

ПАМЯТКА ДЛЯ БОЛЬНЫХ ОСТЕОАРТРОЗОМ



*Главное – не запускать болезнь и не заниматься самолечением.
И помнить: чем правильнее и своевременнее назначено лечение,
тем больше шансов вернуть утраченное качество жизни*

1. БЕРЕЧЬ БОЛЬНЫЕ СУСТАВЫ ОТ ПОВЫШЕННОЙ НАГРУЗКИ

- **избегать подъема и ношения тяжестей** и любую другую тяжелую нагрузку на суставы
- при ходьбе по лестницам (особенно вверх) по возможности **пользоваться лифтом и эскалатором**
- при необходимости уменьшить нагрузку на больные суставы, **использовать трость**

2. ИЗБЕГАТЬ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОГО ПРЕБЫВАНИЯ В ФИКСИРОВАННОЙ ПОЗЕ

3. НОСИТЬ УДОБНУЮ ОБУВЬ НА НИЗКОМ КАБЛУКЕ

4. ИЗМЕНИТЬ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

- питание должно быть **сбалансированным**
- в рационе должно быть **мало жиров**, но достаточно разнообразных **цельных зерен, плодов и овощей**, содержащих витамины, полезные минеральные вещества и клетчатку
- есть надо **часто и небольшими порциями** (5—6 раз в день)

5. ВЕСТИ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- ежедневно **ходить пешком** по ровной местности в умеренном темпе 30–60 минут
- начать регулярные занятия **оздоровительной физкультурой**
- по возможности **заниматься плаванием**
- **упражнения и тренировки должны нравиться**, нужно выбирать любимый вид нагрузки и упражнений
- **найти единомышленников** для совместных занятий
- начинаем **осторожно, поэтапно и постепенно!**