

# ВСЕРОССИЙСКАЯ СОЦИАЛЬНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА



98

городов

300

волонтеров

1500

мероприятий

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



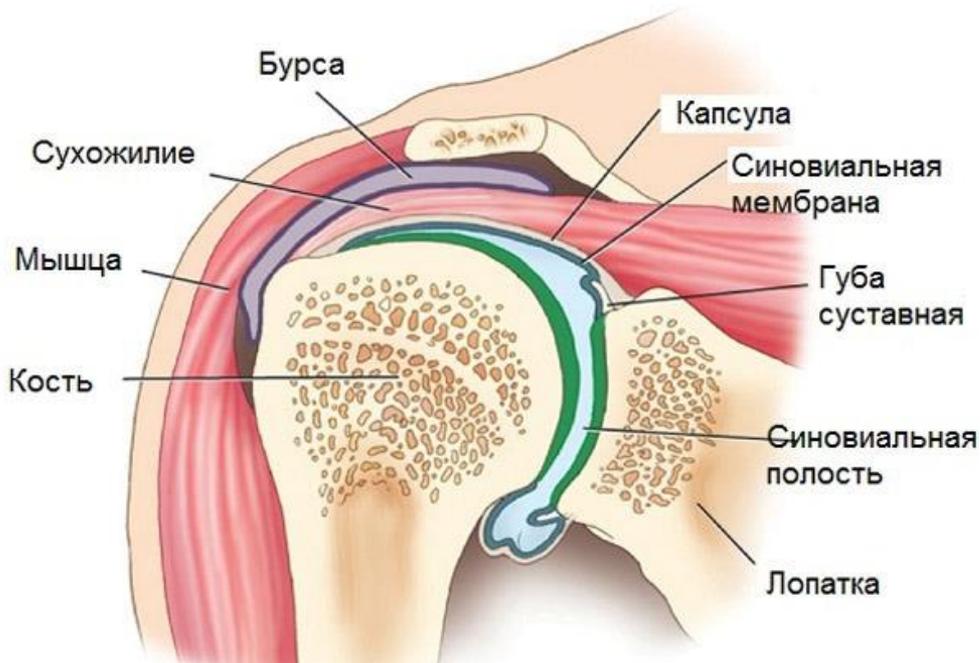
Волонтеры  
медики



# ОСТЕОАРТРИТ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА



# ОСОБЕННОСТИ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА



Плечевой сустав – самый подвижный сустав (благодаря большой площади и шарообразной форме; небольшой суставной впадине, которая расположена перпендикулярно лопатке).

По сути состоит из нескольких суставов: плече-ключичного и ключично-лопаточного.

Удерживается мощной манжетой из мышц и связок

Встречается реже по сравнению с остеоартритами другой локализации.

# ВЫЯВЛЕНИЕ СКРЫТОЙ БОЛИ В ПЛЕЧЕВОМ СУСТАВЕ

Обычно проводят два простых теста:



- 1) «завязывание фартука»: проверяют наличие боли при попытке завязать фартук за спиной;
- 2) «расчесывание»: проверяют наличие боли при движении с расческой за голову к затылку.



***В любом случае, при появлении болей или неприятных ощущений рекомендуется обратиться к специалисту!***

# ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ ОСТЕОАРТРИТА ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА



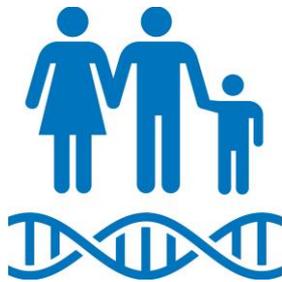
Старение



Избыточная  
масса тела



Гормональные и  
системные  
заболевания



Наследственные  
факторы и  
врожденные  
заболевания



Травмы и  
операции

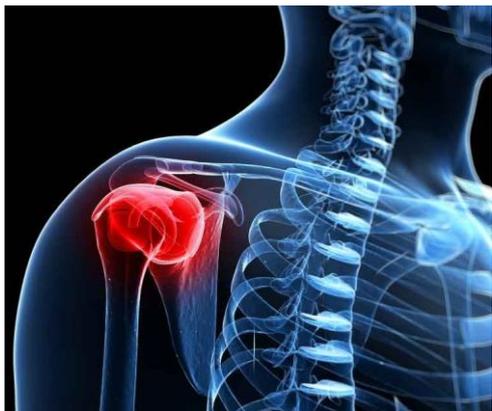


Перегрузки и  
нефизиологичные нагрузки  
(профессиональный спорт)



