

Реабилитация при **остеоартрите**

шаг за шагом¹⁻³

Ведение остеоартрита требует комплексного подхода, и Ваш вклад в лечение очень важен!

Активное участие в лечении, включая:

- соблюдение рекомендаций врача,
- контроль веса,
- ЛФК
- при необходимости — вспомогательные средства (ортезы, трости, супинаторы),

помогает снизить боль, улучшить подвижность и замедлить прогрессирование остеоартрита¹⁻³



Контроль массы тела — ключевой фактор в лечении

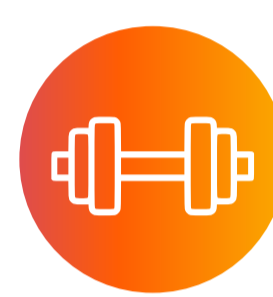


Потеря веса на **1%** снижает риски тотального эндопротезирования коленного сустава на **2%**³

Как контролировать вес?^{1,2}



Ограничить потребление жиров, углеводов (мучные изделия, фастфуд, жареная пища) и соли



Поддерживать физическую активность в соответствии с возможностями

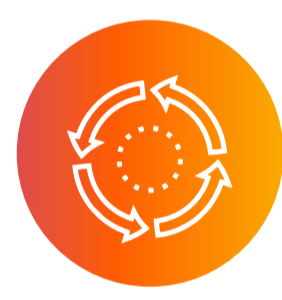


Увеличить количество овощей, фруктов, белковой пищи в рационе



Контролировать порции и избегать переедания

Принципы проведения лечебной физкультуры (ЛФК) при остеоартрите³:



Главный принцип ЛФК — частое повторение упражнений в течение дня



Не следует делать упражнения, преодолевая боль



Выполняют упражнения медленно, плавно, постепенно увеличивая нагрузку



Заниматься необходимо не менее 30-40 минут в день, по 10-15 минут несколько раз в течение дня

Как разгрузить суставы?¹⁻³



При выраженной боли рекомендуется использовать трость, опираясь на нее противоположной рукой



Для коррекции нарушений осанки и походки применяются ортезы, супинаторы, стельки



При выраженных деформациях суставов врач может назначить ношение брейсов или специальных корсетов

Роль врача в контроле остеоартрита

- Физиотерапия и лекарственная терапия должны назначаться только врачом, исходя из индивидуальных особенностей пациента, стадии заболевания и наличия сопутствующих патологий.
- Самолечение может не только оказаться неэффективным, но и привести к нежелательным последствиям!



1. Клинические рекомендации МЗ РФ ID:868_1 «Гонартроз», 2024 г.

2. Клинические рекомендации МЗ РФ ID:870_1 «Коксартроз», 2024 г.

3. Российское научное медицинское общество терапевтов, Ассоциация ревматологов России. Клинические рекомендации по диагностике и лечению первичного остеоартрита (проект), 2022 г.