

Помоги себе сам. Очищаем суставы

Здоровье — дороже всего. Забота и поддержание организма в тонусе — первостепенная задача каждого, кто хочет забыть о врачах и недугах, хорошо выглядеть и не жаловаться на недомогание. Как максимально уберечь себя от болезней, если ежедневно мы подвергаемся влиянию плохой экологии, испытываем стрессы и едим некачественные продукты? Здоровье — в наших руках! И чтобы помочь себе, воспользуйтесь рекомендациями из этой книги.

Очищение суставов позволяет предотвратить их заболевания и улучшить общее состояние организма. Особенно эта процедура необходима тем, кто страдает артритом, артрозом и другими недугами костно-мышечной системы. Проводить очищение суставов несложно. В этой книге приводится множество методик — современных, альтернативных, народных, — позволяющих выполнить очистительные процедуры легко и безболезненно. Благодаря специальной гимнастике, лечению травами, ферментами, ваннами и компрессами вы навсегда забудете о боли и дискомфорте в суставах.

Выбирайте подходящий для вас способ, не забывая проконсультироваться с врачом, и будьте здоровы!



ПОМОГИ СЕБЕ САМ

ОЧИЩАЕМ СУСТАВЫ



КОВЫ
СЕМЕННОГО
ПЛОДЫ

ПОМОГИ СЕБЕ САМ
ОЧИЩАЕМ СУСТАВЫ

ХАРЬКОВ  КЛУБ
2019  СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА



Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
2019

ISBN 978-617-12-6254-6 (epub)

Никакая часть данного издания не может быть скопирована или воспроизведена в любой форме без письменного разрешения издательства

Электронная версия создана по изданию:



Издательство не несет ответственности за возможные последствия выполнения приведенных рекомендаций. Книга не может заменить консультации квалифицированного специалиста

Дизайнер обложки *Евгений Кривой*

П55 **Помоги** себе сам. Очищаем суставы / сост. О. Шелест. — Харьков : Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», 2019. — 96 с.

ISBN 978-617-12-5872-3

УДК 616.7

Вступление

В современном мире человек двигается меньше, не учитывает качество продуктов, постоянно подвергается стрессу, недостаточно спит. В результате еще в молодом возрасте многие сталкиваются с болезнями суставов. Однако даже в старости их можно избежать. Для того чтобы сохранить здоровье, вернуть подвижность, забыть о боли, нужно задуматься о проблеме, изучить строение суставов, узнать, как нужно питаться и какие упражнения выполнять.

Очищение суставов — не просто профилактическая процедура, позволяющая предотвратить суставные заболевания или улучшить общее состояние человека, страдающего артритом, артрозом или другими болезнями костно-мышечной системы. Это основа лечения данных заболеваний. Одними таблетками, пусть и самыми современными, делу не поможешь. Очищение травами, ферментами, с помощью ванн и компрессов позволит вам надолго забыть о боли и дискомфорте.

Проводить очищение суставов несложно. В этой книге приводится множество методик — современных, альтернативных, народных, — позволяющих выполнить очистительные процедуры легко и безболезненно. Тем не менее нужно понимать, что чистка отнюдь не безобидна. Необходимо знать правила проведения очищения, помнить о противопоказаниях, следовать рекомендациям специалистов. Многие авторы методик очищения советуют перед чисткой суставов провести очистительные процедуры для всего организма — почистить кишечник и почки, кровь, лимфу и печень. Ведь если каналы, по которым начнут выходить шлаки из суставов, будут закрыты, то произойдет самоотравление. В таком случае вы не только не поможете себе выздороветь, но и получите множество неприятных побочных эффектов.

При чистке суставов важно правильно питаться, выполнять несложные физические упражнения, придерживаться здорового образа жизни (отказаться от алкоголя и курения). Только комплексный подход может привести к положительным результатам.

Строение и основные функции суставов

Сустав — это подвижное сочленение двух или более костей скелета. Суставы объединяют кости скелета в единое целое (рис. 1). Двигаться человеку помогают более 180 различных суставов. Вместе с костями и связками их относят к пассивной части двигательного аппарата. Суставы можно сравнить с шарнирами, в задачу которых входит обеспечение плавного скольжения костей относительно друг друга. При их отсутствии кости будут просто тереться друг о друга, постепенно разрушаясь, что является очень болезненным и опасным процессом. В организме человека суставы играют тройную роль — содействуют сохранению положения тела, участвуют в перемещении частей тела относительно друг друга и являются органами локомоции (передвижения) тела в пространстве.

