

УДК 796

О. В. Лапина

Уральский государственный медицинский университет,
Екатеринбург, Россия

O. V. Lapina

Ural State Medical University, Ekaterinburg, Russia

М. В. Морозов

Уральский государственный медицинский университет,
Екатеринбург, Россия

M. V. Morozov

Ural State Medical University, Ekaterinburg, Russia

К. А. Рямова

Уральский государственный медицинский университет,
Екатеринбург, Россия

X. A. Ryamova

Ural State Medical University, Ekaterinburg, Russia

АДАПТАЦИЯ ЛЮДЕЙ С ДИСПЛАЗИЕЙ ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ К ФИЗИЧЕСКИМ НАГРУЗКАМ

Аннотация. В статье рассматривается важность лечебно-профилактических упражнений на дисплазию тазобедренных суставов. Это нарушение обычно проявляется в детском или молодом взрослом возрасте. Основной причиной состояния считается генетическая предрасположенность. У пациентов с дисплазией тазобедренного сустава может наблюдаться неправильное формирование суставных головки бедра или впадины таза, что в итоге приводит к нестабильности сустава и проблемам с его функционированием.

Ключевые слова: дисплазия, профилактика дисплазии тазобедренного сустава, лечебная гимнастика, лечение дисплазии тазобедренного сустава

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE IN THE FORMATION OF A HEALTHY LIFESTYLE IN THE CONTEXT OF DIGITALIZATION

Abstract. The article examines the importance of curative-preventive exercises for hip dysplasia. Hip dysplasia usually manifests in childhood or young adulthood. The main cause of this condition is considered a genetic predisposition. In patients with hip dysplasia, there may be incorrect formation of the articular head of the hip or the articular cavity of the pelvis, which ultimately leads to instability of the joint and problems with its functioning.

Keywords: dysplasia, prevention of hip dysplasia, therapeutic gymnastics, treatment of hip dysplasia

Введение

Дисплазия тазобедренного сустава — это врожденное или развивающееся заболевание, связанное с несовершенным формированием тазобедренного сустава. Это состояние может привести к различным проблемам со здоровьем и функциональным ограничениям.

Симптомы дисплазии тазобедренного сустава включают в себя ограничение подвижности, боли в области тазобедренного сустава, хромоту, чувство нестабильности и другие дискомфортные ощущения при движении.

Важным аспектом является профилактика этого заболевания у детей: правильное питание, умеренная физическая активность, контроль за физиологическим развитием.

Дисплазия тазобедренного сустава является состоянием, при котором сустав не развивается нормально. У людей с этим заболеванием могут возникать проблемы с ходьбой, боли в области тазобедренного сустава, ограничение подвижности и даже дегенеративные изменения суставной поверхности. В связи с этим физические упражнения могут иметь решающее значение для облегчения симптомов, предотвращения ухудшения состояния и повышения качества жизни у людей с дисплазией тазобедренного сустава.

Одним из главных преимуществ физических нагрузок является улучшение силы и гибкости мышц, окружающих тазобедренный сустав. Упражнения, направленные на укрепление ягодичных мышц, бедра и кора, помогают стабилизировать сустав и предотвратить его излишнюю подвижность, что особенно важно для пациентов с дисплазией тазобедренного сустава. Кроме того, физические упражнения способствуют улучшению координации и баланса, что важно для предотвращения травм и обеспечения безопасности в повседневных активностях.

Очень важно заметить, что физические упражнения также способствуют улучшению качества жизни пациентов с дисплазией тазобедренного сустава. Регулярные упражнения помогают уменьшить боль и жесткость суставов, повысить уровень энергии, улучшить настроение и сон. Эти позитивные изменения способствуют улучшению психологического самочувствия, снижению уровня стресса и повышению самооценки. Физическая активность может также способствовать укреплению сердечно-сосудистой системы и улучшению общего здоровья.

Основные направления физических нагрузок для профилактики дисплазии тазобедренного сустава

Дисплазия тазобедренного сустава может привести к различным проблемам со здоровьем и ограничениям в движении. Однако физические нагрузки могут иметь положительное влияние на людей с этим состоянием. Давайте рассмотрим, как физическая активность может помочь пациентам с дисплазией тазобедренного сустава.

Укрепление мышц. Программа физических упражнений, направленная на укрепление мускулатуры бедер и ягодиц, может улучшить поддержку и стабильность сустава. Развитие силы вокруг тазобедренного сустава может снизить риск травм и уменьшить дискомфорт при повседневных движениях.

Улучшение гибкости и подвижности. Постоянные занятия йогой или пилатесом оказывают положительное воздействие, улучшает гибкость и подвижность суставов. Это особенно важно для пациентов с дисплазией тазобедренного сустава, поскольку повышенная гибкость может снизить риск заболеваний и улучшить качество жизни.

