

Здоровье

Физкульт-привет, родной скелет!

Мария САГАН

Болезнь у человека может всё – от печени до зубов. Но самые неприятные ощущения все же доставляют проблемы с опорно-двигательным аппаратом, так как именно суставы и кости обеспечивают нам подвижность и свободу перемещения. Если болят колени, если человек скрючен в три погибели из-за болей в спине, не то что до врача, до крана с водой не доползешь.

Но самое неприятное в заболеваниях опорно-двигательного аппарата то, что болеть он может по разным причинам. Самый распространенный фактор поражения опорно-двигательного аппарата – это несоответствие между нагрузкой на суставы и способностью хрящей сопротивляться ей. Как следствие – происходит быстрое «старение» суставного хряща. Не менее опасна для нашего скелета и суставов гиподинамия

Несмотря на то что лечебной физкультурой можно заниматься даже дома, **физиотерапевт, врач по лечебной физкультуре отделенческой клинической больницы на ст. Тверь ОАО «РЖД» Любовь Потапова** рекомендует научиться правильно двигаться.

Несмотря на то что все упражнения не новы, правильно выполнять их в домашних условиях способны не все. К тому же в больнице помимо классической лечебной физкультуры используют современный пилатес, который дополнен новыми знаниями по биомеханике, движениям, физиологии и амплитуде. Занятия проходят в малых группах (до 4-х человек) в комфортном зале с использованием спортивного инвентаря, роллов. Есть возможность записаться на индивидуальные занятия в удобное время, продолжительность 40 минут.

В отделенческой клинической больнице на ст. Тверь ОАО «РЖД» пациентов учат технике самомассажа. Пациентами Любови Потаповой становятся люди, имеющие различные заболевания: артрозы коленных и тазобедренных суставов, плечелопаточный периартрит, остеохондроз позвоночника всех отделов, протрузии и грыжи (не в стадии обострения), послеоперационные болевые после межпозвоноковых грыж, замены коленных и тазобедренных суставов.



Все они в ходе лечения находятся под постоянным наблюдением целого консилиума врачей – от терапевтов и неврологов до хирургов. Реабилитации и восстановительному лечению в отделенческой клинической больнице на ст. Тверь ОАО «РЖД» уделяют особое внимание. При необходимости помимо физиопроцедур человеку может быть назначена иглорефлексотерапия, антистресс-терапия, кинезиотейпирование. Так что с болью тут справиться помогут точно. И надолго.

Запись по телефону **8 (4822) 42-25-44.**
Ждем вас по адресу: г. Тверь, ул. Арсения Степанова, д. 2а.
www.okbtver.ru

РЕКЛАМА

Лечение опорно-двигательного аппарата должно рассматриваться обязательно в комплексе. Начать следует с приема врача для установки первопричины заболевания. Обычно помимо медикаментозного лечения врач назначает физиотерапию.

– недостаток двигательной активности. Приступы радикулита, обострение артрита, артроза и подагры провоцируют холод, сквозняк, холодная вода в жаркий летний день, иммунные, сосудистые нарушения, колебания гормонального фона, лишний вес. Таким образом, в основе всех выше перечисленных заболеваний лежит клубок тесно связанных нарушений в работе основных систем организма.

Именно по этой причине лечение опорно-двигательного аппарата должно рассматриваться обязательно в комплексе. Начать следует с приема врача для установки первопричины заболевания.

Обычно помимо ме-

дикаментозного лечения врач назначает **физиотерапию. Магнитотерапия** часто используется при заболеваниях коленных и тазобедренных суставов, остеохондрозов шейного отдела позво-

Наиболее популярный метод лечения опорно-двигательной системы – лечебная физкультура. На занятиях врач не только помогает уменьшить боль, но и научит правильно двигаться, не травмировать суставы.

ночника (которые приводят к сильным головным болям). При необходимости врач может назначить амплипульстерапию, ультразвук. В дополнение к аппаратному лечению пациенту могут назначить также такие популярные виды лечения, как игло-

рефлексотерапия и кинезиотейпирование.

Основной функцией кинезиотейпирования является стабилизация сустава, уменьшение болевого синдрома и снятие отека. Благодаря своим свойствам кинезиотейп может использоваться для профилактики и лечения растяжений, ушибов, вывихов, остеохондроза, а также в реабилитационный период после переломов и трещин

костей, растяжений или разрывов связок. Кстати, метод был разработан еще в 1970-х годах и активно применяется в медицине.

