

Как помочь своим суставам?

Наши кости «подвешены» на множество суставов. Коленные суставы. Бедренные суставы. Суставы пальцев рук и ног...

Суставы необходимы нам для того, чтобы совершать движения, но, как и в любом механизме, движущиеся детали - самое слабое место. Природа, конечно, постаралась, чтобы мы жили долго и счастливо, но в процессе нашей жизнедеятельности мы постоянно изнашиваем наш организм. Суставы не исключение. Болезни развиваются постепенно, в течение всей жизни. И со временем неприятные ощущения в суставах, которые можно списать на усталость, сидячий образ жизни, перемену погоды, могут вылиться в самую настоящую болезнь.

Общие сведения.

Окончания костей сходятся в суставной сумке. Наружный слой сумки состоит из фиброзной ткани - это своего рода защитная капсула. Сустав поддерживается связками. Суставные окончания костей покрыты упругим хрящом. Смазку между подвижными частями сустава вырабатывает тонкая плёнка, называемая синовиальной оболочкой.

Болезни суставов.

Воспалительные поражения суставов.

Дегенеративные заболевания, вследствие разрушения тканей в суставе.

Причины:

Шлаки. Для хорошей работы сустава ему необходима смазка. Для этого наш организм направляет в суставы много крови и лимфы, а вместе с ними и всякую дрянь.

Дегенерация мышц. Здоровье суставов очень сильно зависит от здоровья мышц. Когда мышца здорова, хорошо снабжена кровью, тогда и кровоснабжение сустава осуществляется лучше.

Большие физические нагрузки. Если организм не готов к таким нагрузкам, то сустав просто не успевает восстанавливаться.

Большие нагрузки, вследствие избыточного веса. Каждые пять лишних

килограммов, дополнительно дают пять килограммов нагрузки на 1 кв. см. Это избыточное давление медленно, но верно разрушает хрящевую ткань коленного сустава.

Перенапряжение мышц. Когда мышцы постоянно находятся в тонусе, в суставах и связках начинается отложение солей кальция. Для этого не обязательно поднимать грузы, достаточно сидеть в «удобном» положении в офисе по несколько часов.

Гипертония.

Атеросклероз.

Варикозное расширение вен.

Диабет.

Стресс. Стрессовые ситуации только усугубляют все предыдущие причины, ещё больше загружая организм.

Профилактика.

Изменить образ жизни.

1. Двигаться. Для этого займитесь аэробикой, бегом или хотя бы совершайте получасовые пешие прогулки два-три раза в неделю. Старайтесь лишний раз воспользоваться не лифтом и общественным транспортом, а своими ногами.
 2. Очень эффективна растяжка.
 3. Не набирайте избыточный вес.
 4. Витамины вам помогут, особенно витамин С. Этот витамин является антиоксидантом, обеспечивает защиту ткани суставов и замедляет процесс старения.
 5. Жирная рыба. Употребляйте в пищу рыбу. В ней содержатся омега-3 - жирные кислоты, которые снижают риск развития болезни.
 6. Желатин. Желатин получают вывариванием костей, хрящей и сухожилий (наиболее часто из рыбных хрящей). Употребление в пищу различных желейных продуктов улучшает восстановление хрящевой ткани.
 7. Жидкость. 1,5-2 литра жидкости в день необходимо организму для его нормального функционирования.
 8. Правильная осанка.
- Стоя.** Стойте прямо, держите голову прямо. Расслабив плечи, отведите их назад, приподнимите диафрагму, подтяните живот и ягодицы.
- Сидя.** Сядьте прямо, держите голову прямо. Помните, как в школе Вас учили опираться двумя локтями на парту? Это не зря, вспоминайте, как это было. Сидя старайтесь опираться двумя руками на стол, равномерно распределяя вес на оба плеча.
9. Нормализация артериального давления.
 10. Коррекция заболеваний, связанных с сосудами.

Ваше здоровье - в Ваших руках!!!

Как помочь своим суставам

Автор: admin

20.10.2012 10:54 -

Автор - **Антон Лоскутов**

[Источник](#)