



Отпуск в удовольствие. Как сберечь суставы?

Иногда кажется, что активный отдых и болезни суставов – понятия несовместимые. Однако лечебная физкультура входит в схемы лечения суставов. Поэтому в активном отпуске главное – соблюдать ряд простых правил.

Транспорт



♦ Путешествуете на дальние расстояния? Выбирайте поезд: в купе можно полежать, посидеть, пройтись по вагону, на остановках выйти на перрон. Чем чаще вы будете менять положение тела и разминаться, тем лучше.

♦ Если все же выбор пал на самолет, постарайтесь купить билет в бизнес-класс, кресла в котором достаточно широкие и легко регулируются. Не забывайте разминаться на месте, использовать подушки, ходить по салону.



При заболеваниях суставов однообразные статические нагрузки вредны, поэтому поездка в автобусе или на автомобиле (особенно за рулем) нежелательна.

Море



Плавание – один из самых полезных видов физической активности при заболеваниях суставов. В теплой воде мышцы расслабляются, кровоснабжение улучшается, позвоночник укрепляется.



♦ В холодной воде лучше не находиться долго, это вызывает обратный эффект – спазм мышц, что усиливает болевой синдром.

♦ Нельзя нырять и прыгать с вышек и мостиков – резкие движения и перепад давления могут нанести травму суставам и связкам.

Поход



♦ Отправляйтесь в путешествие налегке: тяжелые рюкзаки носить не стоит.

♦ Позаботьтесь об удобной обуви на низком широком каблучке 2-3 см с эластичной, мягкой подошвой, которая будет защищать позвоночник от лишней вибрации. Рекомендуется использование специальных ортопедических стелек, они снижают нагрузку на позвоночник и суставы.

♦ Подберите защитные фиксаторы – они будут поддерживать больной сустав в путешествии. Специальные ортопедические корсеты поддержат позвоночник в походе и при любой другой активности. Помните, носить наколенники и корсеты рекомендуется не более 5 часов, поэтому используйте их во время движения и нагрузки.



Не стоит брать в поход сумку «через плечо» – нагрузка на единственную сторону может вызвать спазм мышц и усиление болевых ощущений в спине.

Лекарства



В аптечке путешественника могут быть противовоспалительные препараты в виде мазей или гелей. Не забудьте про хондропротекторы, которые назначил врач – препараты предотвращают дальнейшее разрушение суставов, стимулируют процессы восстановления суставного хряща, оказывают обезболивающее, противовоспалительное и восстанавливающее действие. Если назначен курс терапии в инъекциях, его стоит планировать перед отпуском, благо, обычно такой курс короткий, всего 10 дней. Соблюдая назначения врача, вы сможете избежать большого количества обезболивающих препаратов, в том числе нестероидных противовоспалительных средств (НПВС)



Не принимайте НПВС без консультации врача – препараты могут оказывать побочное действие.