



# ВСЕРОССИЙСКАЯ СОЦИАЛЬНО- ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА

98

городов

300

волонтеров

1500

мероприятий

[ЗдоровьеСуставов.рф](http://ЗдоровьеСуставов.рф)



Волонтеры  
медики



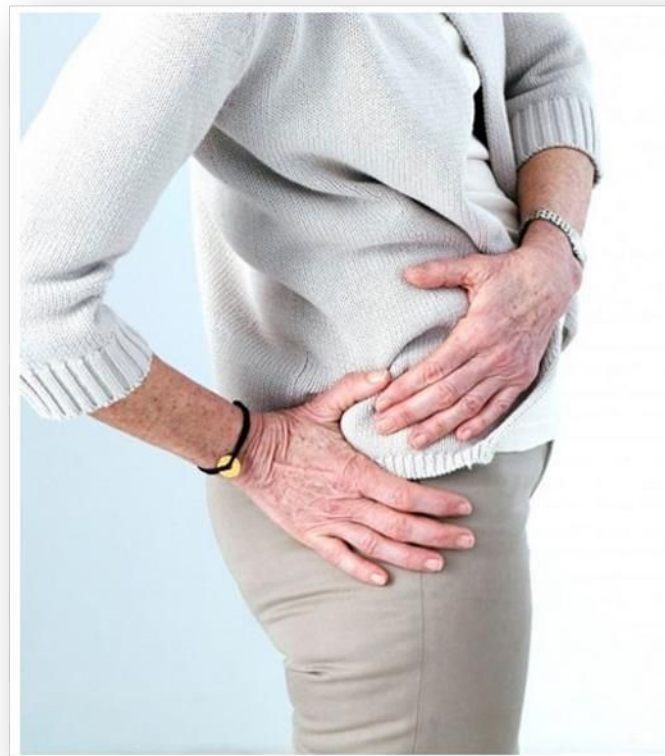
# АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ВСТРЕЧИ:

1. Что важно знать об остеоартрите. Анатомия суставов
2. Изменение образа жизни
  - Здоровое питание при остеоартрите. Избыточная масса тела и остеоартрит
  - Физическая активность при остеоартрите
3. Комплексный подход в лечении
  - немедикаментозное лечение, лечебная физкультура
  - медикаментозное лечение
  - хирургическое лечение

Лесняк О.М., Пухтинская П.С. Школа здоровья. Остеоартрит. Руководство для врачей/ под ред. О.М. Лесняк. – М: ГЭОТАР-Медиа, 2008. – 104 с.



# ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ ОБ ОСТЕОАРТРИТЕ



ВСЕРОССИЙСКАЯ СОЦИАЛЬНО-  
ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА



# АКТУАЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ОБ ОСТЕОАРТРИТЕ (ОА)

ЕЖЕГОДНАЯ  
ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ В РФ  
КОСТНО-МЫШЕЧНЫМИ  
ЗАБОЛЕВАНИЯМИ (КМЗ)  
ПРЕВЫШАЕТ ТАКОВУЮ ССЗ



ГЛАВНЫМ ЗАБОЛЕВАНИЕМ,  
ОПРЕДЕЛЯЮЩИМ  
СТРЕМИТЕЛЬНОЕ УВЕЛИЧЕНИЕ  
КОСТНО-МЫШЕЧНОЙ  
ПАТОЛОГИИ, ЯВЛЯЕТСЯ  
ОСТЕОАРТРИТ



Hootman J.M., Helmick C.G. Projections of US prevalence of arthritis and associated activity limitations // Arthritis Rheum. 2006 Jan. Vol. 54 (1). P. 226–229

ВСЕРОССИЙСКАЯ СОЦИАЛЬНО-  
ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА



# АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ ОСТЕОАРТРИТА

**Более 50%** больных остеоартритом в возрасте

50-60 лет имеют те или иные **ограничения в**

**движении**

**25% не могут справляться** с ежедневными

жизненными нагрузками, что **снижает качество их**



На долю **остеоартрита** приходится

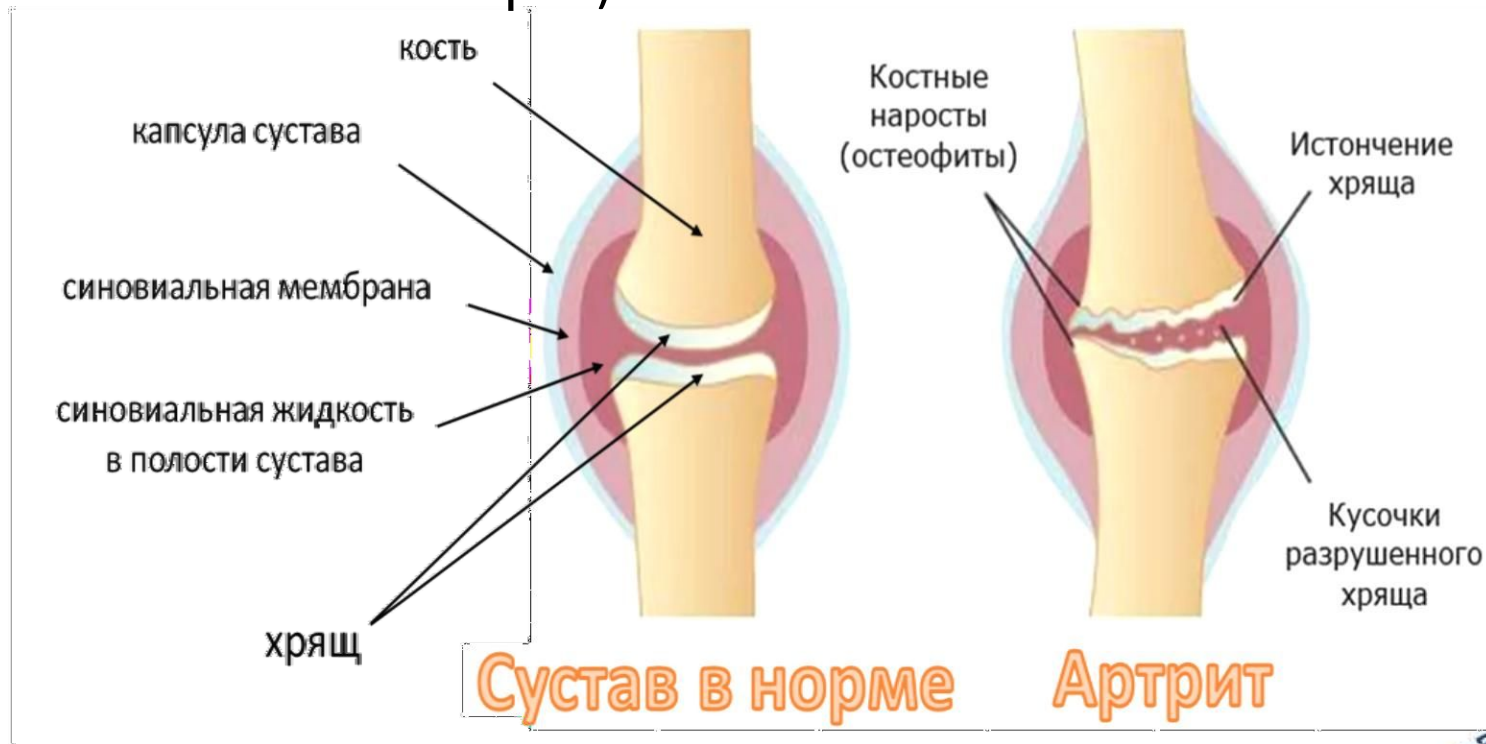
**30%** среди больных с  
**инвалидностью**

ВСЕРОССИЙСКАЯ СОЦИАЛЬНО-  
ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА

