

## Профилактика остеопороза и болезней суставов. Двигательная активность как фактор оздоровления.

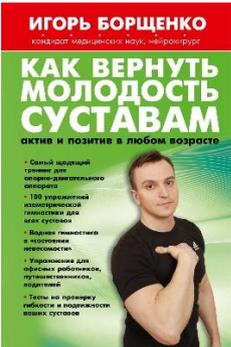
Ежегодно 20 октября отмечается Всемирный День Борьбы с остеопорозом.

Остеопороз – прогрессирующая обменное заболевание костей, которое характеризуется снижением плотности и нарушением структуры костной ткани.

Разрежение костей ведет к повышению их хрупкости, в связи с чем возникают патологические или «хрупкие» переломы. Нередко они случаются от незначительного удара, или человек вообще не может вспомнить, где и когда получал травму. Чаще всего ломаются запястья, шейка бедра, позвоночник в грудном и поясничном отделах.

Предлагаем Вашему вниманию выборочный обзор наиболее интересных, на наш взгляд, ресурсов по этой теме. В обзор включены печатные издания, а также некоторые сайты, на которых даются советы и рекомендации специалистов.

	<p><b>Ситель А. Б. Избавить от боли: в голове, спине, суставах / А. Б. Ситель. – М.: Аст, 2017. – 25 с.</b></p> <p>Исходя из опыта своей медицинской практики, доктор дал доступные объяснения самым распространенным заболеваниям спины, суставов и головы, составил список важных советов, которые уже помогли тысячам больных. Среди них – офисные работники и операторы, водители и кассиры, школьники и фрилансеры, часами просиживающие за компьютером, словом, все те, кого профессия буквально обрекает вести сидячий образ жизни.</p> <p>Ознакомительный фрагмент: <a href="https://mybook.ru/author/anatolij-sitel/izbavit-ot-boli-vgolove-spine-sustavah/read/">https://mybook.ru/author/anatolij-sitel/izbavit-ot-boli-vgolove-spine-sustavah/read/</a></p>
	<p><b>Евдокимов А. А. Милые суставы. Остеопатия на страже вашего здоровья / А. А. Евдокимов. – М.: Аст, 2019. – 224 с.</b></p> <p>Автор подробно рассказывает о суставах и взаимосвязи их состояния и здоровья со всеми системами нашего организма. Разбирает самые частые диагнозы и их признаки, рассматривает группы риска и подробно обсуждает возможные методы восстановления, рассказывает о витаминах, лечебной физкультуре и даже развенчаем некоторые мифы, связанные с лечением артрозов.</p> <p>Ознакомительный фрагмент: <a href="https://www.litmir.me/br/?b=635813&amp;p=1">https://www.litmir.me/br/?b=635813&amp;p=1</a></p>
	<p><b>Бубновский С. М. Здоровье через стопы / С. М. Бубновский. – М.: Эксмо, 2019. – 192 с.</b></p> <p>Стопа и голеностопный сустав — это главная рессора тела и его главный амортизатор. Нарушения в стопе могут привести не только к деформации суставов, отекам, болям, травмам и плоскостопию, но и к таким серьезным проблемам, как боли в спине, головные боли, к различным хроническим заболеваниям и даже нарушению умственной деятельности. В своей новой книге доктор медицинских наук С. М. Бубновский, автор принципиально новой системы снятия болей и восстановления здоровья без лекарств и операций, рассказывает о том, как восстановить здоровье стопы и сохранить его на долгие годы.</p>