Основными элементами, которые имеются во всех так называемых истинных суставах, являются:

- суставные поверхности (концы) соединяющихся костей;
- суставная капсула;
- суставная полость.

Полость сустава заполняет синовиальная жидкость, которая является своеобразной смазкой и способствует свободному движению суставных концов.

По числу суставных поверхностей различают:

- простой сустав, имеющий только две суставные поверхности, например межфаланговые суставы;
- сложный сустав, имеющий более двух сочленяющихся поверхностей, например локтевой сустав. Сложный сустав состоит из нескольких простых сочленений, в которых движения могут совершаться отдельно;
- комплексный сустав, который содержит внутрисуставной хрящ, разделяющий сустав на две камеры (двухкамерный сустав).

Суставы обычно делят на три группы:

1. синартрозы — неподвижные (фиксированные);
2. амфиартрозы (полусуставы) — частично подвижные;

3. диартрозы (истинные суставы) — подвижные. Большинство суставов относится к подвижным сочленениям.

Классификацию суставов проводят по следующим принципам:

- по числу суставных поверхностей;
- форме суставных поверхностей;
- функции.

Суставная поверхность кости образована гиалиновым (реже волокнистым) суставным хрящом. Суставные хрящи представляют собой ткань, наполненную жидкостью. Поверхность хряща ровная, крепкая и эластичная, способна хорошо впитывать и выделять жидкость. Толщина суставного хряща в среднем составляет 0,2—0,5 миллиметра.



Рис. 1. Суставы человека

Суставная капсула образована соединительной тканью. Она окружает сочленяющиеся концы костей и на суставных поверхностях переходит

в надкостницу. Капсула имеет толстую наружную волокнистую фибринозную мембрану и тонкую внутреннюю синовиальную мембрану, которая выделяет в полость сустава синовиальную жидкость. Связки и сухожилия мышц укрепляют капсулу и способствуют движению сустава по определенным направлениям. К вспомогательным образованиям сустава относят внутрисуставные хрящи, диски, мениски, губы и внутрикапсульные связки. Кровоснабжение сустава осуществляется из широко анастомозирующей (разветвленной) суставной артериальной сети, образованной 3—8 артериями. Иннервация (снабжение нервами) сустава осуществляется нервной сетью, образованной симпатическими и спинномозговыми нервами. Все суставные элементы, кроме гиалинового хряща, имеют иннервацию. В них обнаруживаются значительные количества нервных окончаний, осуществляющих болевое восприятие, вследствие этого они могут стать источником боли.

Синовиальный сустав — это сустав, в котором окончания костей сходятся в суставной сумке (рис. 2). К таковым относятся большинство суставов человека, в том числе несущие — коленный и тазобедренный суставы.

Суставы разделяют на простые и сложные. В образовании простых суставов участвуют две кости, сложных — более двух костей. Если в движении участвуют несколько самостоятельных суставов, как, например, у нижней челюсти при жевании, такие суставы называются комбинированными. Комбинированный сустав представляет собой сочетание нескольких изолированных друг от друга суставов, расположенных отдельно, но функционирующих вместе. Таковы, например, оба височно-нижнечелюстных сустава, проксимальный и дистальный лучелоктевые суставы и др.

