



КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ

при анкилозирующем спондилите и
других ревматических заболеваниях



О лечебной физкультуре

Межрегиональная общественная благотворительная организация инвалидов «Общество взаимопомощи при болезни Бехтерева» и других ревматических заболеваний рада представить Вам обновленную методику занятий по лечебной физкультуре при анкилозирующем спондилите (далее болезнь Бехтерева, или АС).

Данная методика подготовлена ФГБНУ «НИИР им. В. А. Насоновой» (Институт Ревматологии) и Кузяковым Сергеем Николаевичем — инструктором-методистом ЛФК высшей категории, стаж работы в ревматологии более 25 лет.

Цели и основы ЛФК

Пациентам необходимо осознать, что лечебную физкультуру необходимо делать постоянно вне зависимости от наличия или отсутствия болей.

ЛФК ведет к снижению болевого синдрома. Иногда может его спровоцировать, если делать ЛФК, не понимая ее основ и целей и чрезмерно усердствовать. Но, безусловно, **лечебная физкультура при болезни Бехтерева — это незаменимый и самый недорогой инструмент в борьбе с основными последствиями болезни — разрушением суставов и анкилозом (срастанием костей).**

Продолжительность и количество занятий определяются пациентом, исходя из своего состояния и двигательной активности в течение дня, недели, месяца, года.

© Авторские права на данную методику принадлежат ФГБНУ «НИИР им. В. А. Насоновой» (Институт Ревматологии) и методисту Института Ревматологии и специалисту по лечебной физкультуре Кузякову Сергею Николаевичу. Неисключительное право публикации предоставлено МРОБОИ «Общество взаимопомощи при болезни Бехтерева». При использовании материалов обязательна ссылка на первоисточник bbehтерева.ru и указание авторов.

Если у Вас накопились вопросы о том, как жить с болезнью Бехтерева, ответы на них Вы можете получить, обратившись в Общество.

Оглавление

Комплекс упражнений лечебной
физкультуры для пациентов
с болезнью Бехтерева10

Комплекс упражнений
для увеличения экскурсии
грудной клетки29

Комплекс упражнений
на тренажерах41

Глубокоуважаемые пациенты!

Не вызывает сомнений тот факт, что без лечебной гимнастики и правильного двигательного поведения, полноценная жизнь пациентов с анкилозирующим спондилитом (болезнью Бехтерева) или другими аксиальными спондилоартритами невозможны. Именно поэтому **занятия лечебной гимнастикой должны быть постоянной частью Вашей жизни.**

Вместе с тем лечебная гимнастика — это не развлечение, а серьезное лечебное мероприятие, которое имеет свои показания и противопоказания. Поэтому назначить и подобрать упражнения может только врач отделения лечебной физкультуры по рекомендации ревматолога.


Кузяков Сергей Николаевич
— инструктор-методист ЛФК высшей
категории, стаж работы в
ревматологии более 25 лет.



Пациент, планирующий заниматься лечебной физкультурой, должен быть тщательно обследован. Рекомендуется иметь рентгенограммы позвоночника, пораженных суставов и рентгеновскую денситометрию, выполненные в течение последних двух лет.

Рентгенологическое обследование позвоночника, суставов, а при необходимости МРТ позвоночника и суставов, денситометрия проводятся по назначению врача-ревматолога!

Так как заболевание у всех протекает по-разному, желательно, чтобы лечебная гимнастика для каждого пациента подбиралась индивидуально. Применять учебные пособия на электронных или бумажных носителях можно, если они разработаны специально для больных болезнью Бехтерева и одобрены врачом-ревматологом/врачом ЛФК лично для Вас.



Мы перечислим некоторые категории пациентов, для которых **применение общих курсов лечебной гимнастики абсолютно недопустимо:**

- пациенты с выраженными деформациями позвоночного столба (выраженная сутулость, «прямая» спина, тяжелый кифосколиоз (комбинированная деформация позвоночника, представляющая собой сочетание сколиоза (бокового изгиба) и кифоза (сутулости) и др.);
- пациенты с выраженными ограничениями подвижности позвоночника, в том числе в шейном отделе;
- пациенты со снижением роста на 4 см и более за жизнь;
- пациенты, рост которых уменьшился на 2 и более см за последний год;
- пациенты с тяжелым остеопорозом;
- пациенты с компрессионными переломами позвонков любой давности;
- пациенты с секвестрированными грыжами дисков;

- пациенты с тяжелым поражением суставов, потребностью в их протезировании;
- пациенты с перенесенной операцией на позвоночнике и суставах;
- пациенты с неудачным опытом занятий лечебной физкультурой.

Если Вы относитесь к одной из указанных групп, то Вы нуждаетесь в индивидуальном обучении лечебным упражнениям под руководством специалиста. Тогда занятия будут полностью безопасны, и Ваше самочувствие улучшится.

Помните, только правильный подход к лечебной физкультуре является залогом ее благоприятного влияния на Ваше здоровье.

Мы желаем Вам активной и полной движения жизни!

Комплекс упражнений
лечебной физкультуры
для пациентов
с болезнью Бехтерева

Утренняя гимнастика

Утром необходимо обязательно выполнять утреннюю гигиеническую гимнастику. Это важнейший пункт ежедневного двигательного режима!

Ночью, во время сна, более активно идут процессы воспаления и анкилозирования. Утреннее занятие устраняет скованность и восстанавливает объем движения.


«Пятиминутки» в течение дня

В течение дня необходимо несколько раз (2–4 раза) выполнять мини-занятия — «Пятиминутки», а если приходится работать или находиться в неудобной или вынужденной позе, то проводить эти занятия следует через каждый час.

Основная ЛФК

Один раз в день необходимо выполнять основное занятие по ЛФК. Оно может быть направлено на развитие силы, выносливости или гибкости.

Основное занятие ЛФК следует выполнять в промежутках с 11 до 14 часов и с 17 до 20 часов — наиболее благоприятное время воздействия нагрузок на организм.



