

Комарова Н.Г., Севрюков Н.Н. Упражнения лечебной физической культуры, рекомендуемые для студентов с остеоартрозе коленных суставов // Академия педагогических идей «Новация». Серия: Студенческий научный вестник. – 2017. – № 10 (октябрь). – АРТ 418-эл. – 0,1 п.л. - URL: <http://akademnova.ru/page/875550>

РУБРИКА: ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ

УДК 616.8

Комарова Н.Г., Севрюков Н.Н.

Филиал ФГБОУ «Башкирский государственный университет» в г.

Стерлитамак, Российская Федерация

e-mail: komarova_natasha@list.ru

**УПРАЖНЕНИЯ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОСТЕОАРТРОЗЕ
КОЛЕННЫХ СУСТАВОВ**

Аннотация: В данной статье приведены лечебно физкультурные упражнения, рекомендуемые студентам с остеоартрозе коленных суставов. Рассматриваются причины возникновения остеоартроза, последствия и подходы, а также описываются упражнения, которые может выполнить любой студент. Комплексы упражнений при остеоартрозе направлены на расслабление околоуставных мышц и улучшение кровообращения в конечностях. Упражнения могут выполняться как дома, так и на занятиях по физической культуре. Самое главное иметь цель и упорство для достижения результатов, тогда проблема в борьбе со остеоартрозом и его последствиями будет предотвращена. Достижение этой цели будет иметь огромное социальное значение.

Ключевые слова: остеоартроз, лечебная физическая культура, проблема, упражнения.

Komarova N.G, Sevryukov N.N

Branch of FGBOU "Bashkir State University" in Sterlitamak,
Russia

e-mail: komarova_natasha@list.ru

EXERCISES OF THERAPEUTIC PHYSICAL CULTURE, RECOMMENDED FOR STUDENTS WITH OSTEOARTROSE OF THE KNIFE JOINT

Abstract: In this article, therapeutic exercises are recommended, recommended for students with osteoarthritis of the knee joints. The causes of osteoarthritis, consequences and approaches are considered, as well as exercises that any student can perform. Complexes of exercises for osteoarthritis are aimed at relaxing the periarticular muscles and improving blood circulation in the extremities. Exercises can be performed both at home and in physical education classes. The most important thing is to have a goal and perseverance to achieve results, then the problem in the fight against osteoarthritis and its consequences will be prevented. Achieving this goal will have a huge social significance.

Key words: osteoarthritis, therapeutic physical training, problem, exercises.

Остеоартроз коленного сустава – заболевание, поражающее структуру сустава, что может привести как к частичной деформации, так и к полному обездвиживанию в колене. [1]

Данным заболеванием страдает огромное количество людей, в том числе и студенты. И зависит это от таких факторов как:

- Возраст;
- Высокие нагрузки;

- Лишний вес;
- Болезни, травмы, оперативные вмешательства;
- Стрессы;
- Наследственность.

Есть 2 типа студентов: ведущие активный образ жизни и сидячий. У обоих типов есть высокие риски заработать рассматриваемое заболевание. У первых из-за высоких нагрузок, получаемых в течение дня, а у вторых может проявиться как из-за лишнего веса или стресса. [3]

Симптомами остеоартроза коленного сустава является:

- Возникновение усталости после непродолжительных нагрузок;
- Возникновение боли
- Замедление действий

ЛФК – это способ лечения, основанный на физических упражнениях и естественных факторов природы к больному человеку с лечебно-профилактическими целями. [4]

У лечебной физкультуры при остеоартрозе есть несколько важных правил:

- Движения не должны быть интенсивными, выполняться в медленном темпе, чтобы не травмировать сустав
- Курс ЛФК начинают с простых упражнений, а затем, постепенно, увеличивают нагрузку.
- Проводятся сеансы каждый день по 2-3 раза в течение 10-15 минут.

[1]

1. Принять положение сидя. Поднять ногу параллельно полу, стопу перпендикулярно к голени, и держать в таком положении в течении 3-5 секунд. Чередовать, пока в мышцах бедра и голени не появится напряжение. [2]

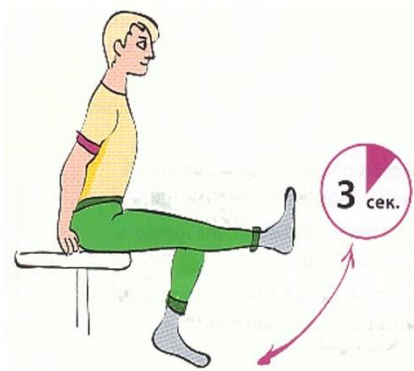


Рисунок 1.