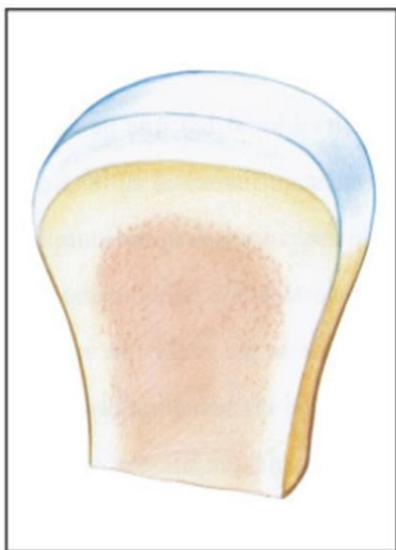


# ОСТЕОАРТРИТ

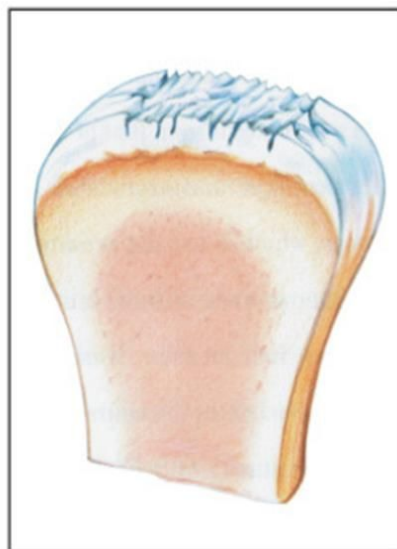
хроническое заболевание, при котором повреждаются хрящи и окружающие их ткани (кости, мышцы, связочный аппарат)