Следует исключать осевые нагрузки на позвоночник (приседания с отягощениями, наклоны с отягощениями, прыжки, беговая дорожка) и упражнения с длительным фиксированием позвоночника (велосипедный спорт).

В тренажерном зале после силовых упражнений во время паузы следует выполнять растягивающие движения на группу мышц, которая получила силовую нагрузку. Все упражнения выполняются желательно без боли, но переносимая боль допускается. Если после занятий боль сохраняется длительное время, то в последующем нагрузку уменьшают.

Сила и выносливость

Сила мышц развивается по определенным правилам. В течение недели таких занятий должно быть не менее трех, т.к. мышца увеличивает свою силу и выносливость во время отдыха, а занятие создает мышечный стресс. Развитие силы и выносливости производится условно через день.

Гибкость

Гибкость развивается при ежедневных занятиях, поэтому необходимо проводить

ежедневные основные занятия по ЛФК, и основная цель этих занятий — развитие гибкости.

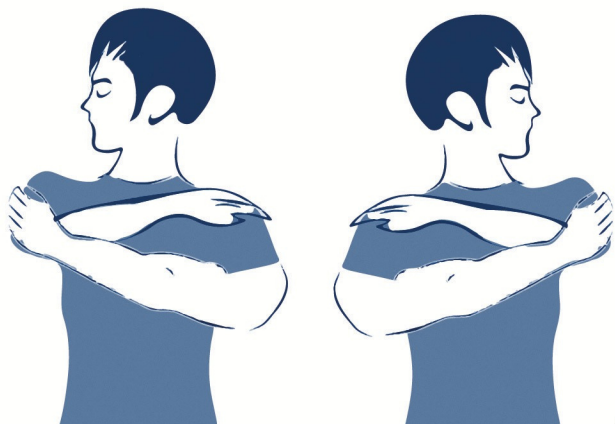
Упражнения на развитие гибкости хорошо выполнять после комплекса упражнений с небольшими отягощениями (тренажеры, гантели, резиновый бинт, активные динамические гимнастические упражнения). Во время выполнения этих упражнений происходит «разогрев» суставных капсул, мышц, связок, в результате чего растяжение тканей будет происходить более качественно и эффективно. Рекомендуется посещать занятия в фитнес-клубах: тренажерный зал, занятия по пилатесу, йоге, плавательный бассейн.

Дыхание

Дыхательные упражнения необходимо выполнять ежедневно, это позволит сохранить подвижность грудной клетки (экскурсию) и жизненную емкость легких.

Необходимо научиться во время выполнения гимнастических упражнений втягивать живот (подтягивать диафрагму вверх) и делать вдох верхним грудным отделом.

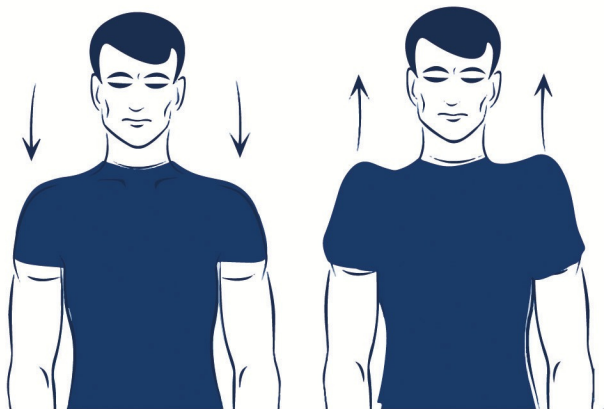
Упражнение 1



Исходное положение — сидя на стуле. Обхватить локти ладонями, поднять руки параллельно полу, подбородком обвести линию согнутых рук, в одну и в другую сторону, тянуться подбородком вперед.

Выполнять по 4 раза в каждую сторону.

Упражнение 2



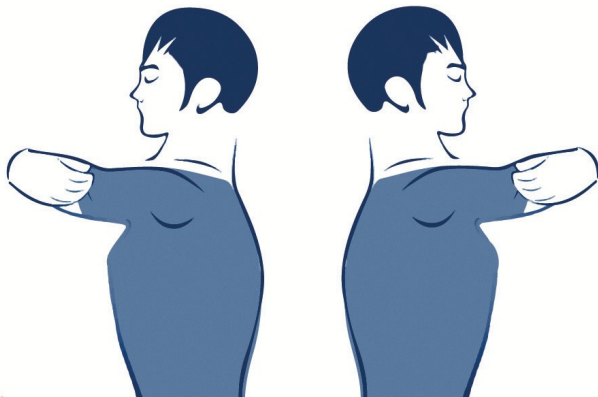
Руки вдоль туловища, не сгибая рук в локтевых суставах выполнять вращение плечами по 4 раза вперед и назад с максимальным усилием.

Упражнение 3



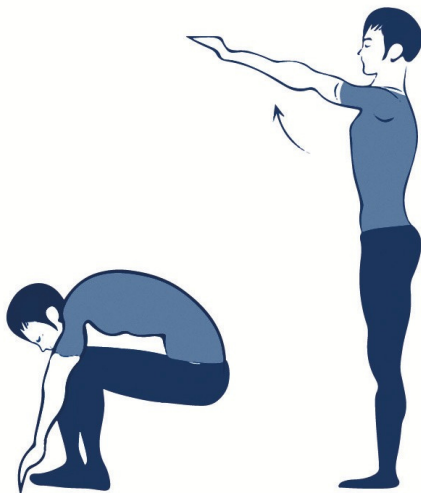
Обхватить локти ладонями, поднять согнутые руки над головой, выполнять наклоны в стороны по 4 раза в каждую сторону с максимальной амплитудой и значительным усилием.

Упражнение 4



Обхватить ладонями локти, поднять согнутые руки параллельно полу, медленно поворачивать туловище до упора в одну и в другую сторону со значительным растягивающим усилием по 4 раза в каждую сторону.