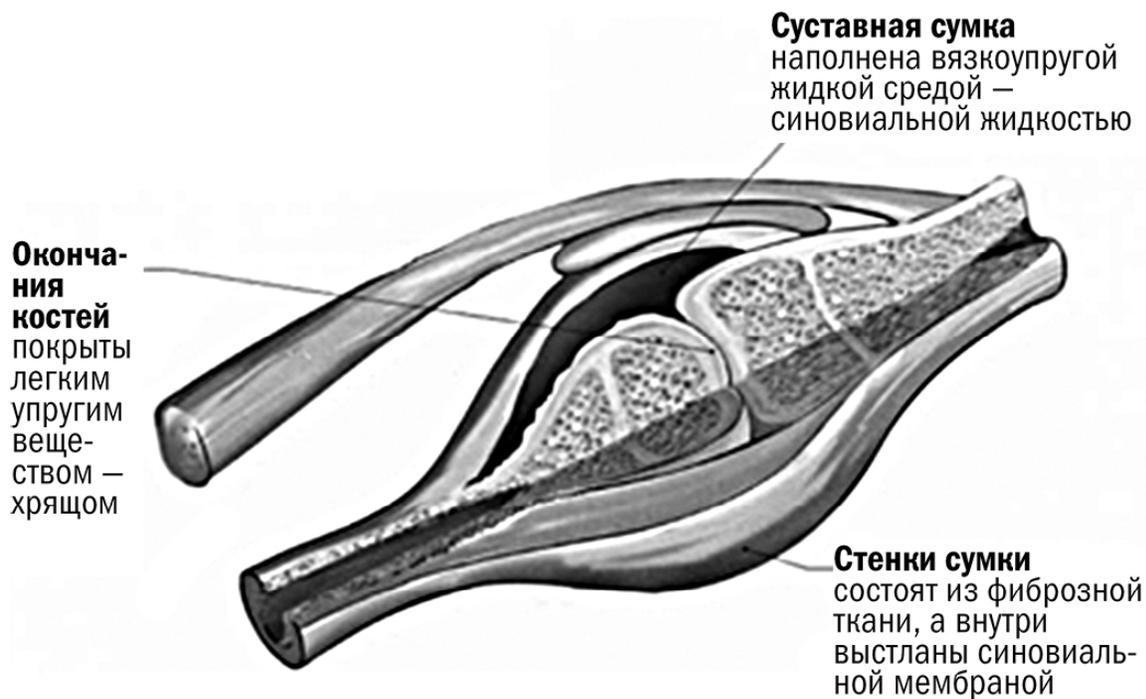


Рис. 2. Строение сустава

По форме суставные поверхности напоминают отрезки поверхностей геометрических тел: цилиндра, эллипса, шара. В зависимости от этого различают цилиндрический, эллипсоидный и шаровидный суставы. Форма суставных поверхностей определяет объем и направление движений вокруг трех осей: сагиттальной (проходит по направлению спереди назад), фронтальной (проходит параллельно плоскости опоры) и вертикальной (перпендикулярна плоскости опоры).

Круговое движение — это последовательное движение вокруг всех осей. При этом один конец кости описывает круг, а вся кость — фигуру конуса. Возможны и скользящие движения суставных поверхностей, а также удаление их друг от друга, как это, например, наблюдается при растягивании пальцев. Функция сустава определяется количеством осей, вокруг которых совершаются движения.

Различают следующие основные виды движений в суставах:

- движение вокруг фронтальной оси — сгибание и разгибание;
 - движения вокруг сагиттальной оси — приведение и отведение
- движения вокруг вертикальной оси, то есть вращение: кнутри

(пронация) и кнаружи (супинация).

Плечевой сустав

Он самый подвижный у человека и образован головкой плечевой кости и суставной впадиной лопатки (рис. 3).

Суставная поверхность лопатки окружена кольцом фиброзного хряща — так называемой суставной губой. Через полость сустава проходит сухожилие длинной головки двуглавой мышцы плеча.

Плечевой сустав укрепляет мощная клювовидно-плечевая связка и окружающие мышцы — дельтовидная, подлопаточная, над- и подостные, большая и малая круглые. В движениях плеча принимают участие также большая грудная мышца и широчайшая мышца спины.

Синовиальная оболочка тонкой суставной капсулы образует два внесуставных заворота — сухожилия двуглавой мышцы плеча и подлопаточной мышцы. В кровоснабжении этого сустава принимают участие передняя и задняя артерии, огибающие плечевую кость, и грудноакромиальная артерия, венозный отток осуществляется в подмышечную вену. Отток лимфы происходит в лимфатические узлы подмышечной области. Плечевой сустав иннервируется ветвями подмышечного нерва.

