

CHOROBA ZWYRODNIENIOWA STAWÓW

Ćwiczenia fizyczne są ważnym elementem leczenia Choroby Zwyródnieniowej Stawów. Wpływają korzystnie na funkcjonowanie stawów i zwiększają energię pacjenta. Pozwalają także czerpać przyjemność z wykonywania swojej ulubionej aktywności. Różne rodzaje ćwiczeń, takie jak np. wzmacnianie i rozciąganie mięśni, a także specjalne ćwiczenia stawów, mogą przyczynić się do poprawy stanu zdrowia. Praktycznie każda aktywność fizyczna jest korzystna - nawet krótki codzienny spacer! Aktywność fizyczna może pomóc zmniejszyć napięcie odczuwanego bólu.

Pływanie, spacer i jazda na rowerze - to najlepsze ćwiczenia dla osób z Chorobą Zwyródnieniową Stawów. Celem jest zapewnienie do 30 minut aktywności fizycznej dziennie. Można poprosić lekarza lub fizjoterapeutę o wskazówki dotyczące odpowiedniego programu ćwiczeń.

Trening stawów w Chorobie Zwyródnieniowej Stawów może zredukować ból i sztywność, poprawić ruchomość w stawach oraz pomóc w uniknięciu dalszych uszkodzeń. Zalecane ćwiczenia będą różne, w zależności od stopnia zajętego stawu. Lekarz lub fizjoterapeuta może zalecić proste, rutynowe ćwiczenia każdorazowo dopasowane do stanu konkretnego pacjenta. Poniżej znajdują się przykłady prostych ćwiczeń, których wprowadzenie może okazać się bardzo korzystne. Oto prosty trening dla stawów kolanowych, które są najczęstszym miejscem występowania Choroby Zwyródnieniowej Stawów:

Ćwiczenia wzmacniające

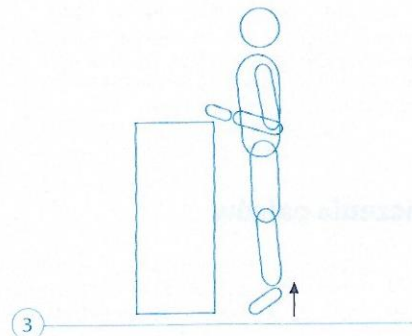
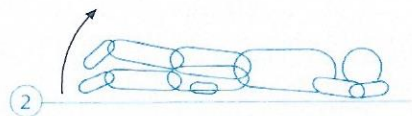
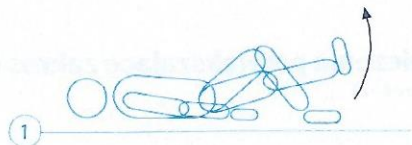
(ryciny 1-3)

Wzmacniają mięśnie, które podpierają i chronią staw kolanowy. Podczas ćwiczeń staraj się napinać mięśnie brzucha i pośladków w celu ustabilizowania ciała.

Aby wzmocnić mięsień czworogłowy w przedniej części uda (rycina 1), połóż się na plecach na twardej, płaskiej powierzchni. Jedną nogę trzymaj wyprostowaną, a drugą zgiętą. Napinaj mięśnie wyprostowanej nogi z przodu uda i powoli unieś nogę na 15 do 20 cm. Utrzymaj taką pozycję przez 5 do 7 sekund. Powtórz to ćwiczenie 12 razy, a następnie zmień nogę. Ćwiczenie to wzmacnia także dolną część pleców, mięśnie brzucha i bioder.

Aby wzmocnić ścięgna mięśni w tylnej części uda (rycina 2), połóż się na brzuchu, układając dłonie pod czołem. Powoli unieś jedną nogę na 5 do 10 cm. Utrzymaj taką pozycję przez 5 do 7 sekund. Zestaw ćwiczeń może obejmować trzy serie po 12 powtórzeń dla każdej nogi. Ćwiczenie to wzmacnia także biodra.