	<p>Ознакомительный фрагмент:  <a href="https://www.litmir.me/br/?b=646418&amp;p=1">https://www.litmir.me/br/?b=646418&amp;p=1</a></p>
	<p><b>Рудницкая Л. Артрит и артроз / Л. Рудницкая – СПб.: Питер, 2018. – 130 с.</b></p> <p>Жизнь – это постоянное движение. Мы ходим, бегаем, стоим, танцуем, подпрыгиваем и приседаем – и все это благодаря тому, что у нас есть суставы. Когда работа хотя бы одного из них нарушается, жизнь как будто замирает и начинается борьба с болью. Чтобы этого избежать, необходимо придерживаться простых, но действенных советов врача-геронтолога, которые вы найдете в этой книге. В ней собраны все самые эффективные на данный момент методики исцеления – от медикаментозных до натуральных народных.</p> <p>Ознакомительный фрагмент:  <a href="file:///C:/Users/ezal2/Downloads/39282746a4.pdf">file:///C:/Users/ezal2/Downloads/39282746a4.pdf</a></p>
	<p><b>Рудницкая Л. Артрит и артроз. Карманный справочник / Л. Рудницкая. – СПб.: Питер, 2015. – 320 с.</b></p> <p>Перемена погоды сразу отражается на состоянии ваших суставов? Вас преследует невыносимая боль, не отпускающая и ночью? Эта книга поможет вам понять, что стало причиной ваших страданий, и найти способ от них избавиться.</p> <p>С ее помощью вы подберете для себя лучший метод диагностики и лечения и сможете победить болезнь.</p> <p>Ознакомительный фрагмент:  <a href="https://www.rulit.me/books/artrit-i-artroz-karmannyj-spravochnik-read-543853-1.html">https://www.rulit.me/books/artrit-i-artroz-karmannyj-spravochnik-read-543853-1.html</a></p>
	<p><b>Борщенко И. А. Как вернуть молодость суставам. Актив и позитив в любом возрасте / И. А. Борщенко. – М.: Аст, 2016. – 496 с.</b></p> <p>В своей книге доктор Борщенко доступно объясняет причины заболеваний суставов и подробно рассказывает, как правильно проводить лечебную изометрическую гимнастику – мягкий мышечный тренинг без резких движений в суставах, без напряжения и боли, без использования тренажеров.</p> <p>Ознакомительный фрагмент:  <a href="https://www.litmir.me/br/?b=543243&amp;p=1">https://www.litmir.me/br/?b=543243&amp;p=1</a></p>



**Кириллова Ю. М. Здоровые ноги и руки до старости / Ю. М. Кириллова — Эксмо, 2017 — 128 с.**

Проблемы, требующие вашего личного участия в оздоровлении своего организма, давно известны – остеопороз и переломы костей, плоскостопие, повреждение мениска, подагра, фантомная боль и варикоз. Вы узнаете, что предпринимает врач для лечения недуга, какие лекарства и способы выбирает для лечения. Но главное – это практические советы, домашние средства терапии и рецепты народной медицины, доступные любому, желающему поправить свое здоровье. И почти в каждой главе есть примеры необходимых упражнений.

Ознакомительный фрагмент:

<https://www.libfox.ru/665180-yuliya-kirillova-zdorovye-nogi-i-ruki-do-starosti.html>



**Кузнецов И. Иллюстрированная энциклопедия лечения суставов. 127 целительных упражнений по Дикулю, Ниши, йоге / И. Кузнецов, Ф. Варнас, М. Тимофеева. – М.: Аст, 2015. – 134 с.**

Боль и скованность в суставах способны достигнуть нас в любом возрасте, ограничить движение, а значит, и жизнь. Однако многие проблемы с суставами можно предотвратить и решить самостоятельно при помощи советов, собранных в этой книге. Вы узнаете все о строении суставов, диагностике их заболеваний и лечении, а также познакомитесь с альтернативой официальной медицине – системой Валентина Дикуля. Упражнения, специальные настройки в помощь занимающимся, советы по созданию фирменных тренажеров помогут вам сохранить здоровье суставов и навсегда избавиться от боли.

Ознакомительный фрагмент:

<http://litmir.biz/rd/130265/p1>



**Гоголан М. Целительные свойства нашей пищи. Лечение суставов и болезней опорно-двигательного аппарата / М. Гоголан. – М.: Русский шахматный дом Литагент, 2017. – 64 с.**

Из этой книги вы узнаете, какие нездоровые привычки в питании ведут к образованию болезней опорно-двигательного аппарата. Вы сможете пересмотреть свой рацион, подо брать продукты, которые принесут облегчение, и исключить те, что усугубляют болезнь. Также вы сможете освоить простой и безопасный способ лечения настоями и отварами лекарственных трав. Природа давно позаботилась о вашем здоровье. Вам осталось только узнать ее законы и соблюдать их.

