

- Ограничение потребления алкоголя. Чрезмерное употребление алкоголя приводит к снижению всасывания кальция в кишечнике и, следовательно, к развитию остеопороза.
- Контроль веса. Избавьте свою костную систему от избыточного груза лишних килограммов. Главное – делайте это медленно и следите за тем, чтобы количество калорий не снижалось за счет продуктов, богатых кальцием.
- Адекватная физическая нагрузка. Если это возможно, дозируйте физическую нагрузку, достаточно отдыхайте, выделяйте время на реабилитацию. Подумайте о смене работы.
- Своевременное оказание медицинской помощи при травмах и заболеваниях опорно-двигательной системы. Обязательно доводите лечение травм до конца, полностью следуйте рекомендациям врача. Постарайтесь исключить из своей жизни факторы, которые привели к травме. Относитесь серьезно к лечению заболеваний костей и суставов, выполняйте все предписания лечащего врача, принимайте профилактические меры.

Своевременная профилактика и забота о своем здоровье-предотвращение тяжелых заболеваний и их осложнений



“Здоровье - не всё, но всё без здоровья - ничто”.  
Сократ.

## МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

- При наблюдении за состоянием опорно-двигательной системы очень важно вовремя проходить медицинские обследования – особенно если вы входите в группу риска или испытываете болезненные ощущения в позвоночнике, костях, суставах.
- Мужчины в возрасте старше 70 лет, женщины в возрасте старше 65 лет - денситометрия (определение плотности костной ткани).

**Только разумные занятия спортом и физической культурой приносят профилактический и оздоровительный эффект. Неправильно организованные занятия физическими упражнениями или проводимые без учета анатомо-физиологических особенностей и состояния организма приводят к патологическим отклонениям в опорно-двигательном аппарате.**

Директор ГОАУСОН«МКЦСОН» Сидоренко Альбина Валерьевна  
телефон, факс: 8 (81536) 7-27-35 Email: [m\\_kcson@mail.ru](mailto:m_kcson@mail.ru)  
Заведующий Домом-интернатом для престарелых и инвалидов  
Смагина Анна Андреевна  
телефон +7 921 662 2603.  
Email: [2013dobrota@mail.ru](mailto:2013dobrota@mail.ru)

#НАСЕВЕРЕЖИТЬ



Государственное областное автономное учреждение социального обслуживания населения «Мончегорский комплексный центр социального обслуживания»



Профилактика  
лучше лечения

(для населения)



## Опорно—двигательная система состоит из скелета и мышц. Она создаёт организму опору и позволяет ему двигаться

За заболеваниями опорно-двигательной системы традиционно закреплена слава «возрастных» болезней: считается, что проблемы с костно-мышечной системой у человека могут начаться лишь в пенсионном возрасте. Частично это утверждение правильно: например, остеопорозом страдает каждая четвертая женщина старше 60 лет (мужчины – вчетверо реже), 55% болеющих остеоартрозом – люди старше 50 лет. С другой стороны, остеохондроз является достаточно «молодой» болезнью – поражающей по большей части молодых людей в возрасте от 20 до 40 лет. Все заболевания опорно-двигательной системы имеют серьезные последствия и часть из них приводит к инвалидности.

### НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

- Заболевания суставов (артроз, остеохондроз)
- Искривления позвоночника (сколиоз, кифоз, лордоз)
- Нарушение осанки
- Грыжа межпозвоночного диска
- Вальгусная деформация стоп
- Невралгия и невриты
- Мышечная дистония

На начальных стадиях многие заболевания опорно-двигательной системы можно вылечить. Поэтому при малейшем подозрении следует обратиться к врачу.

### ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЯ ОПОРНО - ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

1. Избыточная масса тела
2. Неправильная ходьба
3. Неверно подобранная обувь
4. Длительное стояние
5. Травмы стопы
6. Спортивные травмы
7. Причины наследственного характера
8. Врожденная слабость связок
9. Тонкость кости

### ПРОФИЛАКТИКА

**Сбалансированное питание.** Следите, чтобы в вашем рационе присутствовали все необходимые элементы, витамины, минералы. Если ваше питание небогато кальцием и витамином D, принимайте витаминные комплексы. Нормированное потребление углеводов, белков, жиров. Избегание переизбытка.



**Физическая активность.** Физические упражнения благотворно влияют на опорно – двигательную систему в целом и на отдельные группы мышц. Эффективная программа физической подготовки (бег, ходьба, аэробика, велосипед, плавание, лыжи) способствует укреплению организма и профилактике травм. Физические упражнения в достаточном объеме (не меньше 150 минут в неделю) укрепляют кости и развивают мышцы, что позволяет значительно снизить риск развития заболеваний опорно-двигательной системы и обеспечить достойную мышечную поддержку позвоночнику и костям. Занимаясь физкультурой ежедневно, вы сможете постепенно укрепить мышечный корсет, убрать спазм, улучшить кровообращение.



Упражнения не должны быть тяжелыми, резкими. Прислушивайтесь к своему организму, он подскажет уровень нагрузки. Начинать следует с самых легких упражнений, а потом можно заниматься с эспандером, с небольшими гантелями, или на тренажерах. Но стоит исключить поднятие тяжести, осевую нагрузку на позвоночник (например, приседание со штангой нужно обходить стороной).

- Отказ от курения. Так как курение приводит к потере костной ткани (остеопороза), этот фактор является чрезвычайно сильным в общем списке причин развития заболеваний.