2. Принять положение лежа. Согнуть ноги в коленных суставах, не отрывая стоп от пола. Колени разводятся в стороны и возвращаются в исходное положение. Повторить упражнение 10-15 раз, постепенно увеличивая размах.

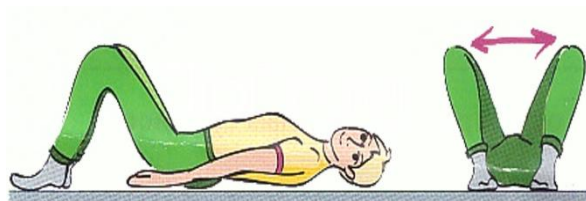


Рисунок 2.

3. Принять положение лежа. Поднять выпрямленную ногу на высоту 20-30 см и удержать в таком положении 10-15 сек. Чередовать 20-30 раз.

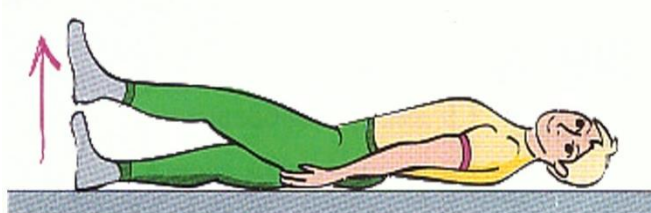


Рисунок 3.

4. Принять положение лежа. Выполнить упражнение «ножницы», с максимально возможной амплитудой. Повторить упражнение 10-15 раз.

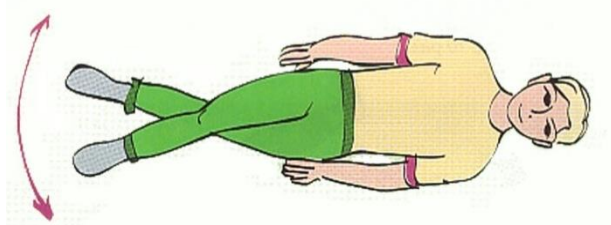


Рисунок 4.

5. Принять положение сидя. Наклоняя туловище, касаться руками кончиков пальцев стоп. Вернуться в исходное положение и повторить 10-15 раз.

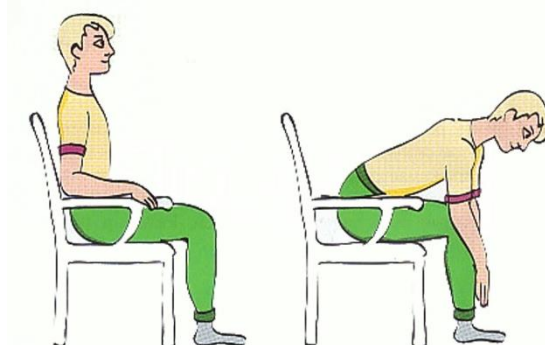


Рисунок 5.

Регулярные упражнения позволяют снизить проявления симптомов, ослабить боли, снять усталость и увеличить работоспособность. Стоит понимать, что только с помощью ЛФК невозможно вылечить остеоартроз коленных суставов, а в комплексе с другими видами лечений.

Список использованной литературы:

1. Дронов А.Ф. Как сберечь здоровье ребенка. – М.: Знание, 1986. – 48с. (Нар. ун-т Фак.здоровья; №8)
2. Работоспособность, возраст, здоровье (выпуск I). – М.: Знание, 1989. – 96 с. – (Нар. ун-т Фак.здоровья; №2)
3. Шабалов Н.П. Детские болезни. 1993 г.
4. <http://studentmedic.ru/>

Дата поступления в редакцию: 13.10.2017 г.

Опубликовано: 17.10.2017 г.

*© Академия педагогических идей «Новация». Серия «Студенческий научный вестник»,
электронный журнал, 2017*

© Комарова Н.Г., Севрюков Н.Н., 2017