011.- № 19.- С. 27
53. Кириллов В. Ревматоидный артрит: современные стратегии лечения //Будь здоров!.- 2019.- № 4.- С. 24-29

54. Морхов Ю. Подагра: помоги себе сам /Ю. Морхов //Будь здоров!.- 2018.- № 12.- С. 17-22
55. Родичкин П. В. Концепция оздоровления позвоночника и суставов у спортсменов /П. В. Родичкин, Н. С. Шаламанов, Г. В. Бузник //Теория и практика физической культуры.- 2018.- № 8.- С. 48-50
56. Федоров А. Боли по колено //Здоровье.- 2018.- № 10 (750).- С. 56-57
57. Петрова И. Артрит нечаянно нагрянет //Здоровье школьника.- 2018.- № 4.- С. 42-45
58. Скворцов В. В. Посттравматический артроз /В. В. Скворцов, О. В. Разваляева, С. А. Ахмедов //Медицинская сестра.- 2019.- № 5.- С. 19-22