

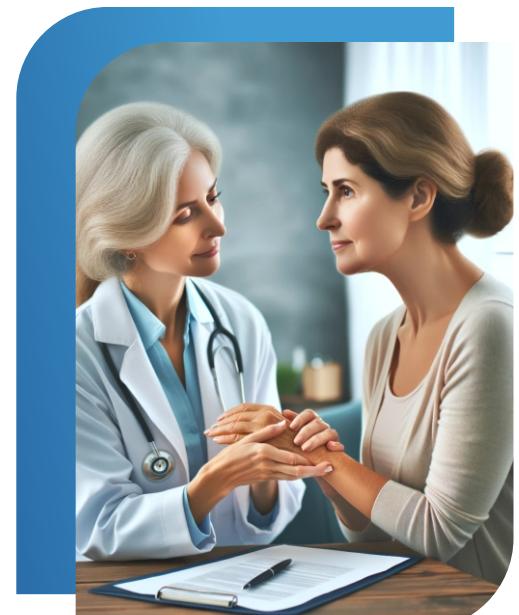


АРТРИТ СПОСОБЕН СЕРЬЕЗНО ПОВЛИЯТЬ НА ОБРАЗ ЖИЗНИ,  
НА СПОСОБНОСТЬ ВЫПОЛНЯТЬ ПОВСЕДНЕВНЫЕ ДЕЛА, ЗАНИМАТЬСЯ СПОРТОМ  
ИЛИ НАСЛАЖДАТЬСЯ ЛЮБИМЫМИ ХОББИ.

ЖИЗНЬ С АРТРИТОМ НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЕДЕТ К ОТКАЗУ ОТ ЛЮБИМЫХ ЗАНЯТИЙ  
ИЛИ ПОВСЕДНЕВНЫХ ДЕЛ!

## ПОЧЕМУ ЭТА МЕТОДИКА ВАЖНА ?

- ✓ Правильная техника движений
- ✓ Упражнения и бережное отношение к суставам уменьшают боль и воспаление от артрита
- ✓ Предотвращение обострений и прогрессирования артрита

