

Межрегиональная общественная
благотворительная организация
инвалидов
«Общество взаимопомощи
при болезни Бехтерева»



Комплекс упражнений
лечебной физкультуры
для пациентов с болезнью Бехтерева



О лечебной физкультуре

Общество взаимопомощи при болезни Бехтерева (Общество) радо представить Вам обновленную методику занятий по лечебной физкультуре при анкилозирующем спондилоартрите (далее болезнь Бехтерева или АС).

Данная методика подготовлена ФБГУ «НИИР им. В. А. Насоновой» (Институт Ревматологии) и Кузяковым Сергеем Николаевичем – методистом Института Ревматологии и специалистом по лечебной физкультуре с опытом работы в этой области более 20 лет.

Цели и основы ЛФК

Пациентам необходимо осознать, что лечебную физкультуру необходимо делать постоянно вне зависимости от наличия или отсутствия болей.

ЛФК ведет к снижению болевого синдрома. Иногда может его спровоцировать, если делать ЛФК, не понимая её основ и целей и чрезмерно усердствовать. Но, безусловно, **лечебная физкультура при болезни Бехтерева - это незаменимый и самый недорогой инструмент в борьбе с основными последствиями болезни – разрушением суставов и анкилозом (срастанием костей).**

Продолжительность и количество занятий определяются пациентом, исходя из своего состояния и двигательной активности в течение дня, недели, месяца, года.

Утренняя гимнастика

Утром необходимо обязательно выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику. Это важнейший пункт ежедневного двигательного режима! Ночью, во время сна, более активно идут процессы воспаления и анкилозирования. Утреннее занятие устраняет скованность и восстанавливает объем движения.

«Пятиминутки» в течение дня

В течение дня необходимо несколько раз (2 – 4 раза) выполнять мини занятия – «пятиминутки», а если приходится работать или находится в неудобной или вынужденной позе, то проводить эти занятия следует через каждый час.

Основная ЛФК

Один раз в день необходимо выполнять основное занятие по ЛФК. Оно может быть направлено на развитие силы, выносливости или гибкости.

Основное занятие ЛФК следует выполнять в промежутках с 11 до 14 часов и с 17 до 20 часов - наиболее благоприятное время воздействия нагрузок на организм.

Следует исключать осевые нагрузки на позвоночник (приседания с отягощениями, наклоны с отягощениями, прыжки, беговая дорожка) и упражнения с длительным фиксированием позвоночника (велосипедный спорт).

В тренажерном зале после силовых упражнений во время паузы следует выполнять растягивающие движения на группу мышц, которая получила силовую нагрузку. Все упражнения выполняются желательно без боли, но переносимая боль допускается. Если после занятий боль сохраняется длительное время, то в последующем нагрузку уменьшают.

Сила и выносливость

Сила мышц развивается по определенным правилам. В течение недели таких занятий должно быть не менее трех, т. к. мышца увеличивает свою силу и выносливость во время отдыха, а занятие создает мышечный стресс.

Развитие силы и выносливости производятся условно через день.

Гибкость

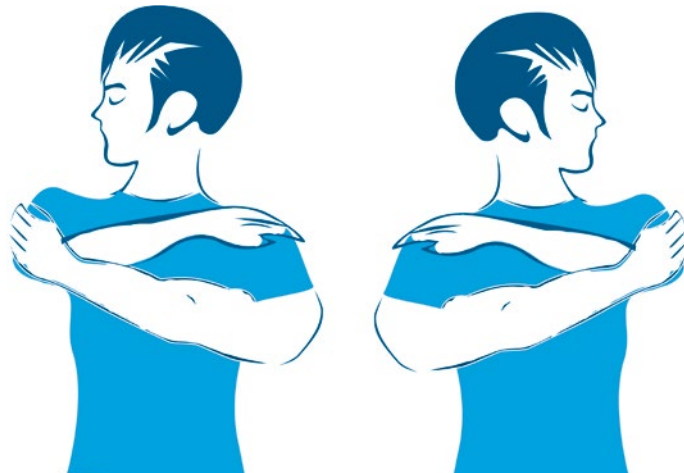
Гибкость развивается при ежедневных занятиях, поэтому необходимо проводить ежедневные основные занятия по ЛФК и основная цель этих занятий – развитие гибкости.

Упражнения на развитие гибкости хорошо выполнять после комплекса упражнений с небольшими отягощениями (тренажеры, гантели, резиновый бинт, активные динамические гимнастические упражнения). Во время выполнения этих упражнений происходит «разогрев» суставных капсул, мышц, связок, в результате чего растяжение тканей будет происходить более качественно и эффективно. Рекомендуется посещать занятия в фитнес клубах: тренажерный зал, занятия по пилатесу, йоге, плавательный бассейн.