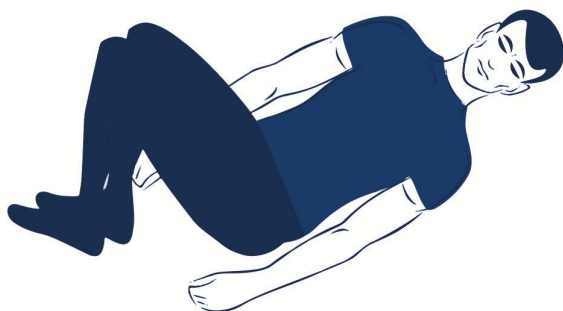
Упражнение 5



Наклониться, обхватить колени руками, потянуться грудью к коленям, затем выпрямиться, развести руки в сторону — вверх, прогнуться в грудном отделе.

Выполнять упражнение 6–8 раз.

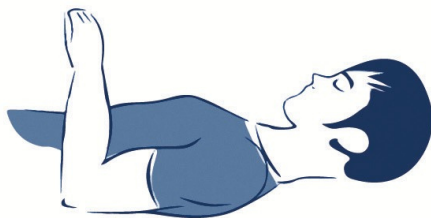
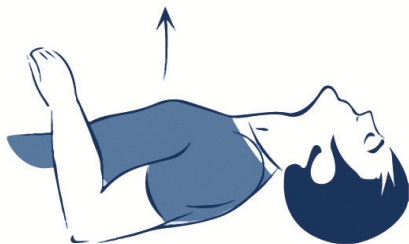
Упражнение 6



Исходное положение — лежа на спине. Ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища, попеременно отводить голень в сторону, не разводя коленей со значительным усилием.

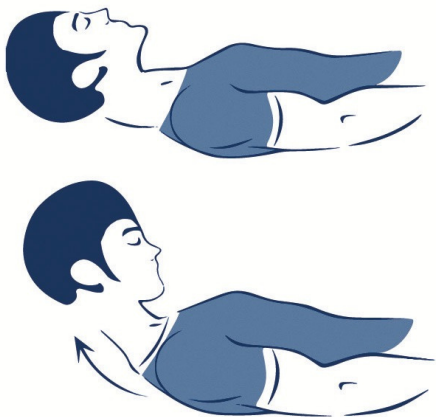
Упражнение выполнять медленно. Повторять по 4 раза каждой голенью.

Упражнение 7



Согнуть руки в локтях, предплечья расположены вертикально, опираясь на локти и затылок, медленно прогнуться в грудном отделе, не отрывая таза, затем принять исходное положение. Повторить упражнение 8 раз.

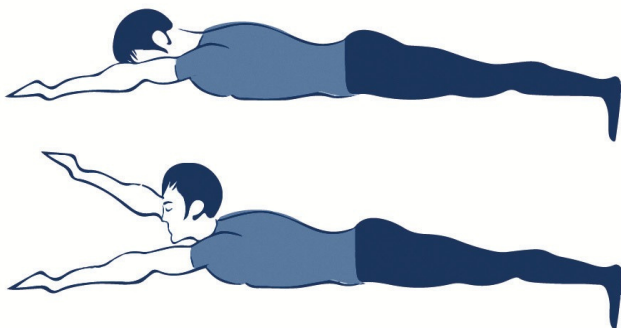
Упражнение 8



Одновременно поднимаем голову, не отрывая плеч, и тянем стопы на себя — посмотреть на стопы, затем опустить голову и выпрямить стопы.

Упражнение повторить 6-8 раз.

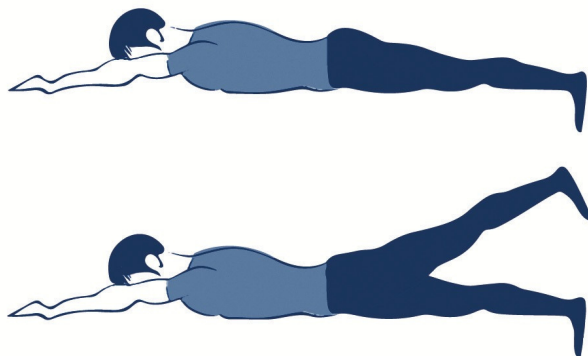
Упражнение 9



Исходное положение — лежа на животе. Вытянуть руки перед собой, опираясь на левую руку, поднимаем правую руку вверх, одновременно поднимая верхнюю часть туловища. При этом руки должны быть расположены параллельно полу, а туловище нельзя скручивать.

Выполнять по 4–6 раз каждой рукой.

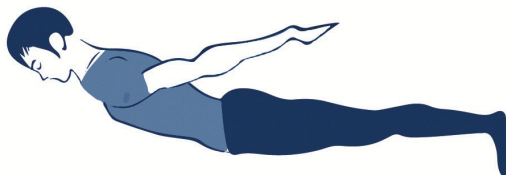
Упражнение 10



Руки согнуты в локтях, ладони под подбородком, ноги выпрямлены. Поднимаем правую ногу вверх, стопа на себя, левая нога давит в опору, затем поднимаем левую ногу вверх, а правая нога давит в опору.

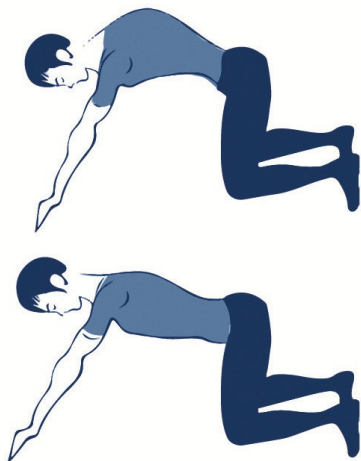
Выполнять по 4 раза каждой ногой.

