Движение – это жизнь. Но порой проблемы со здоровьем ограничивают нашу подвижность. Нарушения в работе опорно-двигательного аппарата способны принести немало страданий и сделать самые простые действия практически невыполнимыми.

Опорно-двигательный аппарат – очень сложная система. Он состоит из костей, мышц, суставов и сухожилий. Переоценить его роль невозможно – еще древние лекари говорили, что если у человека много болезней, лечить следует в первую очередь позвоночник.

Нарушения опорно-двигательного аппарата занимают второе место по распространенности, уступая лишь сердечно-сосудистым заболеваниям. Рано или поздно большинство людей сталкиваются с проблемами с суставами или позвоночником. Причем в последние десятилетия заболевания позвоночника все чаще диагностируются у молодых людей. Врачи винят в этом малоподвижный образ жизни – мы стали мало ходить пешком, все больше времени проводим за компьютером и не занимаемся спортом. Однако и чрезмерные физические нагрузки вредны для здоровья, так как чреваты травмами.

Классификация заболеваний опорно-двигательного аппарата

Основные заболевания опорно-двигательного аппарата классифицируют по нескольким признакам (по причине их появления, характеру поражения, анатомическим признакам и так далее).

По времени проявления патологии ОДА могут быть врожденными и приобретенными.

В зависимости от причин развития различают следующие деформации опорно-двигательной системы:

* посттравматические деформации;
* нарушения функции на почве параличей (постинфекционных, травматических, родовых);
* деформации, причиной которых является неправильная статика (плоскостопие, сколиоз и другие нарушения осанки);
* нарушения, которые развились в результате рахита, нарушения обменных процессов в организме и заболеваний эндокринных органов;
* деформации, связанные с интоксикацией и инфекцией (остеомиелит, ревматизм, туберкулез).

По анатомическим признакам заболевания ОДА делят на следующие группы:

* аномалии развития позвоночника;
* врожденные деформации верхних конечностей и плечевого пояса;
* деформации грудной клетки и шеи;
* врожденные деформации ног.

## Причины заболеваний опорно-двигательного аппарата

Причин возникновения заболеваний ОДА довольно много. Основными из них являются:

- повышенные физические нагрузки без восстановления и отдыха;

- аутоиммунные поражения;

- гиподинамия и сидячая работа;

- осложнения после перенесенных инфекций;

- травмы;

- дегенеративно-дистрофические патологии (остеохондроз, спондилоартроз, артроз);

- нарушение обменных процессов;

- воспалительные заболевания.

## Симптомы заболеваний опорно-двигательного аппарата

Чаще всего пациенты с заболеваниями ОДА жалуются на боли в мышцах, позвоночнике, суставах, лихорадочное состояние, утреннюю скованность в движениях.

При ревматоидном артрите симметрично поражаются мелкие суставы стоп и кистей, что проявляется болями, которые усиливаются ночью, а также при холодной или сырой погоде.

Если постоянно болят разные крупные суставы, то возможно, что это ревматический полиартрит. Если болят плюснефаланговые суставы, то это может быть подагра.

Боли в крестце и позвоночнике, которые усиливаются вечером и ночью могут быть симптомом спондилоартрита. Крупные суставы поражаются при деформирующем артрозе и ревматизме.

Практически все основные заболевания опорно-двигательного аппарата проявляются болями в пораженной области, ограничением подвижности, гипотрофией мышц. Для купирования вышеперечисленных симптомов необходимо пройти курс лечения под контролем специалиста.

## Лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата

Лечение травм опорно-двигательного аппарата – целый комплекс мер, которые в каждом случае подбираются индивидуально.

Сегодня в лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата широко используются медикаменты. Их задача – снять боль, отек и воспаление. Но терапия не ограничивается лекарствами. Чтобы лечение было действенным, больной должен соблюдать назначенный режим и специальную диету. Также часто назначаются различные физиотерапевтические процедуры.

Лечебная гимнастика также дает поразительные результаты, когда нужно восстановить подвижность поврежденных суставов. За долгие годы использования хорошо зарекомендовали себя такие методы, как лекарственный электрофорез, гальванизация, электростимуляция, лечение ультразвуком и магнитотерапия.

##

Способы могут быть различны. Все зависит от конкретной патологии. Лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата может быть консервативным или оперативным. Терапию должен назначать только врач, после проведения полного обследования, самолечение недопустимо!

Консервативным способом можно лечить любые заболевания опорно-двигательного аппарата. По направленности действия все препараты делят на две большие группы: этиотропные (воздействующие на причину) и симптоматические.

Первые устраняют аутоиммунные реакции, борются с инфекцией и так далее. Вторые снимают боль, воспаление, замедляют развитие патологического процесса.

Помимо медикаментозных средств для лечения заболеваний ОДА используют такие методики, как лечебная физкультура, физиотерапия, массаж.

Оперативное вмешательство

Если консервативная терапия не дает результата, а также в случаях, когда заболевание слишком запущено, показано лечение с использованием оперативных методик. Операции помогают снять тяжелые симптомы, повышают качество жизни человека.

Для закрепления полученных результатов показано санаторно-курортное лечение. Следует помнить, что даже у этого метода имеются свои противопоказания, поэтому назначать такое лечение должен врач.

## ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата

Лечебная физкультура – это один из главных методов лечения заболеваний ОДА.

ЛФК при заболеваниях опорно-двигательного аппарата улучшает питание, кровоснабжение пораженных мышц, костей и связок, тренирует вегетативные функции, способствуя регенерации тканей и органов.

В период восстановления после травм в состав ЛФК входят занятия в бассейне, спортивная ходьба, занятия на тренажерах.

## Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата

Чтобы не допустить развития заболеваний ОДА профилактикой нужно заниматься еще с детских лет.

Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата включает в себя следующие рекомендации:

* ежедневная утренняя разминка, растяжка, зарядка;
* отказ от вредных привычек;
* сбалансированное питание;
* контроль веса;
* правильная поза при сидячей работе;
* удобное рабочее место для детей, чтобы у них во время выполнения домашних заданий не искривлялся позвоночник;
* занятия спортом.