

В тренажерных залах часто встречаются люди, имеющие те или иные проблемы опорно-двигательного аппарата. Наиболее распространенными из них являются проблемы позвоночника, а также - воспалительные и дегенеративно-дистрофические заболевания суставов. Эта статья посвящена особенностям фитнес-тренировок при таком воспалительном заболевании суставов как артрит. Рассмотрим подбор оптимальных видов физической нагрузки, ее объема и интенсивности при данном заболевании, а также сочетание тренировок в тренажерном зале и применение комплексов лечебной физкультуры для реабилитации при артрите.

Артрит: обнаружить вовремя!

Артрит - это воспаление внутренних элементов сустава, сопровождающееся болью в суставах, как при совершении движений, так и в состоянии покоя. Суставы выглядят опухшими из-за их отека, иногда они краснеют и становятся горячими на ощупь (к вопросу о том, как можно диагностировать заболевание), ограничиваются движения в них.

Симптомы артрита:

- Припухлость;
- Повышенная чувствительность или болезненность при прощупывании;
- Ограничение подвижности в суставе (контрактура);
- Местное повышение температуры: сустав горячий на ощупь.

Различают артриты тазобедренных, голеностопных, коленных, плечевых, локтевых суставов.

Причины возникновения артрита бывают самые разные. Часто он является последствием инфекционного заболевания, травмы, аллергии, нарушения обмена веществ, заболевания нервной системы, недостатка витаминов. Артрит требует грамотной диагностики, осуществляемой специалистом.

На картинке мы видим зону воспаления в суставе.

Осторожно- артрит!

Автор: Бабыдов Евгений

12.04.2013 09:31 - Обновлено 31.05.2017 13:37

