

Григорьева Надежда Павловна,

студент ФГБОУ ВО «КГЭУ»,

г. Казань;

Данилова Наталья Васильевна,

доцент кафедры «Физическая культура»,

ФГБОУ ВО «КГЭУ»,

г. Казань

ВЛИЯНИЕ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ НА ЗДОРОВЬЕ ЛЮДЕЙ: ОСТЕОАРТРИТ

Аннотация. В статье описываются современные методы лечения остеоартрита посредством физических упражнений. Дана классификация занятий лечения остеоартрита.

Ключевые слова: упражнения, баланс, состояние здоровья, укрепление мышц, состояние, боль.

Остеоартрит – это дегенеративное заболевание, вызываемое разрушением хряща [1]. Это позволяет костям тереться друг о друга, что может привести к костным шпорам, жесткости и боли.

Если у человека развивается остеоартрит бедра, боль может помешать заниматься ему спортом. Недостаток физических упражнений может даже способствовать развитию остеоартрита и атрофии мышц. Регулярная физическая активность может помочь укрепить мышцы, улучшить баланс и сделать тазобедренные суставы более стабильными [1].

В дополнение к регулярным упражнениям человек может увеличить свои движения, выполняя регулярные ежедневные действия. Добавление умеренного количества активности каждый день может улучшить общее состояние здоровья и благополучия.

Такие факторы, как общее состояние здоровья и возраст, помогут определить, какие упражнения лучше. Перед началом новой тренировки обязательно необходимо проконсультироваться с врачом.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

Укрепляющие упражнения можно разделить на три категории: изометрических, изокинетических и изотонических упражнений [2].

Изометрические упражнения-это те, в которых вы укрепляете свои мышцы, сокращая их и не перемещая их через нормальный диапазон, который может быть болезненным, если у вас артрит. Примером этого является простое сокращение мышц ног, без движения суставов [2]. Изометрические упражнения часто являются лучшим типом упражнений для начала в программе укрепления, особенно у пациентов, которые не переносят однообразные движения. Проблема изометрических упражнений в том, что они, как правило, повышают кровяное давление больше, чем другие [3].

Изотонические упражнения – это те, в которых вы сокращаете мышцы во всем диапазоне движения, снова используя постоянный вес или сопротивление, например, выполняя бицепс, держа гантель.

Наконец, изокинетические упражнения включают постоянную скорость движения во всем суставном диапазоне во время сокращения мышц, в то время как величина сопротивления может варьироваться во всем диапазоне. Изокинетические упражнения используются нечасто, из-за требований к оборудованию и неопределенной корреляции с функциональной деятельностью [5].

При начале тренировки сопротивления, хорошо начать с одного набора до 15 повторений, выполняемых 2 дня в неделю [4]. Она должна включать упражнения для крупных мышечных групп как квадрицепсы, подколенные сухожилия и ягодичные мышцы. Одна возможная цель-выполнить 2 подхода по 10 повторений, прежде чем сопротивление увеличивается.

Для людей, которые имеют ограничения в способности выполнять полный диапазон движений, лучше использовать более легкие и легкие

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

веса с дополнительными повторениями. Для пациентов, у которых постановка сустава через повторяющийся диапазон движения усугубляет их боль, лучше всего начать с изометрических упражнений [1].

Начиная программу упражнений, лучше всего начинать медленно. Некоторые примеры малоэффективных, не напряженных упражнений включают [4]:

- Ходьбу. Если у вас есть проблемы с балансом, использование беговой дорожки (без наклона) позволяет держаться. Прогулка в удобном темпе — будь то в помещении или на открытом воздухе — является отличным упражнением с низким воздействием.

- Велотренажер. Использование велотренажера на легкой установке позволяет медленно наращивать свои силы. Использование велосипеда в вашем доме позволяет избежать движения и остановиться, когда вы чувствуете себя напряженным.

- Водные упражнения. Фристайл плавание обеспечивает умеренную тренировку. Ходьба в воде до пояса облегчает нагрузку на суставы, а также обеспечивает достаточное сопротивление для мышц, чтобы стать сильнее. Это может значительно улучшить боль и ежедневную функцию бедер.

- Йогу. Регулярная йога может помочь улучшить гибкость суставов, укрепить мышцы и уменьшить боль. Некоторые позы йоги могут увеличить нагрузку на бедра, поэтому, если вы чувствуете дискомфорт, необходимо внести изменения в тренировку.

- Тай-чи. Медленные, плавные движения тай-чи могут облегчить боль при артрите и улучшить баланс. Тай-чи является естественным и здоровым редуктором стресса.

Таким образом, лечение остеоартрита включает в себя комплекс физических упражнений. Спортивные упражнения лечения остеоартрита не должны вызывать острой боли или дискомфорта. Легкая боль

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ НАУКИ И ОБРАЗОВАНИЯ

может возникать после тренировки. Это не должно пугать, потому как болят мышцы. После нескольких дней боль должна пройти и предстоящие занятия уже проходят без последствий. Также важно включать в рацион продукты с высоким содержанием кальция, витаминные комплексы и коллагеносодержащие (желатин) [2].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акильжанов К.Р., Жанаспаев М.А. Пателлофemorальный остеоартрит: важная подгруппа остеоартрита коленного сустава // Наука и здравоохранение. – 2018. – № 1. – С. 85-100.
2. Урясьев О.М. Заигрова Н.К. Остеоартрит: патогенез, диагностика, лечение // Земский врач. – 2016. – № 1-2(29-30). – С. 27-35.
3. Современные подходы к лечению пациентов с хронической болью // Эффективная фармакотерапия. – 2017. – № 27. – С. 14-21.
4. Страхов М.А., Скороглядов А.В., Гаев Т.Г. Ранний остеоартрит у спортсменов: особенности комплексного лечения // Эффективная фармакотерапия. – 2015. – № 47. – С. 12-18.
5. Лесняк О.М. Обучение пациентов с остеоартритом: терапия боли // Справочник поликлинического врача. – 2006. – № 1. – С. 69-72.