

УДК 796

DOI 10.37909/978-5-89170-335-3-2024-1002

Ананьина М.Е., студентка

Научный руководитель: Хайбуллина Д.Р., заведующая кафедрой

Новосибирский государственный университет архитектуры,

дизайна и искусств имени А.Д. Крячкова

Ananyina M.E., student

Research Supervisor: Khaibullina D.R., Head of Department

Kryachkov Novosibirsk State University of Architecture, Design and Arts

## **ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ АРТРИТЕ**

### **APPLICATION FEATURES PHYSICAL EXERCISE FOR ARTHRITIS**

*В статье рассмотрены особенности применения физических упражнений в форме лечебной физической культуры при артрите.*

**Ключевые слова:** опорно-двигательный аппарат, физические упражнения, лечебная физическая культура, артрит

*The article discusses the features of the use of physical exercises in the form of therapeutic physical education for arthritis.*

**Keywords:** musculoskeletal system, physical exercises, therapeutic physical culture, arthritis

По данным ВОЗ, каждый сотый житель планеты страдает артритом [8]. За последнее десятилетие тенденция к росту числа заболеваний костно-мышечной системы и соединительной ткани, в том числе артритом, не снижается [2]. Артритами называются заболевания, в основе которых лежит воспалительный процесс, локализующийся в синовиальной оболочке сустава, суставном хряще и околосуставных тканях. Заболевание имеет хронический характер и может находиться в стадии обострения или ремиссии [1].

Движения являются обязательной составляющей активного образа жизни, но при артрите двигательные возможности человека ограничены. Эффективным методом поддержания хорошей физической формы при различных заболеваниях являются оздоровительная и лечебная физическая культура (далее ЛФК) [4].

Физическая культура при заболеваниях артритами выполняет следующие функции:

- помогает поддерживать в норме массу тела, тем самым снижает нагрузку на суставы;
- укрепляет мышцы, которые образуют своеобразный «каркас»;
- стимулирует и укрепляет костную ткань;
- активизирует кровоток и лимфоток, что, в свою очередь, улучшает «питание» суставов [4, 5].

Гимнастика ускоряет обменные процессы в организме, поддерживает гибкость и подвижность суставов, снижает боль, является одним из видов лечения артрита, дополняя медикаментозный курс [7].

Приступая к занятиям лечебной физической культуры, необходимо учитывать некоторые рекомендации. Физические упражнения при артрите должны выполняться после консультации и рекомендации врача. Запрещаются занятия в острой стадии заболевания, так как возрастает риск получения дополнительного раздражения и повреждения суставной ткани [1]. Упражнения необходимо выполнять ежедневно, либо через день, постоянная нагрузка не позволяет обостриться заболеванию и обеспечивает достаточную подвижность опорно-двигательной системы.

Начинать тренироваться лучше под наблюдением специалиста во избежание неправильно выполненных движений и достижения адекватной интенсивности нагрузки [6].

При заболеваниях артритами занятия физической культурой должны быть преимущественно в аэробном режиме средней интенсивности, без силовых нагрузок, подъема тяжестей, преодоления сопротивлений. Сами движения следует совершать плавно, без рывков, резких скручиваний или ускорений [6].

Важным является принцип постепенного увеличения нагрузки. В начале курса оздоровительной или лечебной физической культуры можно выполнять упражнения из облегченных исходных положений: лежа, сидя, с опорой на предметы. В начале занятия должна быть разминка, которая подготовит организм, в том числе суставы, к более интенсивным и амплитудным движениям [3]. Во время занятий необходимо следить, чтобы амплитуда выполняемых упражнений оставалась в пределах сустава, не возникало болевых ощущений. При артрите назначаются различные комплексы ЛФК: с использованием специального инвентаря (например, эспандера или мяча). Некоторые комплексы ЛФК выполняются в воде. Вода уменьшает вес тела и снижает нагрузку на суставы, что важно при артритах [6].

Таким образом, лечебная физическая культура является важным этапом лечения артрита. ЛФК при поражении суставов направлена на улучшение их гибкости и подвижности, укрепление мышц, вокруг пораженного сустава и снижение нагрузки на него. Способы проведения лечебной гимнастики обширны и напрямую зависят от состояния пациента. При соблюдении рекомендаций врача упражнениями можно добиться положительного эффекта для всего организма.

### **Библиографический список**

1. Артрит: причины, симптомы, стадии // Медицинские клиники IMMA URL: <https://volynka.ru/Therapies/Details/269> (дата обращения: 14.04.2024).
2. Достигаемая клиническая ремиссия при терапии РА // G.x.P. News URL: <https://gxpnews.net/2022/01/dostigaemaya-klinicheskaya-remissiya-pri-terapii-ra-mozhet-privesti-k-ekonomii-sredstv/> (дата обращения: 15.04.20).
3. Лечебная физкультура // Семейный доктор URL: [https://www.fdoctor.ru/lechenie/lechebnaya\\_fizkultura/](https://www.fdoctor.ru/lechenie/lechebnaya_fizkultura/) (дата обращения: 14.04.2024).
4. ЛФК при артрите // Кунцевский лечебно-реабилитационный центр URL: <https://kuncevclinic-ok.ru/reabilitatsiya/lfk/lfk-pri-artrite/> (дата обращения: 14.04.2024).
5. Полезна ли физкультура при артрите // Клиника Тибет URL: <https://www.clinica-tibet.ru/diseases/artrit/fizkultura-pri-artrite/> (дата обращения: 15.04.2024).
6. Упражнения при артрите // Центр реабилитации Артемед-К URL: <https://reabilitacia-art.ru/uprazhneniya-pri-artrite> (дата обращения: 17.04.2024).
7. 12 октября-Всемирный день борьбы с артритом // Портал непрерывного медицинского и фармацевтического образования Минздрава России URL: <https://edu.rosminzdrav.ru/news/novosti/news/12-oktjabrja-vsemirnyi-den-btritom/?L=554&cHash=be09e8fecdfc31f7713a425e1dba4601> (дата обращения: 14.04.2024).