Упражнение 11



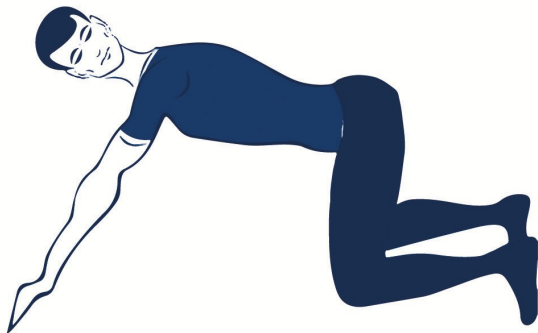
Руки вдоль туловища, ребро ладоней вверх, одновременно поднимаем руки и туловище вверх, подбородок тянем к груди, ноги не поднимать. Выполнять 6–8 раз.

Упражнение 12



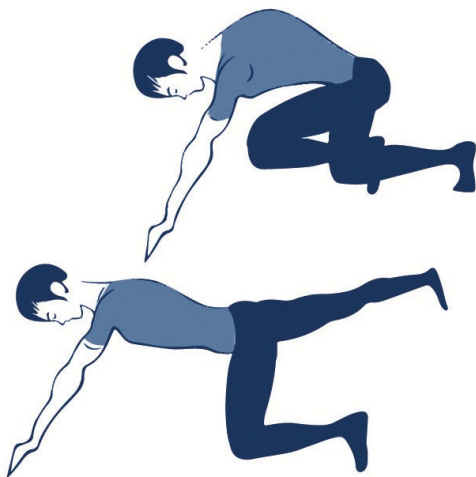
Исходное положение — стоя на четвереньках. «Кошка». Округлить спину, голову опустить как можно ниже, таз потянуть к голове, грудной отдел потянуть вверх с усилием, затем медленно прогнуться в грудном и поясничном отделах, руки в локтях не сгибать, голову вверх не поднимать. Выполнять 6–8 раз.

Упражнение 13



Повороты туловища в сторону, «кошечка смотрит на хвостик». Упражнение выполняется с максимальным усилием, таз движется навстречу плечу. Выполнять по 4 раза в каждую сторону.

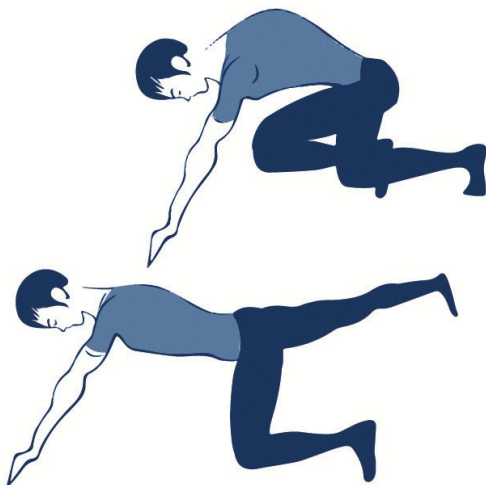
Упражнение 14



Правым коленом перешагнуть «по дуге», как бы перешагивая препятствие к левой кисти, затем повторить левым коленом, не отводить колено в сторону при перешагивании, тянуть колено необходимо вверх.

Выполнять по 4 раза каждой ногой.

Упражнение 15

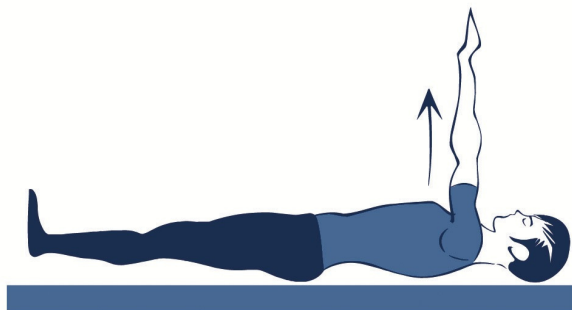


Медленно вытягивать ногу назад, параллельно полу, носок стопы вытянут.

Выполнять поочередно каждой ногой по 4 раза.

Комплекс упражнений
для увеличения экскурсии
грудной клетки

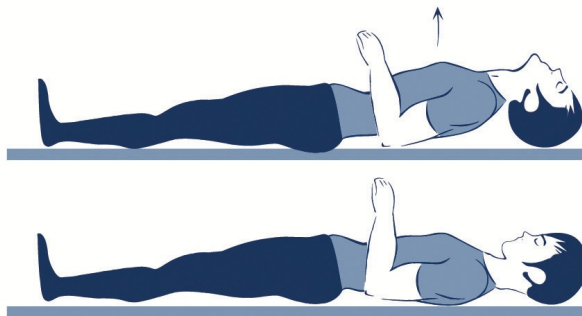
Упражнение 1



Поверхностное грудное дыхание лежа, с поднятыми руками.

Лежа на спине, поднять руки к потолку. Затем вытянуть руки вверх, приподняв плечи, и сделать вдох, не двигая при этом брюшную стенку. 6–8 медленных повторений, при этом должна работать только верхняя часть грудной клетки.

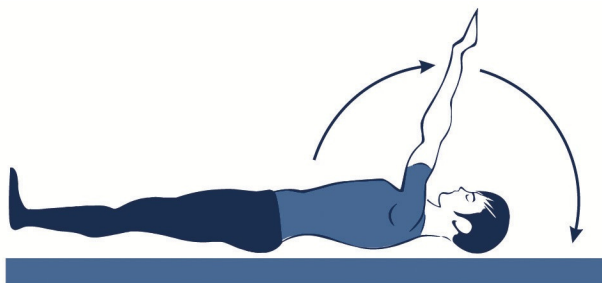
Упражнение 2



Поверхностное грудное дыхание лежа, приподнявшись на согнутых локтях.

Лежа на спине, согнуть руки в локтях, максимально втянуть живот. После этого, опираясь на затылок и локти, медленно прогнуть вверх грудную клетку. Низ живота при этом должен быть втянут. Затем делается вдох верхней частью грудной клетки. При этом желательно не допускать движение брюшной стенки. 6–8 медленных повторений.

