



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

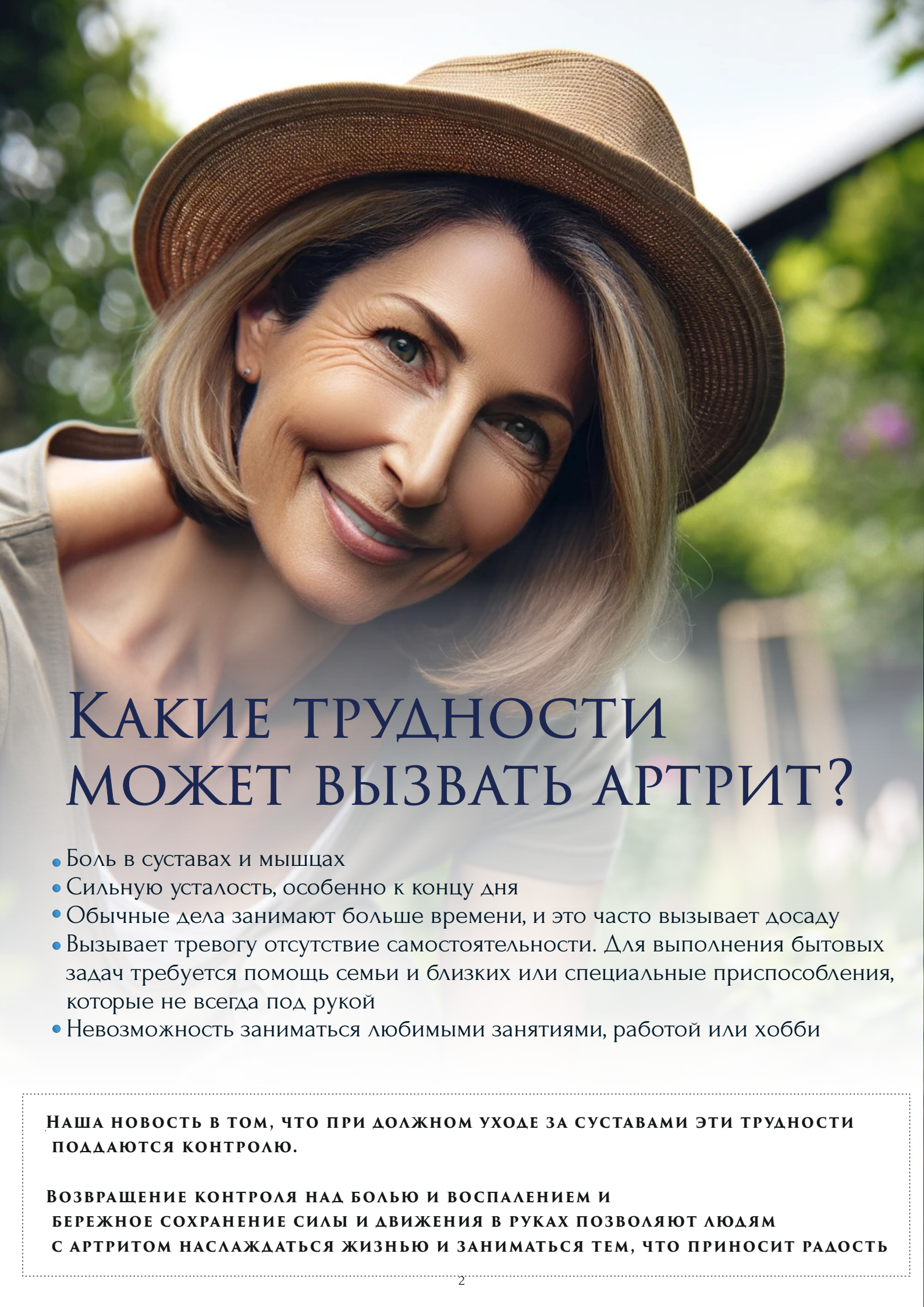


ЗАБОТА О РУКАХ — ЭТО ВКЛАД В ВАШЕ БУДУЩЕЕ ЗДОРОВЬЕ И АКТИВНОСТЬ.