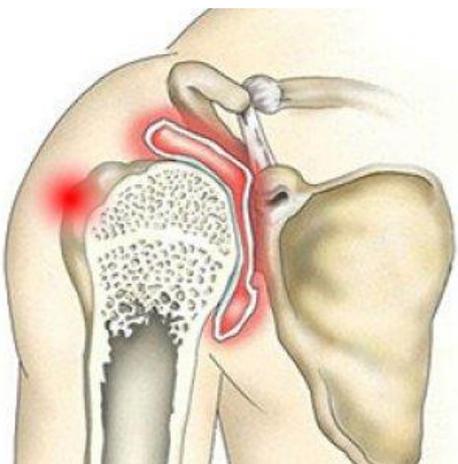
Малоподвижные  
образ жизни и работа,  
связанные с сидением  
или приседанием

# СИМПТОМЫ ОСТЕОАРТРИТА ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА



- Снижение подвижности
  - Скованность и боль в суставе плеча, с тенденцией к ухудшению по утрам (в течение получаса после пробуждения)
  - Боль уменьшается до более переносимого уровня в течение дня и снова ухудшается вечером
- 
- Боль, прерывающая сон – частый индикатор остеоартрита
  - Отек и повышение температуры одного или нескольких суставов, особенно при изменении погоды (изменение давления и похолодание)

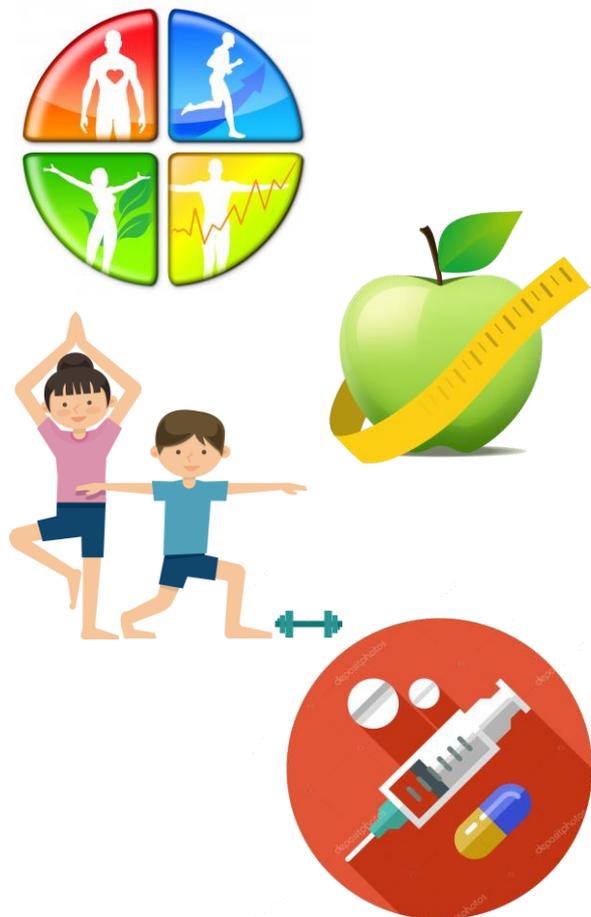
# ИЗМЕНЕНИЯ В ПЛЕЧЕВОМ СУСТАВЕ ПРИ ОА



ВСЕРОССИЙСКАЯ СОЦИАЛЬНО-  
ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА



# ПРАВИЛА ЖИЗНИ ПРИ ОСТЕОАРТРИТЕ



- Образ жизни
- Диета
- Немедикаментозные методы лечения (ЛФК, массаж, ортопедические средства коррекции, рефлексотерапия, мануальная терапия)
- Медикаментозные методы
- Хирургическое лечение

# ОБРАЗ ЖИЗНИ: ДВИЖЕНИЕ

---

Главный принцип лечения плечевого сустава – движение.

