Физические упражнения при остеопорозе. Лечебная гимнастика

Терапия остеопороза занимает долгие годы. Она должна быть непременно комплексной. Для лечения заболевания используют медикаменты, меняют диету и назначают ЛФК. Лечебная физкультура очень важна, без нее не обойтись. Одни медикаменты не приведут к устранению заболевания. Физические упражнения при остеопорозе возвращают хорошую координацию движений наращивают мышечную ткань, уменьшает вероятность падений и ушибов, сохраняют хрупкие кости в целости. Кроме того, физическая активность значительно ускоряет усваиваемость полезных минералов, позволяет им полноценно встраиваться в костную структуру.

Известны многочисленные исследования, доказывающие положительное влияние гимнастики на течение остеопороза. При этом не нужно выполнять сложные упражнения, посвящая им много времени. Всего несколько часов на протяжении недели, посвященных ЛФК, сохраняют костную ткань или увеличивают ее объем. Эффект от упражнений выражается в уменьшении потери массы костей, улучшении настроения, укреплении сердечно-сосудистой системы и других положительных моментах.

Физические упражнения при остеопорозе – приблизительный комплекс

В специальной литературе и интернете можно найти множество комплексов, направленных на лечение и профилактику остеопороза. Можно выбрать любой подходящий, не забыв посоветоваться с врачом. Вот один из них.

Упражнение 1

Сжать руки в локтях, плавно отвести плечи назад ,сдвинув лопатки, досчитать до 5 расслабиться. Сделать 10 повторений.

Упражнение 2

Опустить руки вниз, вращать плечами вперед и назад по кругу 20-25 раз. Затем столько же вращать каждым плечом по отдельности.

Упражнение 3

Сесть, положить ладони на затылок, сделать вдох, отвести локти назад, просидеть в таком положении 5 секунд. Выдохнуть, расслабить руки. Повторить 10 раз.

Упражнение 4

Продолжая находиться в положении сидя, положить руки на коленки и напрячь все мышцы. Через 5 секунд расслабиться. Повтор 10 раз.

Упражнение 5

Сменить положение – лечь на спину и 6 раз хорошо потянуться. Затем подтянуть коленки к животу, обхватить их руками, досчитать до 5 и отпустить. Повторить 7 раз.

Упражнение 6

Находясь в положении на спине делать ногами “велосипед”. Продолжительность 2 минуты.

Упражнение 7

Лечь набок, подпереть голову свободной рукой. Поднять прямую ногу, досчитать до 5 и медленно опустить. Повторить 10 раз.

Упражнение 8

Встать на четвереньки, медленно прогнуть спину. Повторить 7 раз.

Лечением остеопороза занимается врач-ревматолог. Он же должен проконсультировать по поводу лечебной гимнастики. Возможно, он даст направление на групповые занятия, которые будут проходить под руководством тренера ЛФК.

Физические упражнения при остеопорозе – общие принципы

Как и в любой другой физической деятельности, лечебную нагрузку, предназначенную для больных остеопорозом, нужно увеличивать постепенно. Начинают с минимальных значений. Сначала делают 1-2 повторения. Затем, соблюдая постепенность, доводят циклы до рекомендуемого числа.

Проводить гимнастику нужно в проветриваемом помещении, позаботившись чтобы в нем было место, на котором удобно сидеть и лежать. В теплое время года упражнения можно делать на открытом воздухе.



При остеопорозе полезно плавать, а вот езды на велосипеде и других действий, могущих привести к травме, настоятельно рекомендуется избегать. Запреты не касаются ходьбы, подъемов по лестнице. Даже человек с сильной степенью остеопороза должен проходить в день хотя бы несколько километров – такая нагрузка будет ускорять формирование здорового скелета.

[Остеопороз](https://mfrolova.ru/bolezni/osteoporoz/) – не приговор. Стоит проявить упорство в его лечении и здоровье вернется. Ежедневное выполнение упражнений – один из неотъемлемых компонентов лечения, которым нельзя пренебрегать. Разработанные врачами ЛФК комплексы оказывают поддерживающее влияние на здоровье. Они способствуют формированию здорового скелета, укреплению мышц, сердечно-сосудистой системы, повышению настроения.