



# Лечебная физическая культура при артрозе

# Артроз

Артроз — это болезнь, при которой происходит деформация и разрушение хрящевых тканей, покрывающих соприкасающиеся суставные сочленения. В результате костная ткань внутри сустава становится плотной, на ней образуются полости и патологические наросты (остеофиты). Постепенно щель между суставами сужается и зарастает и они теряют подвижность.

# Причины возникновения

Главная причина артроза заключается в несоответствии между физической нагрузкой и способностью суставного сочленения выдержать эту нагрузку. Переход острого артроза в хронический приведет к деформации и разрушению сустава.

# Наиболее вероятный причины ВОЗНИКНОВЕНИЯ

- болезни эндокринной системы — диабет, ожирение, гипертиреоз, избыточная секреция гормонов гипофиза и паращитовидной железы;
- различные травмы: переломы со смещением суставных поверхностей относительно нормальной оси, ушибы, вывихи, разрывы связок;
- воспалительные процессы в организме;
- нарушение обмена веществ;
- врожденные патологии — плоскостопие, разная длина конечностей, дисплазия;
- периферическая невропатия на фоне диабета или злоупотребления алкоголем;
- переохлаждение и другие.

# Симптомы артроза

Заболевание развивается постепенно, поэтому признаки патологии проявляются после того, как начинается разрушение суставов. В числе основных симптомов пациенты называют:

- хруст, возникающий при движении;
- боль в суставе при больших физических нагрузках;
- нарастающая скованность утром после пробуждения;
- ухудшение подвижности сустава;
- деформация пальцев на руках и ногах из-за костных разрастаний;
- ноющие боли при изменении погодных условий и атмосферного давления, а также болезненные ощущения в ночное время.

# Стадии артроза тазобедренного сустава

- **I стадия**

- боли в области тазобедренного сустава после физической нагрузки, проходят после отдыха
- амплитуда движений в суставе не ограничена
- мышечная сила не изменена
- походка не нарушена

# Стадии артроза тазобедренного сустава

- **II стадия**

- более интенсивные боли, иррадиирующие в бедро, паховую область, могут возникать в покое, хромота после длительной ходьбы
- снижение силы мышц, отводящих и разгибающих бедро
- ограничение амплитуды движений в суставе, формирование сгибательно-приводящей контрактуры

# Стадии артроза тазобедренного сустава

- **III стадия**
  - боли в покое
  - гипотрофия ягодичных мышц, мышц бедра и голени
  - сгибательно-приводящая контрактура
  - увеличение поясничного лордоза, перекос таза
  - использование трости при ходьбе

# Лечение артроза

На первой и второй стадии также проводятся:

- инъекционная терапия с введением в сустав гиалуроновой кислоты;
- SVF-терапия, основанная на способности стромально-васкулярной фракции жировой ткани стимулировать восстановление поврежденного сустава;
- PRP-терапия с введением в суставную полость препаратов, устраняющих воспаление и уменьшающих боль;
- периартикулярные блокады с введением в околосуставные ткани препаратов, восстанавливающих подвижность сочленений.

# Лечение при развитии болезни

- В период ремиссии рекомендуются физиотерапевтические процедуры, ЛФК, массаж.
- На третьей стадии артроза выполняют эндопротезирование тазобедренного сустава (тотальное, биполярное, однополюсное) и тотальное протезирование коленного сочленения.

# Задачи ЛФК при артрозе

Обычно занятия проводят, чтобы:

- Снять острый болевой синдром
- Улучшить кровообращение.
- Сократить мышечное напряжение.
- Укрепить мышцы.
- Улучшить подвижность.
- Улучшить общее самочувствие
- Сократить частоту и выраженность обострений

# Принципы ЛФК при лечении артроза

- Упражнения необходимо выполнять регулярно, минимум один раз в день. Упражнения выполняются в медленном темпе, с постепенным увеличением объема движений.
- Во время выполнения упражнений возможны дискомфортные ощущения в суставе, но не должно быть острой боли.
- Следует ориентироваться на общее самочувствие: повышение давления, головокружение, резкое учащение сердцебиения требует остановки занятия и консультации лечащего врача.