

Для остеопороза коленных суставов, который также встречается нередко, существует следующий комплекс упражнений:

Лежа на спине попеременно вращайте ногами, выполняя привычный «велосипед». В этом упражнении важен ритм. Начинайте делать его в медленном темпе и доводите его до более быстрого.

Исходное положение аналогичное. Правую ногу согните в коленном суставе, при разгибании ее параллельно сгибайте левую. Продолжайте сгибать ноги таким образом.

Сядьте на стул, поднимите прямую ногу, стопу держите ровно. Правую ногу держите параллельно полу на протяжении 5-10 секунд, затем смените на левую. Мышцы бедра и голени в процессе выполнения должны быть напряжены.

Помните, что физические упражнения при остеопорозе должны подбираться исключительно врачом.

На практике пациенты, которые создают для себя комплексы сами, в большом количестве случаев только ухудшают течение заболевания.

Подбор упражнений – задача врача: ортопеда, травматолога или ревматолога.

Сначала он должен провести полную диагностику остеопороза, определить стадию и площадь патологического процесса, наличие осложнений или риски их развития. И уже после этого формируется комплекс упражнений, разрешенных пациенту и эффективных для него.

Гимнастика от остеопороза: 4 несложных упражнения на каждый день

Делать эту [гимнастику пожилым людям](#) надо ежедневно, в медленном темпе, не задерживая дыхание. Каждое упражнение выполнять 5–6 раз.

Лежа на животе:

Поочередный подъем правой и левой ноги.

Подъем обеих прямых ног, с задержкой на 5 сек., затем опустить.

Поднять обе руки, затем поднять обе ноги, задержаться в таком положении на 3–5 сек.

Лежа на боку:

Махи правой ногой. Круговые движения ногой, согнутой в колене. Затем – другой ногой.

Обе ноги поднять и опустить, затем поднять правую ногу, присоединить к ней левую, задержать на 3–5 сек., опустить обе ноги. Затем поменять ноги.

Лежа на спине:

Круговые движения кистями рук и стопами (на себя).

Ноги согнуты в коленях, руки вытянуты вверх. Покачивание корпуса влево и вправо.

Ноги согнуты в коленях, правое колено обхватить руками и подтянуть к животу, затем левое колено (8–10 раз).

Ноги согнуты в коленях, подъем таза на вдохе,

Сидя:

Руки вверх, потянуться руками в потолок на вдохе, руки вниз – на выдохе.

Руки назад, прогнуться, соединить лопатки – на вдохе, исходное положение – на выдохе.



ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА ПРИ ОСТЕОПОРОЗЕ



Лечебная гимнастика при остеопорозе



1

Лёжа на спине, согните голеностопные суставы, вытяните колени, напрягите ягодицы, прижмите ладони к полу, выпрямите спину.



2

Слегка согните колени и голеностопные суставы, прижмите пятки и запястья к полу, напрягая при этом мышцы живота.



3

Поставьте стопы на пол и вытяните спину. Ладони плотно прижаты к полу, живот и ягодицы напряжены.



4

Поднимите вертикально левую ногу, правую руку прижмите к передней поверхности бедра, правая нога лежит на полу прямая. Поменяйте ноги.



5

Прижмите к полу пятки, слегка поднимите и выпрямите руки, приподнимите голову и напрягите мышцы живота.



6

Напрягите ягодицы, приподнимите бёдра дугой, ладони и лопатки при этом остаются плотно прижатыми к полу.



7

Ноги, согнутые в коленях, обхватите руками и плотно прижмите к грудной клетке.



8

Сядьте прямо, распрямите ноги в коленях, тело поддерживайте руками, напрягая ягодицы и живот.



9

Встаньте на четвереньки, голову держите прямо, выгибайте и сгибайте спину, включая в движение голову. Упражнение можно выполнять на фитболе.



10



11

Стоя на четвереньках, вытяните левую руку вперёд, левую ногу - назад, мышцы живота напряжены. Затем меняем стороны. Упражнение можно выполнять на фитболе.

Следующий комплекс лечебной физкультуры при остеопорозе может выполняться в возрасте 50, 60 лет и более.

Лягте на спину, руки вытяните вдоль туловища. Стопы и кисти согните на себя, задержите их в таком положении на несколько секунд, затем расслабьтесь. Повторите восемь раз.

Аналогичное исходное положение, в течение 3-5 секунд напрягайте и расслабляйте мышцы бедер. Повторите 12 раз.

Лежа на спине, в течение 3-5 секунд давите согнутыми локтями в пол, затем расслабьтесь. Повторите восемь раз.

Лежа на спине, приподнимите голову и тянитесь в течение 3-5 секунд к животу подбородком, руки при этом должны быть вытянуты вдоль тела, затем опуститесь. Повторите восемь раз.

В положении лежа на спине поочередно отводите прямые ноги в стороны, для каждой повторите 10 раз.

Аналогичное положение, ноги согнуты в коленях. Вдохните, одновременно поднимите таз вверх, на выдохе опустите его. Повторите семь раз.

В положении лежа на животе опустите руки. Поднимите плечи без помощи рук на 10 см, задержитесь на 3-5 секунд и плавно опуститесь. Выполните упражнение 6-8 раз.

Лежа на животе, положите ладони под подбородок. Поочередно поднимайте прямые ноги, для каждой повторите 10 раз.

Лежа на спине, на вдохе приподнимайте таз, упираясь в пол согнутыми локтями, на выдохе плавно опускайте его. Повторите 8 раз.

Вначале количество повторений может быть меньшим, но со временем его нужно довести до рекомендуемого. Также обращайте внимание на свое дыхание: вдыхать нужно только через нос, выдыхать – через нос и рот. Предыдущие упражнения направлены на остеопороз позвоночника.

Если же речь идет об остеопорозе шейки бедра, то доктор Бубновский советует выполнять такие упражнения, направленные на общее укрепление мышц:

Примите горизонтальное положение лежа на спине, руки поместите по швам. Слегка приподнимите прямые ноги, скрестите их. Выполняйте один подход в течение 35 секунд.

Лягте на спину, разведите ноги по ширине плеч, вытягивайте носки на себя и плавно опускайте их обратно.

В положении лежа на спине согните ноги в коленном суставе и поочередно прижимайте их к туловищу.