

1 Разминка

Чтобы разогреться, достаточно несколько минут активной ходьбы или бега на месте. Продолжая, можно делать упражнения, улучшающие равновесие и координацию. Можно шагать или бегать вокруг стула. При необходимости слегка придерживайтесь за спинку стула. Рекомендуется менять направление движения, чтобы не закружилась голова. Походите попеременно то на цыпочках, то на пятках, то ставя ноги крест-накрест. **Внимание!** Нельзя допустить падения!



2 Упражнение для мышц спины (длинных и межлопаточных)

Руки в стороны и согнуты в локтях. Постарайтесь соединить лопатки, сохраните положение на несколько секунд, затем расслабьте руки. Повторите упражнение 8-12 раз. **Внимание!** Спину держите прямо, плечи не поднимайте. Руки не двигаются назад, работают только мышцы между лопатками.



4 Упражнения для мышц туловища и седалищных мышц

Лягте на спину, колени согнуты. Приподнимите бедра и, удерживая их, попеременно двигайте ногами, имитируя ходьбу. Сделайте 8-12 шагов и отдохните. Повторите упражнение 3-5 раз. **Внимание!** Спину держите прямо!



6 Упражнение для боковых бедренных мышц

Лягте набок. Нога, что снизу, согнута, которая сверху – прямая. Медленно поднимите прямую ногу вверх и затем опустите ее. Упражнение повторите 8-12 раз, повернитесь на другой бок, сделайте это же упражнение столько же раз для другой ноги. **Внимание!** Нога не должна отклоняться от вертикали.



8 Упражнение для ножных мышц

Встаньте к стулу, слегка обопритесь на него. Медленно поднимитесь на носки, сохраните на несколько секунд позу и медленно опуститесь на всю ступню. Продолжая движение, слегка присядьте и немного побудьте в этом положении, затем выпрямитесь. Повторите упражнение 8-12 раз.

10 Упражнение для правильной осанки

Встаньте спиной к стене. Пятки должны быть примерно в пяти см от плинтуса. Постарайтесь прижаться всей спиной и затылком к стене, сохраните эту позу в течение 10 секунд. То же самое можно делать с поднятыми в стороны и согнутыми в локтях руками. Упражнение повторите 3-5 раз. **Внимание!** Не откидывайте голову, не задерживайте подбородок. Поясничную область старайтесь держать как можно ближе к стене. Мышцы живота должны быть напряжены.



11 Упражнение для мышц рук и плечевого пояса

Встаньте у стены. Обопритесь о стену руками, медленно их согните и снова выпрямите. Повторите упражнение 8-12 раз. **Внимание!** Чем дальше вы отойдете от стены, тем труднее будет упражнение. Спину держите прямо.



3 Упражнения для мышц спины

Встаньте на четвереньки и попеременно поднимайте руки, удерживаясь в этом положении несколько секунд. Попеременно поднимайте ноги, задерживаясь в этой позе на несколько мгновений. Поднимите одновременно то правую руку и левую ногу,

то левую руку и правую ногу, задержитесь на мгновение. Каждое упражнение повторите по 8-12 раз. **Внимание!** Спину во время упражнения держите прямо. Упражнения не стоит выполнять, если болят колени и кисти.



5 Упражнения для мышц живота

Лягте на спину, колени согнуты. Одновременно поднимите голову и обе ноги, задержитесь в этой позе и медленно примите исходное положение. Повторите упражнение 8-12 раз. **Внимание!** Спину держите прижатой к поверхности опоры.



7 Упражнение для сгибательных мышц ног

Лягте набок, верхняя нога согнута и лежит перед нижней ногой. Нижняя нога прямая. Медленно поднимайте ее вверх и опускайте. Сделайте то же самое и на другом боку. Повторите упражнение 8-12 раз.



9 Упражнение, улучшающее равновесие и координацию

Встаньте на одну ногу у стула, придерживаясь за спинку одной рукой. Продержитесь в течение 10 секунд. Если упражнение вам кажется легким, закройте глаза. Со временем, чтобы повысить степень сложности, продолжайте выполнять это же упражнение, не держась за стул. Следующий шаг для увеличения нагрузки – стоя на одной ноге, медленно

размахивайте руками. Упражнение повторите по 3 раза для каждой ноги, постепенно увеличивая число повторов до 8.