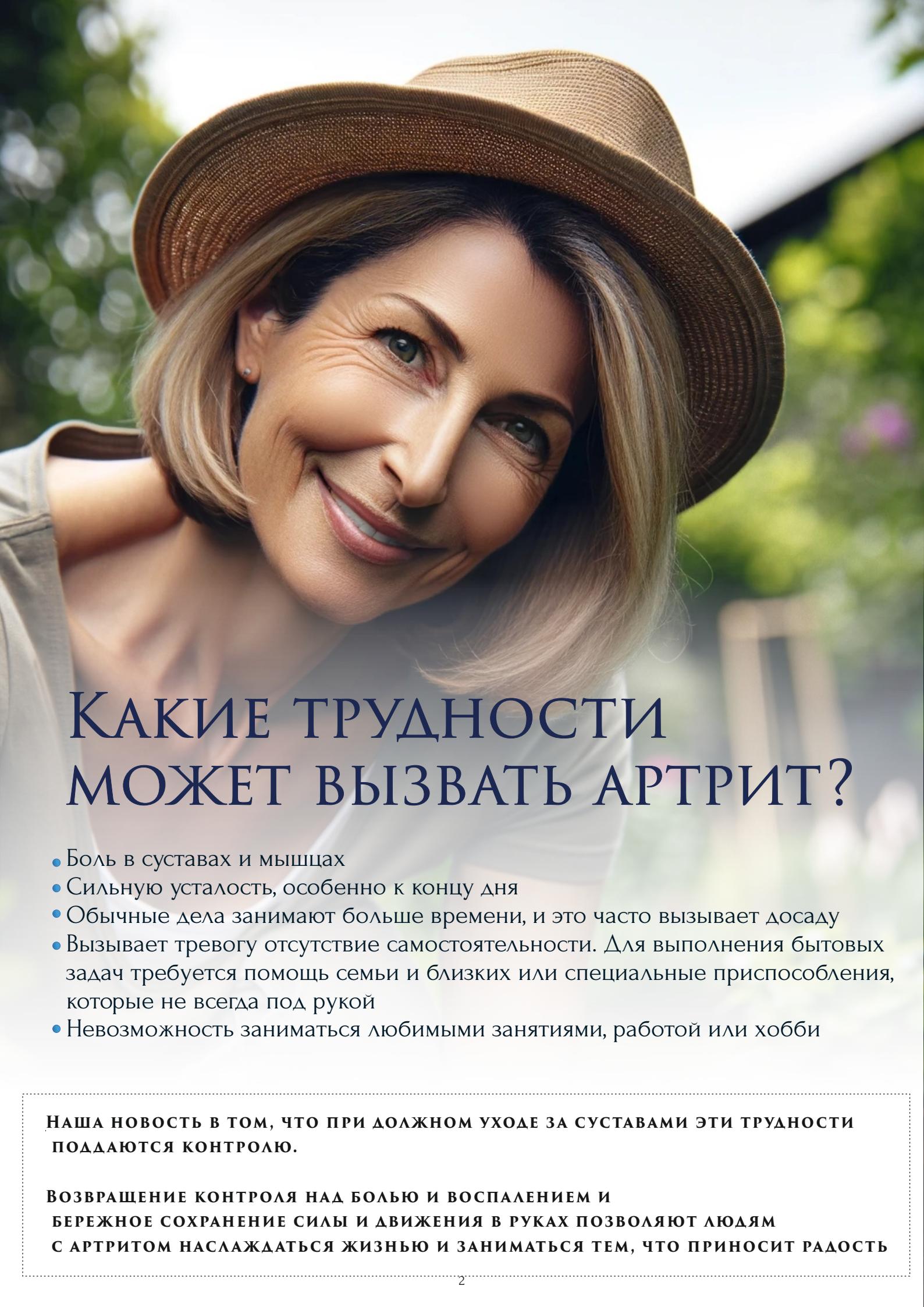


**ЗАБОТА О РУКАХ – ЭТО ВКЛАД В ВАШЕ БУДУЩЕЕ ЗДОРОВЬЕ И АКТИВНОСТЬ.**

**В ЭТОЙ БРОШЮРЕ – ПРОСТЫЕ СОВЕТЫ, КАК ЗАЩИТИТЬ СУСТАВЫ И  
СОХРАНИТЬ ИХ ЗДОРОВЬЕ.**

**НО ГЛАВНОЕ – ДЕЙСТВОВАТЬ УЖЕ СЕГОДНЯ!**

**ДЛЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПОМОЩИ ОБРАТИТЕСЬ К КИСТЕВОМУ ТЕРАПЕВТУ.  
ОН ПОДСКАЖЕТ ЛУЧШИЕ РЕШЕНИЯ, ПОДБЕРЁТ ОРТЕЗ И УПРАЖНЕНИЯ,  
ЧТОБЫ ВАШИ РУКИ БЫЛИ СИЛЬНЫМИ И ЗДОРОВЫМИ.**



# КАКИЕ ТРУДНОСТИ МОЖЕТ ВЫЗВАТЬ АРТРИТ?

- Боль в суставах и мышцах
- Сильную усталость, особенно к концу дня
- Обычные дела занимают больше времени, и это часто вызывает досаду
- Вызывает тревогу отсутствие самостоятельности. Для выполнения бытовых задач требуется помочь семье и близких или специальные приспособления, которые не всегда под рукой
- Невозможность заниматься любимыми занятиями, работой или хобби

**НАША НОВОСТЬ В ТОМ, ЧТО ПРИ ДОЛЖНОМ УХОДЕ ЗА СУСТАВАМИ ЭТИ ТРУДНОСТИ ПОДДАЮТСЯ КОНТРОЛЮ.**

**ВОЗВРАЩЕНИЕ КОНТРОЛЯ НАД БОЛЬЮ И ВОСПАЛЕНИЕМ И  
БЕРЕЖНОЕ СОХРАНЕНИЕ СИЛЫ И ДВИЖЕНИЯ В РУКАХ ПОЗВОЛЯЮТ ЛЮДЯМ  
С АРТРИТОМ НАСЛАЖДАТЬСЯ ЖИЗНЬЮ И ЗАНИМАТЬСЯ ТЕМ, ЧТО ПРИНОСИТ РАДОСТЬ**