Если мы стоим спокойно, опустив руки, суставная капсула собирается в складки в подмышечной впадине. При поднятии руки она значительно растягивается, увеличиваясь в размерах.

Опасность артроза плечевого сустава связана не с его износом, а с отношением пациента к боли. Покой обычно успокаивает боль, но при артрозе плечевого пояса картина иная. Если, например, при выраженных болях, связанных с артрозом или повреждением мягких тканей, продержат в покое согнутую руку с помощью косыночной треугольной повязки, то затем потребуется немало времени для восстановления прежней подвижности в суставе.

Как лучше держать руку при острых болях? Оптимальный вариант – отвести согнутую руку в сторону от корпуса. Такое положение благоприятствует отдыху сустава и предохраняет от существенного ограничения объема движений.



## ОБРАЗ ЖИЗНИ: ДВИЖЕНИЕ (2)



1. По возможности **не нужно спать на больной стороне**. Если вы не привыкли спать на здоровом боку, то можно лежать на больном, но при этом подложить под больную руку подушечку или другое приспособление. Это позволяет расслабить капсулу сустава и предотвратить боли.

2. **Организация работ**. Если известно, что у вас артроз плечевого сустава, то старайтесь избегать работ, связанных с высоким положением рук, заведением рук за голову: покраска стен, наклеивание обоев. Целесообразно использовать вспомогательные средства при мойке окон, развешивании штор, уборке помещений.

## ОБРАЗ ЖИЗНИ: ДВИЖЕНИЕ (3)

**3. Тепло или холод?** В большинстве случаев, особенно при болях, целесообразен холод. Можно использовать лед, завернутый в полотенце, которое предварительно смачивают водой и ненадолго помещают в морозильник. В течение дня холод применяют несколько раз по 10 минут. При болях избегайте тепловых процедур! Они могут многократно усилить боли, сделать их непереносимыми. Тепло уместно в спокойном периоде течения болезни.

**4. Спортивные занятия.** Если известно, что вы страдаете артрозом плечевого сустава с незначительными болями, то используйте полностью оставшийся объем движений. Можно спокойно плавать без резких ускорений, играть в теннис, волейбол, но при этом помнить о вреде резких движений. Если после игры беспокоят длительные боли, то обратитесь к врачу и обсудите с ним дальнейшее лечение. И никогда нельзя забывать, что интенсивные нагрузки могут привести к обострению заболевания.



# ОБРАЗ ЖИЗНИ ПРИ ОА. ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ



- Больные суставы надо беречь от повышенной нагрузки!
- Исключите неадекватные нагрузки на суставы
- Выработайте некий свой ритм двигательной активности, чтобы периоды нагрузки чередовались с периодами покоя, во время которых суставы должны быть разгружены
- Примерный ритм: 15-20 мин – нагрузка, 5-10 минут – отдых
- Несмотря на ряд ограничений, необходимо вести активный образ жизни, за счет увеличения двигательной активности, не оказывающей отрицательного воздействия на хрящ (например, плавание)

## ОБРАЗ ЖИЗНИ ПРИ ОА. НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:



- Стояние, сидение, пребывание на корточках и в других неудобных позах, в течение продолжительного времени и на одном месте (статическая (постоянная) нагрузка на пораженные суставы переносится намного хуже, чем динамическая)
- Избегать поднятия и переноса тяжелых предметов
- Частый подъем по лестнице
- Регулярные профессиональные занятия спортом
- Прохождение расстояния более 3 км

## ОБРАЗ ЖИЗНИ ПРИ ОА – ДОМА:



- делайте домашнюю работу в течение коротких промежутков времени, чередуя с отдыхом
- большинство работ можно делать сидя: глажение белья, подметание пола и т.д.
- используйте инструменты с длинной ручкой и насадкой, чтобы уменьшить наклоны
- избегайте сидения на одном месте в течение длительного времени, вставайте и больше двигайтесь, чаще меняйте позу
- не следует сидеть на корточках, лучше встать на колени и подложить под них мягкий валик



