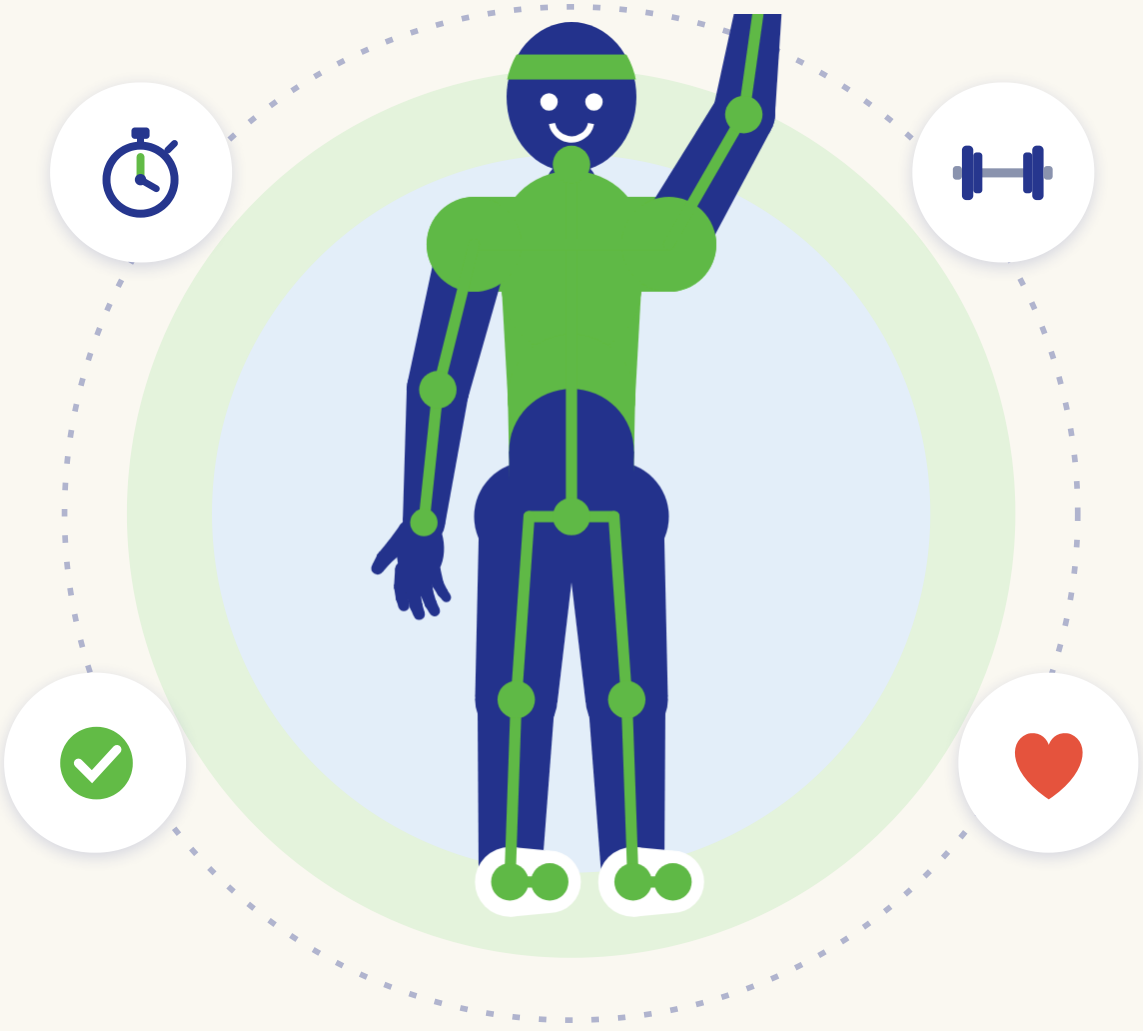
TOPFIT FYSIO

КАБІНЕТ ФІЗІОТЕРАПІЇ · TER AAR · BOSKOOP · NIEUWKOOP

Життя з артрозом з Toppie

Коліно чи стегно скуте й болить? Дізнайтеся, що таке артроз і що ви можете зробити самі.
З поясненнями та вправами від фізіотерапевтів Fysio Topfit.