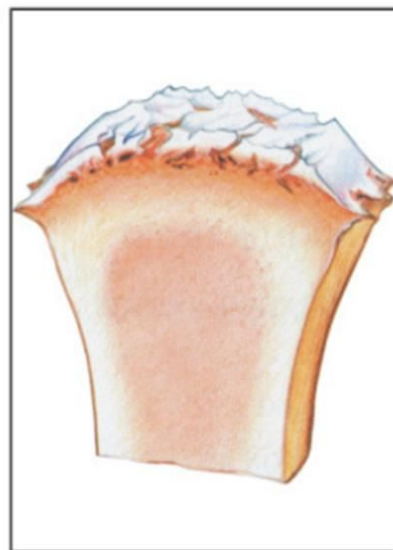
# СТАДИИ ИЗМЕНЕНИЯ СУСТАВА ПРИ ОСТЕОАРТРИТЕ



**Здоровый сустав**



**Начальная стадия  
остеоартрита**

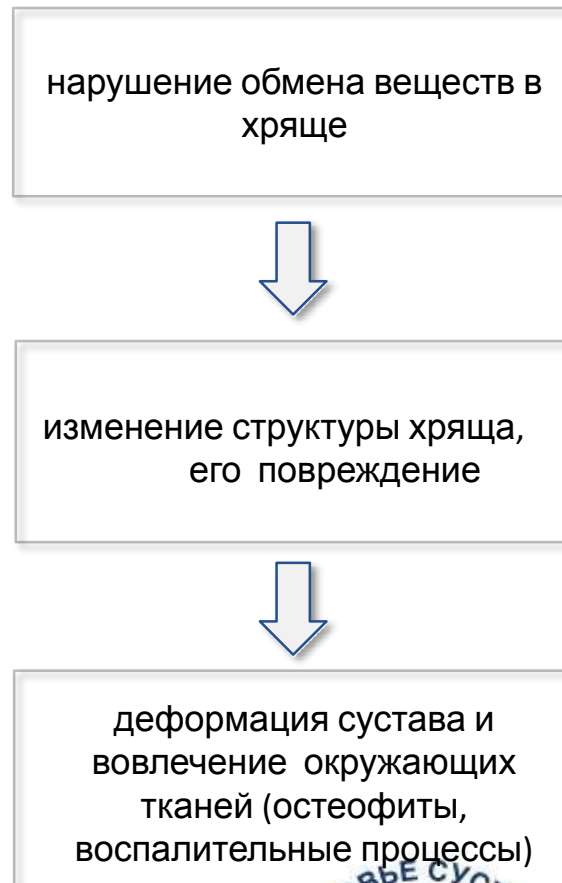


**Развернутая стадия  
остеоартрита**



**Стадия глубоких  
изменений**

# ФАКТОРЫ РАЗВИТИЯ ОСТЕОАРТРИТА



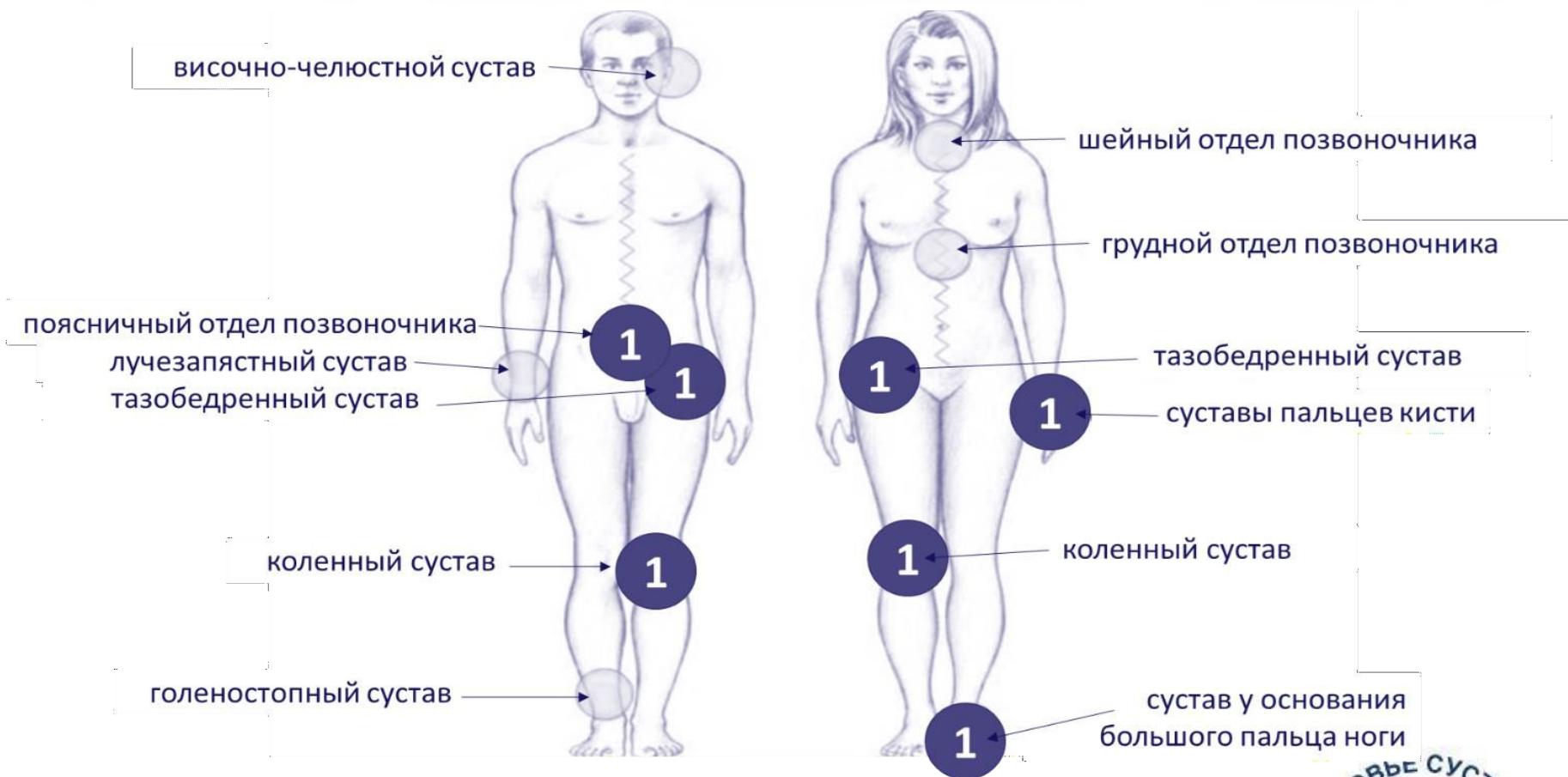


# КАК ПРОЯВЛЯЕТСЯ ОСТЕОАРТРИТ?

- ✓ боль в суставе – ведущий признак  
возникает и усиливается при  
движении характерны «стартовые»  
боли после  
периода покоя, «хруст» в суставе
- ✓ утренняя скованность сустава,  
длящаяся  
не более 30 минут
- ✓ снижение функциональных  
возможностей  
и ограничение подвижности в суставе
- ✓ изменение формы сустава  
(увеличение в размерах,



