

Что контролировать?

1. Вес тела.
2. Всегда следить за осанкой.
3. Ежедневно выполнять упражнения лечебной физкультуры.
4. Контролировать артериальное давление.
5. Клинические и биохимические анализы крови (в том числе холестерин) 1-2 раза в год, если есть изменения, то так часто, как скажет врач.
6. Рентгенограммы и УЗИ пораженных суставов, отдела позвоночника 1 раз в год.
7. Калорийность продуктов, употребляемых в пищу.
8. Строго выполнять рекомендации врача по лечению.

При заболеваниях суставов и позвоночника

НЕОБХОДИМО:

- Предотвращение травматизма
- Нормализация веса
- Рациональное питание
- Прием назначенных лекарств
- Отказ от вредных привычек
- Полезные физические нагрузки

Министерство здравоохранения Амурской области
ОГУЗ "Амурский областной центр медицинской профилактики",
г. Благовещенск, ул. Шимановского, 45,
тел. 44-33-53.
2009 г.

Тиражировано на средства областного бюджета в рамках областной целевой программы на 2007-2009 годы "Профилактика правонарушений в Амурской области"
Отпечатано в ОАО "ПКИ "Зек", Заказ № 1805. Тираж 3000.

Министерство здравоохранения Амурской области
Амурский областной центр медицинской профилактики

«УСТАВ» суставов и позвоночника

НЕ НАДО!

- иметь избыточный вес
- мало двигаться
- курить
- злоупотреблять алкоголем, кофе, пряностями
- подсаливать пищу
- пропускать прием назначенных медикаментов
- злоупотреблять пищей и жирами животного происхождения
- подвергать себя стрессу и нервно-психическому перенапряжению
- ходить на длинные дистанции, особенно с частыми спусками и подъемами
- резких движений, подъема тяжестей, падений
- длительной работы в вынужденном положении, тяжелых физических нагрузок.

НАДО!

- ведение здорового образа жизни с умеренными физическими нагрузками
- следить за осанкой
- достаточное потребление кальция, йода, витамина Д, белка, ограничение соли (5-6 г/сутки)
- не переедать, особенно на ночь
- увеличить в рационе овощи, фрукты
- нормализовать массу тела
- отказаться от вредных привычек
- регулярно принимать назначенные медикаменты
- изменить поведение в сторону спокойствия
- избегать переохлаждений, травм
- посещать «Школу здоровья» для пациентов с заболеваниями суставов и позвоночника.



Тест для определения степени нарушения функции суставов

1. Одеться, включая завязывание шнурков, застегивание пуговиц.
2. Вымыть и расчесать волосы.
3. Встать с кресла без помощи рук.
4. Лечь и встать с постели.
5. Резать продукты ножом.
6. Поднять полную чашку ко рту.
7. Открыть упаковку молока, мыльницу.
8. Открыть дверцу холодильника.
9. Ходить без палки.
10. Ходить без костыля.
11. Подняться по лестнице.
12. Спуститься по лестнице.
13. Вымыть и вытереть тело полностью.
14. Сесты и встать с унитаза.
15. Нагнуться, чтобы поднять что-либо с пола.
16. Завести часы.
17. Использовать ручку, карандаш.
18. Войти и выйти из автобуса.
19. Ходить за покупками.
20. Открыть дверь машины.

У каждой позиции поставьте соответствующий балл

- 1 — без труда
- 2 — с некоторым затруднением
- 3 — с большим затруднением
- 4 — невозможно выполнить

По сумме баллов определите функцию сустава:

- сохранена — 1 — 20 баллов
- ограничена — 21 — 40 баллов
- утрачена — 41 — 80 баллов

Изменения в позвоночнике и суставах