ЗРОЗУМІТИ · РУХАТИСЯ · СИЛА · ПОСТІЙНІСТЬ

Fysio Topfit · fysiotopfit.nl · відео з вправами на topfitmettoppie.nl

ЩО Є У ЦІЙ КНИЖЦІ?

Артроз — дуже поширене явище. У Нідерландах він є у понад півтора мільйона людей. Гарна новина: ви самі можете багато зробити. Ця книжка показує як.

1 Що таке артроз? с. 3

2 Як відчувається артроз? с. 4

3 Міфи і факти с. 5

4 Що допомагає найбільше? с. 6

5 Світлофор болю с. 7

6 Вправи для коліна с. 8

7 Вправи для стегна с. 9

8 Рух у повсякденному житті с. 10

9 Вага і харчування с. 11

10 Коли звертатися по допомогу? с. 12

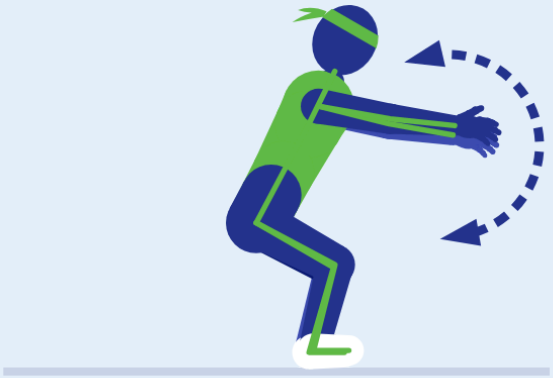
11 Нове коліно чи кульшовий суглоб? с. 13

12 Мій план вправ с. 14

ПОРАДА Візьміть цю книжку на прийом у Fysio Topfit. Разом ми подивимося, що важливо саме для вас.

ЩО ТАКЕ АРТРОЗ?

Артроз — це зміна в суглобі. Хрящ стає тоншим, а кістка навколо пристосовується.



1

ХРЯЩ

Гладкий шар на кінцях кісток стає тоншим і шорсткішим.

2

КІСТКА

Кістка під ним ущільнюється і іноді утворює маленькі нарости.

3

КАПСУЛА І М'ЯЗИ

Суглоб може ставати скутішим. М'язи слабшають, коли ви менше рухаєтеся.

4

ЗАПАЛЕННЯ

Іноді суглоб на якийсь час набрякає і теплішає. Це називають загостренням.

НЕ ЗНОС, ЯК В АВТОМОБІЛЯ

Ваш суглоб живий. Рух якраз живить хрящ.

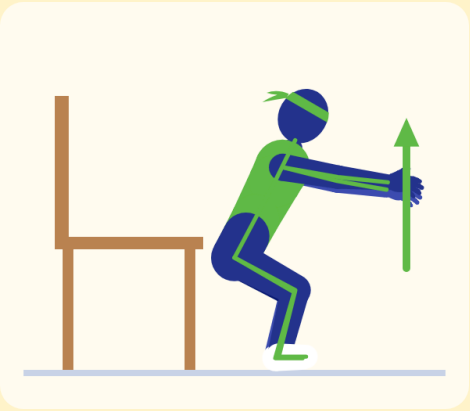
ЧАСТО В КОЛІНІ ТА СТЕГНІ

Артроз може бути й у кистях, стопах і спині.

ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ Артроз — це не «зношений» суглоб. Це суглоб, що змінюється, і який можна тренувати.

ЯК ВІДЧУВАЄТЬСЯ АРТРОЗ?

Скарги різняться в різних людей і в різні дні.



ПОРАДА ВІД TOPPIE

Після недовгої ходьби часто стає краще. Це називають стартовою скутістю.

СТАРТОВА СКУТІСТЬ

Скутість на перших кроках, після сидіння або вранці. Зазвичай менше пів години.

БІЛЬ ПРИ НАВАНТАЖЕННІ

При тривалій ходьбі, підйомі сходами або вставанні з низького стільця.

ДОБРІ Й ПОГАНІ ДНІ

Це нормально. Поганий тиждень не означає, що стає гірше.

ХРУСКІТ

Суглоб, що хрустить без болю, нешкідливий.

СТЕГНО: БІЛЬ У ПАХУ

Іноді віддає в стегно або коліно.

