Автор: Бабыдов Евгений
10.06.2013 11:09 - Обновлено 12.07.2013 15:18

Сегодня мы с вами разберем, как заниматься в тренажерном зале, если вам поставлен диагноз артроза коленного сустава, первая его степень. Рассмотрим, как использовать тренажерный для профилактики прогрессирования артроза и как использовать зал для улучшения состояния сустава.

Для понимания того, как заниматься при артрозе, нужно знать, что такое артроз и какой он бывает.

Артроз - дегенеративно- дистрофические заболевание суставов, при котором происходят изменения суставного хряща, деформация суставов, снижение суставной щели, ограничение амплитуды движения в суставах. Артроз не воспалительное заболевание и отличается от артрита отсутствием процессов воспаления в суставе.

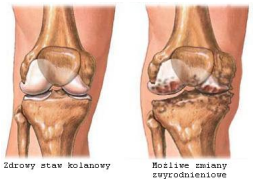

Рис 1. Здоровый и пораженный артрозом коленный сустав.

В зависимости от выраженности нарушений выделяют три клинико-рентгенологические стадии артроза:

1 стадия характеризуется незначительным ограничением движений, небольшим сужением суставной щели, начальными остеофитами

2 стадия характеризуется ограничением подвижности в суставе, грубым хрустом при движениях, атрофией мышц, значительным сужением суставной щели, значительными остеофитами.

3 стадия характеризуется деформацией сустава, ограничением его подвижности, полным отсутствием суставной щели, обширными остеофитами.

На 1 и 2 стадии достаточно эффективны консервативные методы лечения: в виде массажа, физиотерапии, упражнений лечебной гимнастики, тренажерного зала. На третьей стадии реабилитационные мероприятия тоже применяются, но часто делается выбор в пользу эндопротезирования сустава.

Артроз может поражать практически любые суставы. Наиболее распространенными являются артроз тазобедренного сустава (коксартроз) и артроз коленного сустава (гонартроз). В нашей статье речь пойдет о гонартрозе.

Теперь, когда мы знаем что такое артроз, какие бывают его стадии и виды, ознакомимся с методами его диагностики. Основным методом диагностики, с которым работают врачи травматологи-ортопеды, является МРТ. По МРТ видно хрящевую ткань, степень ее изношенности. МРТ является методом номер один для выявления артроза. По рентгену можно предположить наличие артроза, видя сужение суставной щели, увидеть остеофиты, но на нем не видно хрящевой ткани, которая поражается при артрозе в первую очередь.

Таким образом, алгоритм действий такой: врач травматолог-ортопед, МРТ, рекомендации врача. После этого необходимо найти тренера, который умеет работать с данной проблемой. Такой тренер должен иметь физкультурное образование по лечебной физической культуре или физической реабилитации плюс курсы повышения квалификации до персонального тренера по бодибилдингу и фитнесу, а также семинары по работе с людьми, имеющими проблемы опорно-двигательного аппарата. Ко всему этому естественно должен добавиться его опыт работы с клиентами с артрозом.

Помимо этого желательно, чтобы вы сами понимали в общих чертах, как строиться программа тренировок при вашей проблеме. Материал, изложенный в этой статье, поможет вам как лучше понимать действия вашего тренера, так и самостоятельно организовать тренировки, если тренера найти не удалось.

Методика силовой тренировки при артрозе коленного сустава первой степени.

Итак, вы столкнулись со стандартной ситуацией: у вас были жалобы на коленный сустав, вы сходили к ортопеду, сделали МРТ. Вам поставлен диагноз артроза коленного сустава первой степени (стадии). От врача даны рекомендации использовать массаж, физиотерапию и заниматься лечебной гимнастикой в поликлинике, и запрещены тренировки в зале. И вам такая перспектива никак не нравится. Существует ли альтернативный способ решения проблемы. Существует! Если вы прообследованы, подтверждена именно первая степень артроза, подвижность вашего коленного сустава ограничена незначительно, то в вашем случае будут эффективны тренировки в условиях фитнес клуба, включая в себя занятия с отягощениями, стретчинг, аэробные нагрузки, упражнения стабилизационного тренинга. Тренировки будут решать задачи профилактики ухудшения состояния, стирания хряща, уменьшения амплитуды движения в суставе, мышечной атрофии, а также профилактике нарушения функции ходьбы. Для лучшего понимания методики, мы разберем отдельно силовую нагрузку, аэробную нагрузку и стретчинг.

Силовая тренировка. При первой степени артроза тренировки в зале допустимы, но с определенными ограничениями. Правила занятий следующие:

1)Убрать осевую нагрузку на сустав (исключить приседания со штангой)

2)Убрать ударные нагрузки на сустав

3)При выполнении упражнений не выключать сустав, в конечной точке упражнения оставлять сустав чуть согнутым.

4)Перед тренировкой обязательна хорошая разминка в виде велотренажера и суставной гимнастики

5)Перед тренировкой не использовать обезболивающие мази, так как они расширяют границы боли и можно, не чувствуя боли, еще больше травмировать сустав.

6)Обязательно давать симметричную нагрузку на суставы, то есть делать упражнения двумя конечностями.

7)Исключить систему Сплит, так как ассиметричная нагрузка на заднюю поверхность бедра и на переднюю поверхность бедра приводит к дисбалансу мышечной тяги и перегрузке коленного сустава.

8)Работать в диапазоне 12-15 повторений. Допустима работа в диапазоне 8-10 повторений при условии прохождения вводного цикла тренировок и отсутствии жалоб на сустав.

9)В отказ не работать

Аэробная тренировка. Ключевое правило в аэробной тренировке: избегать ударной нагрузки. Отсюда делаем вывод, что можно ходьбу по дорожке под наклоном в амортизирующей обуви, степпер, эллипсоид, велотренажер, ходьбу на улице по грунту. Исключить бег по дорожке и на улице, а также групповые программы, в которых есть ударная нагрузка на суставы. Например, это может быть степ аэробика. Дозировки аэробной тренировки выбираются согласно общим правилам дозирования нагрузки, принятым в теории и методике фитнес тренировки.

Стретчинг. Упражнения на гибкость помогут выровнять мышечный дисбаланс и снимут излишнюю нагрузку на сустав, нормализуют нормальную биомеханику движения в суставе. При выборе исходных положений и упражнений избегать таких, которые способствуют переразгибанию сустава.

Занимаясь таким образом, и периодически меняя программу, вы замедлите прогрессию развития артроза, избежите болей и нарушения функции ходьбы и нарушения подвижности сустава. **Удачи в тренировках!**

Сертифицированный FPA персональный тренер, инструктор-методист ЛФК Бабыдов Евгений