**Профилактика остеоартрита.**

Остеоартрит наступает небольшими шагами, не сразу. Для начала вы просто чувствуете резкое покалывание, каких либо суставах (чаще суставах ног, шеи, плеч, кистей рук). Например, спускаясь с лестницы, ощутили небольшую боль. Она, конечно, пройдет через пару секунд. Но болезнь будет развиваться, и через некоторое время вы будете плохо спать по ночам, потому что ваши суставы будут сильно болеть. Как правило, люди обращаются к врачу только тогда, когда уже совсем трудно ходить. И очень зря. Поскольку легче вылечить болезнь на ранних стадиях развития..

На начальной стадии нет никаких видимых изменений в больных суставах, боли возникают только при чрезмерных нагрузках, но в дальнейшем разрушается хрящ, покрывающий суставные поверхности, формируются шипы (остеофиты), а затем развиваются тяжелые деформации костей, приводящие к резким нарушениям, невозможности передвигаться, обслуживать себя. И самое печальное в том, что на поздней стадии зачастую ничего изменить уже нельзя

Что же мы можем сделать?

При появлении боли и припухлости в суставе необходимо обратиться к врачу для того чтобы он назначил соответствующее лечение (обезболивающие и снимающие воспаление препараты, иногда это может быть внутрисуставное введение лекарств, назначение длительного курса хондропротекторов, медикаментов улучшающих обмен веществ в хрящевой ткани, применение физиопроцедур)

После стихания боли и воспаления необходимы занятия лечебной физкультурой. Без нее невозможно восстановление подвижности в суставе, увеличение силы и выносливости мышц, улучшение питания хряща за счет усиления кровообращения в нем при упражнениях. Лечебная физкультура должна назначаться и проводиться под контролем врача. Так как только он может определить необходимую и безопасную нагрузку на больные суставы. В дальнейшем занятия физкультурой должны стать ежедневными.

Необходимо понять, что с больными суставами нужно жить, работать, что с заболеванием надо считаться, изменить образ жизни ,так чтобы высокая двигательная активность разумно сочеталась со строгим режимом разгрузки сустава.

Следует предпринять меры по снижению веса, есть полезные для суставов продукты(холодец и другие продукты , содержащие желатин, богатые кальцием, витаминами В и С). Кстати, прием алкоголя провоцирует усиление суставных и мышечных болей.

Если у вас нет симптомов этой болезни, и вы не хотите их приобрести, необходима профилактика и эффективное лечение травм суставов:

1. Достаточная двигательная активность на протяжении всей жизни. Мнение о том, что физическая нагрузка может привести к преждевременному «изнашиванию сустава», ошибочно. Само по себе занятие спортом не приводит к заболеваниям суставов. Напротив, любая двигательная активность, направленная на сохранение подвижности суставов, на укрепление мышц, на координацию движений позволяет длительное время поддерживать хорошую функцию и противостоять болезням. Можно заняться растяжкой, плаванием, аквааэробикой, ездой на велосипеде, ходьбой на беговой дорожке, спортивной ходьбой или игрой в гольф. Именно эти виды спорта благоприятно сказываются на состоянии суставов. Дозированная ходьба является основным средством профилактики остеоартрита. Рекомендуя увеличить двигательную активность, прежде всего, имеют в виду пройденные километры в течение дня (до 7 км). Дозирование ходьбы — это ограничение времени непрерывного (без отдыха) пребывания «на ногах» не более 30-40 минут, но не пройдённого расстояния за день.
2. Снижение избыточного веса тела. Известно что, уменьшение веса тела на 1 кг снижает нагрузку на сустав на 4 кг
3. Если у вас или вашего ребенка есть плоскостопие, врожденный вывих бедра и др . их необходимо своевременно лечить и корректировать при необходимости и хирургическим путем.
4. И еще. В настоящее время, конечно, медицина и фармакология достигли больших успехов. Есть эффективные обезболивающие и противовоспалительные лекарства, есть возможность замены изношенных и поврежденных суставов, но возлагать надежды в борьбе с этим заболеванием нужно в первую очередь на себя. Нет такой супертаблетки или инъекции, операции по замене суставов которые сделают ваши суставы подвижными, если вы будете мало двигаться, много есть и как следствие иметь избыточный вес и жаловаться всем на плохое здоровье и врачей, которые при таком отношении к болезни мало смогут вам помочь.

Врач общей практики (и.о.заведующего поликлиникой)
А.А.Горновская