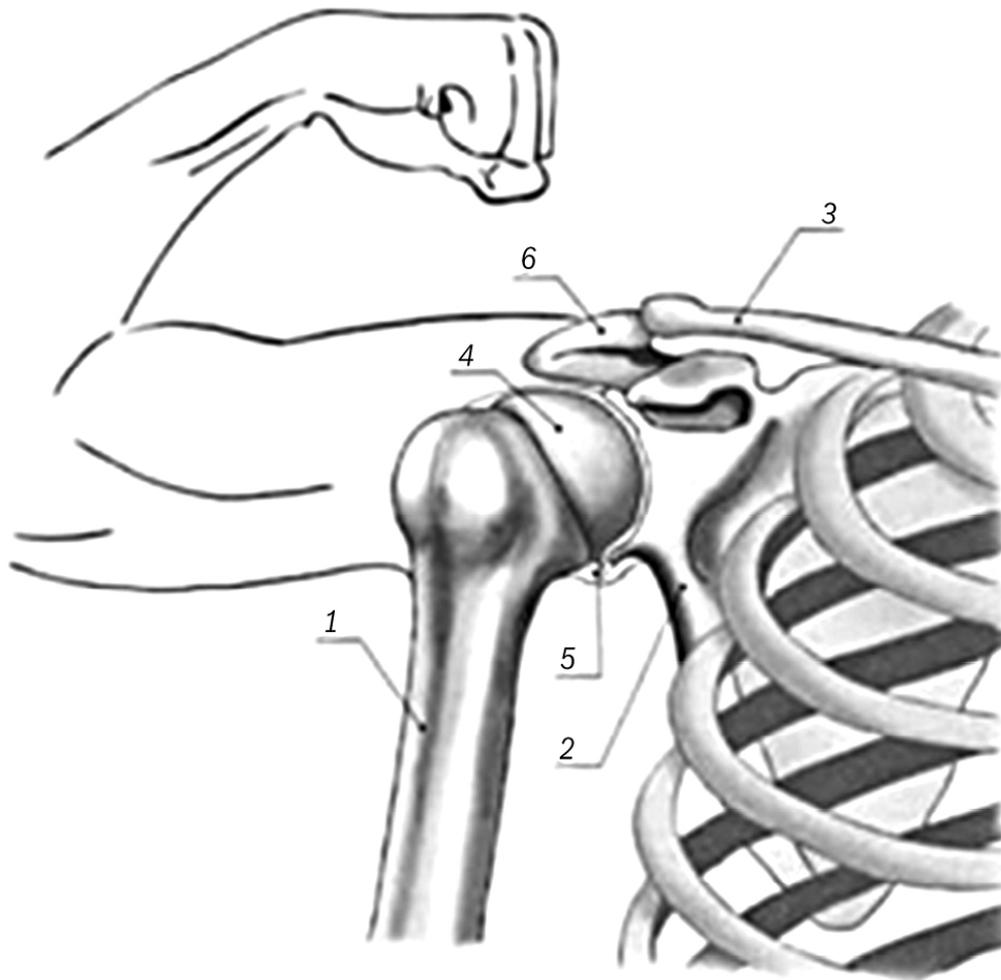


Рис. 3. Строение плечевого сустава:

1 — плечевая кость; 2 — лопатка; 3 — ключица; 4 — суставная капсула; 5 — складки суставной капсулы; 6 — акромиально-ключичный сустав

В плечевом суставе возможны движения вокруг трех осей. Сгибание ограничивается акромиальным и клювовидным отростками лопатки, а также клювовидно-плечевой связкой, разгибание — акромионом, клювовидно-плечевой связкой и капсулой сустава. Отведение в суставе возможно до 90° , а с участием пояса верхних конечностей (при включении грудино-ключичного сустава) — до 180° . Прекращается отведение в момент упора большого бугра плечевой кости в клювовидно-акромиальную связку. Шаровидная форма суставной поверхности позволяет человеку поднимать руку, отводить

ее назад, вращать плечо вместе с предплечьем, кистью внутрь и наружу. Такое разнообразие движений руки стало решающим шагом в процессе эволюции человека. Плечевой пояс и плечевой сустав в большинстве случаев функционируют как единое функциональное образование.

Тазобедренный сустав

Самый мощный и сильно нагружаемый сустав в организме человека, образован вертлужной впадиной тазовой кости и головкой бедренной кости (рис. 4). Тазобедренный сустав укреплен внутрисуставной связкой головки бедренной кости, а также поперечной связкой вертлужной впадины, охватывающей шейку бедренной кости. Снаружи в капсулу вплетаются мощная подвздошно-бедренная, лобково-бедренная и седалищно-бедренная связки.