Уменьшение боли и дискомфорта. Хотя физические нагрузки могут вызывать определенный дискомфорт у людей с дисплазией тазобедренного сустава, правильно подобранные упражнения и тренировочные программы могут способствовать уменьшению боли и улучшению общего самочувствия.

Поддержание здорового образа жизни. Физическая активность играет важную роль в поддержании здорового образа жизни у всех, независимо от наличия дисплазии тазобедренного сустава. Регулярные занятия спортом способствуют снижению веса, улучшению общего состояния организма и повышению энергии.

Важно помнить, что программы физических упражнений для пациентов с дисплазией тазобедренного сустава должны разрабатываться индивидуально под контролем врачей и физиотерапевтов. Перед началом любой физической активности необходимо проконсультироваться с медицинским специалистом для разработки безопасной и эффективной программы.

Физические нагрузки могут иметь положительное влияние на людей с дисплазией тазобедренного сустава, помогая укрепить мышцы, улучшить гибкость, снизить боли и поддерживать общее здоровье. Однако важно помнить о необходимости консультации с медицинскими специалистами для разработки индивидуальной программы фи-

зических упражнений, наиболее подходящей каждому конкретному пациенту.

Основные упражнения

Для профилактики дисплазии тазобедренного сустава рекомендуется уделять внимание укреплению мышц и улучшению гибкости. Физические упражнения могут существенно снизить вероятность возникновения этого заболевания. Вот несколько эффективных упражнений для укрепления и стабилизации тазобедренных суставов.

1. Упражнение на растяжку таза. Исходное положение — лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни на полу. Медленно опустите колени на одну сторону, а затем на другую, осуществляя поворот таза. Это упражнение поможет увеличить гибкость тазобедренного сустава.

2. Активное поднятие ног. Лежа на спине, поочередно поднимайте прямую ногу, удерживая ее в воздухе на несколько секунд. Это укрепит мышцы бедра, а также улучшит подвижность сустава.

3. Скручивание тазовой кости. Лежа на спине согните колени и прижмите ступни к полу. Затем медленно поднимайте таз вверх, напрягая мышцы ягодиц и кора. Упражнение укрепляет мышцы спины и ягодиц, улучшая стабильность тазобедренного сустава.

4. Приседания. Это упражнение также помогает укрепить мышцы ног и ягодиц, что предотвращает дисплазию тазобедренного сустава. Важно выполнять их с правильной техникой, чтобы избежать чрезмерной нагрузки на сустав.

5. Упражнения на растяжку и укрепление мышц бедра и ягодиц. Такие упражнения, как «мостик», «ходьба по песку» и «подъем ног в сторону», эффективны для профилактики дисплазии тазобедренного сустава, особенно при выполнении под контролем инструктора или физиотерапевта. Эти упражнения могут существенно укрепить мышцы бедра и ягодиц, стабилизировать тазобедренный сустав и предотвратить развитие дисплазии. Однако перед началом любых физических упражнений для профилактики дисплазии тазобедренного сустава, необходимо проконсультироваться с врачом или физиотерапевтом для разработки индивидуальной программы тренировок, учитывающей особенности вашего организма и текущее состояние здоровья.

Выводы

Дисплазия тазобедренного сустава необязательно означает снижение физического функционирования, если его правильно лечить. Будучи контролируемыми и тщательно выполняемыми под наблюдением

инструктора или физиотерапевта, эти упражнения могут существенно укрепить мышцы бедра и ягодиц, стабилизировать тазобедренный сустав и предотвратить развитие дисплазии. Однако перед началом любых физических упражнений для профилактики дисплазии тазобедренного сустава необходимо проконсультироваться с врачом или физиотерапевтом для разработки индивидуальной программы тренировок, учитывающей особенности вашего организма и текущее состояние здоровья. Так, они помогают пропагандировать активный образ жизни и улучшают самочувствие людей с дисплазией.

Список источников

1. Попов С. Н. Лечебная физическая культура : учебник. М. : Academia, 2019. 96 с.
2. Лепшокова З. Б. Медицинская реабилитация, лечебная физкультура и врачебный контроль : учебное пособие. Черкесск : БИЦ СевКав-ГГТА, 2017. 48 с.
3. Абальмасова Е. А., Лузина Е. В. Развитие тазобедренного сустава после лечения врожденного подвывиха и вывиха бедра у детей. М. : Медицина, 2007. 188 с.
4. Богданов Ф. Р., Тимофеева Н. А. Врожденный вывих бедра. М. : Медгиз, 2004. 179 с.