Aby ćwiczyć łydki (rycina 3), stań w pozycji pionowej, lekko opierając się o blat, a następnie powoli unieś się na palcach stóp. Zestaw ćwiczeń może obejmować dwie serie po 12 powtórzeń.

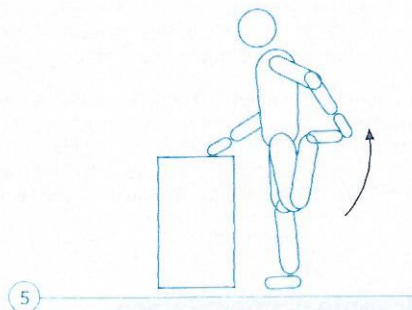
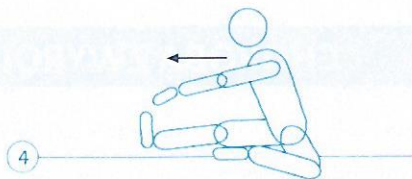


Ćwiczenia rozciągające (ryciny 4-5)

Pozwalają zmniejszyć lub wyeliminować sztywność i napięcie mięśni.

Aby rozciągnąć ścięgna, usiądź na podłodze z jedną nogą wysuniętą do przodu, a drugą podgiętą w taki sposób, aby stopa znajdowała się pod kolaniem. Schyl się w kierunku palców stopy, aby poczuć rozciąganie pod kolaniem, kontynuuj wykonywanie ćwiczenia aż do momentu odczucia lekkiego bólu. Rozluźnij się i oddychaj powoli, utrzymując taką pozycję przez 15 do 20 sekund. Nie należy się kiwać. Ćwiczenie to można powtórzyć 5 do 7 razy z każdej strony.

Aby rozciągnąć mięsień czworogłowy uda (rycina 5), stań prosto, przytrzymując się blatu, a następnie unieś stopę do tyłu, zginając ją w stawie kolanowym. Delikatnie pociągnij ręką stopę w kierunku pośladków aż do uczucia delikatnego rozciągania z przodu uda. Utrzymaj taką pozycję przez 5 sekund. Ćwiczenie to można powtórzyć 5 do 7 razy. Trening mięśni brzucha i pośladków wzmacnia również biodra.

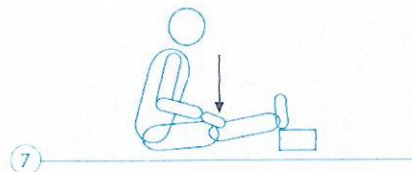
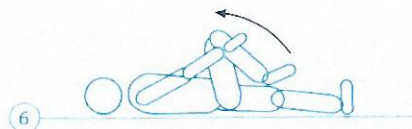


Ćwiczenia powiększające zakres ruchów w stawie kolanowym (ryciny 6-7)

Pozwalają poprawić lub utrzymać ruchomość stawu kolanowego, jak też zmniejszyć jego sztywność.

Położ się na plecach (rycina 6) i zegnij nogę, przyciągając kolano w kierunku klatki piersiowej. Uchwyc podudzie i delikatnie pociągnij piętę w kierunku pośladków, na ile pozwoli na to staw kolanowy. Utrzymaj taką pozycję przez 5 do 7 sekund. Powtórz to ćwiczenie 5 razy.

Ostrożnie usiądź i możliwie jak najbardziej wyprostuj nogę (rycina 7), może to być łatwiejsze po oparciu pięty na przedmiocie np. książce. Delikatnie naciśnij na kolana, starając się całkowicie wyprostować kończyny dolne. Utrzymaj taką pozycję przez 5 do 7 sekund.



Ćwiczenia palców

Oto proste ćwiczenie, które wzmacnia palce. Przy użyciu miękkiej piłeczki, która jest dopasowana do ręki, należy uciskać ją wszystkimi palcami, a następnie każdym palcem po kolei. Można zacząć od treningu trwającego 1 minutę, a następnie w miarę możliwości wydłużyć go do 2 minut.