***ЛФК при ревматоидном артрите коленей***

Ревматоидный артрит – системное аутоиммунное заболевание соединительной ткани с преимущественным поражением мелких суставов.



**Для достижения лечебного эффекта при проведении ЛФК важно придерживаться ряда правил и рекомендаций:**

* все упражнения делать плавно, избегать резких движений;
* количество повторов и общее время тренировок увеличивать постепенно;
* проводить тренировки регулярно, на протяжении длительного срока;
* во время зарядки уделять внимание правильному дыханию;
* при появлении болезненных ощущений тренировку сразу прекращать.

Лечебная физкультура при артрите коленного сустава включает упражнения, которые проводятся из положений лежа на спине, на животе и на боку, стоя.

На спине:

1. Ногу медленно согнуть, подтянуть стопу под ягодицу, затем плавно разогнуть, скользя стопой по полу. Выполнять поочередно каждой ногой.
2. Медленно подтянуть обе ноги к груди, так же плавно выпрямить. Снова согнуть в коленях, подтянуть к груди, покачать ими в стороны, затем развести в стороны, выпрямить.
3. Поднять прямую ногу вверх на 90°, натягивая носок стопы на себя.
4. Выполнять круговые вращения прямыми ногами поочередно.
5. Делать махи прямыми ногами поочередно.
6. Выполнить упражнение «велосипед».

На животе:

1. Прямые ноги разводить в стороны и сводить вместе. Повторить упражнение с согнутыми в коленях ногами.
2. Ноги согнуть, поочередно выполнять вращательные движения голенью.
3. Ногу согнуть, стараться стопой дотянуться до ягодиц.

На боку:

1. Выполнить махи прямой ногой вперед и назад. Перевернуться на другой бок, повторить.
2. Приподнимать прямую ногу на 15-20 см от пола, задерживать на несколько секунд, опускать.

Стоя:

1. Держась за опору, выполнять махи прямой ногой в сторону, вперед, назад.
2. Слегка присесть. Сводить колени вместе, возвращаться в исходное положение.

Все упражнения при артрите коленного сустава выполняются двумя ногами (даже если поражение одностороннее). Количество повторов сложных движений составляет 4-8 раз, простых – 10-15 раз

 **Выполнила студентка 211 группы отделения «Сестринского дело» Тахтай Кристина. Руководитель: Шпитальная Ольга Владимировна.**