

УДК [616.72-002+616.72-007.248](035.3)

ББК 54.181.2я81+54.582.8я81

М 74

Автор

Мозговая Елена Эдуардовна — кандидат медицинских наук, ученый секретарь ФГБНУ «Научно-исследовательский институт клинической и экспериментальной ревматологии».

Под редакцией **Зборовского Александра Борисовича!**, академика РАН, доктора медицинских наук, профессора.

Рецензенты:

Слюсарь Ольга Петровна — кандидат медицинских наук, заведующая ревматологическим отделением ГУЗ «ГКБСМП № 25» г. Волгограда, главный внештатный специалист-ревматолог комитета здравоохранения Волгоградской области.

Чернов Александр Сергеевич — кандидат медицинских наук, руководитель областного регионального ревматологического центра.

М 74 Мозговая, Елена Эдуардовна.

Учимся жить с остеоартрозом: рекомендации для пациентов: [метод, рекомендации для обучающихся школ по остеоартрозу] / Е.Э. Мозговая. — Изд. 2-е, доп. — М.: Е-нот, 2017. — 44 с.

ISBN 978-5-906023-18-6

Остеоартроз (в Европе — osteoarthritis) занимает лидирующее место среди болезней суставов. К сожалению, на ранние его проявления обычно не обращают внимания, пока не начнутся интенсивные боли. В издании подробно и наглядно представлена информация о причинах и проявлениях остеоартроза, современных методах коррекции, реабилитации и комплексе физических упражнений, позволяющих восстановить и сохранить функцию пораженных суставов.

Издание предназначено для врачей, проводящих школы здоровья среди пациентов с остеоартрозом. Полученные знания будут способствовать формированию ясных представлений об остеоартрозе, помогут противостоять недугу, станут залогом сохранения длительной физической активности.

УДК [616.72-002+616.72-007.248](035.3)

ББК 54.181.2я81+54.582.8я81

М 74

Информация предназначена для специалистов здравоохранения в рамках специализированных медицинских конференций» конгрессов, форумов.

ISBN 978-5-906023-18-6

© ООО «Е-нот»

# Оглавление

Предисловие.....	4
Строение сустава.....	5
Что такое остеоартроз?.....	7
Факторы, способствующие возникновению остеоартроза.....	8
Какие суставы чаще всего поражаются при остеоартрозе?.....	10
Изменения в суставе при остеоартрозе.....	11
Проявления остеоартроза.....	13
Лечение остеоартроза.....	14
Коррекция двигательных стереотипов.....	14
Предупреждение возникновения контрактур .....	17
Нормализация массы тела.....	18
Лечебная физкультура.....	20
Лечебная физкультура при обострении болевого синдрома ..	21
Лечебная физкультура вне обострения болевого синдрома ..	24
Ортопедическая нехирургическая коррекция.....	30
Физиотерапия.....	31
Массаж (лечебный самомассаж).....	33
Точечный массаж (акупрессура).....	34
Фитотерапия .....	38
Санаторно-курортное лечение.....	40
Лекарственная терапия.....	40

## Предисловие

Мы приветствуем вас на страницах нашего издания и выражаем надежду, что оно сможет стать верным спутником и союзником в борьбе с остеоартрозом.

Остеоартроз занимает лидирующее место среди болезней суставов. К сожалению, на ранние его проявления обычно не обращают внимание, пока не начнутся интенсивные боли. Многие в одиночку ежедневно борются с этим недугом, не зная противника «в лицо».

Мы познакомим вас со строением суставов, особенностями их функционирования в норме и при патологии, факторами риска и механизмами развития остеоартроза, его признаками, основными методами немедикаментозного и медикаментозного лечения, дадим рекомендации по организации правильного питания, двигательной активности и образу жизни.

Хочется выразить уверенность, что знания, полученные вами, будут способствовать формированию ясных представлений об остеоартрозе, помогут противостоять недугу, станут залогом сохранения длительной физической активности.

Остеоартроз — это хроническая болезнь, но с вашим активным участием можно и нужно замедлить его прогрессирование. Главное — вовремя обратиться к врачу, с его помощью подобрать индивидуальную схему терапии, внести необходимую коррекцию в образ жизни. Помните: самолечение может нанести непоправимый вред. Откладывая «на потом» визит к врачу, вы невольно даете возможность болезни развиваться до стадий, когда лечение становится малоэффективным. Все немедикаментозные методы терапии, несомненно, важны и полезны, однако они носят лишь вспомогательный характер. При наличии остеоартроза вам необходимы лекарственные препараты, решение о назначении которых может принять только врач.

**Успехов вам и здоровья!**