

# ПАМЯТКА ДЛЯ ПАЦИЕНТА С ОСТЕОАРТРОЗОМ

**Остеоартроз (ОА)** – хроническое прогрессирующее заболевание суставов с поражением гиалинового хряща и субхондральной кости. ОА вовлекает в первую очередь нагрузочные (коленные и тазобедренные) суставы и значительно ухудшает качество жизни, приводя к инвалидизации.

Распространенность ОА коленного сустава составляет примерно 10%, тазобедренного – 5–7%

**Лечебная физкультура**- ведущий метод лечения. Упражнения должен выбирать врач ЛФК с учетом индивидуальных особенностей организма, возраста пациента и степени поражения коленного сустава

Список литературы:

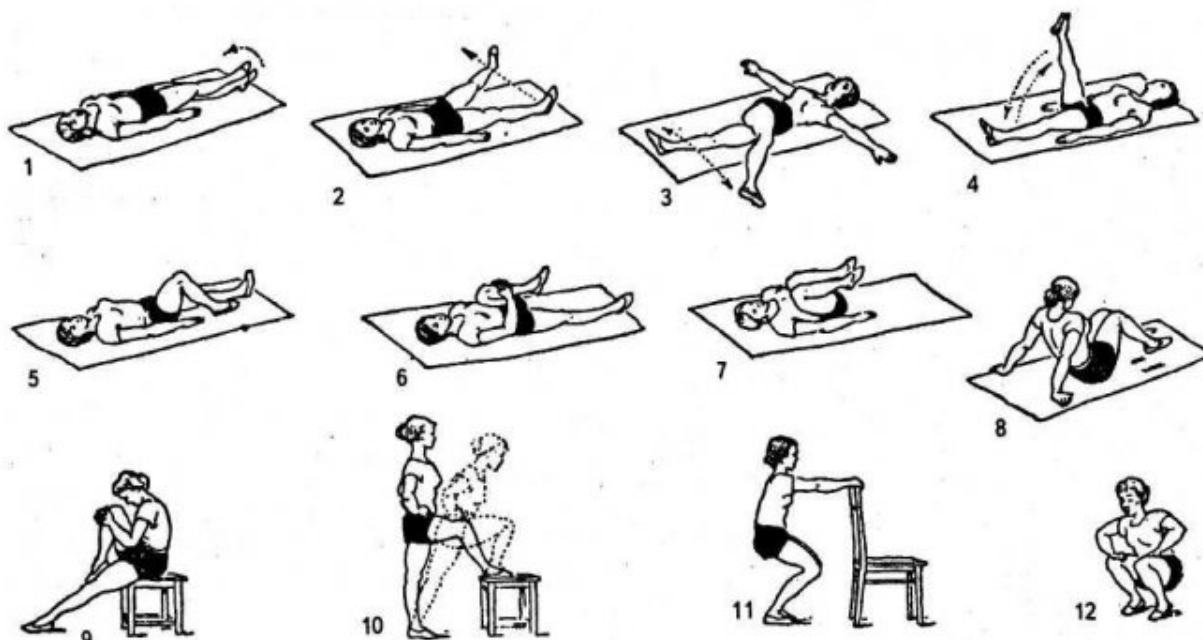
1. КР МЗ РФ "Гонартроз" 2021, "Коксартроз" 2021
2. Европейские рекомендации (ESCEO) 2014 г. по лечению больных остеоартрозом
3. <https://euromed.academy/ortopedia/gonartroz-zabolevanie-kolonej/lechebnaya-fizkultura-pri-gonartroze> дата посещения 03.12.23

- К полноценным упражнениям можно приступать только после снятия обострения
- Нагрузка на суставы должна быть постепенной
- Одежда не должна сковывать движения
- При появлении боли прекратите тренировку
- Выполняйте упражнения медленно и плавно, во время статических упражнений фиксируйте положение на 5-10 секунд
- Избегайте бега, прыжков
- Помните, что лишний вес усугубляет течение заболевания!

Диспансерное наблюдение:

- 1 раз в год- осмотр терапевта, рентгенография сустава

## УПРАЖНЕНИЯ ПРИ АРТРОЗЕ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА



## УПРАЖНЕНИЯ ПРИ АРТРОЗЕ КОЛЕННОГО СУСТАВА

