Профилактика заболеваний суставов

 [Боли в суставах](https://artracam.com/news/lechenie-boli-v-sustavakh-s-umom-kak-dobitsya-stoykikh-rezultatov/) - это самый распространенный вид хронических болей. По меньшей мере половина горожан старше 18 лет страдает от болевого синдрома, связанного с патологиями опорно-двигательного аппарата. Поэтому первичную профилактику суставов необходимо проводить с самого раннего возраста. А при наличии дискомфорта в сочленениях или уже поставленного диагноза - уделять внимание вторичной профилактике болей в суставах.

Профилактика [артроза](https://artracam.com/use/lechenie-osteoartroza/) суставов и [артрита](https://artracam.com/use/artrit/) приобретает особое значение для:

* женщин старше 45 и мужчин старше 55 лет, у которых начинаются возрастные гормональные изменения;
* тех, чьи родственники имеют аналогичные заболевания (наследственный фактор);
* аллергиков;
* людей, перенесших серьезные травмы или хирургические вмешательства в суставах;
* лиц с избыточным весом;
* пациентов с врожденными и приобретенными аномалиями развития опорно-двигательного аппарата (например, нарушением осанки, плоскостопием);
* работников, чья профессиональная деятельность связана с повышенной нагрузкой на суставы (офисные сотрудники, грузчики, танцоры, спортсмены, водители и другие).

Женщины болеют, в среднем, в 2 раза чаще мужчин. Особенно для них важна профилактика артрита и артроза коленных, лучезапястных и межфаланговых суставов.

В группе риска по полиартритам и полиартрозам (т.е., болезням, поражающим свыше 4-х суставов) находятся люди, которые:

* перенесли тяжелые инфекции, отравления, обморожения и ожоги;
* страдают от интенсивных аллергических реакций или хронического стресса;
* имеют эндокринные, метаболические нарушения (сахарный диабет, подагра);
* получили наследственную предрасположенность (например, к ревматоидному артриту и генетическим проблемам с синтезом коллагена).

Также в профилактике артрита и артроза суставов нуждаются люди с заболеваниями сердечно-сосудистой и нервной систем, дыхательных путей, хроническими инфекционными болезнями (например, тонзиллит), почек.

Общая профилактика артрита и артроза

Первичная (до появления первых симптомов) профилактика болезней суставов предполагает следование несложным правилам:

\*Сбалансируйте свой рацион. Он должен содержать не только витамины и минералы, но и незаменимые аминокислоты, антиоксиданты. Некоторые болезни, которые приводят к поражению суставов, неспроста называют “болезнями питания” (например, подагру). Правильная диета для профилактики болей в суставах поможет отсрочить появление симптомов даже при генетической предрасположенности! Даже если питание хряща уже нарушено, дистрофический процесс в суставе можно сдерживать при помощи полезной пищи. Ешьте больше хрящей, желе, холодца. Ежедневно потребляйте овощи и молочные продукты. Сократите количество сладких фруктов, крахмала и полуфабрикатов.

\*Следите за массой тела. Опорно-двигательная система человека построена по принципу перераспределения нагрузки между мелкими и крупными суставами, поэтому избыточный вес особенно сказывается на состоянии основных сочленений. Например, коленный сустав “ощущает” каждый лишний килограмм как 5. Похудение важно для профилактики суставов и в тех случаях, когда болезнь уже диагностирована - оно увеличивает время ремиссии, а главное, помогает ослабить боль.

\*Поддерживайте водно-солевой баланс. Из-за обезвоживания организма сердечно-сосудистая система не может нормально справляться с транспортировкой питательных веществ. Нутриенты (витамины, минералы и другие вещества) хуже поступают в “периферийные” ткани - и в первую очередь страдают хрящи. Ведь они лишены капилляров и питаются только за счет синовиальной жидкости. Чем ее меньше - тем менее эластичен хрящ, и тем более он уязвим - а потому полноценная профилактика артрита и артроза суставов требует выпивать не менее 2 литров воды в день.

\*Откажитесь от вредных привычек. Они заставляют органы (в особенности, печень, почки и сердце) работать “на износ”. Кофе, алкоголь, сигареты и наркотики обезвоживают организм, нарушают обмен веществ, делают кости хрупкими и снижают иммунитет. Из-за этого хрящи пересыхают и растрескиваются, а возрастные проблемы с суставами начинаются гораздо раньше.

\*Ведите активный образ жизни. Для профилактики суставов не нужны изнурительные тренировки - достаточно ежедневной зарядки и периодических разминок. Они улучшают питание тканей и кровообращение, а также сохраняют мышцы в тонусе, которые являются дополнительной страховкой для суставов, которая значительно снижает амортизационную нагрузку на синовиальный хрящ.

