Боль в коленном суставе

Автор: User0
07.04.2014 12:52 - Обновлено 16.02.2017 17:57

В организме человека имеется 187 сочленений. Но, больше всего страданий приносит колено. Сейчас, когда люди стараются вести активный образ жизни, боль в колене не дает двигаться, провоцирует сидячий образ жизни. Частично проблема возникает из-за неспособности коленного сустава изменяться в связи с требованиями человека.



Колено хорошо сконструировано природой, оно не было предназначено для игры в футбол, автомобильных аварий, длительного сидения на корточках или стояния на коленях. Невозможно предусмотреть все то, что мы заставляем его делать. Мы безжалостно эксплуатируем коленные суставы. Что же делать? Как им помочь?

Известно, что каждый лишний кг веса увеличивает нагрузку на область колена. Даже если у вас лишнего веса всего 5 кг, это означает, что ваши коленные суставы испытывают перегрузку в 30 кг. Для снятия болей можно использовать теплое растирание с мазью или компрессы с укутыванием сустава.

Осторожно относитесь к приобретению наколенников. Некоторые из них вдавливают

коленную чашечку в сустав и могут принести больше вреда, чем пользы. Суставы можно укрепить с помощью специальных упражнений: сидя на полу с распрямленным больным коленом, постарайтесь напрягать и расслаблять икроножную мышцу; в том же положении постарайтесь приподнять ногу на несколько см, подержать ее над полом и бережно опустить; в положении на животе медленно сгибать и разгибать колено.

Прислушивайтесь к своему организму. При усилении боли, прекратите упражнение. Если вам важно занятие спортом, то самый оптимальный вариант — это плавание, езда на велосипеде. Так исключается весовая нагрузка на колени. Не рекомендуется бег, так как когда вы пробегаете 1 км, ваша нога ударяет о землю 400-500 раз.

Все тренировки необходимо начинать и заканчивать упражнением на легкую растяжку. После любой нагрузки, вызывающей боль в суставе, немедленно обеспечьте колену возвышенное положение на 20-30 минут, приложите пакет со льдом и давящую повязку.

Необходимо помнить, если сустав увеличился в объеме, кожа на колене покраснела и горячая на ощупь, обращайтесь к врачу. В поликлиниках есть врачи ревматологи или ортопеды. Вам проведут необходимые исследования и предложат медикаментозное и физиотерапевтическое лечение.

Кастрация котов произойдет безболезненно в вет-клинике "Центр". Здесь выгодные условия, качественное обслуживание и приемлемые цены!