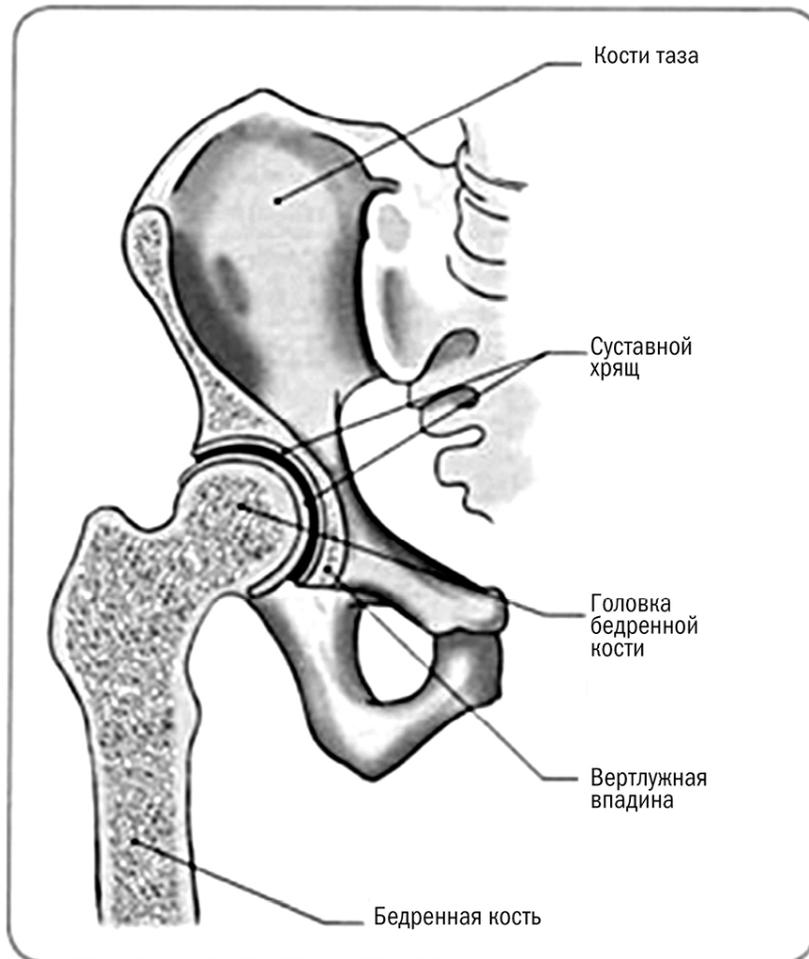


Рис. 4. Строение тазобедренного сустава

Кровоснабжение этого сустава осуществляется через артерии, огибающие бедренную кость, ветвями запирающей и (непостоянно) ветвями верхней прободающей, ягодичных и внутренней половой артерий. Отток крови происходит по венам, окружающим бедренную кость, в бедренную вену и через запирающие вены в подвздошную вену. Лимфоотток осуществляется в лимфатические узлы, расположенные вокруг наружных и внутренних подвздошных сосудов. Тазобедренный сустав иннервируется бедренным, запирающим, седалищным, верхним и нижним ягодичными и половыми нервами. Тазобедренный сустав — разновидность шаровидного сустава. В нем возможны движения вокруг фронтальной оси (сгибание и разгибание),

вокруг сагиттальной оси (отведение и приведение) и вокруг вертикальной оси (наружная и внутренняя ротация). Данный сустав испытывает большую нагрузку, поэтому неудивительно, что поражения его занимают первое место в общей патологии суставного аппарата.

Коленный сустав

Один из крупных и сложно устроенных суставов человека (рис. 5). Его образуют три кости: бедренная, большеберцовая и малоберцовая. Стабильность коленного сустава обеспечивают внутри- и внесуставные связки. К внутрисуставным связкам относятся передняя и задняя крестообразные связки. Внесуставными связками сустава являются малоберцовая и большеберцовая коллатеральные связки, косая и дугообразная подколенные связки, связка надколенника, медиальная и латеральная поддерживающие связки надколенника.

Кінець безкоштовного уривку. Щоби читати далі, придбайте, будь ласка, повну версію книги.

ridmi
ТВІЙ УЛЮБЛЕНИЙ КНИЖКОВИЙ

КУПИТИ