# ОБРАЗ ЖИЗНИ ПРИ ОА НА ПРИУСАДЕБНОМ УЧАСТКЕ



- работать в саду лучше небольшими инструментами
- используйте в работе ноги и вес тела, но не спину
- двухколёсные тачки дают меньше напряжения на спину и руки, чем одноколёсные
- приподнятые грядки уменьшают наклоны туловища
- узкие грядки уменьшают напряжение
- сажайте растения, не требующие большого внимания и ухода
- делайте большую часть работы в саду в положении сидя
- делайте работу с частыми перерывами для отдыха

# ОБРАЗ ЖИЗНИ ПРИ ОА - НА РАБОТЕ:



- по возможности выполняйте работу сидя, при стоячей работе – необходимы периоды отдыха в положении сидя или лежа
- чаще меняйте позу во время работы, избегайте фиксированного положения (особенно опасно длительное положение на корточках/на коленях)
- взаимодействуйте с коллегами и принимайте их помощь
- меняйте виды активности в течение рабочего дня

# ДИЕТА. ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

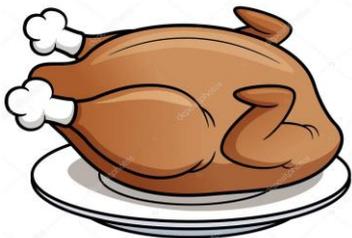


- Снижение калорийности пищи до 1700-1800 ккал/сутки
- Пропорция углеводов, жиров и белков должна составлять примерно 5:1:1
- Дробное питание (5-7 раз в день с интервалом около 2 часов)
- Последний прием пищи не позднее, чем за 2 часа до сна
- Ограничение количества потребляемых углеводов, животных жиров и соли
- Исключение полуфабрикатов, алкоголя, газированных напитков, острых пряностей
- Щадящая для желудочно-кишечного тракта обработка продуктов (варка, тушение, приготовление на пару)
- Достаточный питьевой режим (не менее 2 литров жидкости в сутки)
- Регулярные разгрузочные дни

# ДИЕТА. РАЗРЕШЕННЫЕ ПРОДУКТЫ И ДР.



Жирная рыба и морепродукты (источники омега-3 кислот и хондроитин сульфата, необходимых для восстановления структуры хряща)

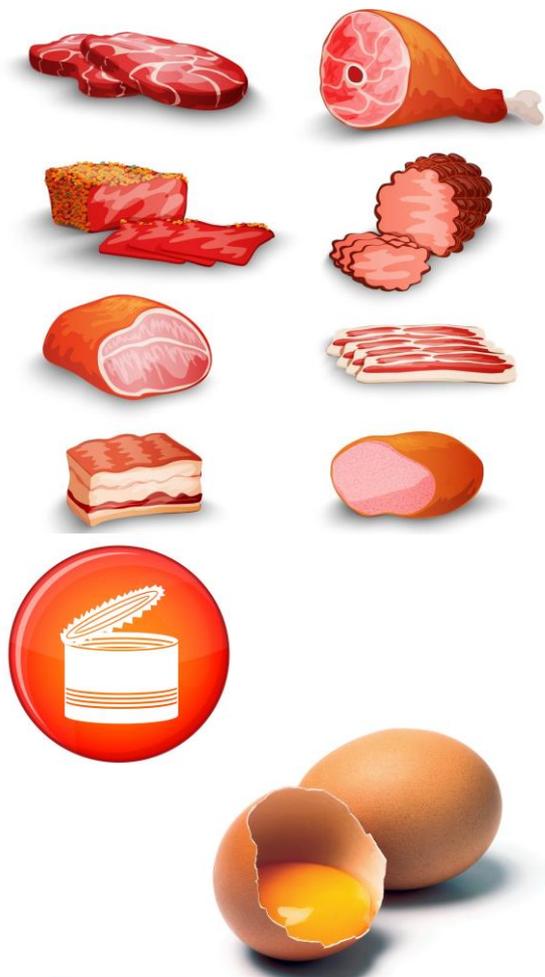


Постное мясо: говядина, кролик, птица (источники белка и витаминов группы В)