Внимание! Во время выполнения упражнения у вас должна быть возможность в любой момент опереться на стул, падать нельзя ни в коем случае! Корпус держите прямо.

12 Дыхательные упражнения

1. Сядьте и положите руки на грудную клетку. Сделайте глубокий вдох и сильный выдох. Следите за тем, чтобы грудная клетка поднималась и опускалась. Повторите упражнение 2-3 раза.
2. Руку положите на живот и сделайте медленный вдох и медленный выдох. Следите за тем, чтобы живот раздувался и опадал. Повторите упражнение – 3 раза.

Внимание! Между обоими упражнениями необходима небольшая пауза. Прекратите выполнять упражнение, если закружилась голова.



13 Упражнения на растяжку

Грудных мышц

Лягте на спину, руки в стороны (между корпусом и руками должен быть угол 90 градусов). Лягте на спину, руки в стороны (между руками и корпусом должен быть угол 130 градусов). Выполняя упражнение, тяните руки в стороны от корпуса. В каждой позе задержитесь на 15-20 секунд.





Латвийская ассоциация больных остеопорозом и инвалидов
Дополнительная информация: www.lopia.times.lv
Тел. 9286 388, *Inese Ērgle*



Что такое остеопороз?

Остеопороз – это заболевание, которое подкрадывается незаметно, его зовут еще тихой эпидемией. В результате остеопороза снижается костная масса, кости становятся хрупкими, что повышает риск переломов. К сожалению, у болезни нет очевидных симптомов до первого перелома. Особенно уязвимы позвоночник, тазобедренные и кистевые суставы.

Остеопороз можно выявить, предупредить, а также эффективно лечить. Но мы не можем это сделать вместо вас. Не ждите первого перелома! Проверьте состояние своих костей!

Измерение плотности костей

Выявить остеопороз можно простым безболезненным методом обследования, проведя остеоденситометрию – измерение плотности костей. Чтобы получить установленную государством компенсацию для лечения остеопороза, обследование нужно провести в нижеперечисленных лечебных учреждениях, потому что имеющаяся там диагностическая аппаратура способна точно определить плотность костей, что может служить основанием для назначения компенсируемых медикаментов. Женщинам с небольшим весом и хрупким строением тела желательнее проводить измерение плотности костей уже с 40 лет.

Места диагностики

- Рига, медицинское общество ARS, д-р Л. Звайгзне, д-р С. Чернышова, тел. 7201 006, 7201 007.
- Рига, 2-я городская больница, д-р И. Дауксте, тел. 7607 243.
- Рига, клиническая больница «Гайльэзерс», д-р И. Каже, д-р С. Яунджейкаре, д-р А. Медне, тел. 7042 792.
- Лиепая, медсанчасть АО «Лиепайский металлург», д-р Д. Андерсоне, тел. 3428 796.

Шесть шагов для успешной борьбы с остеопорозом

- Кальций и витамин D3,
- OSTEО-гимнастика и физическая активность,
- Измерение плотности костей после 50 лет,
- Прием назначенных врачом медикаментов,
- Полноценное питание и здоровый образ жизни,
- Ваше собственное желание и воля!



Результат будет достигнут, если все шаги будут предприняты одновременно. Физическая активность не может спасти или предотвратить остеопороз. Упражнения укрепят кости, разовьют координацию и равновесие, что уменьшит риск падений и переломов.

Рекомендации по выполнению OSTEО-гимнастики

- При выполнении упражнений главное, чтобы вы чувствовали себя уверенно, удобно и стабильно.
- Начинайте с небольшого числа повторов упражнений, постепенно увеличивая нагрузку.
- Эффект от гимнастики появится в том случае, если вы будете заниматься ею регулярно (3-5 раз в неделю).
- Если вы почувствуете боль или у вас был перелом, перед выполнением упражнений проконсультируйтесь с врачом.
- Ежедневно отводите 2-3 часа на активную ходьбу или пробежки и всегда помните, что спину надо держать прямой, осанка должна быть стройной.

Кости живые! Они обладают удивительной способностью изменяться и укреплять себя, если вы ведете физически активный образ жизни!