



РИСК ПЕРЕЛОМОВ ПРИ ОСТЕОПОРОЗЕ МОЖНО УМЕНЬШИТЬ!

Большинство переломов костей пациенты получают в домашних условиях. Необходимо знать правила поведения в быту, чтобы предупредить переломы. Нет падений - нет переломов!

Общие рекомендации

Домашнюю обувь выбирайте нескользкую, в ванной комнате должен быть нескользкий пол или резиновые коврики, а в самой ванне - поручни по ее бокам. Загибающийся край ковра, протянутые провода от бытовой техники и плохое освещение создают дополнительный риск падений.

При уборке квартиры используйте инструменты (пылесос, швабру и др.) с длинной ручкой, чтобы уменьшить наклоны. Обуваться надо не сгибаясь в спине, сев на стул и установив подставку. Если для обувания требуется ложка, необходимо пользоваться той, у которой длинная ручка.

Рекомендации по работе на кухне

На кухне рабочие поверхности должны быть такой высоты, чтобы сковородки и тарелки с горячей пищей можно было не поднимать, а передвигать без нагрузки на позвоночник. Не рекомендуется нести кастрюлю, наполненную водой, к плите. Лучше поставить пустую кастрюлю на конфорку и наполнить ее водой из небольшого сосуда. Прежде чем вылить из кастрюли ненужную воду в конце варки, нужно предварительно вынуть часть продуктов и отчерпнуть воду. Наливая чай, ставьте чашки, чайник и заварочный чайник рядом с плитой, чтобы не нести полный чайник через всю кухню.

Рекомендации по работе на дачном участке

На дачном участке нужно правильно формировать грядки: приподнятые грядки и газон уменьшают наклоны, узкие - уменьшают напряжение при работе. Делайте большую часть работы в положении сидя, с частыми перерывами для отдыха. Используйте двухколесные тачки: они дают меньше напряжения на спину, чем одноколесные.

Техника поднятия предметов

Существует несколько правил, которые нужно выполнять при поднятии каких-либо предметов, чтобы уменьшить нагрузку на суставы и позвоночник:

☑ Всегда предварительно проверьте вес предмета, попытавшись поднять его край одним пальцем. Если предмет слишком тяжелый - не поднимайте его.

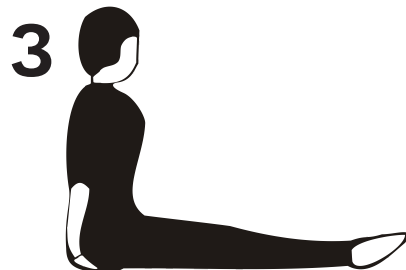
☑ При поднятии предметов лучше согнуть ноги в коленях, чем наклоняться от пояса. Поднимайте предмет в несколько этапов: сначала до стула, потом до требуемой высоты. Старайтесь избегать поднятия предметов выше плеч.

☑ Не поворачивайте позвоночник при поднятии предмета. По возможности, толкайте или тащите предметы, чтобы избежать необходимости поднимать их.

☑ Когда ходите за покупками, старайтесь равномерно распределить вес в две руки: нагрузка на конечности будет равномерной.



ПРИМЕРЫ ДЛЯ ГИМНАСТИКИ ПРИ ОСТЕОПОРОЗЕ В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ



А – согнуть голеностопные суставы, втянуть колени, напрячь ягодицы, прижать ладони к полу, вытянуть спину;

Б – слегка согнуть колени, согнуть голеностопные суставы, прижать пятки и запястья к полу, напрячь мышцы живота;

В – поставить стопы на пол, вытянуть спину, прижать ладони плотно к полу, напрячь ягодицы и живот;

Г – поднять вертикально левую ногу, прижать правую руку к передней поверхности бедра, держа правую ногу прижатой к полу;

Д – прижать пятки к полу, слегка поднять и вытянуть руки, поднять голову, напрячь мышцы живота;

Е – напрячь ягодицы, прижать ладони и предплечья к полу, приподнять бедра, образовав дугу;

Ж – притянуть колени к грудной клетке, прижать и обхватить руками;

З – сесть как можно прямее, вытянуть ноги, поддерживать тело руками, напрячь ягодицы и живот;

И, К – встать на четвереньки, поднять голову, выгнуть спину, включая в движение голову;

Л – встать на четвереньки, напрячь мышцы живота, вытянуть левую руку вперед, левую ногу назад, отталкиваясь от пола как можно сильнее, затем поменять стороны.