Ознакомительный фрагмент:

<https://fullbooks.info/books/domovodstvo-dom-i-semya/zdorove/229693-maiya-gogulan-celitelnye-svoistva-nashei-pishchi-lechenie.html>



**Гогоулан М. Вылечи! Болезни спины и суставов / М. Гогоулан. – М.: Аст, 2017. – 149 с.**

Артриты, артрозы, остеохондрозы, отложения солей – эти диагнозы знакомы очень многим, и не обязательно пожилым людям. Почему так распространены болезни позвоночника и суставов? Почему не щадят даже молодых? Ответы на эти вопросы – в этой книге. Майя Гогоулан расскажет, как мы сами открываем двери» болезни питанием и образом жизни. Все законы здоровья для суставов и позвоночника собраны в этой книге.

Ознакомительный фрагмент:

<https://mybook.ru/author/majya-gogulan/vylechi-bolezni-spiny-i-sustavov/read/>



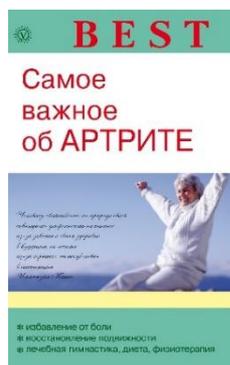
**Борщенко И. А. От болей в ногах и руках / И. А. Борщенко. – М.: Аст, 2015. – 256 с.**

Книга поможет всем, кто страдает заболеваниями опорно-двигательной системы, получил травму или перенес операцию на суставах, кто испытывает боли в руках и ногах. Ее можно рекомендовать офисным работникам, водителям, туристам, пожилым и малоподвижным людям.

Изометрические упражнения можно проводить не только на гимнастическом коврике, но и в офисном кресле, и даже в воде.

Ознакомительный фрагмент:

[https://knigogid.ru/books/193293-ot-boley-v-nogah-i-rukah/toread?update\\_page](https://knigogid.ru/books/193293-ot-boley-v-nogah-i-rukah/toread?update_page)



**Родионова О. Н. Самое важное об артрите / О. Н. Родионова. – М.: Вектор, 2015. – 150 с.**

В этой книге собраны самые действенные рекомендации по лечению и профилактике артрита: массаж и физиотерапия, растительные препараты, лечение теплом, оздоровительная гимнастика, правила питания.

С помощью кулинарных рецептов, представленных в книге, читатель может грамотно составить диету, которая поможет быстро снять воспаление суставов.

Книга адресована всем, кто хочет вернуть и сохранить здоровье суставов.

Ознакомительный фрагмент:

<https://topreading.ru/bookread/259256-olga-rodionova-samoe-vazhnoe-ob-artrite>



**Заболотных И. И. Болезни суставов: руководство для врачей / И. И. Заболотных. – М.: СпецЛит, 2016. – 275 с.**

В руководстве изложены общие аспекты артрологии, особенности клиники, диагностики, дифференциальной диагностики наиболее частой костно-суставной патологии — остеопороза, остеоартроза, ревматоидного артрита, анкилозирующего спондилоартрита, псориатического артрита, подагры, паранеопластического артрита и поражений околосуставного аппарата. В книге отражены особенности суставной патологии в пожилом возрасте.

Книга рекомендована для терапевтов, артрологов, хирургов, гериатров, а также для студентов медицинских вузов.

Ознакомительный фрагмент:

<https://www.rulit.me/books/bolezni-sustavov-read-434414-1.html>



**Борщенко И. А. Болят руки - что делать / И. А. Борщенко. – М.: Аст, 2015. –35 с.**

Суставы - слабое звено опорно-двигательного аппарата. Они всегда в движении, на них приходится максимальная нагрузка. Поэтому мы часто испытываем боли в суставах, они травмируются и теряют подвижность. Изношенные суставы подвержены различным заболеваниям. Вы сможете избежать всех этих неприятностей, если начнете заниматься по методу доктора Борщенко. Всего несколько недель занятий по методу Игоря Борщенко избавят вас от болей в суставах, омолодят их, вернут им гибкость и подвижность.

