

ПОЛЕЗНИ СЪВЕТИ ЗА ЗДРАВΟΣЛОВЕН НАЧИН НА ЖИВОТ И КОНТРОЛ НА ОСТЕОАРТРИТА

Остеоартритът може да се повлияе от начина на живот. Тук ще намерите полезни съвети за здравословен начин на живот и контрола на заболяването.



СПАЗВАЙТЕ ДОБРЕ БАЛАНСИРАН ХРАНИТЕЛЕН РЕЖИМ

Поддържането на здравословно телесно тегло ще намали натоварването върху болезнените стави. Затова е препоръчително да консумирате храни, които съдържат всички необходими хранителни съставки, които могат да спомогнат за облекчаване на симптомите на артрит, като плодове и зеленчуци, риба, пълнозърнести храни, нискомаслени млечни продукти, месо с ниско съдържание на мазнини, ядки и зехтин. Ако искате да отслабнете, правете малки промени всеки ден, които да Ви помогнат да консумирате по-малки порции и да изгаряте повече калории. И винаги се консултирайте със специалист.⁽¹⁾



ИЗПОЛЗВАЙТЕ МЕТОДИ ЗА КОНТРОЛИРАНЕ НА БОЛКАТА

Прилагането на аналгетици, средства за локално приложение (гелове, кремове) и други препарати, показани за лечение на остеоартрит може да предотврати прогресията на заболяването. Винаги, обаче, трябва преди това да се консултирате с Вашия лекар, тъй като той знае какво е най-доброто средство във Вашия случай. Никога не прилагайте самолечение. Ако решите да използвате алтернативни лечения, като акупунктура, остеопатия или билково лечение, най-напред се консултирайте с Вашия лекар.^(1,2)



ПОДДЪРЖАЙТЕ НАВИЦИ ЗА ПРАВИЛНА СТОЙКА

Спете на твърд матрак. Избягвайте да седите в прекалено меки фотьойли или дивани и използвайте стол с права облегалка, в който тазобедрените и колянните стави заемат естествена позиция, а ходилата са на пода.^(1,2)



ИЗПОЛЗВАЙТЕ ПОДХОДЯЩИ ОБУВКИ

Ако имате остеоартрит на тазобедрената става, колянната става или лумбалния (поясния) отдел на гръбначния стълб, трябва да използвате обувки с дебела подметка, която има ударопоглещаш ефект при ходене. Това може да се постигне и чрез поставяне на стелки или силиконови подложки за пети в обувката. Не носете обувки с висок ток.⁽²⁾

ПОДДЪРЖАЙТЕ ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ РЕДУВАЙТЕ ФИЗИЧЕСКА АКТИВНОСТ С ПОЧИВКА



Физическата активност защитава ставите и повишава силата на мускулите. Най-препоръчителни са ходенето, карането на велосипед и плуването. Избягвайте практикуването на контактни спортове или спортове, свързани с високо физическо натоварване. Добре е да си създадете навик да правите кратки почивки при изпълнение на ежедневните дейности.^(1,2)

ПРЕДПАЗВАЙТЕ СТАВИТЕ ОТ ПРЕТОВАРВАНЕ



Не носете тежки предмети, старайте се да не вървите по неравни повърхности и избягвайте да стоите прави продължително време без почивка, за да предпазите ставите си от претоварване. Използвайте пазарска количка, когато пазарувате. Ако имате остеоартрит на тазобедрената или колянната става, използването на бастун ще намали натоварването върху тези стави.^(1,2)

ФИЗИОТЕРАПИЯ



Ако страдате от остеоартрит, физиотерапията може да е от полза. Целта на физиотерапията е да подпомогне развитието и възстановяването на функциите и подвижността на ставите, затова физиотерапевтът ще използва различни техники като загряване, охлаждане, светлина, вода или масаж, с цел да запази стабилността на ставите. Тези техники ще помогнат също за възстановяване на хрущяла и за повишаване на гъвкавостта на ставите, засегнати от остеоартрит.

ЗАПАЗЕТЕ ПОЗИТИВНОТО МИСЛЕНЕ



Въпреки че страдате от остеоартрит, Вие можете да водите напълно нормален живот с минимални ограничения. Самото заболяване не оказва влияние върху ежедневието. Затова запазете позитивната нагласа, радвайте се на живота и прекарвайте време със семейството и приятелите си. Ако въпреки болестния остеоартрит, запазете желанието си да водите здравословен начин на живот, това увеличава шансовете да повишите своята физическата активност. Съсредоточете се върху своите силни страни - а не върху недостатъците си - разпределяйте активностите си на малки задачи, които са лесно изпълними и използвайте подкрепата на своето семейство, приятели и на медицинските специалисти.^(3,4)