# КАКИЕ СУСТАВЫ ПОРАЖАЕТ ОСТЕОАРТРИТ?



# КАК ПРОТЕКАЕТ ОСТЕОАРТРИТ?

Естественное течение очень разнообразно, с периодами ремиссии и обострения

## Периоды ремиссии

Несмотря на прогрессирование Rх-данных, состояние остается стабильным в течение многих лет; боли усиливаются постепенно, развивается деформация и тугоподвижность суставов, без выраженного ограничения подвижности

## Периоды обострения

периодически под воздействием провоцирующих факторов (переохлаждение, респираторная инфекция) возникает реактивный синовит, длительность которого увеличивается с рецидивами, учащаются с длительностью течения болезни; при выраженном ОА могут возникать «блокады» суставов



# ЧТО МОЖЕТ СПРОВОЦИРОВАТЬ ОБОСТРЕНИЕ?



малоподвижный образ  
жизни, низкая физическая  
активность избыточная  
масса тела

чрезмерная физическая  
нагрузка



изменения погоды,  
переохлаждение

# ЧТО ДЕЛАТЬ?

---

Немедикаментозные

Медикаментозные

Хирургические методы

лечения

Обязательно проконсультируйтесь с врачом перед началом  
лечения!

ВСЕРОССИЙСКАЯ СОЦИАЛЬНО-  
ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА



# НЕМЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Правильное питание



Питьевой режим

Физическая

активность

Лечебная

физкультура

Физиолечение

ВСЕРОССИЙСКАЯ СОЦИАЛЬНО-  
ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА



# ПРИНЦИПЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

- ✓ Соблюдайте калорийность – соответственно энергетическим затратам.  
Суточная потребность калорий для людей умственного труда: для мужчин 2000-2400 Ккал, для женщин 1600-2000 Ккал
- ✓ Питайтесь разнообразно, сбалансированно по содержанию белков, жиров (животных и растительных) и углеводов (простых и сложных), и микроэлементов
- ✓ Ограничьте потребление соли
- ✓ Ешьте регулярно и дробно, не позднее 2-3 ч до сна
- ✓ Используйте оптимальную кулинарную обработку, избегайте жаренного, копченого и т.д.
- ✓ Пейте достаточно воды – в норме до 2 л воды, при наличии заболеваний проконсультируйтесь с врачом



# ПИРАМИДА ПИТАНИЯ

- 1 раз в неделю
- 3-5 раз в неделю
- Ежедневно



Чистая вода:  
2 литра в день



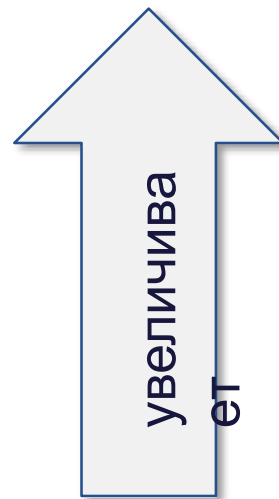
Вино:  
1-2 бокала в день  
(по желанию)



# ВЗАИМОСВЯЗЬ МАССЫ ТЕЛА И ОСТЕОАРТРИТА



Избыточная масса тела



**риск** развития  
остеоартрита **в 4**  
**раза**

Масса тела – важнейший изменяемый фактор риска  
развития и  
**прогрессирования остеоартрита!**

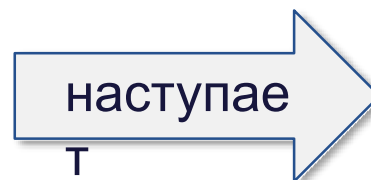
# ВЗАИМОСВЯЗЬ МАССЫ ТЕЛА И ОСТЕОАРТРИТА

Снижение веса на 5%  
в течение 6 месяцев



улучшение  
функции  
суставов

При снижении веса  
по крайней мере на  
10%



значительное  
улучшение  
симптоматики



# КАК ПОМОЧЬ СЕБЕ В СНИЖЕНИИ МАССЫ ТЕЛА?

---

- ✓ Ешьте, только когда испытываете чувство голода
- ✓ Сервируйте красиво стол
- ✓ Ешьте из посуды маленьких размеров
- ✓ Тщательно пережевывайте пищу
- ✓ Раскладывайте еду на порции
- ✓ Выходите из-за стола до появления чувства полного насыщения



# НЕМЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Правильное питание

Питьевой режим

**Физическая**

**активность**

Лечебная

физкультура

Физиолечение



ВСЕРОССИЙСКАЯ СОЦИАЛЬНО-  
ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА



# ОПРОСНИК ДЛЯ ОЦЕНКИ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

---

1. Я не занимаюсь интенсивной или умеренной физической активностью регулярно и не собираюсь начинать в ближайшие 6 месяцев
2. Я не занимаюсь интенсивной или умеренной физической активностью регулярно, но думаю о том, чтобы начать в ближайшие 6 месяцев
3. Я пытаюсь начать занятия интенсивной или умеренной физической активностью, но не делаю этого регулярно
4. Я занимаюсь интенсивной физической активностью менее 3-х раз в неделю (или) умеренной физической активностью менее 5-и раз в неделю
5. Я занимаюсь умеренной физической активностью по 30 минут в день 5 дней в неделю в течение последних 1-5 месяцев
6. Я занимаюсь умеренной физической активностью по 30 минут в день 5 дней в неделю в течение последних 6 (или более) месяцев
7. Я занимаюсь интенсивной физической активностью 3 или более раз в



# ОЦЕНКА УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ПАЦИЕНТА

Оценка по Шкале	Стадия готовности заниматься физической активностью	Тема для обсуждения
1	Не готов(а) изменить уровень физической активности	«Встать со своего кресла»
2-4	Готов(а) к занятиям физической активностью	«Планирование первого шага»
5-8	Физически активен(на)	«Не терять темп»



## 3 СТАДИИ ИЗМЕНЕНИЙ

---

### Не имеющие намерений к изменениям - «Встать со своего кресла»

- определение причин, почему человек не занимается физической активностью. Предоставление информации о пользе и список препятствий для занятий физической активностью

### Раздумывающие - «Планирование первого шага»

- определение 2 основных причин увеличения уровня физической активностью для себя, планирование типа, места, времени и продолжительности занятий. Предоставление списка видов физической активности, список препятствий и дневник ФА

### Физически активные - «Не терять темп»

- анализ уровня физической активности. Предоставление информации для профилактики перерывов в занятиях и травм

# ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ



- ✓ помогают укрепить мышцы вокруг сустава,  
что способствует его защите от повреждения
- ✓ способствуют устранению боли
- ✓ улучшают функцию сустава путем улучшения кровообращения в суставе
- ✓ уменьшают риск развития остеопороза и последующих переломов



# ПОЛЬЗА ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ



- ✓ тренируют сердечно-сосудистую и дыхательную системы
- ✓ снижают риск развития артериальной гипертензии
- ✓ улучшают липидный спектр крови
- ✓ снижают риск развития ишемической болезни сердца, инфаркта, инсульта
- ✓ препятствуют развитию сахарного диабета
- ✓ способствуют снижению массы тела
- ✓ вырабатывают «гормоны радости» — эндорфины, что положительно влияет на настроение

# БЕЗОПАСНОСТЬ ВЫПОЛНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Тренированность достигается **регулярными** ежедневными физическими упражнениями от 10-20 до 30-40 мин, а не интенсивными тяжелыми нагрузками на уровне спортивных

**Интенсивность** нагрузки контролируется рекомендуемой ЧСС, составляющей 70-80% от максимальной (= 220 – возраст).

Например, для мужчины 60 лет ЧСС =  $220 - 60 * 0,7 = 112$  уд/мин

**Измерение ЧСС** во время нагрузки проводится за 10 секунд и умножается на 6, т.к. при прекращении упражнений пульс быстро уменьшается



# НЕМЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

Правильное питание

Питьевой режим

Физическая активность

Лечебная физкультура

Другие  
немедикаментозные

методы



# ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА (ЛФК) - ОДИН ИЗ ГЛАВНЫХ СПОСОБОВ ПРОФИЛАКТИКИ И ЛЕЧЕНИЯ ОСТЕОАРТРИТА

- ✓ уменьшает болевой синдром
- ✓ усиливает кровообращения в суставах
- ✓ улучшает питание хряща
- ✓ увеличивает объем движений в суставах
- ✓ повышает тонус мышц и связок, поддерживающих сустав
- ✓ правильное выполнение упражнений предупреждает



