

Как облегчить боль в спине при аксиальном спондилоартрите



Совет №1. Обозначьте приоритеты: здоровье должно быть на первом месте

- **позаботьтесь о приеме лекарств**
установите будильник, чтобы успеть заранее принять медикаменты, и когда вы окончательно проснетесь, препараты уже начнут действовать
- **автоматизируйте все, что можно**
заранее заданные программы для мультиварки / кофеварки, готовые продукты для быстрого завтрака и т.д.
- **подготовьте одежду**
сделайте это с вечера, чтобы с утра вам не пришлось за ней тянуться и испытывать боль
- **пользуйтесь современными гаджетами**
одеяло или грелка с электроподогревом для расслабления суставов и мышц и облегчения подъема с постели
- **перестройте свой график**
переносите важные дела на 2 половину дня — к этому времени пройдет утренняя скованность и можно будет успеть размять позвоночник с помощью упражнений

Совет №2. Каждый день делайте зарядку

- даже **минимальная активность помогает расслабить** суставы, мышцы и позвоночник, улучшить кровоток и **снять боли в спине**
- **делать зарядку** и давать **организму посильную нагрузку нужно каждый день**
- **упражнения** при боли в спине нужно **подбирать вместе с врачом-реабилитологом** или инструктором ЛФК
- **интенсивность** тренировок зависит от **активности процесса и выраженности болевого синдрома**
- важно хотя бы немного **разогреть суставы**, чтобы **замедлить прогрессирование болезни** и развитие анкилоза — сращения позвоночника

Ankylosing
SPONDYLITIS

Совет №3. Занимайтесь лечебной физкультурой

- пациентам с АС помимо зарядки необходимо **заниматься ЛФК под руководством опытного специалиста**
- заниматься можно и самостоятельно дома, но **начинать лучше в группе под наблюдением инструктора**



тренировка ЛФК с Кузяковым С.Н.

Совет №4. Запишитесь на физиолечение

- **обсудите со своим лечащим врачом возможность** посещения физиокабинета
- при АС пойдут на пользу **различные виды физиопроцедур**: электрофорез с солями лития или кальция, магнитотерапия и лазеротерапия, фонофорез с гидрокортизоном
- у данных процедур почти нет противопоказаний, и многие пациенты отмечают улучшение состояния **после курса терапии**

Совет №5. Запланируйте отдых в санатории

- **при стихании обострения** можно съездить в санаторий
- улучшить состояние и облегчить боль в спине помогают радоновые ванны, грязелечение, **занятия ЛФК в бассейне и подводный массаж**
- на пользу пойдут **прогулки на свежем воздухе** и другие процедуры, которые предоставляются для пациентов **специализированных санаториев**

Совет №6. Ходите в бассейн

- проведенные исследования показывают, что **пациентам с АС** пойдут на пользу **регулярные занятия спортом**
- специалисты **рекомендуют заниматься плаванием** — как в свободном формате, так и под руководством тренера или в группах
- в воде **снижается нагрузка** на мышцы и суставы, но при этом **происходит их активная работа** — и состояние пациента улучшается

Совет №7. Займитесь йогой

- занятия йогой помогают снять боль и скованность суставов при различных поражениях, облегчить общее состояние и повысить качество жизни
- попробуйте заниматься под руководством тренера в группах для начинающих
- **тщательно дозируйте нагрузку, не перенапрягайтесь** и обязательно **занимайтесь регулярно** — минимум 2–3 раза в неделю

Совет №8. Будьте активными в течение всего дня

- **любая физическая активность** пойдет на пользу, укрепит мышцы, суставы и позвоночник
- начните утро с зарядки, днем прогуляйтесь пешком до магазина, вечером сделайте круг по вашему микрорайону — все это **благоприятно скажется на вашем самочувствии**
- **старайтесь быть активными всегда, когда это возможно**

Совет №9. Проконсультируйтесь с психологом

- **позитивный настрой** помогает справиться с болью в спине, улучшает общее самочувствие, позволяет избежать тревоги и депрессии
- запишитесь на прием к психологу и вместе со специалистом **попытайтесь найти мотивацию для борьбы с болезнью**

Совет №10. Обсудите со своим врачом использование ортезов

- при боли в спине используйте специальные медицинские ортезы
- ортезы – фиксаторы, которые защищают позвоночник от случайных движений и облегчают состояние
- ортезы не лечат, но **помогают снять нагрузку** со спины, расслабить мышцы и устранить боль
- **подобрать специальные ортезы вам поможет лечащий врач**

Совет №11. Используйте тейпы

- кинезиотейпирование может помочь при хронической боли в спине
- специальные тейпы — клейкие полоски ткани — **помогают распределить нагрузку** на мышцы и позвоночник, улучшить приток крови, облегчить состояние
- при боли в спине тейпы наклеивают вдоль линии позвоночника слева и справа или накрест

Совет №12. Согревайтесь

- **тепло расслабляет** зажатые спазмом мышцы, улучшает кровоток, увеличивает поступление кислорода в ткани и **снимает боль** в спине
- начинайте свое утро с теплого душа — он поможет избавиться при привычной скованности и улучшит состояние
- принять душ стоит и перед тренировкой, чтобы подготовить мышцы и суставы к нагрузке
- можно также приложить к больному месту теплый компресс или электрическую грелку