Наиболее популярный метод лечения опорно-двигательной системы – **лечебная физкультура.** На занятиях врач не толь-

ко помогает уменьшить боль, но и научит правильно двигаться, не травмировать суставы.

Физические упражнения представляют собой тренировочные движения, которые выполняются с определенным уровнем нагрузки. Они могут быть активными – тогда упражнение относят к динамическим. Если при выполнении элемента расходуется большое количество энергии, а амплитуда движений отсутствует либо сравнительно невелика, то его относят к статическим. Для укрепления опорно-двигательного аппарата используют динамические занятия, которые положительно воздействуют на весь организм в целом, и особенно – на сердце, органы дыхания и кровеносную систему. Лечебная физкультура позволяет разработать суставы, связки и мышцы, развить гибкость тела.

Кроссворд

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Русский землепроходец XVII века. 5. Священная война мусульман против иноверцев. 9. Специальность врача. 10. Персонаж сказки А.Н. Толстого «Золотой ключик». 11. Одно из веских доказательств непричастности к преступлению. 12. Фигура для примерки или показа одежды. 14. Рыба семейства кефалей. 17. Живописное изображение Бога, святых. 20. Устройство для нагревания воздуха. 23. Художественный музей во Франции. 24. Фильм с участием Татьяны Догилевой, Владислава Стрельчика, Георгия Буркова. 25. Устройство в самолете. 28. Американская кукла. 30. Место для торговли на площади. 33. Внесистемная единица яркости. 36. Мера бумаги. 37. Шаблонная, стандартная, очень краткая характеристика, оценка чего-нибудь. 38. Отечественный актер («Друг», «Оно», «Волкодав»). 39. Музыкальная пьеса, имитирующая колокольный перезвон. 40. Начальник войска в Древней Руси.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Свая, кол, укрепленные в земле для причала, привязи. 2. Хищная птица. 3. Город в Московской области. 4. Несамостоятельное транспортное средство, движущееся по рельсам. 5. Украинский народный танец. 6. Поручение. 7. Станция Московского метро. 8. Мексиканский крепкий алкогольный напиток.

13. Древнегреческий поэт. 15. Тягостная забота. 16. Звезда в созвездии Скорпиона. 18. Старинный англо-французский смычковый музыкальный инструмент. 19. Школа японской живописи тушью. 21. Прибор для измерения глубин. 22. Нарушение правил в спорте. 26. В православной церкви: заместитель епископа. 27. Притягательная сила, очарование. 28. Ордынский сборщик дани. 29. Французский естествоиспытатель, предложивший температурную шкалу, названную его именем. 31. Драгоценный металл. 32. Дорога, идущая параллельно линии фронта. 34. Отечественный композитор, продюсер, создатель группы «Цветы». 35. Русский писатель, автор сказки «Конек-Горбунок».

Сайт www.c-cafe.ru

Ответы на кроссворд, опубликованный в № 3

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 5. Итерация. 7. Дагестан. 10. Дмитровская. 11. Эпоха. 13. Шприц. 15. Дармоед. 16. «Лолита». 18. Анорак. 20. Казак. 22. Кассета. 23. Кабарга. 26. «Кража». 28. Аттила. 30. Графит. 31. Тушилка. 32. Отбор. 34. Пярун. 35. Волосатость. 36. Стрингер. 37. Интриган.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Стропило. 2. Фалда. 3. Беляш. 4. «Максимка». 6. «Илиада». 8. Аркада. 9. Формоза. 12. Хулиганство. 14. «Порнография». 17. Терскол. 19. Никанор. 20. Каток. 21. Краса. 24. Палисад. 25. Растрата. 27. Стенолаз. 29. Ателье. 30. Гарсон. 33. Рвань. 34. Пьеро.

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|---|----|----|----|----|--|---|----|----|----|---|----|---|
| 1 | | 2 | | 3 | | 4 | | 5 | | 6 | | 7 | | 8 |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | 9 | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | | | 11 | | | | |
| | | | | 12 | | 13 | | | | | | | | |
| 14 | 15 | | 16 | | | | | | | 17 | 18 | | 19 | |
| | | | 20 | | 21 | | | | 22 | | | | | |
| 23 | | | | | | | | | | | 24 | | | |
| | | | 25 | 26 | | | | | | 27 | | | | |
| 28 | 29 | | | | | | | | | 30 | 31 | | 32 | |
| | | | | 33 | 34 | 35 | | | | | | | | |
| 36 | | | | | | | | | | 37 | | | | |
| | | | | 38 | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | |
| 39 | | | | | | | | | 40 | | | | | |