**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 помощь семьи 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 ПОДАЮТСЯ 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?

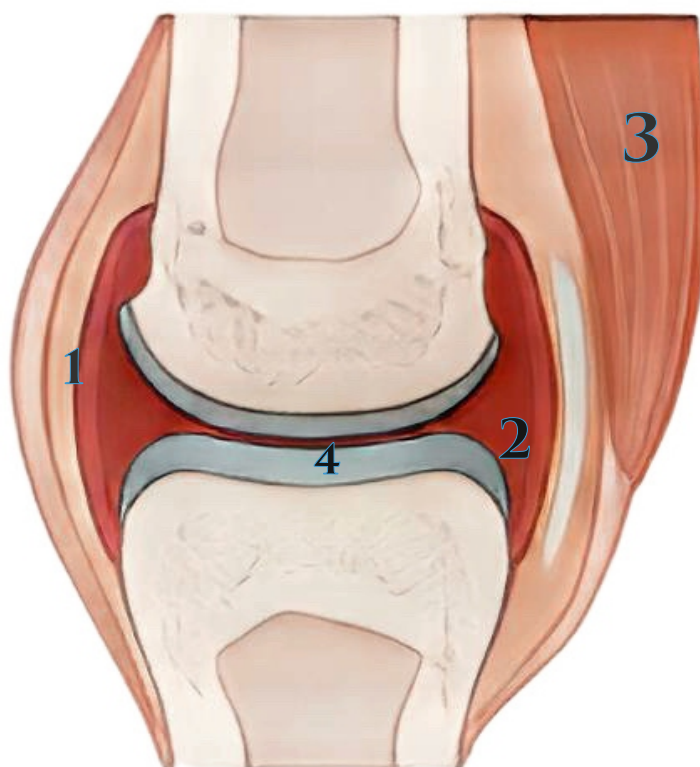
СУСТАВЫ — ТОЧКИ СОЕДИНЕНИЯ КОСТЕЙ, КОТОРЫЕ ДАЮТ ПОДВИЖНОСТЬ МЕЖДУ НИМИ. ИХ РАБОТА ЗАВИСИТ ОТ СЛЕДУЮЩИХ КОМПОНЕНТОВ:

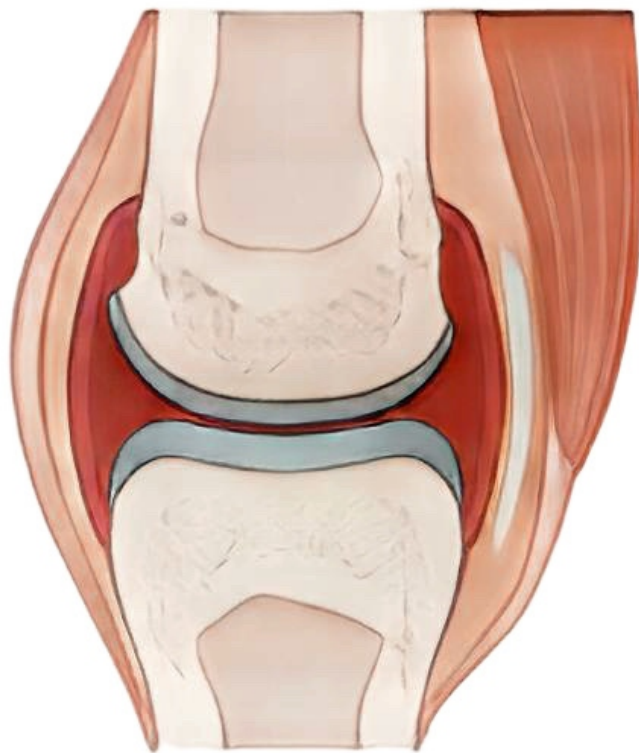
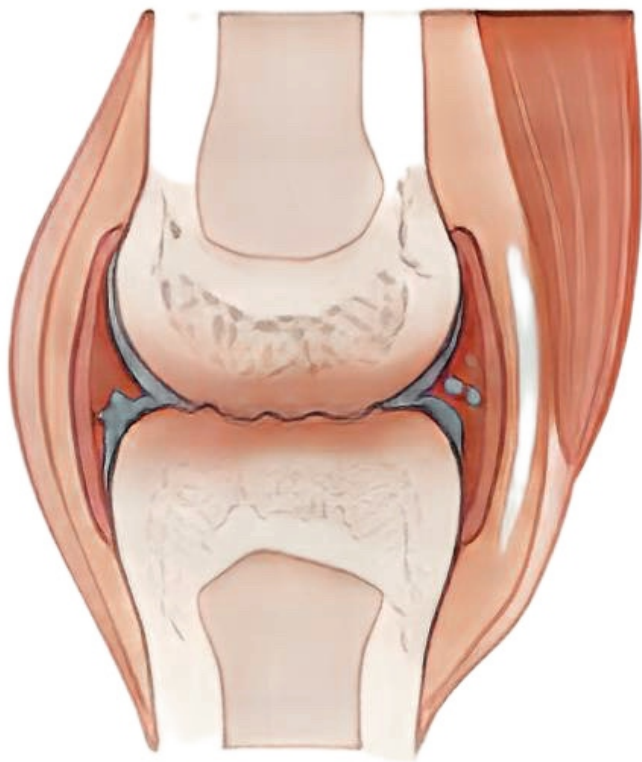
1 СВЯЗКИ удерживают суставы и предотвращают деформацию.

