

# Заболевания: бурсит, остеопороз, сколиоз, теннисный локоть.

А



В



Б



Г

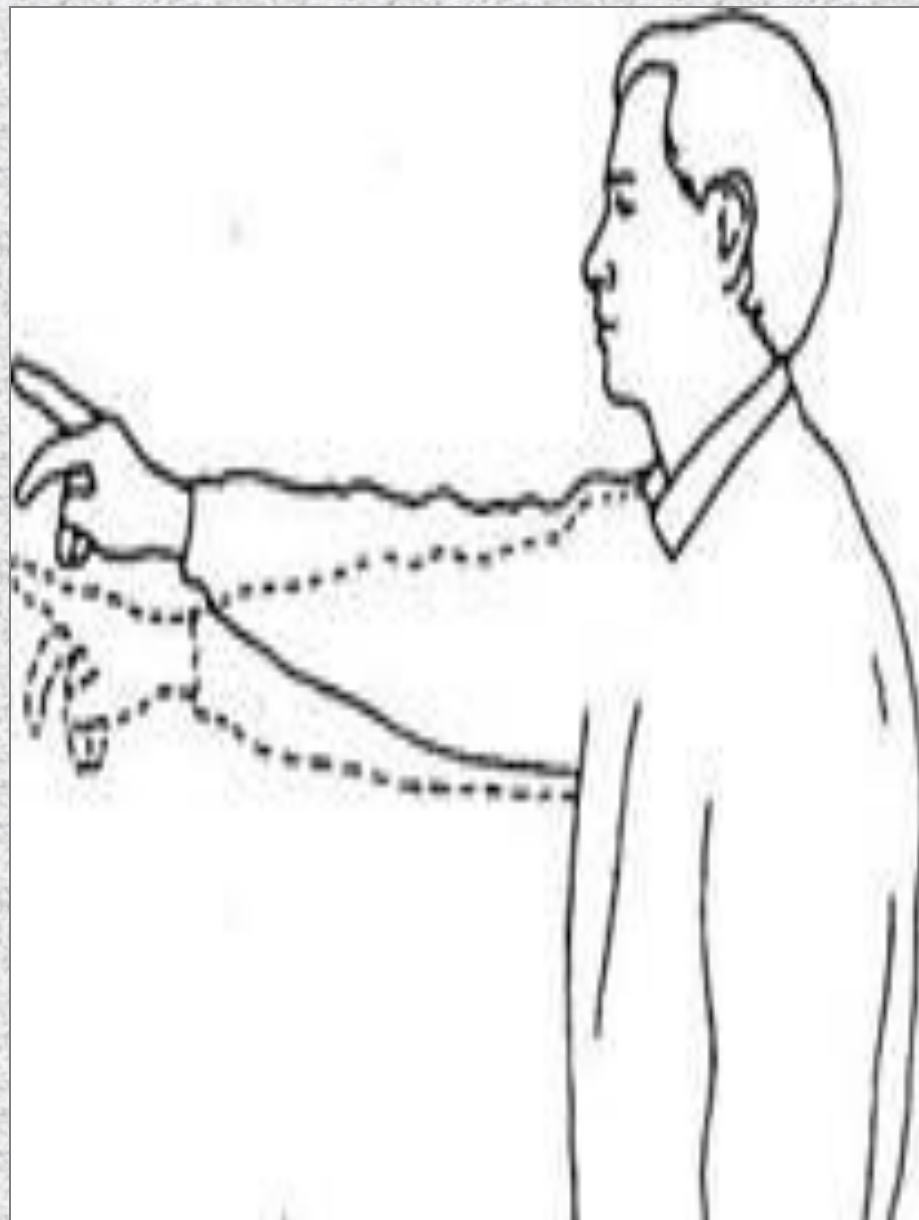


**САМОПОМОЩЬ при  
заболевании  
теннисный локоть**

**Станьте лицом к стене  
на расстоянии длины  
руки. Упирайтесь  
кистью больной руки  
на стенку и медленно  
передвигайте  
указательный и  
средний пальцы  
вверх по стене до  
появления  
дискомфорта.**

**Несколько секунд  
удерживайте пальцы  
в верхнем положении,  
затем «шагайте» ими  
обратно вниз.**

**Повторяйте  
упражнение столько**



## ***Самопомощь при бурсите***

**Массаж обезболивает,  
способствует  
оздоровлению, улучшает  
подвижность в суставе.**

**Сначала массируют  
предплечье по  
направлению снизу вверх с  
использованием приемов  
поглаживания,  
растирания, разминания.  
Затем выполняют массаж  
плеча. После этого  
приступают к воздействию  
на сустав. Выполняют  
круговые, щипцеобразные  
поглаживания, различные  
виды растираний.**



**Профилактика и лечение сколиоза должны быть комплексными и включать:**

- Сон на жесткой постели в положении лежа на животе или спине;
- Правильная и точная коррекция обуви: устранение функционального укорочения конечности, возникающее за счет нарушений осанки в области таза, и выравнивающая уровень подвздошных костей; компенсирующая дефекты стопы (плоскостопие, косолапость);
- Организация и строгое соблюдение правильного режима дня (время сна, бодрствования, питания и т.д.);
- Постоянная двигательная активность, включающая прогулки, занятия физическими упражнениями при сколиозе спортом, туризмом, плаванием ;
- Отказ от таких вредных привычек, как стояние на одной ноге, неправильное положение тела во время сидения (за партой, рабочим столом, дома в кресле и т.д.);
- Контроль за правильной, равномерной нагрузкой на позвоночник при ношении рюкзаков, сумок, портфелей и др.;
- Плавание, лечебное плавание.

**Важным профилактическим средством, тормозящим уменьшение минеральной плотности кости (МПК) является регулярная ходьба. Ходьба повышает МПК позвоночника и бедренных костей, силовые упражнения и аэробика и повышают МПК позвоночника.**

**Больному остеопорозом в процессе физической деятельности противопоказаны следующие виды движений: бег на длинную дистанцию, прыжки, интенсивные упражнения с нагрузкой по оси позвоночника в положении стоя, резкие наклоны позвоночника больше прямого угла**