

Как продлить молодость суставов?

Подвижность и гибкость всех суставов – необходимое условие для сохранения в зрелом и преклонном возрасте юношеской легкости и гибкости движений.

«Легко сказать, да сложно сделать», – подумаете вы и будете абсолютно правы. Даже легкий хруст может стать сигналом о начинающемся старении и истончении суставного хряща. А потому, перефразируя народную мудрость, можно сказать: «Береги суставы смолоду». Поскольку профилактика и лечение суставов на ранних стадиях проявления изменений может существенно замедлить процесс их разрушения.

Каковы же основные причины повреждения суставов?

Инфекция (воспаление) – местная или общая, при этом причиной поражения суставов может стать любой ее очаг в организме. Инфекция может распространиться в полость сустава через кровь или лимфу и осесть в синовиальной жидкости сустава. Поражение суставов в этом случае наиболее тяжелое, с последующим серьезным изменением самих суставов. Подобные причины вызывают инфекционный артрит, ревматоидный артрит и вторичный артроз.

Травмы – закрытые повреждения суставов – ушибы, растяжения и разрывы капсульно-связочного аппарата, повреждения внутрисуставных образований, внутрисуставные переломы могут стать причиной развития артрита.

Наследственность (врожденные изменения). Люди, родившиеся с дисплазией сустава (от греч. dys – нарушение и plaseo – образуя), находятся в группе риска развития артрита (остеоартрита) из-за плохой биомеханики сустава. Некоторым людям по наследству передается дефект одного из генов, отвечающих за образование хряща. Это приводит к образованию дефектного хряща, что, в свою очередь, вызывает быстрое изнашивание сустава и как следствие – артроз.

Нарушение обмена веществ, излишняя полнота приводит к увеличению нагрузок на

суставы конечностей и позвоночник, а общее воздействие метаболических нарушений (в обмене веществ в организме) – на функцию опорно-двигательного аппарата в целом. Избыточная масса тела вызывает патологические изменения в клетках хряща, в результате хрящевая ткань теряет свою эластичность и в ней образуются трещины – а это ведет к развитию артрозов коленных и тазобедренных суставов. Нарушение обмена веществ может вызвать подагру, коксартроз (остеоартроз тазобедренных суставов) и гонартроз (остеоартроз коленных суставов).

Переохлаждение – расстройство функций организма в результате действия низкой температуры. Переохлаждение возможно не только при очень низкой температуре, но и при умеренной, когда погода сырая. Устойчивость организма к переохлаждению снижается при физическом утомлении, голодании, алкогольном опьянении. Следствие – различные артриты.

Гипокинезия (греч. hupo – ниже + kinesis – движение) – ограничение количества и характера движений, обусловленное образом жизни, особенностями профессиональной деятельности или постельным режимом в период заболевания, играет большую роль в развитии патологических процессов в суставах и является одним из существенных факторов нарушений опорно-двигательного аппарата.

Развитие медицинских технологий в некоторых случаях позволяет навсегда решить возникшую проблему со здоровьем. Но надеяться на это в случае болезни суставов не стоит – такая болезнь требует к себе ежедневного внимания. А скептики вообще считают, что процесс старения лечить бесполезно. Однако мировой опыт показывает, что чем раньше начата профилактика и лечение, тем больше шансов сохранить подвижность суставов.

В качестве профилактики специалисты советуют правильно питаться и соблюдать адекватный двигательный режим – это уменьшает избыточный вес. Ориентиры в питании очень простые – уменьшение приема животного жира, замена жирного мяса на постное, а лучше на рыбу и птицу, уменьшение углеводов – сахар, мучные изделия, уменьшение соли.

И, конечно, необходимо соблюдать простые и общеизвестные правила в повседневной жизни:

перенос тяжестей необходимо распределять на обе руки, лучше использовать рюкзак; вредно сидеть ногу на ногу, лучше откинуться на спинку стула, ноги вытянуть и скрестить;

сидя на работе, необходимо поочередно напрягать и расслаблять мышцы бедер, голеней, ягодиц;

при выполнении домашней работы необходимо использовать кухонную посуду с удобными ручками, мягкую подушечку для случаев, когда нужно встать на колени, и швабру для мытья полов;

стул должен быть с подлокотниками высотой чуть выше уровня коленного сустава, чтобы было легче вставать с опорой на руки;

обувь должна быть удобной, желательно из натуральных материалов с устойчивым широким каблуком 3-5 см.

Всем без исключения, а особенно тем, у кого возникли первые симптомы заболевания, необходимо следить за состоянием своих суставов, выполнять специальные упражнения, которые способствуют улучшению кровообращения в суставах, формированию хорошего мышечного корсета вокруг сустава и сохранению подвижности. Кроме этого, на начальной стадии заболеваний следует использовать препараты, оказывающие благоприятное влияние на хрящ, улучшающие его структуру и продлевающие его молодость – это продукты, содержащие хондроитин (иначе хондропротекторы), глюкозамин, целадрин и метилсульфонилметан. К тому же эти препараты снимают или уменьшают боль в суставах.

Доказали свою эффективность в борьбе за подвижность суставов методы, способствующие улучшению микроциркуляции и питания самого хряща и околоуставных тканей – это и медикаменты (сосудистые препараты, венотоники, антиоксиданты), и не медикаментозные методы лечения (физиотерапия, мануальные техники, водолечение, грязелечение, сероводородные и радоновые ванны). Большое значение имеет ортопедическая коррекция (стельки-супинаторы, специальная ортопедическая обувь и др.), которая позволяет «разгрузить» больной сустав и сократить нагрузку.

Кстати, знаете ли вы, что ученые научились выявлять артрит задолго до возникновения симптомов, при помощи простого анализа крови? За несколько лет до возникновения первых симптомов артрита в крови больного повышается уровень определенных белков из группы цитокинов, которые вырабатываются клетками иммунной системы.

Возможность длительного поддержания суставов в рабочем состоянии опирается на комплексный подход в профилактике и лечении данных заболеваний. Специалисты

Как продлить молодость суставов

Автор: admin

27.08.2013 21:27 -

рекомендуют регулярно (не реже двух раз в год) проверяться у врача, что позволит выявить изменения на ранних стадиях, а также стимулировать хрящевую ткань лечебной физкультурой и питательными веществами, чтобы она могла регенерировать как можно дольше.

Автор - **Ольга Офф**

[Источник](#)