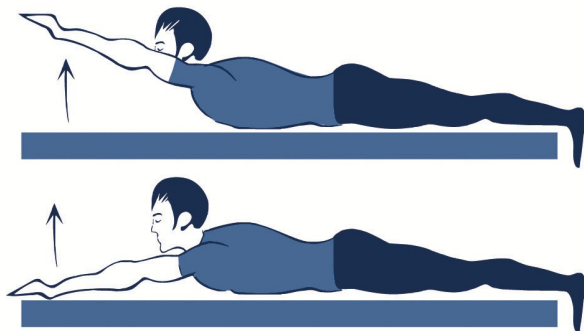
Упражнение 3



Поверхностное грудное дыхание лежа, поднимая и опуская руки.

Лежа на спине, вытянуть руки вдоль тела, а затем без вдоха, не сгибая в локтях, поднять их вверх и завести за голову. Вдох делается в финальной части, с руками за головой. При этом грудная клетка поднимается, и выполняющий должен чувствовать напряжение в верхней части грудной клетки — это будет фактором, указывающим на правильность выполнения упражнения.

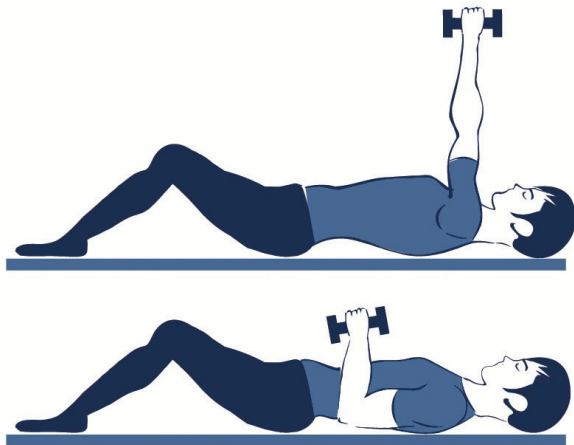
Упражнение 4



Дыхание лежа на животе.

Лежа на животе, вытянуть руки перед собой. Затем, не меняя положения ног, выгнуться вверх, вытянув руки перед собой, и сделать вдох в самой верхней точке движения.

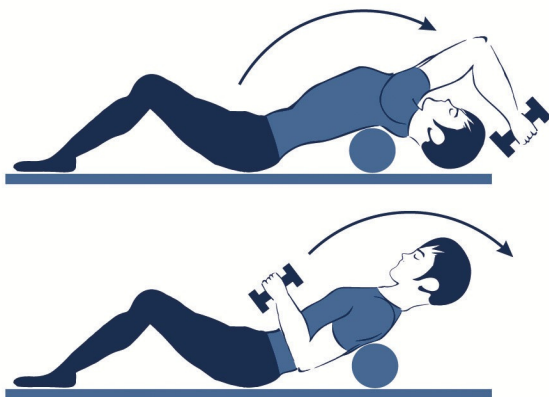
Упражнение 5



Жим лежа с гантелями.

Нужно взять две гантели приемлемого для Вас веса, лечь на спину, втянув живот и согнув руки в локтях. Затем поднять руки с гантелями вверх и сделать вдох на последнем этапе поднятия. При этом живот должен быть постоянно втянут. При «брюшном» дыхании эффект упражнения исчезнет.

Упражнение 6

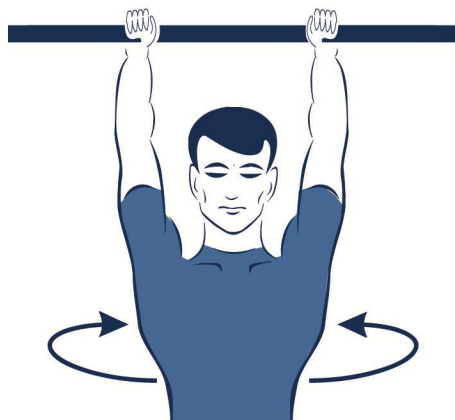


Жим полулежа с гантелями.

Взяв в руки гантели, нужно лечь на валик диаметром от 15 до 20 см. Валик должен быть плотным и прогибаться как можно меньше.

Затем согнуть руки в локтях и перегибаться через валик, держа гантели в руках. Упражнение повторяется от 6 до 15 раз.

Упражнение 7

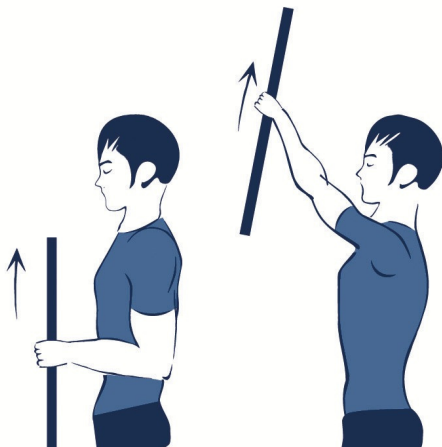


Скручивание с палкой в руках.

Взяв в руки палку, поднять ее над головой, а затем поворачиваться с ней влево и вправо, не меняя положения ног.

Вдох делается в момент поднятия палки над головой.

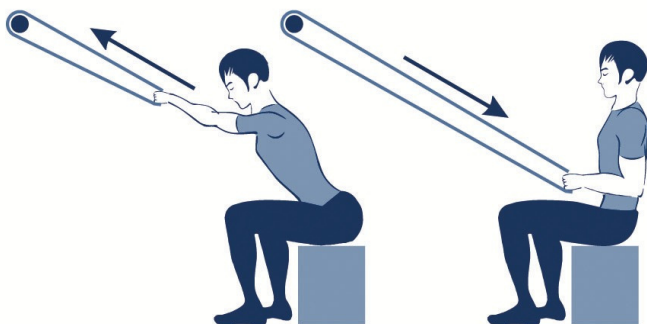
Упражнение 8



Подъем палки вверх.