# КАК УСТРОЕНЫ НАШИ СУСТАВЫ?

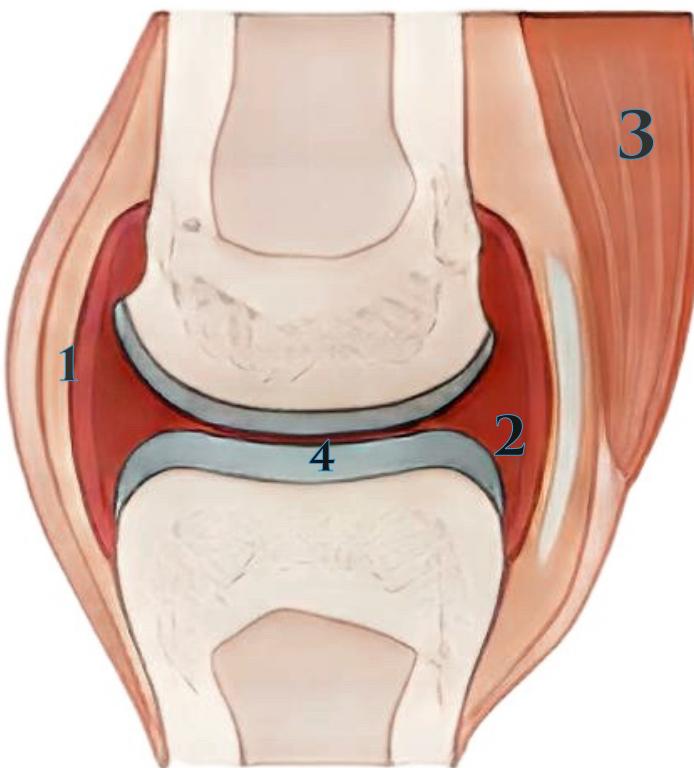
СУСТАВЫ – ТОЧКИ СОЕДИНЕНИЯ КОСТЕЙ, КОТОРЫЕ ДАЮТ ПОДВИЖНОСТЬ МЕЖДУ НИМИ. ИХ РАБОТА ЗАВИСИТ ОТ СЛЕДУЮЩИХ КОМПОНЕНТОВ:

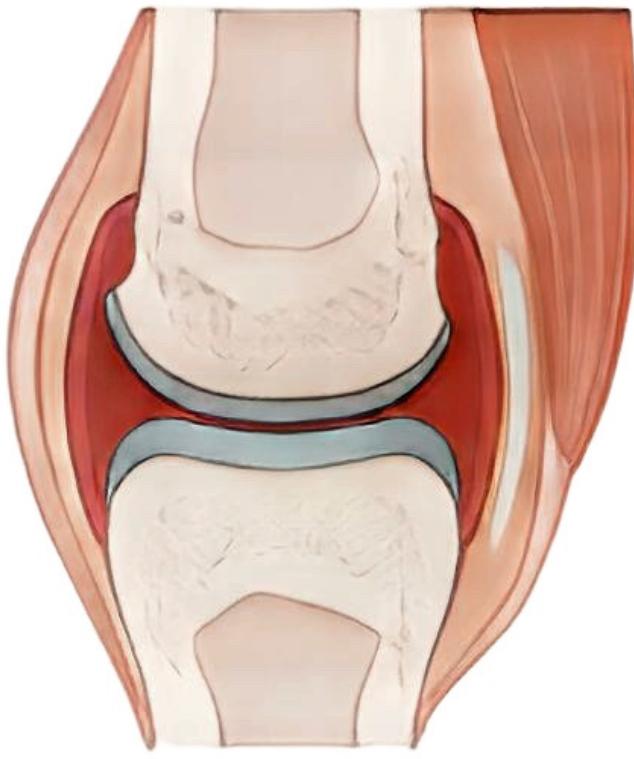
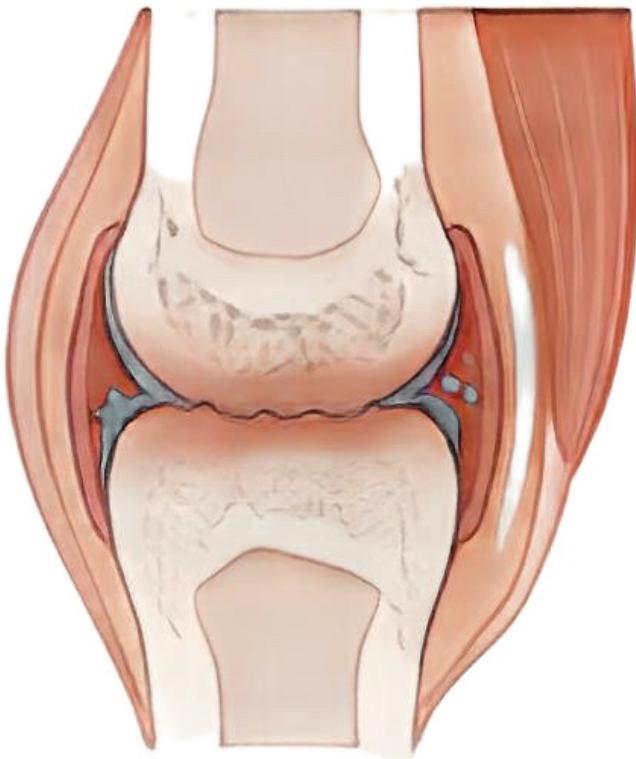
1 **СВЯЗКИ** удерживают суставы и предотвращают деформацию.

