|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ревматоидный полиартирт**Ревматоидный полиатрит – это хроническое аутоимунное заболевание, при котором собственный иммунитет поражает ткани суставов, что вызывает боль, отек и скованность.**Рекомендации по правильному распределению нагрузки**– нужно избегать излишней физической активности,– необходимо избегать длительных вертикальных статических нагрузок на суставы, то есть не надо долго стоять, надо стараться присесть, если предлагается такая возможность в общественном транспорте,– поднимаемый вес не должен превышать 4,5 кг. При переносе тяжелый груз равномерно распределяется на обе руки,– вес не должен быть слишком большим, или слишком маленьким. Любое оклонение от нормв дакт осложнения на суставы ног. | – при ходьбе не стоит спешить, делать быстрых поворотов и остановок. По возращении домой надо отдохнуть на высоком стуле с подлокотниками или на кресле, чтобы, вставая после отдыха, Вы могли помочь себе руками,– рабочие поверхности на кухне должны быть такой высоты, чтобы при готовке тяжелую посуду можно было передвигать, а не поднимать. | **Питание при ревматоидном полиартрите****–** избегайте употребление продуктов, которые мешают усвоению питательных веществ и способствуют выведение кальция из организма. (кофе, сахар, шоколад, мороженное и.д)– очень важно достаточное употребление кальция, витаминов и минералов, а так же предотвращение ожирения и избыточного вес, благодаря сбалансированному питанию, (неочищенный рис, рисово-зерновые каши, хлеб на цельно-зерновой пшенице, ячмень, горох, зелень.)C:\Users\Asus_19\Pictures\Saved Pictures\pravilnoe-pitanie-pri-revmatoidnom-artrite.jpg |
| – из-за повторяющейся боли больные полиартритом психологически чувствуют себя не защищенными или очень чувствительными, а особо тяжелых случаях даже может наблюдаться депрессия. Поэтому рекомендовано употребления стрессо предотвращающих продуктов. (картофель, грецкий орех, успокаивающие травы, молоко, шпинат).– запущенно к употреблению: алкоголь, сигареты, кофе, избыточное употребление соли. C:\Users\Asus_19\Pictures\Saved Pictures\neslozhnye-uprazhneniya-dlya-gipertonikov.jpeg | **Физические нагрузки**Регулярные упражнения помогают укрепить мышцы вокруг суставов, что помогает уменьшить стресс от лишнего веса. Обязательно делайте растяжку перед тренировкой, чтобы избежать деформации или травм. **Избегайте травм**С возрастом суставы начинают теряет силу. Изучите правильные техники упражнений и надевайте защитное снаряжение во время занятий спортом, чтобы не повредить суставы. **Выполнила: Осипова Ксения Юрьевна** **Группа: 308** **2022 год** | **Рекомендации по реабилитации пациентов при ревматоидном полиартрите.**https://con-med.ru/upload/iblock/8e5/63037867.jpg |