

КАК СОХРАНИТЬ ПОДВИЖНОСТЬ СУСТАВОВ



Здоровье суставов играет важнейшую роль в поддержании качества нашей жизни. Они обеспечивают подвижность и гибкость нашего тела, позволяя выполнять повседневные задачи и заниматься физическими упражнениями. Однако с возрастом здоровье суставов ухудшается, что может привести к хроническим болям, ограничению подвижности и даже серьезным заболеваниям.

ЧТО ТАКОЕ ДЕГЕНЕРАЦИЯ СУСТАВА?

Дегенерация сустава — это постепенное его разрушение вследствие естественного износа, заболеваний или воздействия внешних факторов (травм, высоких физических нагрузок и т.п.). В результате хрящевая ткань теряет гладкость, снижается выработка синовиальной жидкости — вещества, которое смазывает и питает сустав. Все это в совокупности уменьшает амортизацию в суставе, увеличивает трение, вызывает воспаление и боль.

ПО КАКИМ СИМПТОМАМ МОЖНО ЗАПОДОЗРИТЬ ПРОБЛЕМУ?

➔	ХРУСТ И ЩЕЛЧКИ	Физиологический хруст — единичный или редкий, не вызывающий дискомфорта. Если же хруст или щелчки стали регулярными спутниками или сопровождаются болевыми ощущениями — это повод обратиться к врачу.
➔	СКОВАННОСТЬ ПО УТРАМ	На ранних стадиях ощущение скованности проходит через 10-15 минут, со временем увеличивается до получаса и более.
➔	ОГРАНИЧЕНИЕ ПОДВИЖНОСТИ	Трудности при выполнении обычных движений: тяжело наклоняться, приседать, ходить по лестнице и т.п.
➔	БОЛЬ В СУСТАВЕ	Сначала эпизодическая, потом при нагрузке, а со временем начинает беспокоить даже в состоянии покоя.
➔	ПОЯВЛЕНИЕ УТОЛЩЕНИЙ	Появление утолщений в области суставов, вплоть до деформации в запущенных случаях.

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ЗДОРОВЬЕ СУСТАВОВ?

1 ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ — это ключевой элемент в поддержании здоровья суставов:



- ✓ Ежедневная умеренная нагрузка: ходьба быстрым шагом, бег, езда на велосипеде.
- ✓ Силовые упражнения тоже полезны для мышц и суставов, но в меру и с учетом состояния суставов.
- ✓ Регулярные упражнения, направленные на укрепление мышц и связок, которые поддерживают суставы.
- ✓ Тренировки с широким диапазоном движения, направленные на гибкость суставов (йога, пилатес, стрейчинг).

Если у вас больные суставы (коленные, голеностопные, тазобедренные) и вы мало двигаетесь, начните с мягких физиологичных нагрузок — 1500-3000 шагов, постепенно увеличивая их. Плавание и аквааэробика — тоже прекрасный выбор. Важно не забывать — неподвижность ведет к полной деградации суставов!

2 УДОБНАЯ ОБУВЬ



Правильно подобранная обувь обеспечивает комфорт при ходьбе, помогает избежать чрезмерного напряжения мышц, нагрузки на позвоночник и суставы ног.



Лучше избегать очень плоской подошвы и высоких каблуков.



При необходимости используйте индивидуальные ортопедические стельки, подобранные врачом.

3 ИЗБЕГАТЬ ТРАВМИРУЮЩИХ ДВИЖЕНИЙ,

а также чрезмерных нагрузок, которые увеличивают риск повреждения суставов.

4 СОБЛЮДЕНИЕ ВОДНОГО БАЛАНСА

Употребление достаточного количества жидкости поможет обеспечить выработку нормального объема синовиальной жидкости.

5 ПОДДЕРЖАНИЕ ОПТИМАЛЬНОГО ВЕСА

Избыточный вес увеличивает нагрузку на суставы.



6 ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Правильный рацион питания играет значимую роль в поддержке здоровья суставов. Полезно употреблять:



БОГАТЫЕ КАЛЬЦИЕМ ПРОДУКТЫ. Кальций — это основной элемент костной ткани. Источниками кальция являются молочные продукты (молоко, кисломолочные продукты, творог, сыр), а также шпинат, брокколи, кунжут.



ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ ОМЕГА-3. Омега-3 помогает уменьшить воспаление, укрепить хрящи. Хорошими источниками являются жирная дикая рыба холодных морей (лосось, скумбрия, сельдь и др.), оливковое и льняное масло, орехи.



ФРУКТЫ И ОВОЩИ. В целом, все фрукты и овощи полезны, но особое внимание стоит обратить на плоды, богатые антиоксидантами — они борются с воспалением. Особенно богаты антиоксидантами ягоды (красные и черные), шпинат, брокколи, свекла, болгарский перец, чеснок, помидоры. Витамин С тоже мощный природный антиоксидант, он помогает бороться с воспалением и необходим для синтеза коллагена — главного костного и суставного белка.



ВИТАМИН Д помогает организму усваивать кальций. Источниками витамина Д являются жирная дикая рыба холодных морей, желтки яиц, сливочное масло.



КРЕПКИЕ БУЛЬОНЫ. Чрезвычайно полезны: уха на основе клейкого рыбного бульона, костный бульон, холодец, желе, заливное. Содержащийся в них коллаген и микроэлементы стимулируют выработку собственного коллагена в организме для поддержания костной массы и восстановления хрящевой ткани.

7 КОНСУЛЬТАЦИЯ ВРАЧА

При регулярных болях или отеках суставов необходимо обратиться к травматологу-ортопеду. Он проведет обследование и, при необходимости, назначит терапию.



- ✓ Добавление коллагена в виде БАДов только по назначению врача.

ЗАБОТЬТЕСЬ О ВАШИХ СУСТАВАХ ЗАРАНЕЕ — ПРОФИЛАКТИКА ПОМОЖЕТ СОХРАНИТЬ ИХ ЗДОРОВЬЕ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ!