\*Не запускайте болезни. Кариес, грипп, “острые” аденоиды - все это нужно лечить при первой возможности. Многие инфекционные болезни имеют тенденцию переходить в хроническую стадию. И тогда организму придется постоянно сражаться с болезнью. Если больной получит травму - есть риск, что инфекция попадет в сустав и спровоцирует гнойный процесс. Поэтому при наличии хронических инфекций для профилактики артрита суставов важно посещать травматолога после любой травмы.

\*Соблюдайте рекомендации ортопедов. Постарайтесь с удобством обустроить рабочее место. Избегайте перегрузок и научитесь принимать правильную позу во время профессиональных и бытовых занятий, так, чтобы нагрузка распределялась по всей скелетно-мышечной системе. Если у Вас есть болезни ортопедического профиля, выполняйте лечебную гимнастику для профилактики болезней суставов, пользуйтесь специальными стельками и приспособлениями. Женщинам не рекомендуется длительное ношение обуви на высоком каблуке.

Вторичная профилактика болезней суставов

Вторичная профилактика артроза суставов и других ревматических заболеваний направлена на то, чтобы сдержать прогрессирование болезни, не допустить осложнения и необратимые изменения в суставе. Некоторые суставные заболевания (например, реактивный артрит) можно вылечить на ранних стадиях. Если же время упущено, они переходят в хроническую форму.

Рекомендации по профилактике заболеваний суставов составляются лечащим врачом с учетом стадии поражений, количества задействованных суставов, индивидуальных особенностей и возможностей пациента. Зачастую они включают:

* специальную лечебную гимнастику для профилактики болей в суставах (ежедневно);
* массаж (в частности, с применением разогревающих мазей и бальзамов);
* ортопедическую профилактику артрита и артроза (использование трости, ортопедических стелек, корсетов, ортезов и бандажей);
* лекарственную терапию (курсами, при необходимости), а также прием хондропротекторов;
* санаторно-курортное лечение - при необходимости;
* регулярные профилактические осмотры;
* стандартные превентивные меры (здоровое питание, контроль веса, защита от переохлаждения и прочее).

Эти методы профилактики заболеваний суставов помогают поддерживать подвижность сочленений, препятствуют усилению болей и развитию воспалительного процесса.

 Главный враг суставов - это продолжительные статические нагрузки, которые вызывают застойные процессы в организме. Даже удобная поза, если не менять ее часами, приводит к тому, что несущие суставы перегружаются и не получают достаточного питания.

При профилактике артроза суставов важно учитывать, что питание хряща возможно только при чередовании нагрузки и отдыха. Имея пористую структуру, он отдает синовиальную жидкость при сжатии и вбирает ее обратно в спокойном состоянии. Синовиальная жидкость в этом случае играет не только роль смазки, но и питательного раствора. Если хрящ нагружен продолжительное время, он не получает нужные ему элементы. Но и слишком долгий период покоя для профилактики артроза чреват - синовиальный “раствор” истощается, ведь все это время полезные вещества из него переходят в хрящевую ткань. Обе крайности приводят к тому, что сустав “голодает”, становится хрупким и неэластичным, а хондроциты (хрящевые клетки) начинают гибнуть. Профилактика заболеваний суставов заключается в правильном чередовании отдыха и физической активности. Это значит, что при сидячей работе или однообразном физическом труде важно прерываться на 5-10 минут каждый час, чтобы размять суставы и мышцы.

*Вот еще несколько советов, которые помогут Вам в профилактике боли в суставах:*

* при стоячей работе используйте низкую скамеечку, периодически ставя на нее для отдыха то одну ногу, то другую;
* следите, чтобы при ношении тяжестей ваша спина была ровной;
* поднимая тяжелый предмет, присядьте на корточки с прямой спиной, а затем поднимитесь за счет ножных мышц - так Вы не будете всякий раз срывать спину;
* для профилактики артроза используйте удобное кресло с подлокотниками для работы или отдыха - желательно выбрать такое, которое можно отрегулировать под Ваш рост;
* ознакомьтесь с советами для сохранения осанки у школьников - они помогут разгрузить суставы в любом возрасте;
* предпочитайте жесткие сидения мягким - так Вам будет проще отследить усталость и вовремя прерваться на разминку для профилактики артрита суставов;
* находясь за рулем или за рабочим столом, держитесь прямо, не наклоняйтесь вперед;
* в машине установите эргономичные подголовники и валики для поясницы, чтобы уменьшить амортизационную нагрузку на суставы из-за вибрации транспорта;
* откажитесь от бега и высокотравматичных видов спорта.

Для профилактики артрита и артроза занимайтесь плаванием, ходьбой, лечебной гимнастикой, не пренебрегайте ездой на велосипеде - и пусть Ваши суставы никогда не заболят!