развитие остеоартрита  
ВСЕРОССИЙСКАЯ СОЦИАЛЬНО-  
ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА



# УПРАЖНЕНИЯ В ПЕРИОД ОБОСТРЕНИЯ

---

- ✓ Уменьшайте физическую активность (можно уменьшить количество повторов), но не прекращайте совсем
- ✓ Упражнения помогают устранить боль и снять воспаление благодаря улучшению кровообращения
- ✓ Выполняйте упражнения без появления чувства боли
- ✓ По мере стихания обострения увеличивайте количество



# УПРАЖНЕНИЯ В ПЕРИОД РЕМИССИИ

---

- ✓ Возвращают мышцам силы, потерянные в период обострения
- ✓ Выполняйте упражнения в медленном темпе, с постепенным увеличением количества повторений
- ✓ Не должно быть резкой боли в суставах или припухлости суставов после выполнения физических упражнений



# НЕМЕДИКАМЕНТОЗНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

---

Правильное питание

Питьевой режим

Физическая

активность

Лечебная

физкультура

Другие немедикаментозные  
методы

ВСЕРОССИЙСКАЯ СОЦИАЛЬНО-  
ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА



# МЕТОДЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ПРИ ОСТЕОАРТРИТЕ

## Масса

ж  
Эффект

- ✓: обезболивающий
- ✓ противоотечный
- ✓ корригирующий мышечный тонус



## Мануальная терапия

Эффект

- ✓: обезболивающий
- ✓ спазмолитический



## Эрготерап ия

Эффекты:

- ✓ адаптивный
- ✓ обучающий





# ОРТЕЗИРОВАНИЕ

СТАБИЛИЗАЦ



МОБИЛИЗАЦ



Для облегчения боли в запястно-пястном суставе при ОА рекомендовано длительное ношение ортезов

Задачи ортезирования

- ✓ Защита и разгрузка суставов
- ✓ Коррекция анатомических
- ✓ Уменьшены боли и за счёт контролируемого покоя
- ✓ Замедление развития контрактур, нестабильности или деформации суставов

# ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ ПРИСПОСОБЛЕНИЯ ДЛЯ УМЕНЬШЕНИЯ НАГРУЗКИ НА СУСТАВЫ



- ✓ Трость - высотой до лучезапястной складки стоящего в обуви человека в противоположной (!!!) пораженному суставу руке

- ✓ Обувь – мягкая, широкая, на низком каблуке, длина обуви больше

самого длинного пальца стопы на 1 см,  
использование ортопедических стелек  
(супинаторов) при плоскостопии

ВСЕРОССИЙСКАЯ СОЦИАЛЬНО-  
ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА



# ЧТО ДЕЛАТЬ?

---

- ✓ вести активный образ жизни
- ✓ на работе чаще делайте перерывы в работе, меняйте положение тела
- ✓ измените тот способ, которым вы добираетесь до работы
- ✓ делайте домашнюю работу в короткие промежутки времени, чередуя с отдыхом
- ✓ используйте предметы с длинными ручками, чтобы избегать наклонов
- ✓ не сидите на корточках
- ✓ избегайте положений с упором на коленный сустав, при необходимости подложить под колени мягкий валик
- ✓ храните часто используемые вещи в удобных местах
- ✓ порядок и хорошее освещение в доме предупредят падения



# БЫТОВЫЕ ПРИСПОСОБЛЕНИЯ ПРИ ОСТЕОАРТРИТЕ ДЛЯ УМЕНЬШЕНИЯ НАГРУЗКИ НА СУСТАВЫ

- ✓ Высокие стулья, кровать, неглубокие кресла с подлокотниками и с хорошей поддержкой спины
- ✓ Стул рядом с кроватью для опоры при вставании
- ✓ Сиденье, поручни в ванной, мочалка на длинной ручке
- ✓ Удобные выключатели, краны, большие головки ключей
- ✓ Одинаковая высота поверхностей на кухне для перемещения предметов по поверхности
- ✓ Высокие рабочие поверхности и раковина для избегания длительных наклонов и неудобных поз
- ✓ Наполнение кастрюли воды прямо на плите, не носить тяжести





# Будьте здоровы!



[ЗдоровьеСуставов.рф](http://ЗдоровьеСуставов.рф)



Волонтеры  
медики