КОЛІНО: НАБРЯКЛЕ Й СКУТЕ

Іноді в коліні є трохи рідини, особливо після великого навантаження.

ПОРАДА Знімок часто не потрібен. Фізіотерапевт або сімейний лікар розпізнає артроз за скаргами та оглядом.

МІФИ І ФАКТИ

Про артроз ходить багато історій. Що правда, а що ні?

МІФ

При артрозі треба берегтися.

ФАКТ

Рух — найкраще лікування. Нерухомість робить суглоб скутішим і слабшим.

МІФ

Артроз завжди погіршується.

ФАКТ

У багатьох людей скарги роками не змінюються або зменшуються.

МІФ

Біль означає, що ви пошкоджуєте суглоб.

ФАКТ

Трохи болю під час вправ допустимо. Суглоб від цього не зламається.

МІФ

На знімку виглядає погано, отже, все серйозно.

ФАКТ

Знімок мало говорить про те, наскільки вам болить.

МІФ

Зрештою кожному потрібне нове коліно чи стегно.

ФАКТ

Більшості людей з артрозом ніколи не роблять операцію.

ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ Те, що ви робите, важить більше, ніж те, що видно на знімку.

ЩО ДОПОМАГАЄ НАЙБІЛЬШЕ?

Згідно з настановами, найбільше допомагають три речі. Разом їх називають базовим лікуванням.



1

1. ПОЯСНЕННЯ

Розуміння, що таке артроз, знімає багато тривог.

2

2. ВПРАВИ

Сила, гнучкість і витривалість. Це діє приблизно так само добре, як знеболювальні.

3

3. ВАГА

Маєте зайву вагу? Схуднення на 5–10 відсотків значно зменшує біль.

4

ЗНЕБОЛЮВАЛЬНІ

Іноді корисні, щоб ви могли рухатися далі. Порадьтеся із сімейним лікарем.

ЛІКУВАЛЬНА ФІЗКУЛЬТУРА ТРИВАЄ БЛИЗЬКО 12 ТИЖНІВ

Потім ви тренуєтеся самі, наприклад у фітнесі Fysio Topfit (Ter Aar і Boskoop).

ОПЕРАЦІЯ — ЛИШЕ ПІЗНІШЕ

Тільки якщо базове лікування допомагає недостатньо.

ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ Вправи діють, лише якщо ви їх продовжуєте. Оберіть те, що вам підходить.

СВІТЛОФОР БОЛЮ

Наскільки можуть боліти вправи? Оцініть біль від 0 (немає) до 10 (найсильніший можливий).

ЗЕЛЕНИЙ: ВІД 0 ДО 3: ПРОДОВЖУЙТЕ

Це безпечно. Можна вправлятися далі і навіть трохи більше.

ПОМАРАНЧЕВИЙ: ВІД 4 ДО 5: ОБЕРЕЖНО

Можна, якщо біль минає протягом доби. Інакше наступного разу трохи менше.

ЧЕРВОНИЙ: 6 І БІЛЬШЕ: ЗАБАГАТО

Припиніть цю вправу. Наступного разу робіть менше або оберіть іншу вправу.

ЧЕРЕЗ 24 ГОДИНИ

Наступного ранку біль такий, як завжди? Значить, усе було добре.

ЗАГОСТРЕННЯ

Набрякло, гаряче й болить? Кілька днів легше, але рухайтеся далі.

ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ Біль під час вправ — це не пошкодження. Світлофор болю допомагає знайти правильну міру.

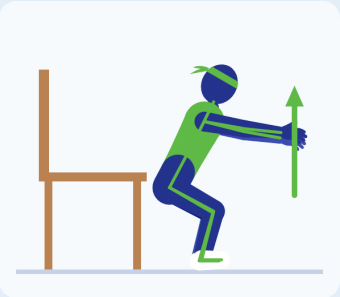
АРТРОЗ

Подивіться відео

ВПРАВИ ДЛЯ КОЛІНА

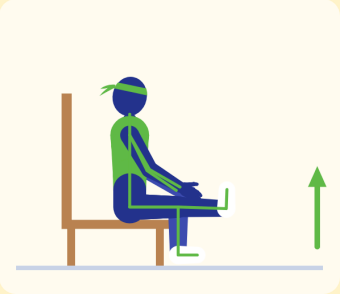
Робіть ці вправи 3 рази на тиждень, 2–3 підходи по 10 разів.