2 **КАПСУЛА И СИНОВИАЛЬНАЯ МЕМБРАНА** создают полость, в которой вырабатывается жидкость для смазки и питания хрящей.

3 **МЫШЦЫ** поддерживают суставы, приводят их в движение.

4 **ХРЯЩИ** оберегают кости, равномерно распределяют нагрузку и снижают трение.





**ВЫДЕЛЯЮТ ФАКТОРЫ, КОТОРЫЕ ВЫЗЫВАЮТ БОЛЬ В СУСТАВАХ:**

**1. ВОСПАЛЕНИЕ ВНУТРИ СУСТАВОВ:**

Воспаление раздражает нервные окончания, что ведет к болевым ощущениям

**2. ИЗНОШЕННЫЙ ИЛИ ПОВРЕЖДЕННЫЙ ХРЯЩ:** Хрящ сам по себе не содержит нервных окончаний, поэтому начальные повреждения могут оставаться незамеченными. При вовлечении тканей вокруг в повреждение-появляется боль

**3. ПЕРЕГРУЗКА СУСТАВОВ:** внезапное резкое увеличение нагрузки, например, при интенсивных физических упражнениях или работе в саду, приводит к боли и повреждению ткани

**4. ОВЕРЮЗ** (переиспользование): частое ношение тяжестей, неправильная техника выполнения упражнений или постоянная чрезмерная нагрузка на пальцы усиливают боль в руках, плечах и других суставах

**ЭТИ СОСТОЯНИЯ СНИЖАЮТ ВЫНОСЛИВОСТЬ МЫШЦ, УСУГУБЛЯЮТ УСТАЛОСТЬ. ПОВРЕЖДЕНИЯ СУСТАВОВ И СЛАБОСТЬ СВЯЗОК ПРИВОДЯТ К РАЗВИТИЮ БОЛИ, УСТАЛОСТИ И ДАЖЕ ДЕФОРМАЦИИ СУСТАВОВ.**



# КАК ПОВРЕЖДАЮТСЯ СУСТАВЫ?

## 1. ОСЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ

При артрите мышцы, которые поддерживают суставы, теряют силу. Это приводит к нестабильности суставов, что повышает нагрузку на кости и хрящи, и к повреждению

## 2. ЧАСТЫЕ ОТЕКИ

Возникают при воспалении, вызывают боль, и растягивают связки, которые поддерживают сустав.

Это приводит к дополнительному повреждению суставов

## 3. РИСК ДАЛЬНЕЙШИХ ПОВРЕЖДЕНИЙ

Если не защищать суставы на ранних этапах, воспаление будет прогрессировать, и суставы подвергнутся большему разрушению

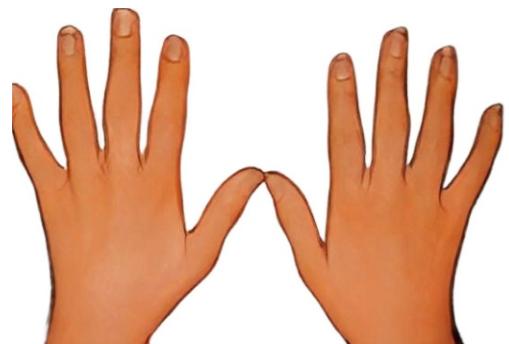
## 4. БЕЗ СВОЕВРЕМЕННОГО ЛЕЧЕНИЯ

Хроническое воспаление разрушает ткани сустава и меняет структуру. Без лечения это приводит к тугоподвижности суставов и деформации. Пальцы уходят в неправильные положения, что со временем становится необратимым

