**Профилактика заболеваний суставов у лиц пожилого возраста**

**Остеоартроз** является самым распространенным заболеванием опорно-двигательного аппарата, в основе которого лежит поражение всех компонентов суставов: истончение и разволокнение хрящевой ткани, уплотнение и разрастание прилежащей к ней костной ткани, а также воспалительные изменения капсулы сустава, связок и мышц.

По данным Всемирной организации здравоохранения в 10% случаев остеоартроз является причиной инвалидности, вызывая ухудшение качества жизни больных и значительные финансовые затраты как со стороны больного, так и общества в целом. Признаки заболевания выявляются в 90% случаев у людей старше 50 лет. К факторам риска развития остеоартроза относятся: генетическая предрасположенность, избыточный вес, травмы, чрезмерные спортивные и профессиональные нагрузки.

Наиболее часто повреждаются коленные, тазобедренные суставы, суставы кистей и позвоночника. При движении в них возникают скованность, боль, «хруст», а в периоды отдыха эти симптомы исчезают. При прогрессировании заболевания развивается слабость мышц, ограничение движений в суставах, боли становятся постоянными. Исход остеоартроза – разрушение сустава с формированием полной неподвижности сустава или, наоборот, неестественной подвижности.

Профилактика заболевания направлена на снижение воздействия факторов риска остеоартроза. Важно:

1. Поддерживать нормальную массу тела. Индекс массы тела должен соответствовать нормальным значениям – не более 25 кг/м2.
2. Тяжелые предметы нельзя поднимать рывком, особенно с одновременным поворотом туловища. Нагрузку необходимо распределять равномерно на обе руки. Груз не должен превышать 15кг.
3. Тренировать мышечную силу и гибкость. Тренировки должны проходить в дневные или вечерние часы в дозированном режиме с постепенным увеличением нагрузки. Во время занятий спортом необходимо использовать специальные защитные средства.

***Мы желаем Вам здоровья!***

***АУ «Комплексный центр социального обслуживания населения»***

***г.Заводоуковск, ул.Полевая, д.49***

***8(34542) 2-16-59, 2-17-78,2-15-97***