ВПРАВИ З TOPPIE



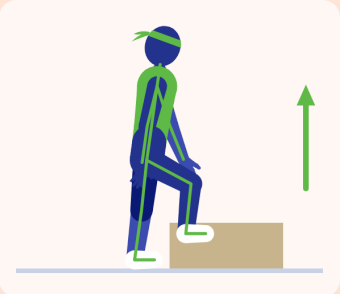
1. ВСТАВАННЯ ЗІ СТІЛЬЦЯ

Встаньте і сядьте, без рук, якщо вдається. Спершу оберіть високий стілець.



2. РОЗГИНАННЯ НОГИ СИДЯЧИ

Повністю розпряміть коліно, затримайтеся на 5 секунд і повільно опустіть.



3. КРОК НА СХОДИНКУ

Ступіть на сходинку і зійдіть. Тримайтеся за поручень.

ВЕЛОСИПЕД

Велотренажер або на вулиці: ідеально для коліна.

СКЛАДНІШЕ?

Повільніше, частіше або з обважнювачем на щиколотці.

ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ Сильні м'язи стегна знімають тиск із коліна.

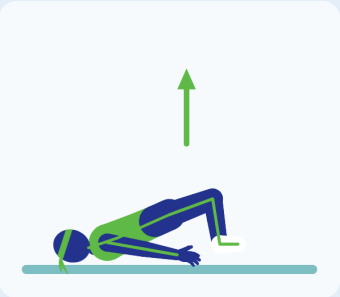
АРТРОЗ

Подивіться відео

ВПРАВИ ДЛЯ СТЕГНА

Робіть ці вправи 3 рази на тиждень, 2–3 підходи по 10 разів.

ВПРАВИ З TOPPIE



1. МІСТОК

На спині, коліна зігнуті. Підніміть сідниці й повільно опустіть.



2. СТОЯННЯ НА ОДНІЙ НОЗІ

Тримайтеся за кухонну стільницю. Стійте 20–30 секунд на одній нозі.



3. ПРИСІДАННЯ

Трохи зігніть коліна, ніби сідаєте. Відведіть сідниці назад.

ХОДЬБА

Щодня трохи ходьби, і поступово більше.

ПЛАВАННЯ

Вода тримає вашу вагу. Добре при сильному болю.

ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ Сильні м'язи сідниць і ніг підтримують стегно.

РУХ
У ПОВСЯКДЕННОМУ ЖИТТІ

Кожен крок важливий. Покупки й робота в саду — це теж тренування.



ПОРАДА ВІД TOPPIE

Краще часто потроху, ніж один раз дуже багато.

РОЗПОДІЛЯЙТЕ

Чергуйте сидіння, стояння і ходьбу. Не сидіть нерухомо довше пів години.

ХОДЬБА

Почніть із 10 хвилин. Щотижня додавайте кілька хвилин.

ВЕЛОСИПЕД

Електровелосипед може допомогти довше їздити на велосипеді.

СХОДИ

Угору спершу здоровою ногою, униз спершу хворою.

ВЗУТТЯ

Носіть взуття з гарною амортизацією.

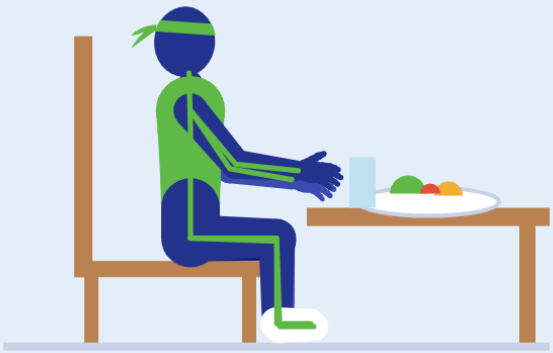
ЦІПОК?

Тримайте його в руці з протилежного боку від хворої ноги.

ПОРАДА Норма руху: щонайменше 2,5 години помірного руху на тиждень і 2 рази на тиждень зміцнення м'язів.

ВАГА І ХАРЧУВАННЯ

Кожен кілограм менше дає на кожному кроці на 3–4 кг менше тиску на коліно.