# ДЕФОРМАЦИИ СУСТАВОВ КИСТИ

Это стойкие изменения внешнего вида и структуры суставов, которые происходят из-за разрушения хрящей, костей и связок

НОРМА

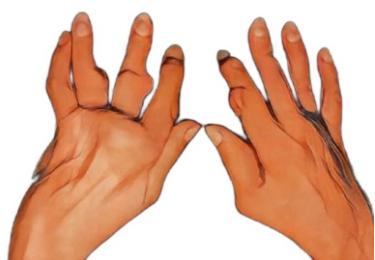


К РАСПРОСТРАНЕННЫМ ДЕФОРМАЦИЯМ ОТНОСЯТСЯ:

ПОДВЫВИХИ СУСТАВОВ

З ОБРАЗНАЯ ДЕФОРМАЦИЯ  
БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА

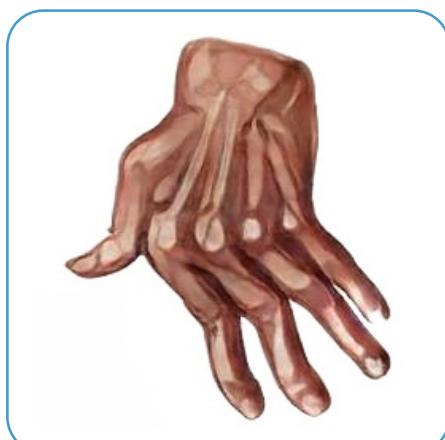
ДЕФОРМАЦИЯ ПО ТИПУ  
ЛЕБЕДИНАЯ ШЕЯ



ДЕФОРМАЦИЯ  
ПО ТИПУ БУТОНЬЕРКИ

УЛЬНАРНАЯ ДЕВИАЦИЯ  
(ОТКЛОНение ПАЛЬЦЕВ  
В СТОРОНУ МИЗИНЦА)

ДЕФОРМАЦИЯ  
ПО ТИПУ ЛЕБЕДИНАЯ ШЕЯ



# ПРОГРАММА ЗАЩИТЫ СУСТАВОВ

---

Это комплекс мероприятий и рекомендаций, направленных на предотвращение дальнейшего разрушения суставов и поддержание их функциональности.  
Программа помогает людям с артритом:

- ✓ Уменьшить нагрузку на суставы
- ✓ Предотвратить обострения воспаления
- ✓ Сохранить качество жизни



## ОСНОВНАЯ ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ —

обучение движениям  
и техникам, которые минимизируют  
повреждения и снижают нагрузку  
на воспаленные суставы.

**ВАЖНО!**

Для достижения результата  
необходимо соблюдать все  
принципы программы.

Один или два принципа не дадут нужного  
эффекта! Все принципы работают  
вместе и дополняют друг друга!

# ПРИНЦИПЫ ПРОГРАММЫ ЗАЩИТЫ СУСТАВОВ

## 1. МИНИМИЗИРУЙТЕ ЗАХВАТЫ И ДЕЙСТВИЯ, КОТОРЫЕ ОКАЗЫВАЮТ ИЗЛИШНЕЕ ДАВЛЕНИЕ И ДАЮТ НАГРУЗКУ НА СУСТАВЫ КИСТИ.

Избегайте действий, которые могут усугубить деформации суставов.

## 2. ИСПОЛЬЗУЙТЕ КРУПНЫЕ СУСТАВЫ ВМЕСТО МЕЛКИХ.

Применяйте для выполнения задач более крупные суставы, такие как плечевые и локтевые.

## 3. ПРИМЕНЯЙТЕ ЭРГОНОМИЧНЫЕ ПРИСПОСОБЛЕНИЯ.

Используйте специальные устройства, чтобы снизить нагрузку на суставы кисти.

## 4. РАСПРЕДЕЛЯЙТЕ НАГРУЗКУ С ПОМОШЬЮ БИОМЕХАНИКИ ВСЕГО ТЕЛА.

Правильное использование силы всего тела помогает избежать перенапряжения суставов.