Дыхание

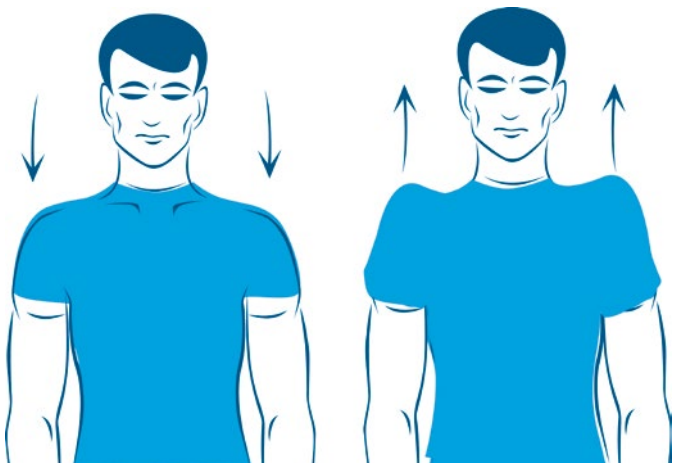
Дыхательные упражнения необходимо выполнять ежедневно, это позволит сохранить подвижность грудной клетки (экскурсию) и жизненную емкость легких. Необходимо научиться во время выполнения гимнастических упражнений втягивать живот (подтягивать диафрагму вверх) и делать вдох верхним грудным отделом.

1



Исходное положение - сидя на стуле. Обхватить локти ладонями, поднять руки параллельно полу, подбородком обвести линию согнутых рук, в одну и в другую сторону, тянутся подбородком вперед. Выполнять по 4 раза в каждую сторону.

2



Руки вдоль туловища, не сгибая рук в локтевых суставах выполнять вращение плечами по 4 раза вперед и назад с максимальным усилием.

6

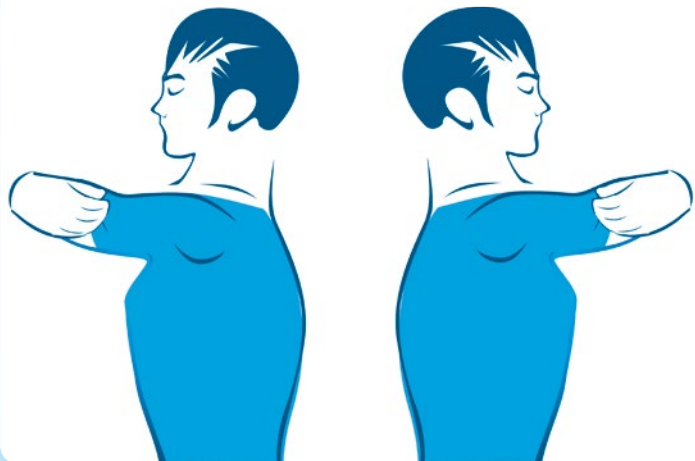
3



Обхватить локти ладонями, поднять согнутые руки над головой, выполнять наклоны в стороны по 4 раза в каждую сторону с максимальной амплитудой и значительным усилием.

7

4



Обхватить ладонями локти, поднять согнутые руки параллельно полу, медленно поворачивать туловище до упора в одну и в другую сторону со значительным растягивающим усилием по 4 раза в каждую сторону.

8

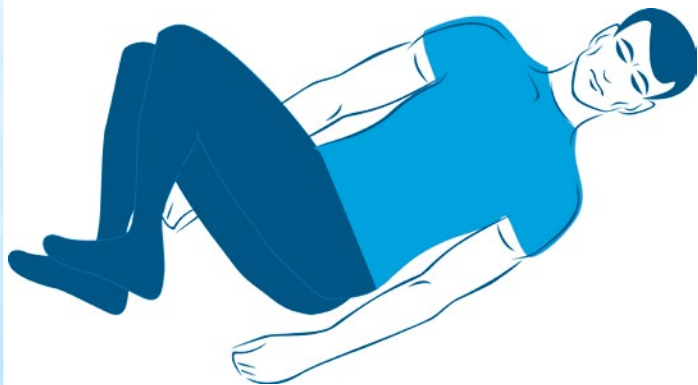
5



Наклонится, обхватить колени руками, потянутся грудью к коленям, затем выпрямится развести руки в сторону – вверх, прогнуться в грудном отделе. Выполнять упражнение 6-8 раз.

9

6



Исходное положение – лежа на спине. Ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища, попеременно отводить голень в сторону, не разводя коленей со значительным усилием. Упражнение выполнять медленно. Повторять по 4 раза каждой голенью.

10

7



Согнуть руки в локтях, предплечья расположены вертикально, опираясь на локти и затылок, медленно прогнуться в грудном отделе, не отрывая таза, затем принять исходное положение. Повторить упражнение 8 раз.