Держа палку перед собой, поднимать ее вверх и опускать вниз. Вдох делается в последней фазе поднятия палки. При этом живот должен быть постоянно втянут.

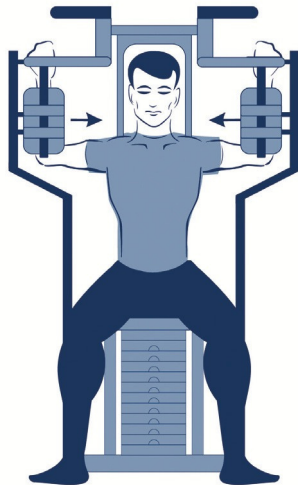
Упражнение 9



Упражнение с резиновым бинтом.

Для выполнения этого упражнения нужно сесть на стул, закрепив резиновый бинт перед собой на значительной высоте (под углом 50–60 градусов). Затем, втянув живот, двигаться вперед и назад, сжимая бинт в руках. Вдох делается, вытянувшись вперед, выдох — отклонившись назад.

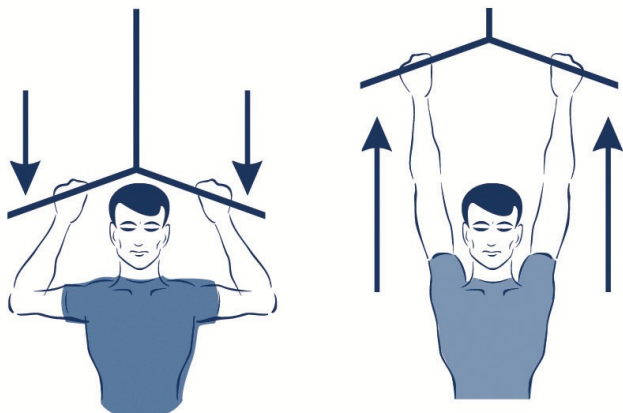
Упражнение 10



Упражнение на тренажере «Бабочка», с эффектом грудного дыхания.

При выполнении этого упражнения используется принцип «парадоксального дыхания». Вдох делается в момент сведения рук, втянув живот. Выдох — при разведении рук в стороны.

Упражнение 11



Тренажер вертикальной тяги.

Занимаясь на тренажере вертикальной тяги, вдох нужно делать в момент поднятия рук, втянув живот, чтобы исключить «брюшное дыхание». Выдох делается в момент опускания рук.

Комплекс упражнений на тренажерах

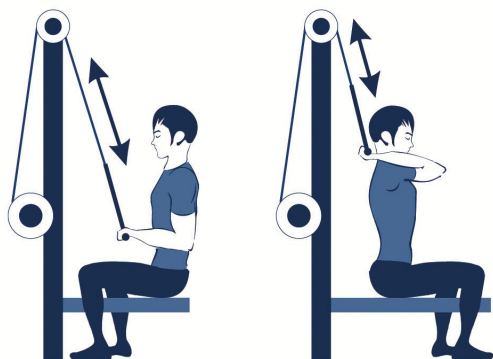
Упражнение 1



Велотренажер или эллипсоид.

Тренировку рекомендуется начинать с небольшой разминки. Затем переходим к кардионагрузке. От 5 до 15 минут — работа на велотренажере с небольшой, но равномерной нагрузкой. Вместо велотренажера можно использовать эллипсоид или беговую дорожку.

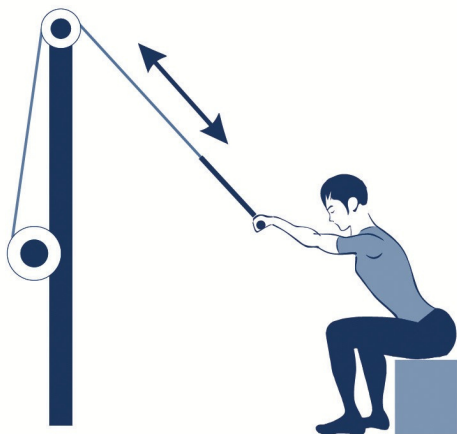
Упражнение 2



Тренажер вертикальной тяги.

Тренировку на тренажере для вертикальной тяги можно делать в 2 вариантах — лицом к тренажеру или спиной к нему. Тренировка лицом к тренажеру является более простой, тренировка спиной к нему — более сложной и увеличивает экскурсию грудной клетки. Рекомендуется тренировка в 3 подхода по 10–15 повторений за 1 подход. После 2–3 месяцев можно увеличивать количество повторений до 20–30.

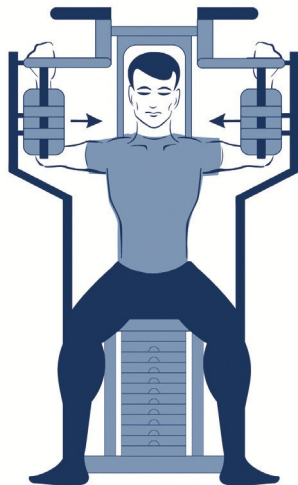
Упражнение 3



Тренажер наклонной тяги.

Наклонная тяга со сгибанием и разгибанием туловища укрепляет мышцы спины, растягивает связочный аппарат и увеличивает грудную клетку. Вес от 15 до 30 кг. При этом важно не допускать болевых ощущений во время выполнения упражнения. Рекомендуется тренировка в 3 подхода от 15 до 25 повторений за 1 подход.

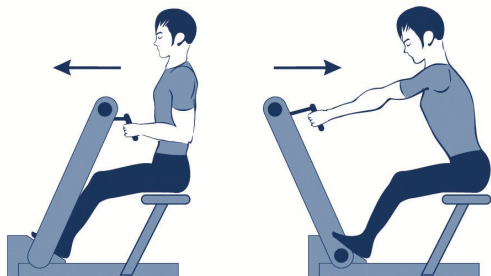
Упражнение 4



Тренажер «Бабочка».