Старайтесь избегать длительных статических поз

## 5. ИЗБЕГАЙТЕ ДЛИТЕЛЬНОЙ МОНОТОННОЙ РАБОТЫ РУКАМИ.

Это помогает предотвратить перенапряжение суставов.

## 6. УВАЖАЙТЕ БОЛЬ И ПРИЗНАВАЙТЕ УСТАЛОСТЬ!

Прислушивайтесь к своему телу, воспринимайте боль и усталость как сигналы для отдыха.

Не игнорируйте симптомы, которые могут указывать на перегрузку суставов!

### 6.1 ПРИОРИТИЗИРУЙТЕ АКТИВНОСТИ

Определяйте важность задач и выполняйте сначала те, которые требуют меньших усилий.

### 6.2 ПЛАНИРУЙТЕ ПЕРИОДЫ ОТДЫХА

Регулярные перерывы необходимы для восстановления суставов.

Исключите виды деятельности, которые могут повредить суставы.

### 6.3 ОРГАНИЗУЙТЕ РАБОЧЕЕ ПРОСТРАНСТВО ПОД СЕБЯ

Удобное расположение инструментов и предметов поможет уменьшить нагрузку на суставы и упростит выполнение повседневных задач.

## 7. ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОРТЕЗЫ ИЛИ ФИКСАТОРЫ

Эти устройства помогают суставам "отдохнуть" и предотвращают развитие деформаций во время активности.

## 8. СЛЕДУЙТЕ РЕКОМЕНДАЦИЯМ ВРАЧА РЕВМАТОЛОГА И ЗАНИМАЙТЕСЬ УКРЕПЛЯЮЩИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Вы уже познакомились с основами защиты суставов, но знания без действий – это просто информация. Чтобы действительно снизить нагрузку, избежать боли и сохранить подвижность, важно понимать и правильно применять все принципы.

Добрый день! Какие условия приобретения доступа к методичкам? Я хочу



[Получить доступ  
к полной версии методички +  
видео методичка](#)

[Получить доступ  
к полной версии методички](#)

- ◆ Что вы получите в полной методичке?
  - Полный разбор всех принципов защиты суставов – четко, понятно
  - Как применять эти принципы в жизни – чтобы не допускать ошибок, которые ведут к боли и деформациям
  - Практические советы и лайфхаки – научитесь защищать кисти в бытовых и рабочих ситуациях
-  А если хотите наглядные примеры – выбирайте полный доступ с видео!
-  В видео-методичке я подробно показываю:
- Как правильно использовать руки, чтобы снизить нагрузку
  - Какие движения вредят суставам и как их заменить безопасными
  - Как избежать деформаций и боли, просто изменив привычные действия
  -  Эта информация – не просто теория, а реальные знания, которые помогут вам сохранить здоровье суставов и сократить расходы на врачей и реабилитацию!
  -  Начните заботиться о себе прямо сейчас!

В нашем закрытом телеграм-канале вы найдете ценные материалы о ревматоидном артрите, включая специальные упражнения и приспособления для облегчения работы суставов.

Участвуйте в прямых эфирах и занятиях, чтобы оставаться активными и информированными.

## СКАНИРУЙТЕ QR-КОД ДЛЯ ДОСТУПА К КАНАЛУ



Для решения индивидуальных вопросов, разработки комплекса упражнений и подбора необходимого ортеза рекомендуем пройти консультацию у кистевого терапевта.

## ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ



Контакт для записи  
на онлайн консультацию  
к Ратуш Станиславе



Телеграм канал  
о реабилитации кисти



Телеграм канал рематолога  
Кусевич Дарьи Александровны



Контакт для записи  
на очную консультацию  
к кистевому терапевту Ратуш Станиславе

# СТАНИСЛАВА ВАЛЕРЬЕВНА РАТУШ



## ДАРЬЯ АЛЕКСАНДРОВНА КУСЕВИЧ

МЕТОДИЧКУ СОСТАВИЛА ВРАЧ ЛФК И СПОРТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ,  
КИСТЕВОЙ ТЕРАПЕВТ  
СТАНИСЛАВА ВАЛЕРЬЕВНА РАТУШ

ПОД РЕДАКЦИЕЙ ВРАЧА РЕВМАТОЛОГА  
ДАРЬИ АЛЕКСАНДРОВНЫ КУСЕВИЧ