**МИНИСТЕРСТВО ЦИФРОВОГО РАЗВИТИЯ,**

**СВЯЗИ И МАССОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ТЕЛЕКОММУНИКАЦИЙ ИМ. М.А. БОНЧ-БРУЕВИЧА»**

**(СПбГУТ)**

**ЛФК при артрите**

Реферативная работа

по дисциплине «Физическая культура и спорт»

(для групп специального медицинского отделения)

Выполнил студент: Числова Екатерина Владимировна

Курс 1 Группа ИСТ-331

Преподаватель: Иваненко Тамара Александровна

Санкт-Петербург

2023

# **Содержание**

Содержание 2

Введение 3

1. Понятие об артритах 4

2. Средства ЛФК при артритах 5

2.1. Главные правила ЛФК при артрите 8

3. Комплекс упражнений ЛФК 9

Заключение 13

Список литературы 14

# **Введение**

Артрит — воспаление, которое возникает в суставных структурах: синовиальной оболочке, хряще и околосуставных тканях. Артриты могут быть воспалительными или дегенеративными, когда повреждается суставный хрящ, развиваться сами по себе или быть осложнением от подагры, гриппа и других заболеваний. Воспаление может возникнуть в мелких или крупных суставах: коленном суставе, голеностопном и других.

Заболевание имеет хронический характер, вызывает боли, отечность, суставный выпот (скопление жидкости) и деформацию суставов. Один из методов терапии при артрите — ЛФК. Физические упражнения рекомендуются в хроническом или подостром периоде, по мере уменьшения боли и при наличии ограничений в подвижности суставов, отеках и застойных явлений в них.

Заболевания костно-мышечной системы разделяют на:

1. воспалительные;

2. дегенеративные (не воспалительные);

3. травматические

4. опухолевые.

ЛФК и массаж применяют только для первых трех групп. Существуют самостоятельные формы артритов и формы, вызванные другими заболеваниями.

Лечебная физическая культура (ЛФК) — это самостоятельная медицинская дисциплина, использующая средства физической культуры для лечения заболеваний и повреждений, профилактики их обострений и осложнений, восстановления трудоспособности.

**Цель:** изучить особенности лечебной физической культурой на артритах.

**Задачи:**

1. Анализ развития лечебной физической культуры при артритах.

2. Характеристика влияния лечебной физической культуры при артритах.

3. Выявить особенности лечебной физической культуры при артритах.

## 1. Понятие об артритах

Артрит - воспалительное заболевание сустава. Для артрита характерны боли в суставе, особенно при движениях, нередко имеются ограничения его подвижности, припухлость, изменение формы и очертаний (деформация сустава). В некоторых случаях в полости сустава обнаруживается серозная, гнойная или кровянистая жидкость; кожа над суставом краснеет. Артрит может начаться сразу и сопровождаться высокой температурой и сильными болями в суставе (острый артрит) или развиваться постепенно (хронический артрит).

Артрит может стать причиной инвалидности, являющейся серьезной проблемой, требующей привлечения к ведению больного нескольких специалистов: ревматолога, артролога и физиотерапевта.

Причинами возникновения артрита могут быть общие инфекционные заболевания: туберкулез, гонорея, дизентерия, сифилис, грипп, острые детские инфекции (скарлатина и др.) и септические инфекции.

Артриты - различные по происхождению воспалительные заболевания суставов, при которых поражаются синовиальная оболочка, суставной хрящ, капсула сустава и другие его элементы.

По распространенности различают моноартрит (поражение одного сустава), олиго артрит (поражение двух-трех суставов), полиартрит (поражение более трех суставов). При различных нозологических формах имеет излюбленную локализацию, например, при ревматоидном артрите симметрично поражаются суставы кистей и стоп (лучезапястные, пястно-фаланговые, проксимальные межфаланговые, плюснефаланговые, предплюсневые, голеностопные), при псориатическом артрите наиболее типично вовлечение в патологический процесс дистальных межфаланговых суставов кистей и стоп, при анкилозирующем спондилоартрита крестцово-подвздошных сочленений и суставов позвоночника.

## 2. Средства ЛФК при артритах

**Цели ЛФК при артрите:**

* снизить боль;
* замедлить прогрессирование заболевания;
* восстановить и сохранить подвижность, функциональность суставов, увеличить объем движений;
* укрепить связки, сухожилия, мышцы, не допустив их атрофии;
* повысить выносливость пациента, помочь вести привычный образ жизни;
* уменьшить количество отложений солей, экссудата, нормализовав кровообращение, лимфоток и обмен веществ;
* ускорить процессы регенерации.

**Лечебная физкультура при артрите назначается при:**

* умеренных или уже стихающих после острой фазы воспаления болях в суставах;
* отеках и деформации суставов;
* ограничениях в амплитуде движений.

Гимнастика дополнит другие методы терапии и поможет снять обострение в более короткий срок.

**Лечебная физкультура при артрите запрещена при:**

* сильных болях и остром воспалении;
* инфекции в острой фазе и интоксикации организма;
* высокой температуре;
* заболеваниях сердца, легочной недостаточности, болезней внутренних органов в тяжелой форме.