Упражнение выполняется мягко, непрерывно, без сильного отведения рук назад. Весовая нагрузка от 3 до 10 кг у женщин и не более 15 кг у мужчин. Рекомендуется тренировка в 3 подхода по 10–15 повторений.

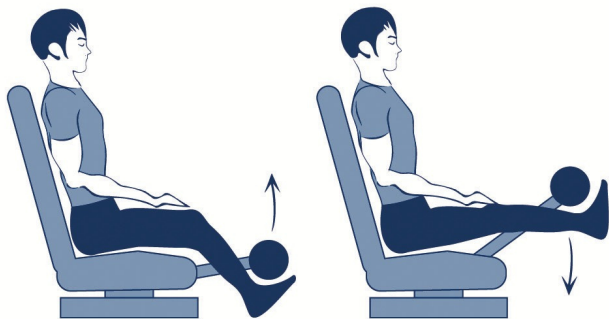
Упражнение 5



Тренажер горизонтальной тяги.

Может быть в разных вариациях. Упражнение важно выполнять, не сгибая спину. При этом лопатки отводятся максимально назад. Вес от 10 до 15 кг у девушек и не более 30 кг у мужчин. Рекомендуется тренировка в 3 подхода по 10–15 повторений на начальном этапе, со временем количество повторений постепенно увеличивается до 20–30. Такое количество повторений с небольшим весом способствует улучшению связочного аппарата и увеличению мышечной массы.

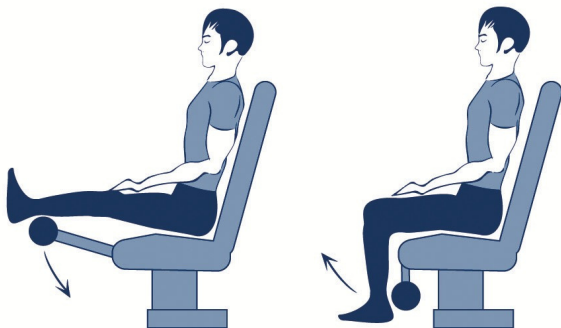
Упражнение 6



Тренажер для разгибания ног в коленном суставе.

Способствует укреплению четырехглавой мышцы. Тренировка выполняется непрерывно и равномерно, без рывков и пауз. Вес от 10 до 15 кг у девушек и не более 20 кг у мужчин. Рекомендуется тренировка в 3 подхода по 10-15 повторений на начальном этапе, со временем количество повторений постепенно увеличивается до 20–30.

Упражнение 7



Тренажер для сгибания ног в коленном суставе.

Тренажер для укрепления мышц задней поверхности бедра.

Тренировка выполняется непрерывно и равномерно, без рывков и пауз. Вес от 10 до 15 кг у девушек и не более 20 кг у мужчин. Рекомендуется тренировка в 3 подхода по 10–15 повторений на начальном этапе, со временем количество повторений постепенно увеличивается до 20–30.

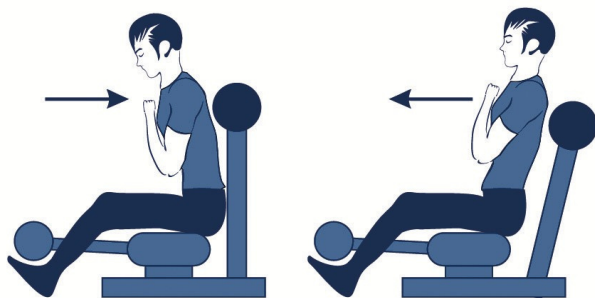
Упражнение 8



Тренажер скручивания.

Этот тренажер редко встречается в тренажерных залах, но если он встретился — его обязательно надо включать в комплекс упражнений. Рекомендуется тренировка в 3 подхода по 10–15 повторений. Тренирует мышцы-ротаторы туловища и предотвращает нарастание скованности при поворотах.

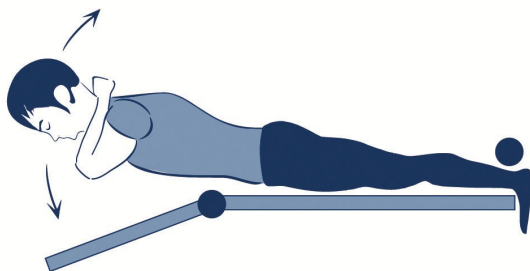
Упражнение 9



Тренажер для укрепления мышц спины.

Позволяет сгибать и разгибать туловище в положении сидя, сложив руки на груди. Другой вариант выполнения данного упражнения — подняв руки вверх и заведя их за голову. Это упражнение растягивает грудной отдел позвоночника и межреберное пространство и способствует увеличению экскурсии грудной клетки. Нагрузка 10-20 кг у женщин и до 35 кг у мужчин. 3 подхода по 10–15 раз.

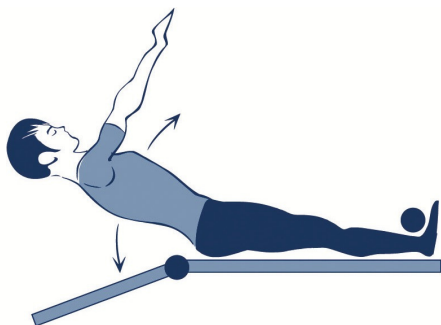
Упражнение 10



Тренажер для тренировки мышц спины в положении лежа на животе и с фиксацией нижних конечностей.

Хорошо укрепляет мышцы, выпрямляющие позвоночник. Делается в двух вариантах — в относительно ровном положении или с наклоном вниз. Второй вариант более эффективно укрепляет мышцы, но чреват некоторой болезненностью. Поэтому тем, кто испытывает боль при выполнении второго варианта упражнения, лучше ограничиться только первым. При выполнении упражнения руки закладываются за голову. 3 подхода по 10–15 раз, 3 раза в неделю.