11

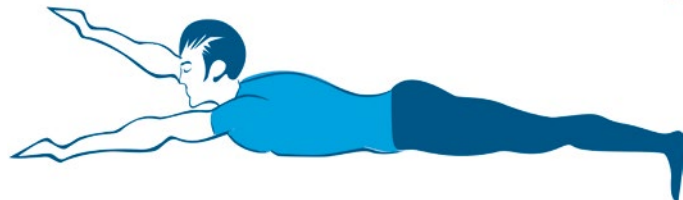
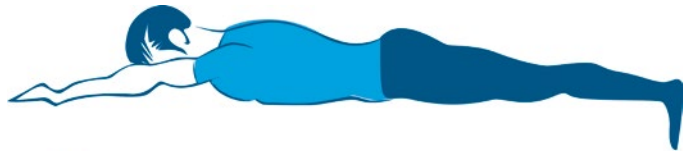
8



Одновременно поднимаем голову, не отрывая плеч, и тянем стопы на себя - посмотреть на стопы, затем опустить голову и выпрямить стопы. Упражнение повторить 6-8 раз.

12

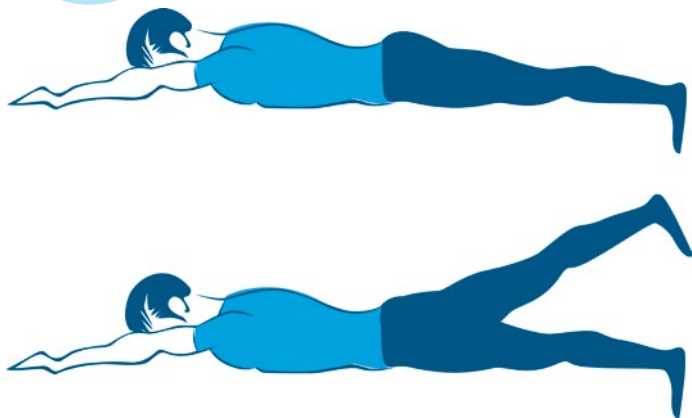
9



Исходное положение - лежа на животе. Вытянуть руки перед собой, опираясь на левую руку, поднимаем правую руку вверх, одновременно поднимая верхнюю часть туловища. При этом, руки должны быть расположены параллельно полу, а туловище нельзя скручивать. Выполнять по 4-6 раз каждой рукой.

13

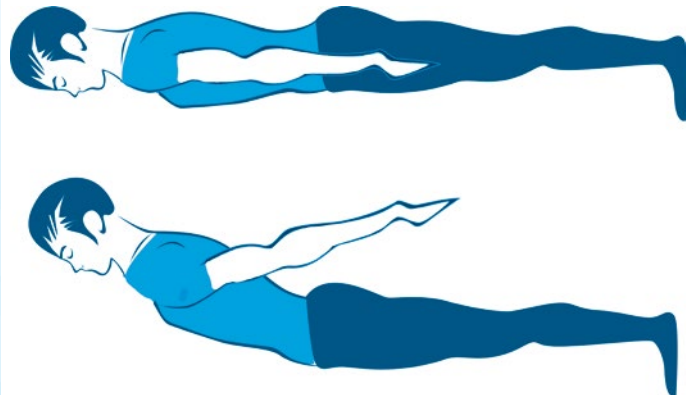
10



Руки согнуты в локтях, ладони под подбородком, ноги выпрямлены. Поднимаем правую ногу вверх, стопа «на себя», левая нога давит в опору, затем поднимаем левую ногу вверх, а правая нога давит в опору. Выполнять по 4 раза каждой ногой.

14

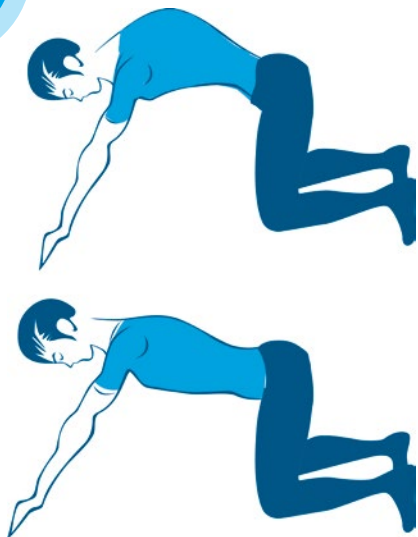
11



Руки вдоль туловища, ребро ладоней вверх, одновременно поднимаем руки и туловище вверх, подбородок тянем к груди, ноги не поднимать. Выполнять 6-8 раз.

