

Демчук Елена Евгеньевна, доцент, преподаватель,

доцент кафедры «Физического воспитания»

Поволжский Государственный Университет Телекоммуникации и

Информатики, Россия, г. Самара

Питерская Эвелина Игоревна, студент 4 курс, факультет «Цифровой

экономики и массовой коммуникации»

Поволжский Государственный Университет Телекоммуникаций и

Информатики, Россия, г. Самара

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ

Аннотация: В статье рассматривается одно из заболеваний, влияющих на физическое здоровье человека. Ревматоидный артрит имеет прямое влияние на двигательно-опорный аппарат человека. Основываясь на личном опыте хотелось бы поделиться физическими упражнениями, которые были найдены мной в учебниках специализированной литературы, которые оказали на мое самочувствие положительный эффект. Надеюсь, что людям, страдающим подобным заболеванием моя статья будет полезна.

Ключевые слова: физкультура для лечения заболеваний, упражнения для профилактики заболеваний, упражнения при ограниченных возможностях, упражнения при заболевании суставов, ревматоидный артрит, лечение суставов.

Annotation: The article discusses one of the diseases affecting the physical health of a person. Rheumatoid arthritis has a direct effect on the motor-supporting apparatus of a person. Based on my personal experience, I would like to share the physical exercises that helped me at the time. I hope that my article will be useful to someone.

Key words: physical education for the treatment of diseases, exercises for the prevention of diseases, exercises with limited opportunities, exercises for joint diseases, rheumatoid arthritis, joint treatment.

В настоящее время тема здоровья как никогда является актуальной, ведь с самого раннего возраста у детей находят заболевания, которые ранее были не характерны для детей в столь раннем возрасте. Поэтому большое внимание все-таки стоит уделять физическим нагрузкам и спорту, однако, как это делать людям с ограниченной работой суставов?

В моей жизни есть наглядный пример довольно серьезного и болезненного заболевания, как ревматоидный артрит, а примером этого заболевания являюсь я.

Целью этой статьи является желание показать и рассказать, как спорт влияет на ревматоидный артрит и что ревматоидный артрит-это не конец спортивной жизни, а возможно только начало.

Ревматоидный артрит (РА) — системное аутоиммунное ревматическое заболевание неизвестной этиологии, характеризующееся хроническим прогрессирующим эрозивным артритом и поражением различных органов и систем.

РА является наиболее часто встречающимся аутоиммунным заболеванием человека, поражающим 0,5–2 % взрослого населения в возрасте 35-55 лет. В РФ его распространенность в популяции составляет 0,6% [1, с. 5].

С самого раннего возраста я являюсь достаточно спортивным ребенком (возможно, это и могло стать причиной моего заболевания). С четырех лет я стала увлекаться художественной гимнастикой, с пяти лет я дополнительно пошла на спортивно-бальные танцы, и так было до пятнадцати лет, пока у меня не был найден РЕВМАИДНЫЙ АРТРИТ.

На самом деле я тренировалась очень много и очень сильно, в какой-то момент у меня стали появляться боли в коленях и в суставах, все боли списывались на большую нагрузку, как умственную (я училась в физико-

математическом лице), так и физическую. Но когда боли уже стали невыносимыми мы обратились в больницу, мы обошли все больницы города, но ни один врач не мог найти должного объяснения болям. По-настоящему найти заболевание и написать план лечения смог найти врач из другой страны, к которому мы в последствии стали ездить на постоянной основе.

Как только заболевание было найдено, у меня не было ни желания, ни возможности (по рекомендации врача) вернуться в спорт, поэтому я с ним закончила и думала, что это навсегда.

На момент написания статьи мне уже 20 лет, сейчас заболевание находится в стадии ремиссии, периодически бывают какие-то боли, но крайне редко и не такие сильные, как были раньше, сейчас я уверена, что такой эффект дают мне не столько таблетки, сколько умеренная работа со своими суставами в спортзале.

Прежде чем дойти до стадии ремиссии я проходила долгий курс восстановления, принимая кучу лекарств и делая уколы.

Как я и говорила, спорт я исключила на совсем, но периодические боли меня покидать не стали, особенно по утрам, когда только встаешь с кровати, тебе сложно идти и передвигаться в целом.

В момент болей мне не оставалась ничего кроме как смотреть видео и читать книги, статьи на тему ревматоидного артрита, постоянно пыталась найти новые способы облегчения болей.