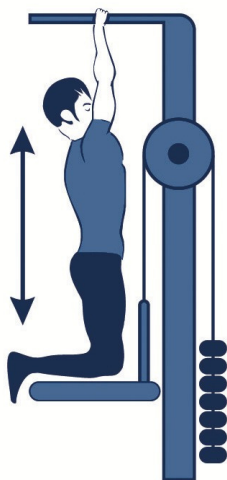
Упражнение 11



Тренажер для тренировки мышц живота.

Представляет собой кушетку с фиксатором для ног (который использовать не обязательно) либо станину для тренировки в вертикальном положении. Самый простой вариант — двигаться вверх и вниз, согнув ноги в коленях и заложив рук за голову. Второй, более сложный вариант — вытянув руки вперед, подниматься в положение сидя и вновь ложиться обратно. Третий вариант — из положения сидя прижимать ноги к груди, а затем вытягивать их обратно. Рекомендуется 3 подхода по 10–15 раз.

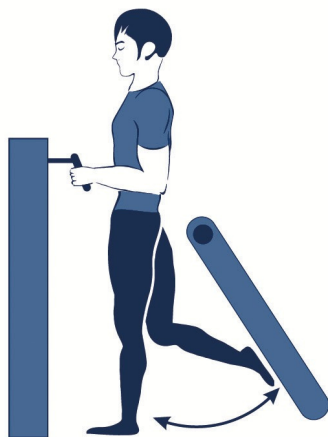
Упражнение 12



Тренажер для подтягивания на платформе.

Хорошо растягивает мышцы спины и межреберные мышцы грудной клетки, а также разрабатывается грудной отдел позвоночника и вообще все мышцы спины. Рекомендуется тренировка в облегченном весе (30–40% от стандартного). Рекомендуется 3 подхода по 10–15 раз.

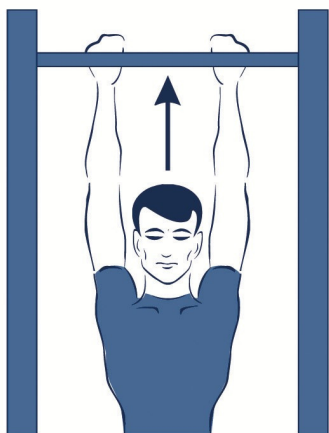
Упражнение 13



Тренажер для укрепления отводящих мышц бедра.

Способствует укреплению мышц, а также улучшению функций движения бедра в тазобедренном суставе. Нагрузка от 5 до 15 кг. Рекомендуется 3 подхода по 10–15 раз.

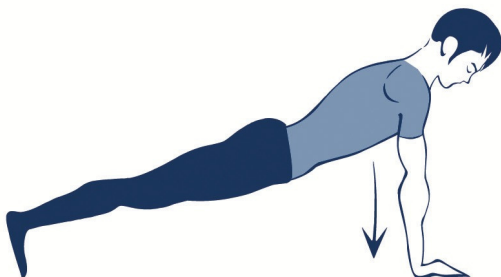
Упражнение 14



Подтягивание.

Подтягивание — это хороший вид тренировки мышц спины и верхних конечностей, однако его не рекомендуется использовать для растягивания позвоночника во избежание болевых ощущений. Рекомендуется 3 подхода по 10-15 раз.

Упражнение 15

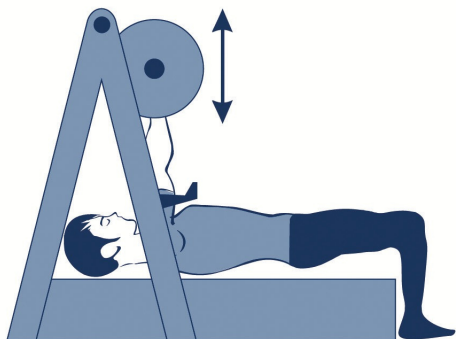


Отжимание.

Прекрасное упражнение для укрепления мышц спины.

Рекомендуется 3 подхода по 15–20 раз.

Упражнение 16



Жим лежа.

Мужской вариант выполнения упражнения. Жим лежа — альтернатива тренажеру «Бабочка». Рекомендуется для мужчин. Работа со штангой активно укрепляет грудные мышцы, способствует растяжению грудной клетки, сохранению и увеличению экскурсии грудной клетки.

Рекомендуемый вес — 15–20 кг, 3 подхода по 10–15 раз.

Упражнение 17



Тренажер для сведения ног.

Укрепляет мышцы внутренней поверхности бедра, активно способствует растяжению связочного аппарата тазобедренного сустава и крестцово-подвздошного сочленения, предотвращая негативные последствия сакроилеита. Рекомендуемая нагрузка — 15–20 кг, 3 подхода по 15 раз. Выполнение плавное, без рывков, в щадящем режиме.

Заключение

Чтобы упражнения производили лечебный эффект, необходимо правильное техническое выполнение движений, включающее концентрацию внимания на работе мышц, перемещении частей тела и координации движения. Прочитайте внимательно описание упражнения, выполните упражнение перед зеркалом.

Занятия ЛФК имеют отсроченный эффект, поэтому добиться положительных изменений можно через 2–3 месяца постоянных занятий. Рекомендуется несколько первых занятий провести под руководством инструктора ЛФК. Комплекс упражнений лечебной физкультуры для пациентов с болезнью Бехтерева



Присоединяйтесь к нам!
Межрегиональная общественная благотворительная
организация инвалидов
«Общество взаимопомощи при болезни Бехтерева» и
других ревматических заболеваний

info@bbehtereva.ru

107078, Москва, улица Новая Басманная, дом 9/2-4, с.6

ИНН 7708240796, ОГРН 1127799021382

www.bbehtereva.ru

Общество имеет свой сайт в сети Интернет и группы во всех популярных социальных сетях — нас уже очень много. Вы всегда найдете поддержку в нашем интернет-сообществе!