1

МАЛЕНЬКІ КРОКИ

Схуднення на 5–10 відсотків уже достатньо, щоб менше боліло.

2

РАЗОМ

Поєднуйте рух і здорове харчування. Так найкраще.

3

ДОПОМОГА

Наш коуч зі способу життя супроводжує вас у програмі GLI (комбіноване втручання у спосіб життя).

4

ТЕРПІННЯ

Схуднення йде повільно. Потроху щотижня — це добре.

GLI ВІДШКОДОВУЄТЬСЯ

З базового страхування, без власного ризику. Потрібне направлення від сімейного лікаря.

ПРОЧИТАЙТЕ ТАКОЖ

Книжку «Здорове життя з Торріе».

ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ Схуднення і вправи підсилюють одне одного.

КОЛИ ЗВЕРТАТИСЯ ПО ДОПОМОГУ?

З більшістю скарг ви впораєтеся самі. Іноді варто попросити допомоги.

ЗЕЛЕНИЙ: УСЕ ДОБРЕ

Ви можете рухатися, і скарги стабільні. Продовжуйте вправи.

ПОМАРАНЧЕВИЙ: ЗАПИШІТЬСЯ НА ПРИЙОМ

Біль наростає вже тижнями, ви рухаєтеся дедалі менше або погано спите через біль.

ЧЕРВОНИЙ: ЗАТЕЛЕФОНУЙТЕ СІМЕЙНОМУ ЛІКАРЮ

Суглоб раптом червоний, гарячий і набряклий з гарячкою, або після падіння ви не можете стояти.

БЕЗ НАПРАВЛЕННЯ

Ви можете одразу записатися до Fysio Topfit.

ВІДШКОДУВАННЯ

Дивіться fysiotopfit.nl/vergoedingswijzer.

ЗАПАМ'ЯТАЙТЕ Не треба чекати, поки стане зовсім погано.

НОВЕ КОЛІНО ЧИ СТЕГНО?

Іноді базове лікування допомагає недостатньо. Тоді операція може мати сенс.



ПОРАДА ВІД TOPPIE

І для операції діє правило: що краща у вас форма, то швидше ви відновитеся.

КОЛИ?

Коли біль сильно обмежує ваше життя, навіть після добрих вправ.

ХТО ВИРІШУЄ?

Ви разом з ортопедом. Не поспішайте з вибором.

ПІДГОТОВКА

Почніть вправи ще до операції. Це називають преабілітацією.

ПІСЛЯ ОПЕРАЦІЇ

Розраховуйте на 3–6 місяців відновлення, іноді рік.

ФІЗІОТЕРАПІЯ

Після операції ви продовжуєте вправи разом з нами.

ЧИТАЙТЕ ДАЛІ

У книжці «Добре підготуйтеся до нового коліна чи стегна».

ПОРАДА Операція — не кінець вправ, а новий початок.

МІЙ ПЛАН ВПРАВ

Заповніть разом із фізіотерапевтом, що ви робитимете. Повісьте це там, де будете бачити.

Тиждень	Що я роблю?	Як пройшло?
Тиждень 1-2		
Тиждень 3-4		
Тиждень 5-8		
Тиждень 9-12		
Потім		

МОЯ МЕТА (ЩО Я ХОЧУ ЗНОВУ МОГТИ ЧЕРЕЗ 12 ТИЖНІВ?)

.....

.....

ПОРАДА Конкретна мета, як-от «самостійно ходити по покупки», допомагає не здаватися.

Fysio Topfit

Фізіотерапія в Ter Aar, Boskoop і Nieuwkoop



Ter Aar
Medisch Centrum Vosholplein
Vosholplein 1-4
2461 AA Ter Aar



Boskoop
Medisch Centrum Boomgaard
Boomgaard 215F
2771 PD Boskoop



Nieuwkoop
Maarten Freeke Wije 2D
2421 TP Nieuwkoop

Телефон 085-0514000
Ел. пошта blijftopfit@fysiotopfit.nl
Вебсайт fysiotopfit.nl
Відео з вправами topfitmettoppie.nl

Ця книжка доповнює ваше лікування. Вона не замінює особисту консультацію. Якщо ви сумніваєтеся або скарги посилюються, зверніться до Fysio Topfit або свого сімейного лікаря.

© Fysio Topfit · Життя з артрозом