Творог, кефир, брынза и другие кисломолочные продукты (источники белка и различных микро- и макро-элементов)

# ДИЕТА. ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ: МЯСО И ДР.



- Жирное красное мясо (способствует накоплению жиров и как следствие появлению избыточного веса, увеличению содержания холестерина)
- Мясные и рыбные консервы (провоцируют усиление воспалительного процесса в суставах)
- Яичный желток (способствует накоплению холестерина)

# ДИЕТА. РАЗРЕШЕННЫЕ ПРОДУКТЫ: ОВОЩИ, ФРУКТЫ, ОРЕХИ, ЗЛАКИ, БОБОВЫЕ, СПЕЦИИ, НАПИТКИ



- Капуста, спаржа, салат
- Цитрусы
- Яблоки, абрикосы, персики
- Гречка, бобы, чечевица, фасоль
- Миндаль, арахис, семена подсолнечника
- Овсянка
- Продукты с натуральным агар-агаром
- Имбирь, мускатный орех

# ДИЕТА. ЗАПРЕЩЕННЫЕ ПРОДУКТЫ: ОВОЩИ, ФРУКТЫ, ОРЕХИ, ЗЛАКИ, БОБОВЫЕ, НАПИТКИ, СЛАДОСТИ И ДР.



- Томаты и другие пасленовые
- Щавель, пряная зелень
- Пирожные с кремом, молочный шоколад, и др., содержащие сахар, трансжиры и пальмовое масло продукты
- Газированные напитки и кофе
- Соль

# ЛФК ПРИ ОСТЕОАРТРИТЕ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА

Комплекс упражнений рекомендуется согласовать с инструктором ЛФК!



1  
Исходное положение – сидя на стуле, руки вдоль туловища. Поднять плечи вверх до счета 3, опустить плечи вниз



2  
Кисти на плечи, круговые движения руками вперед, назад



3  
Кисти на плечи, свести лопатки, прогнуться назад, затем наклониться немного вперед, свести локти



4  
Исходное положение – сидя на стуле с гимнастической палкой (размер палки 1 м 20 см). Гимнастическая палка перед собой между ног вертикально, круговые движения по часовой и против часовой стрелки

# ЛФК ПРИ ОСТЕОАРТРИТЕ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА

Комплекс упражнений рекомендуется согласовать с инструктором ЛФК!

В течение вашего дня найдите 20 минут свободного времени.



Исходное положение – гимнастическая палка перед собой между ног вертикально, руки на краю палки. Наклон туловища немного вперед, вернуться в исходное положение



Исходное положение – гимнастическая палка со здоровой стороны вертикально, упор гимнастической палки в ногу. Круговые движения гимнастической палкой по часовой и против часовой стрелки, то же – другой рукой



Исходное положение – гимнастическая палка горизонтально, хват снизу. Согнуть руки в локтевых суставах максимально до легкой боли. Коснуться гимнастической палкой грудной клетки. Вернуться в исходное положение. Затем гимнастическую палку опустить на колени



Исходное положение – гимнастическая палка за спиной. Хват снизу за края гимнастической палки. Покачивание палки за спиной вправо-влево (максимально до легкой боли). Спина прямая, без прогиба вперед и прогиба в пояснице

ВСЕРОССИЙСКАЯ СОЦИАЛЬНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА



# ПЛАВАНИЕ ПРИ ОСТЕОАРТРИТЕ СУСТАВОВ ПОЗВОНОЧНИКА

---



При проведении водных процедур больному обычно предписывают выполнение несложной зарядки, выполняемая непосредственно в бассейне. Они включают: легкие и плавные махи ногами и движения руками, заставляющие работать мышцы

Весь комплекс проводимых упражнений обязательно должен быть согласован с лечащим доктором

# МЕДИКАМЕНТОЗНАЯ ТЕРАПИЯ ОСТЕОАРТРИТА СУСТАВОВ ПОЗВОНОЧНИКА

---

Медикаментозное лечение и ортопедические средства для коррекции назначаются врачом, в соответствии с индивидуальными особенностями пациента и заболевания!



**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

