**Наиболее действенные упражнения из ЛФК (лечебная физкультура)  
 при артрозе коленного сустава**

Задача ЛФК при артрозе коленного сустава – сохранить его физиологические функции. [Гимнастика](http://krepkiesustavy.ru/artroz/gimnastika/) укрепляет мышцы, ускоряет кровоток и обменные процессы, которые необходимы для регенерации хрящевой ткани. С помощью упражнений можно уменьшить болевой синдром, повысить подвижность сустава, укрепить сердечно-сосудистую систему, улучшить общее самочувствие.

Патологические процессы начинаются в хрящевой ткани из-за недостатка питательных веществ. Ее структура меняется и истончается. Хрящ перестает быть гладким – его поверхность покрывается микроскопическими чешуйками, которые при движении отслаиваются. Суставная щель сужается и кости начинают тереться друг о друга, сковывая движения и вызывая боль.

Лечение всегда проводится комплексно. Медикаментозную терапию дополняют физиопроцедуры, массаж, мануальная терапия, гирудотерапия и лечебная гимнастика.



Регулярные занятия позволяют:

* увеличить амплитуду движений;
* улучшить кровообращение в больном суставе;
* уменьшить боль;
* укрепить мышцы.

Выполняя ежедневные упражнения можно остановить болезнь на 2 степени и избежать оперативного вмешательства. Подбирать комплекс упражнений должен лечащий врач в зависимости от возраста пациента и течения заболевания.

При выполнении физкультуры придерживайтесь следующих правил:

1. Медленно увеличивайте нагрузку на больной сустав.
2. Движения не должны вызывать болевые ощущения.
3. Тренировки выполняйте ежедневно.
4. ЛФК делайте только в период ремиссии. Когда колено больное и отечное, обеспечьте ему покой.
5. Одинаково нагружайте оба сустава.
6. Давайте ноге отдохнуть.
7. Делайте гимнастику по 30 минут 3 раза в день, разделив на 10-минутные блоки.
8. Совершайте плавные движения.



## Лечебная физкультура

Комплекс упражнений:

1. Лежа на спине поочередно подтягивайте колени к груди, задерживаясь каждый раз по 5 секунд.
2. Имитируйте езду на велосипеде.
3. Выпрямите ноги и приподнимите от пола на 20 градусов. Раздвигайте и скрещивайте конечности, как будто это ножницы.
4. Перевернитесь на живот, оторвите от пола конечности, прогибаясь в спине, зафиксируйте положение на несколько секунд.
5. Встаньте и возьмитесь за спинку стула. Плавно перекатывайтесь с пятки на носок.
6. Поочередно отводите ноги в стороны с небольшой амплитудой.
7. Сядьте на стул, кисти расположите на коленях. Напрягайте и расслабляйте мышцы бедра.
8. Подтягивайте поочередно колени к груди.
9. Выпрямляете и сгибайте ногу в колене.

Простые упражнения сможет выполнить человек в любом возрасте, главное не делать резких движений, которые могут вызвать боль. При обострении хронических заболеваний занятия откладывают до ремиссии.



## Ходьба при артрозе

Большинство ортопедов соглашаются, что ходьба полезна при гонартрозе. Она оказывает профилактическое воздействие, предупреждает развитие заболевания и укрепляет сердечно-сосудистую систему.

Польза ходьбы:

* улучшает кровообращение;
* увеличивает доставку питательных веществ к суставу;
* укрепляет мышцы;
* сжигает калории;
* увеличивает доставку кислорода к тканям;
* благотворно влияет на иммунную систему.

Полезной считается средний темп и прогулочная ходьба. При этом лучше использовать ортопедические наколенники, которые будут уменьшать нагрузку и поддерживать сустав. При артрозах 2 степени рекомендуется опираться на трость – как вариант, займитесь скандинавской ходьбой. Передвижение на 3 степени заболевания затруднительно, поэтому необходимо делать короткие прогулки с дополнительной опорой.



### Скандинавская ходьба

Она особенно полезна. Для нее используют специальные или лыжные палки. Неспешные прогулки задействуют более 80 процентов мышц, а по энергетическим затратам скандинавская ходьба соответствует медленному бегу.

Передвижение с 2 палками снимает нагрузку с коленных суставов и минимизирует травматизацию.

Освоить скандинавскую технику сможет человек с любой физической подготовкой, но лучше начинать занятия с  тренером, который укажет на нюансы. Ходьба должна начинаться с небольшой разминки и заканчиваться растяжкой мышц.

Чтобы эффект от ходьбы был максимальным, необходимо правильно подобрать размер палок. Они служат продолжением руки и помогают правильно перемещать вес.

Техника ходьбы:

* правую руку вынесите вперед и коснитесь палкой земли;
* сделайте шаг вперед левой ногой;
* перекатитесь с пятки на носок;
* левой рукой оттолкнитесь от земли и вынесете палку перед собой;
* когда острие коснется земли сделайте шаг правой ногой;
* вес тела переносите на руки.