15

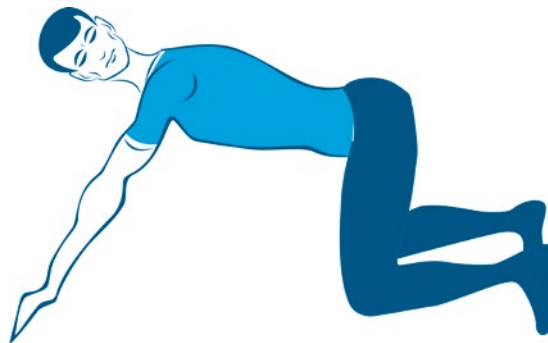
12



Исходное положение – стоя на четвереньках. «Кошка». Округлить спину, голову опустить как можно ниже, таз потянуть к голове, грудной отдел потянуть вверх с усилием, затем медленно прогнуться в грудном и поясничном отделах, руки в локтях не сгибать, голову вверх не поднимать. Выполнять 6-8раз.

16

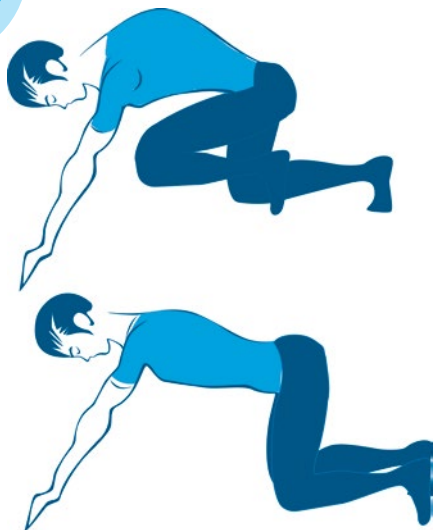
13



Повороты туловища в сторону, «кошечка смотрит на хвостик». Упражнение выполняется с максимальным усилием, таз движется навстречу плечу. Выполнять по 4 раза в каждую сторону.

17

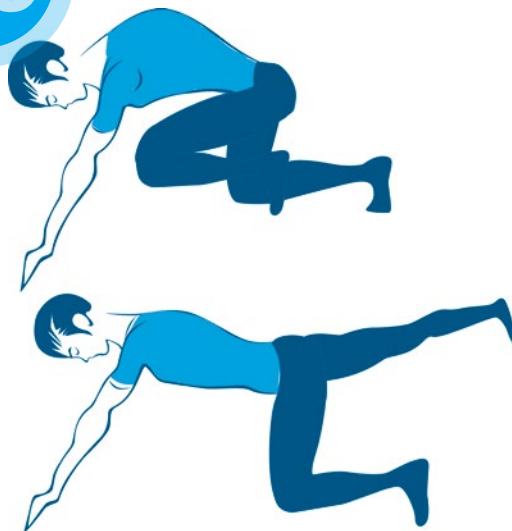
14



Правым коленом перешагнуть «по дуге», как бы перешагивая препятствие к левой кисти, затем повторить левым коленом, не отводя колено в сторону при перешагивании, тянуть колено необходимо вверх. Выполнять по 4 раза каждой ногой.

18

15



Медленно вытягивать ногу назад, параллельно полу, носок стопы вытянут. Выполнять поочередно каждой ногой по 4 раза.

19

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Чтобы упражнения производили леченый эффект необходимо правильное техническое выполнение движений, включающее концентрацию внимания на работе мышц, перемещении частей тела и координации движения. Прочитайте внимательно описание упражнения, выполните упражнение перед зеркалом.

Занятия ЛФК имеют отсроченный эффект, поэтому добиться положительных изменений можно через 2-3 месяца постоянных занятий. Рекомендуется несколько первых занятий провести под руководством инструктора ЛФК.

Авторские права

© Авторские права на данную методику принадлежат ФБГУ «НИИР им. В. А. Насоновой» (Институт Ревматологии) и методисту Института Ревматологии и специалисту по лечебной физкультуре Кузякову Сергею Николаевичу. Неисключительное право публикации предоставлено МРОБОИ «Общество взаимопомощи при болезни Бехтерева». При использовании материалов обязательна ссылка на первоисточник bbehtereva.ru и указание авторов.

Если у Вас накопились вопросы о том, как жить с болезнью Бехтерева, ответы на них Вы можете получить, обратившись в Общество.

Присоединяйтесь к нам!

«Ankylosing spondylitis association»

e-mail: info@bbehtereva.ru

web-сайт: www.bbehtereva.ru

8 (916) 397-58-93

107078, Москва, ул.Нов.Басманная, д.9/2-4, стр. 6

ИНН 7708240796, ОГРН 1127799021382

Общество имеет свой сайт в сети Интернет и группы во всех популярных социальных сетях – нас уже очень много. Вы всегда найдете поддержку в нашем интернет-сообществе!