

Памятка по коррекции образа жизни у пациентов с остеоартритом¹



Уменьшение массы тела считается одним из ключевых факторов снижения нагрузки на суставы нижних конечностей. Каждый лишний килограмм увеличивает нагрузку на суставы **в четыре-пять раз**.



Установление режима двигательной активности, при котором периоды нагрузки чередуются с периодами отдыха, когда сустав должен быть разгружен. **Рекомендуемый ритм — нагрузка в течение 20–30 минут, затем отдых 5–10 минут.** Суставы ног следует разгружать в положении лёжа или сидя. В этих же положениях можно выполнять несколько движений в суставах (сгибание, разгибание, «велосипед») для восстановления кровообращения после нагрузки.



Правильный выбор обуви. Специалисты рекомендуют носить обувь на низком широком каблуке с мягкой эластичной подошвой. А также отдавать предпочтение ортопедической обуви и специальным стелькам.



Исключение таких видов двигательной активности, как бег, прыжки и приседания, **ни в коем случае нельзя ходить на коленях с целью их «разработать».**



Избегание длительного пребывания в одном положении, например, долгого сидения или стояния в одной позе, сидения на корточках или работы в согнутом состоянии на огороде. Подобные позы ограничивают приток крови к поражённым суставам, что негативно влияет на питание хрящевой ткани.



Избегание поднятия и переноса тяжелых предметов.

1. Osteoarthritis in over 16s: diagnosis and management. London: National Institute for Health and Care Excellence (NICE); 2022 Oct 19.