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

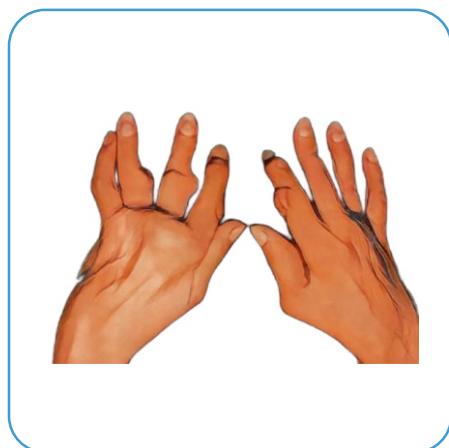
Это стойкие изменения внешнего вида и структуры суставов, которые происходят из-за разрушения хрящей, костей и связок

К РАСПРОСТРАНЕННЫМ ДЕФОРМАЦИЯМ ОТНОСЯТСЯ:

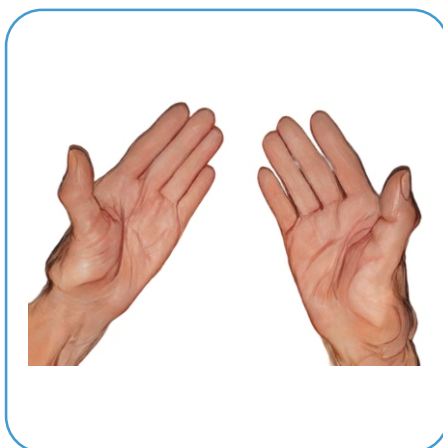
НОРМА



ПОДВЫВИХИ СУСТАВОВ



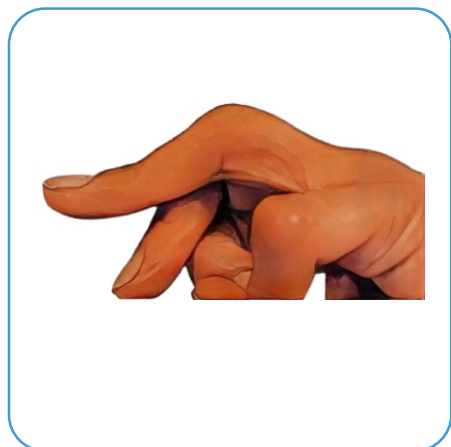
Z ОБРАЗНАЯ ДЕФОРМАЦИЯ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА



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 снизят 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 ЭРГНОМИЧНЫЕ ПРИСПОСОБЛЕНИЯ.

Используйте специальные устройства, чтобы снизить нагрузку на суставы кисти.

4. РАСПРЕДЕЛЯЙТЕ НАГРУЗКУ С ПОМОЩЬЮ 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



Telegram канал
о реабилитации кисти



Telegram канал ревматолога
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