

Сколько стоит радость движения? Простые правила для защиты суставов

Заядлые дачники хорошо знают, как ухаживать за всеми растениями на своих участках. Автомобилистам известно почти все об обслуживании любимой «ласточки». Хозяин дома в курсе, во что обойдется ремонт крыши, полов, отопления. А интересуетесь ли Вы тем, как работает Ваше тело? Умеете ли ухаживать за сосудами, позвоночником, мышцами? Знаете, сколько стоит восстановить вышедший из строя сустав?

Другая крайность

Недавно, просматривая подборку материалов о лечении коксартрозов, наткнулась на статью в «Московском Комсомольце» за 21 сентября 2008 г. «Сустав преступления», где описана вопиющая история о том, как «вполне здоровая и успешно работавшая женщина, заплатившая изрядные деньги, потеряла трудоспособность и приобрела II бессрочную группу инвалидности». Речь идет о враче-терапевте, слепо доверившейся именитому коллеге, убедившему ее в 42 года(!) при диагнозе «диспластический коксартроз» и вполне сносном самочувствии в необходимости замены обоих тазобедренных суставов эндопротезами. В течение последующих 10 лет бедняга прошла через 8 тяжелых операций и несколько судебных процессов. История до сих пор не закончилась, но она хорошо иллюстрирует то, что созданный в общественном сознании стереотип: «Никогда не занимайтесь самолечением, при первых же симптомах сразу обращайтесь к врачу!» – имеет и другую сторону медали. Речь о том, что люди перестают брать на себя ответственность за сохранность собственного здоровья, перекладывая ее на врачей, и забывают при этом, что врачи тоже люди. Доверие, конечно, должно быть, но не слепое и бездумное. Также нужно осознавать, что большая часть работы по оздоровлению организма и поддержанию здоровья лежит на самом человеке, а не на его докторе.

Если пациент хочет жить, медицина бессильна

А вот совершенно противоположный случай. О нем рассказали создатели документального фильма «Раскрывая тайны природы. Живые суставы». Бывшему спортсмену Алексею Федорову после перенесенного гриппа поставили диагноз «ревматоидный артрит». За полгода, несмотря на очень дорогое лечение, болезнь так прогрессировала, что молодой человек превратился в калеку в инвалидном кресле. Лечащие врачи предлагали лишь один выход – операцию по замене суставов. Тогда Алексей решил взять здоровье в свои руки: поэтапно, за несколько месяцев изменил питание и начал мало-помалу тренировать неуправляемое тело. И болезнь отступила, она проиграла Алексею! Что делают медики? Не верят!

Интересно, что о подобном случае на днях мне поведал коллега из редакции. Его диагноз – «хондромалиция коленных суставов». И тот же приговор: операция, только операция (минимум по 30 000 рублей за каждый сустав). Отказался. Стал заниматься, соблюдать диету. Очень помогли грязи, но в первую очередь – вера. В результате ходит своими ногами, работает, болей нет.

Уникальный дар

Все мы имеем при рождении более 300 замечательно устроенных образований в нашем теле, называемых суставами. Мы ими прекрасно владеем, многие из нас даже виртуозно. А они дают нам потрясающие возможности совершать бесконечное количество разнообразных действий и движений. Эти возможности мы используем

естественно, как данность, для исполнения своих желаний и целей, совершенно не задумываясь, до тех пор, пока... Пока в один, как правило, самый неподходящий момент не включится красная лампочка «БОЛЬ» и мы не поймем, что что-то пошло не так. Боль ведет к физическим страданиям и ограничению в движении, поэтому первое желание – эту лампочку выключить. Это понятно и вполне естественно, но вот второй реакцией должно стать желание разобраться в причинах возникновения проблемы и по возможности устранить их. Если этого не сделать, разрушим то ценное, что сами создать не можем. Тут необходима помощь врача. Да, это трата времени и денег. Но мы понимаем, что своевременный и правильно поставленный диагноз, грамотно назначенное лечение, при условии нашего осмысленного выполнения рекомендаций, поможет предотвратить гораздо большие потери нервов, сил, денег и времени.

Что же нужно?

Третьим у разумного человека должно возникнуть желание научиться ухаживать за своими суставами, понимать, что для них полезно, а что вредно. Ведь им нужно здоровье всего организма в целом. Сбои в работе гормональной и иммунной систем, нарушение обмена веществ, кровообращения и иннервации являются причинами, по которым наши суставы выходят из строя. И что нам с этим всем делать? Создать себе условия, как можно более соответствующие здоровому образу жизни.

Отдых

Необходимо соблюдать режим: ночной качественный сон не менее семи часов. В это время вместе с нами отдыхают и восстанавливаются суставы. При этом необходимо обеспечить расслабление окружающих их мышц. Суставам полезно сухое мягкое тепло. А холод, перегрузки и травмы – их первые враги. Также нужно учиться справляться со стрессами.

Питание

Напишите себе на холодильнике: 20х80. Двадцать – это рыба, мясо, морские и молочные продукты; восемьдесят – овощи, фрукты, ягоды, зелень. Так и питайтесь. Это нужно для поддержания нормального кислотно-щелочного равновесия в нашем теле, что очень важно для суставов. Старайтесь как можно меньше есть промышленно переработанных продуктов, сладостей, фастфуда и прочих вредностей, ведь каждый лишний килограмм – это дополнительная гиря, подвешенная к коленям. Также суставам очень нужна чистая хорошая вода. Лучше всего пить живую (слабощелочную отрицательно заряженную) воду.

Движение

Подвижность суставам нужна, как нам воздух, потому что питаются и дышат хрящи только благодаря движению внутрисуставной жидкости. Так как в течение дня они в основном испытывают компрессию (сжатие), то с большой благодарностью откликаются на слабо растягивающие их упражнения. И еще: как здоровому, так и больному суставу нужно укрепление окружающих его связок и мышц, хорошее кровоснабжение этих тканей.

Статья в бюджете «На здоровье»

Конечно, хорошие продукты, приборы для очистки воды, наколенники, велотренажеры, бассейн и лыжи тоже стоят денег, а занятие всем этим требует сил и времени. Но подумайте, насколько это приятнее и дешевле операций по замене суставов и инвалидных кресел.

Мария АГУТИНА