

При остеоартрозе

Остеоартроз – характеризуется разрушением хрящевой ткани, поэтому физические упражнения направлены в первую очередь на укрепление прослойки хряща. Здоровье хряща зависит от движения.

Хрящ можно сравнить с губкой, которая впитывает в себя воду и питательные вещества из области сустава. Если долгое время сустав не совершает движений. Окружающее пространство не содержит минеральные вещества, питания хрящевой ткани не происходит и хрящ истончается.

Физическая активность при остеоартрозе направлена на полную разработку суставов и должны выполняться несколько раз в день. Также упражнения способствуют развитию мышечной силы, чтобы мышцы помогали суставному хрящу за сутки справляться с тысячами механических движений.

К таким упражнениям относят ходьбу, плавание и особенно аква-гимнастику. Особое значение отводят езде на велосипеде или занятия на велотренажере. Эти движения вызывают нагрузку на суставы, что особенно важно при остеоартрозе.



Выбирая велосипед при заболевании остеоартрозом рекомендуем воспользоваться следующими советами:

- Отдайте предпочтение спортивным и полуспортивным типам, они легче и быстрее, чем дорожные.
- Особое внимание уделите осанке при сидении на велосипеде. Седло нужно установить так, чтобы при полном нажатии на педаль в нижнем положении нога была полностью выпрямлена. Если же колено в этом положении педали будет согнуто, то будут возникать боли в суставах и мышцах.
- Отрегулируйте расстояние до руля. Правильно, когда локти будут слегка согнуты.
- Поднимите ручки руля вверх, если у вас спортивный велосипед.
- По началу езда на велосипеде не должна составлять более 15 минут, далее по мере привыкания суставов к нагрузке увеличивайте время до 40 минут.



Если вы не уверены в своих силах при езде на велосипеде, используйте лучше комнатный стационарный велотренажер. Безопасность превыше всего.

Уменьшить боль в спине помогает красная линия АРТРО-АКТИВ (капсулы и бальзам согревающий)



Блокаторы воспаления АРТРО-АКТИВ снимают болевой синдром, стимулируют защитные механизмы в межпозвоночных дисках, препятствуют переходу острого воспаления в хроническое и тормозят работу агрессивных агентов, разрушающих хрящ и ткани позвонка. Растительный состав АРТРО-АКТИВ не вызывает побочных эффектов, поэтому капсулы АРТРО-АКТИВ можно принимать длительное время.