Занятия фитнесом при артрите

Каримова Юлия Эдуардовна, Студентка БГМУ, Россия, г. Уфа

В тренажерных и спортивных залах нередко можно встретить людей с различными заболеваниями опорно-двигательной системы и, в частности, артритами. Как же влияют физические нагрузки на протекание артрита и могут ли они использоваться в комплексной терапии этой патологии, а также в периоде реабилитации?

Справка: Артритом называется воспалительное заболевание суставов. Причины: инфекции; аллергия; травма сустава; гиповитаминозы; вакцинация; патологии обмена веществ; нарушения деятельности иммунной системы и др. В силу обилия причин артрита и индивидуальных особенностей пациентов протекает поражение суставов в каждом конкретном случае по-своему. Поставить правильный диагноз может только врач после проведения полного обследования.

Пациенты, страдающие артритами, прежде чем приступать к тренировкам, должны проконсультироваться со своим доктором, чтобы точно установить причину заболевания и его стадию, т.к. тренировки допустимы только в период ремиссии, а в остром периоде нагрузки категорически противопоказаны.

Приступая к тренировкам, следует учесть особенности строения мышечного аппарата. У пациентов с артритом (и другими заболеваниями суставного аппарата) отмечается снижение тонуса мышц отводящих и разгибающих конечность, а вот тонус их антагонистов (сгибающих и приводящих) наоборот повышается.

Составляя программу тренировок для пациентов с артритами, целесообразно исключить физические упражнения:

- Оказывающие осевые нагрузки на пораженные суставы;

- Требующие переразгибания пораженного сустава;

- Исключить применение обезболивающих препаратов (мази, растирки, таблетки), т.к. не чувствуя боли можно снова травмировать сустав.

Лучше перед началом интенсивных физических упражнений сделать небольшую разминку, включающую в себя движения с короткой амплитудой в пораженных суставах. Нежелательно, чтобы непосредственно перед тренировкой пациент употреблял какие-либо обезболивающие препараты, потому что, не чувствуя болевых ощущений, можно дать на пораженные суставы чрезмерную нагрузку, это, в свою очередь, чревато обострением артрита.

Выбор допустимых нагрузок при артритах определяется в зависимости от стадии заболевания. Помимо этого выполнять упражнения пациенты с артритами могут только до возникновения болевых ощущений. Появление боли служит сигналом к прекращению тренировки. В следующую тренировку желательно ограничиться тем уровнем нагрузки, при котором боль не отмечается.

Занятия в тренажерном зале оптимально проводить два раза в неделю. В конце тренировки выполняется ряд упражнений, направленных на повышение гибкости мышц.

Если есть возможность, то начинать тренировку лучше всего с небольшого заплыва в бассейне. В воде происходит уменьшение веса человека, что приводит к снижению нагрузки на сустав, но при этом мышцы работают в полном объеме. Во время плавания в пораженном

воспалительным процессом суставе происходит увеличение объема движений, это благоприятно сказывается на общем состоянии пациента и его физической активности.