В этих случаях для облегчения самочувствия применяются медикаментозная терапия, физиотерапевтические методики.

**Особенности занятий ЛФК для разных частей тела.**

Комплекс ЛФК при артрите включает в себя пассивные движения, упражнения на расслабление мышц. Упражнения для верхних конечностей чаще делаются в положении лежа и сидя. Разрабатывать нижние конечности удобнее в положении лежа, чтобы уменьшить осевую нагрузку.

Чтобы лечебная гимнастика при артрите не навредила необходимо заниматься по комплексу упражнений, подобранных врачом ЛФК индивидуально с учетом скорости прогрессирования и типа артрита.

Лечебная физкультура при артритах является обязательным компонентом комплексного лечения, однако в остром периоде противопоказана.

В остром периоде используют активные, преимущественно облегченные элементарные упражнения, по основным осям движений в суставах в сочетании с общеукрепляющими и дыхательными упражнениями с постепенно возрастающей нагрузкой в положении лежа, а затем сидя и стоя. Наряду с активными упражнениями используют осторожные пассивные движения при возможно более полном расслаблении упражняемой конечности, считаясь с болевыми ощущениями.

В терапии хронических артритов лечебная физкультура занимает важное место в клинической, в поликлинической и санаторно-курортной практике. При поражении суставов верхних конечностей упражнения выполняют преимущественно в положении сидя и стоя. При патологии суставов нижних конечностей в положении лежа, сидя и стоя тренируют опорную функцию ног. При заболеваниях позвоночника рекомендуют также и разгрузочные для позвоночника положения, например, на четвереньках.

Применяют упражнения активные: свободные, с усилием, с широким использованием различных снарядов, предметов и механотерапевтических аппаратах. Больным рекомендуется выполнение самостоятельных занятий с повторением заданий в течение дня до 4-6 раз продолжительностью по 5-7 мин., в целях тренировки пораженных суставов. Кроме того, полезна утренняя гигиеническая гимнастика, прогулки. Целесообразно лечебную физкультуру проводить в сочетании с массажем и грязелечением.

Хорошие результаты дают занятия лечебной гимнастикой в воде.

При оперативном лечении ревматоидного артрита лечебная гимнастика применяется перед операцией для повышения общего тонуса и сопротивляемости организма.

### **2.1. Главные правила ЛФК при артрите**

Основные моменты, которые стоит соблюдать при занятиях:

* регулярность тренировок — заниматься нужно ежедневно;
* постепенное увеличение нагрузки — количества повторов и объема движений;
* движения должны быть плавными, без рывков и усилий, перенапряжения;
* чередование упражнений на растяжку и силовых нагрузок;
* запрет на скручивания, упражнения с ускорением;
* при возникновении боли упражнение не выполняется.

Заниматься лечебной гимнастикой лучше всего вместе с врачом или инструктором ЛФК, которые проследят за правильностью выполнения упражнений, скорректируют их при необходимости, снизят или увеличат нагрузки.

Для занятий ЛФК потребуется удобная одежда, нескользящий гимнастический коврик. В специально оборудованных залах могут применяться степпер и другие тренажеры. В ходе тренировки важно следить за правильностью дыхания, а после — провести мышечное расслабление.

## 3. Комплекс упражнений ЛФК

**Упражнения для кистей рук.**

При ревматоидном артрите наиболее часто поражаются суставы пальцев рук. Обычно кисть приобретает характерный вид ласты, что приводит к ограничению ее функциональных возможностей и инвалидности.

Для уменьшения скорости деформации желательно:

* не двигать пальцами в сторону мизинца;
* уменьшить нагрузку на подушечки пальцев;
* обеспечить правильное положение руки в покое;
* писать только конусовидными утолщенными ручками;
* правильно выполнять бытовые действия, стараясь, чтобы ось движения в суставах не отклонялась в сторону;
* в ночные часы использовать ортезы (приспособления, ограничивающие подвижность).

Лечебная гимнастика при артрите пальцев важна для уменьшения боли, сохранения подвижности суставов и мелкой моторики пальцев, профилактики деформаций пальцев.

Упражнения могут проводить с эспандерами, небольшими мячами для рук и другими приспособлениями. На тренировке разрабатываются:

* запястья с помощью вращательных движений;
* суставы кисти при сжимании и разжимании ладони в кулак, напряжений пальцев.

**Вот один из комплексов упражнений ЛФК при поражении кисти:**

Каждое упражнение следует выполнять 5–7 раз в зависимости от состояния больного. Во время занятий не должно возникать болевых ощущений.

