**Гимнастика при артрозе голеностопного сустава**

Выполнение упражнений для голеностопа при артрозе может показаться проблематичным, болезненным и даже бессмысленным занятием. Однако на деле именно дозированная физическая нагрузка помогает добиться прогресса в лечении заболевания.

1. Во время умеренной физической нагрузки в пораженной зоне улучшается кровообращение. Благодаря этому к больному суставу быстрее доставляются необходимые витамины и микроэлементы.
2. Регулярные тренировки повышают эластичность связок. Это помогает предупредить частые травмы и сопутствующие патологии.
3. Умеренные нагрузки при гимнастике безопасно формируют мышечный корсет и в сочетании с диетой уменьшают жировую массу. Это помогает снизить дальнейшее давление на суставы и предупредить заболевания опорно-двигательного аппарата.

**Как правильно заниматься лечебной гимнастикой**

Врачи рекомендуют соблюдать ряд простых правил:

* Увеличивайте нагрузку постепенно. Начинайте с малого количества подходов и простых упражнений. Со временем немного увеличьте число повторений.
* Цель гимнастики — умеренная нагрузка на суставы и связки. Спортивные тренировки не должны доставлять вам значительного дискомфорта. При возникновении острых болей занятия нужно немедленно прекратить.
* Упражнения на гибкость можно выполнять только после разминки и разогревающего комплекса. Если этого не сделать, вы рискуете потянуть мышцы или порвать связки.
* Во время выполнения упражнений внимательно следите за вашим дыханием. Делайте глубокий вдох в начале упражнения и постепенный выдох при завершении. Занимайтесь гимнастикой в хорошо проветриваемом помещении.
* Подбирайте одежду, подходящую для спортивных тренировок. Вещи не должны сковывать движений.

**Залог успешной терапии с помощью ЛФК — регулярность спортивных тренировок.** При незначительных нагрузках занятия можно проводить ежедневно. Когда нагрузки на мышцы станут выше, рекомендуется делать небольшой перерыв (1-2 дня), чтобы мышцы успели восстановиться.

**Что делать категорически нельзя**

При гимнастике прописываются легкие упражнения, которые дают необходимую нагрузку, но не перенапрягают мышцы, связки и суставы. Чтобы не вызвать осложнения, специалисты запрещают выполнять следующее:

1. Глубокие приседания. Опасны тем, что вызывают сильное напряжение в голеностопном суставе и коленях в целом. Рекомендуется заменить глубокие приседания на полуприседания с меньшей амплитудой. Угол наклона должен быть меньше 90 градусов, а колени не должны выходить за пределы стоп. Приседания со штангой также не допускаются.
2. Вращения тазом (при условии, что человек стоит на прямых ногах). Чтобы уменьшить риск травм и повреждений, колени рекомендуется сгибать.
3. Резкие махи ногой назад. Такие упражнения требуют большой гибкости и при неосторожном применении могут вызвать разрыв связок или ущемление нервных корешков.



При серьезных нарушениях противопоказаны любые занятия в тренажерном зале и эксперименты с большим весом.

**Базовые упражнения в положении лёжа**

На начальном этапе ЛФК рекомендуется выполнять простые упражнения, при которых нагрузка на сустав минимальна. Подходящий вариант — упражнения в положении «лежа»:

1. Лягте на спину. Ноги вытяните вперед, а руки — вдоль туловища. Полностью расслабьте тело. Делайте круговые движения стопами влево. Повторите 5-10 раз, после чего отдохните 30 секунд и сделайте второй подход, но уже в другую сторону.
2. Оставайтесь в том же положении. Разрабатывайте большие пальцы ног: сводите и разводите их на максимально возможное расстояние. Чередуйте со сгибанием и разгибанием всех пальцев. Выполните по 10 повторений на каждое упражнение, повторите 2 раза.
3. Лежа на спине, поочередно подтягивайте ступни — сначала тяните носки на себя, затем в противоположную сторону. Выполните по 10 повторений на каждую ногу. Отдохните и сделайте 2-й подход.
4. Согните ноги в коленях. Медленно поднимите левую ногу, осторожно притяните к груди и верните на место. Повторите 10 раз на каждую ногу.
5. Сядьте на невысокую (около 30 см) скамейку, стульчик или край кровати. Полностью вытяните ноги, стопы прижмите к полу. В таком положении поочередно поднимайте каждую ногу, имитируя действия, похожие на обычную ходьбу. Повторите 10 раз. Сделайте 2 подхода.

**В первый день выполняйте комплекс один раз.** Если на следующий день нет боли в мышцах, занимайтесь два раза в сутки: в утреннее и вечернее время.

**Разогревающий комплекс для разработки суставов**

Разработка суставов — обязательное условие быстрого выздоровления. Справиться с этой задачей вам поможет подборка специальных упражнений:

* Слегка надавливайте на голеностопный сустав с помощи рук. Массажируйте область щиколотки мягкими, круговыми и нерезкими движениями. Растирайте пораженную область до покраснения кожи.
* Сядьте на стул. Скрестите ноги, выпрямите стопы и прижмите их к полу. Продолжая сидеть, поднимайте стопы на носочки и опускайте обратно. Сделайте 10 повторений.
* Останьтесь в положении, описанном в пункте выше. Сведите стопы вместе, после чего разведите пятки в разные стороны (носочки при этом должны соприкасаться). После этого стопы надо поднять, подержать 1-2 секунды в таком положении и опустить. Повторить 10 раз.
* Разминайте ноги на степе обычной или пирамидальной формы — специальной платформе, высота которой не превышает 20-30 см. Переставляйте ноги с пола на платформу или перешагивайте степ полностью. Тренировка должна проходить в спокойном темпе и по длительности не превышать 15-20 минут.
* Возьмите гимнастическую палку. Если под рукой нет гимнастического снаряда, используйте скалку или маленькую пластиковую бутылку, наполненную песком. Сидя на стуле, поставьте ноги на палку и перекатывайте предмет 5-10 минут. Упражнение можно выполнять как сидя, так и стоя. В последнем случае рекомендуется опираться на стену или попросить близких подержать вас за руку во время выполнения.
* Исходное положение — сидя. Поочередно приподнимайте ноги и двигайте ими вперед-назад, имитируя езду на велосипеде. По технике выполнения упражнение похоже на аналогичное, которое выполняется на полу. Как только сустав окрепнет, а мышцы станут сильными, можно начать выполнять классический «Велосипед».
* Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, стопы плотно прижаты к полу. Слегка согните колени и присядьте на 30-40 градусов, после чего выпрямитесь. Выполняйте упражнение медленно, не делайте быстрых или слишком резких движений. Во время приседаний стопы должны оставаться прижатыми к полу.
* Встаньте напротив стены. Ноги сведите вместе, а стопы зафиксируйте. Начинайте приближаться к стене, используя только стопы. Отрывать пятки от пола нельзя. Пройдите от одной стены к противоположному краю. Отдохните 5 минут, после чего повторите это упражнение еще раз.
* Встаньте прямо, ноги поставьте вместе. Поднимайтесь и опускайте на носочки. В упражнении должны быть задействованы обе ноги. Если выполнять его в положении стоя тяжело, делайте это, сидя на стуле. Повторите 10-15 раз.

Помните о главном правиле — упражнения должны выполняться регулярно. Длительность полного курса лечения индивидуальна: как правило, упражнения выполняются в течение 2-3 месяцев.