

Заболевания: бурсит, остеопороз, сколиоз, теннисный локоть.

А



В



Б



Г

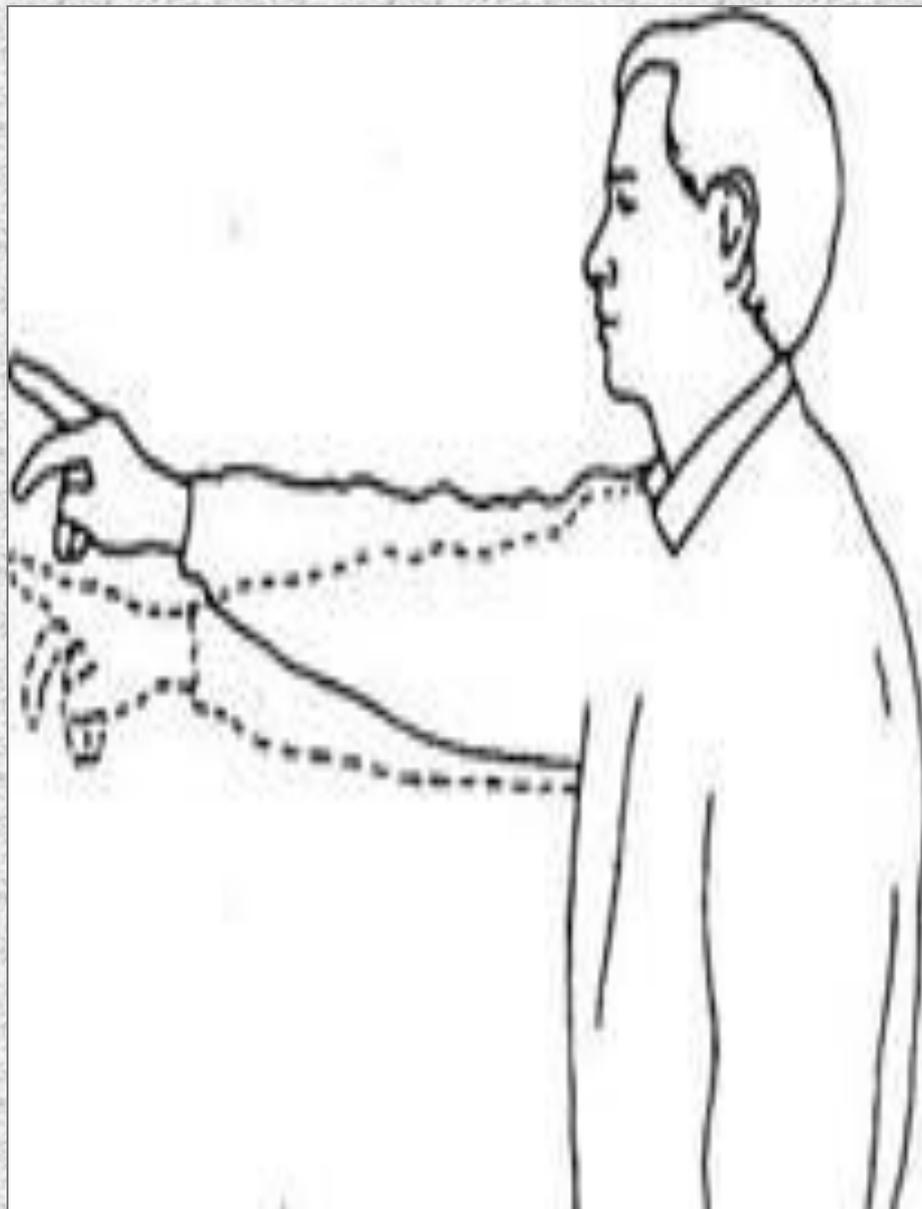


***САМОПОМОЩЬ при
заболевании
теннисный локоть***

**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