**Исходное положение**: кисти перед собой рядом друг с другом.

* Поворачивать ладонями попеременно вверх и вниз.
* Положить кисти на стол и поднимать-опускать сначала их, а затем - только пальцы.
* Руки, сжатые в кулаки, вытянуть вперед. Вращать кисти по и против часовой стрелки.
* Поставить локти на стол, сжать ладони, разводить и сводить локти, не отрывая их от поверхности.
* Делать движения вверх-вниз, вправо-влево и круговые движения поочередно каждым из пальцев.
* Прикасаться каждым из пальцев к большому, как бы обхватывая что-то круглое.
* Сжимать и разжимать мягкий шарик в руке, покатать его по поверхности.
* Вращать кисти в лучезапястном суставе (ладонь при этом стараться расслабить).
* Перебирать пальцами по палке снизу вверх.
* Потереть ладони друг о друга.

Каждое упражнение делается в 5-7 повторов, перечень упражнений и количество подходов порекомендует врач ЛФК с учетом состояния пациента и его самочувствия в ходе тренировки. Движения, которые вызывают боль, меняют на другие или делают меньшее количество раз.

**Упражнения для плечевого пояса.**

Для разработки суставов плечевого пояса при артрите применяются классические движения: подъемы, опускания и вращения плеч, растяжка собранных в замок рук за спиной, подъем и опускание локтей, обхваченных ладонями. Комплекс упражнений лучше составить с врачом ЛФК, чтобы тренировка была эффективной, но не навредила.

**Вот один из комплексов упражнений ЛФК при поражении плечевого пояса:**

* Поднимать и опускать плечи, совершать круговые движения вперед и назад.
* Ладони положить на плечи, поочередно выводить локти вперед.
* Обхватив локти ладонями, поднимать и опускать их.
* Лежа на спине сгибать, поднимать и опускать выпрямленные руки.
* Положить руки на пояс и попеременно заводить их за голову.
* Обнимать себя.

**Упражнения для коленных и голеностопных суставов.**

Существуют классические комплексы ЛФК при ревматоидном артрите для нижних конечностей. В них включаются упражнения: разведение ног в стороны в положении лежа, сгибание и разгибание коленей, «велосипед». Существуют и авторские методики. Безопасные упражнения, которые сможет выполнить пациент подберет врач ЛФК индивидуально.

**Упражнения для коленного сустава:**

* Лежа на спине сгибать ногу в коленном суставе, не отрывая подошвы от поверхности (скользящие шаги).
* Упражнение «Велосипед».
* Согнутые в коленях ноги разводить в стороны и сводить обратно.
* Махи выпрямленной ногой лежа и стоя, держась за опору.
* Круговые движения в тазобедренном суставе согнутой в колене ногой.
* Разведение прямых ног в стороны в положении лежа.
* Круговые движения прямой ногой.

**Упражнения для голеностопного сустава:**

При ревматоидном артрите голеностопный сустав поражается нечасто, но его деформация довольно быстро приводит к ограничению движений и инвалидности.

Для профилактики контрактуры рекомендуется выполнять следующий комплекс:

* Сидя сгибать и разгибать стопы и пальцы ног.
* Перекатываться с пятки на носок и обратно.
* Вставать на носочки у опоры.
* Пытаться поднимать с пола при помощи пальцев ног различные предметы.
* Катать стопами палку или мячик.
* Ходить поперек палки, наступая на нее средней частью подошвы.
* Совершать круговые движения стопой.

Во время выполнения любого комплекса лечебной гимнастики необходимо правильно дышать, а в конце занятия проводить сеанс мышечной релаксации.

Для увеличения нагрузки можно постепенно увеличивать количество повторений и объем движений в пораженных суставах.

# **Заключение**

ЛФК является важной частью лечения больных артритом, но необходимо учитывать активность заболевания и степень деструктивных изменений суставов и не допускать появления боли при выполнении упражнений.

Воспалительный характер заболевания определяется при исследовании сустава (местная припухлость, болезненность при пальпации, изменение кожной температуры, наличие выпота, уплотнение мягких тканей).

ЛФК у больных артритом является основным элементом реабилитационного комплекса на всех этапах. Физические упражнения, направленные на увеличение диапазона движений, силы мышц и улучшение общего физического состояния, должны обязательно включаться в комплексное лечение ревматологических больных.

Движения при исполнении ЛФК должны быть плавными, без рывков и усилий, перенапряжения; чередование упражнений на растяжку и силовых нагрузок; запрет на скручивания, упражнения с ускорением; при возникновении боли упражнение не выполняется.

Лечебная физкультура при артритах является обязательным компонентом комплексного лечения. Гимнастика при артрите помогает человеку восстановиться и начать вести привычный активный образ жизни. Стоит понимать, что реабилитация с помощью ЛФК занимает определенное время, а эффект нарастает постепенно.

# **Список литературы**

1. Маргазин В.А. Лечебная физическая культура: руководство / Маргазин В.А., Коромыслов А.В., Бурухин С.Ф. – Спецлит, 2020.
2. Беляева И.Б. Ранний ревматоидный артрит: современные возможности диагностики и лечения / Беляева И.Б., Мазуров В.И., Трофимова Т.Н., Трофимов Е.А. – Медфорум, СПб 2018.
3. Заболотных И. И. Болезни суставов / Заболотных И. И. – СпецЛит, 2013.