Я перечитала кучу литературы на эту тему и во многих учебных пособиях писали о том, что спорт как раз-таки очень необходим людям с ревматоидным артритом, чтобы укрепить суставы.

Лечебная физкультура (ЛФК) и трудотерапия (специальные упражнения, имитирующие движения в процессе самообслуживания и некоторых видов трудовой деятельности, направленные на восстановление моторики в первую очередь мелких суставов) полезны больным РА на всех стадиях болезни, могут применяться при активном процессе. В связи с большим разнообразием физических упражнений они могут быть индивидуализированы для каждого пациента или проводиться в группе. Как правило, комплексы ЛФК при РА

содержат:

- упражнения для плечевых и локтевых суставов без снарядов и со снарядами (мяч, палка);
- упражнения для шеи;
- упражнения для тазобедренных и коленных суставов;
- упражнения для стоп, в том числе со снарядами.

Чтобы получить максимальный эффект, пациент начинает упражнения под руководством инструктора, а затем продолжает их самостоятельно [2, с. 35].

Прочитав, я решила провести эксперимент. Я недолго думая купила абонемент в спортзал на групповые занятия и стала периодически их посещать. Я не нагружала себя сильно, с очень маленькими весами и дополнительно ходила на йогу и растяжку.

На первых занятиях я испытывала дискомфорт от выполняемых упражнений, но я решила продолжить. Я прозанималась месяца 2-3, в этот период времени у меня пропали боли от слова совсем. Дальше по причинам того, что я уехала в другой город, я прекратила свои занятия и недели через две меня стали вновь посещать периодические боли в коленях. И в этот момент я поняла, что спорт-это теперь часть моей жизни!

1. Сгибание поочередно пальцев одной руки, начиная с мизинца, большим пальцем другой руки в сочленении ногтевой-средней фаланги, стараясь подушечкой пальца коснуться ладони у основной фаланги (кроме большого пальца).

2. Сгибание пальцев одной руки (кроме большого пальца) в сочленениях ногтевой-средней фаланги, средней-основной фаланг большим пальцем другой руки с усилием.

3. Сгибание большого пальца одной руки в сочленениях ногтевой-средней, средней-основной фаланги большим пальцем другой руки, стараясь подушечкой пальца коснуться середины ладони.

4. Сгибание поочередно пальцев одной руки (начиная с мизинца) большим пальцем другой руки в сочленении пястно-фаланговых суставов, при

этом сочленения ногтевой-средней фаланги остается выпрямленным за счет давления большого пальца на это сочленение.

5. Сгибание пальцев в пястно-фаланговых суставах одной руки другой рукой. Кистью руки накрыть сверху согнутые пальцы, слегка сжать. Дистальные суставы при этом слегка согнутые.

6. Разгибание поочередно пальцев одной руки другой рукой, с захватом за ногтевую фалангу указательным, средним и большим пальцами, предварительно положив растягиваемую кисть ладонью на любую опору.

7. Растягивание максимально разведенных и выпрямленных пальцев при соединенных ладонных поверхностях.

8. Растягивание выпрямленных рук, соединив пальцы обеих рук в «замок» ладонями от себя, стараясь максимально выпрямить локти [3, с. 5].

Упражнения для ног:

1. Лежа на спине сгибать ногу в коленном суставе, не отрывая подошвы от поверхности (скользящие шаги).

2. Упражнение велосипед.

3. Согнутые в коленях ноги разводить в стороны и сводить обратно.

4. Махи выпрямленной ногой лежа и стоя, держась за опору.

5. Круговые движения в тазобедренном суставе согнутой в колене ногой.

6. Разведение прямых ног в стороны в положении лежа.

7. Круговые движения прямой ногой [4, с. 1].

Библиографический список:

1. Мазуров В.И., Гайдукова И.З. Ревматоидный артрит- основы диагностики и лечения, 2021. —5 с.

2. Каратеев Д.Е. Ревматоидный артрит: школа пациентов/Каратеев Д.Е., НП «Равное право на жизнь» -М., 2014. —35 с.

3. Авторская методика Н.К. Новиковой Комплекс упражнений для профилактики и лечения ревматоидного артрита кистей рук, Москва 2021. —с.

5.

4. Статья Бургута А. Правильная лечебная физкультура при ревматоидном артрите, 2020