Ознакомительный фрагмент:

<https://topreading.ru/book-225933-igor-borshchenko-bolyat-ruki--chto-delat>

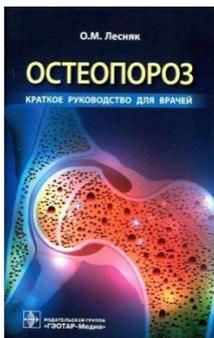


**Божьев Е. Н. Доктор Евгений Божьев советует. Как самому вылечить суставы / Е. Н. Божьев. – СПб.: Питер, 2019. – 96 с.**

Евгений Божьев – невролог, мануальный терапевт, сторонник альтернативной медицины – учит исцелению без лекарств и докторов. Его уникальные оздоровительные методики проверены годами медицинской практики, его авторские видео на канале YouTube набирают миллионы просмотров. Доктор Божьев убежден: любое заболевание можно легко вылечить. Эта книга открывает секреты того, как жить без боли. Регулярно выполняя простые упражнения, вы навсегда забудете о боли в суставах и вернете себе радость движений!

Ознакомительный фрагмент:

<https://www.litmir.me/br/?b=662417&p=1>



**Лесняк О. М. Остеопороз. Руководство для врачей / О. М. Лесняк, Ж. Е. Белая, И. А. Баранова. – ГЭОТАР-Медиа, 2016 г. – 464 с.**

В книге представлено современное состояние проблемы диагностики и лечения остеопороза.

Руководство предназначено ревматологам, эндокринологам, гинекологам, ортопедам-травматологам, терапевтам. Оно также будет полезно клиническим ординаторам и студентам медицинских вузов.

Ознакомительный фрагмент:

<https://docplayer.ru/151023413-Osteoporoz-rukovodstvo-dlya-vrachey-pod-redakciey-professora-o-m-lesnyak.html>

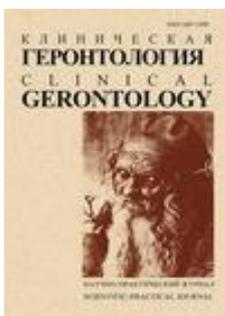


**Савченко Т.Н., Агаева М.И., Носова Л.А., Шаповалова Ю.О. Профилактика остеопороза у женщин // РМЖ. Мать и дитя. – 2017. – №12.**

В статье рассматриваются: вопросы возникновения остеопороза у женщин разного возраста, группы риска, методы диагностики остеопороза, а также возможности терапии и профилактики, включая образ жизни, питание и физическую активность. Особое внимание уделено важности приема витаминных комплексов.

Полный текст доступен по адресу:

<https://cyberleninka.ru/article/n/profilaktika-osteoporoza-u-zhenshin/viewer>



**Цурко Владимир Викторович, Егоров И.В. Остеопороз, остеоартроз и кальциноз - сочетанная патология. Перспективы лечения // Клиническая геронтология. 2015. №5-6.**

Остеопороз и остеоартроз являются взаимоотягощающими болезнями, которые существенно снижают качество жизни и, вероятно, ее продолжительность у пациентов пожилого и старческого возраста. Применение препаратов кальция и витамина D в соответствии с национальными рекомендациями многих стран, в том числе и в России, может служить профилактикой не только остеопороза, но и других хронических недугов у лиц пожилого и старческого возраста, в том числе и остеоартроза.

Полный текст доступен по адресу:

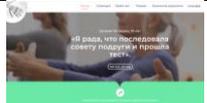
<https://cyberleninka.ru/article/n/osteoporoz-osteoartroz-i-kaltsinoz-sochetannaya-patologiya-perspektivy-lecheniya/viewer>



**Бабенков Николай Дмитриевич Двигательная активность в жизни человека // Ученые записки университета Лесгафта. 2017. №7 (149).**

В данной статье рассматривается важность моторики в жизни человека, в особенности у детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Приводятся примеры помощи детям, которые имеют трудности моторного развития.

Полный текст доступен по адресу:

	<a href="https://cyberleninka.ru/article/n/dvigatel'naya-aktivnost-v-zhizni-cheloveka/viewer">https://cyberleninka.ru/article/n/dvigatel'naya-aktivnost-v-zhizni-cheloveka/viewer</a>
<b>Интернет-ресурсы</b>	
	Информационный портал <b>Остеопороз.ру</b> ( <a href="http://www.osteoporoz.ru/">http://www.osteoporoz.ru/</a> ) о лечении и диагностике остеопороза. Здесь также представлены: адреса центров профилактики и лечения остеопороза в России, список тематических мероприятий, анкета для вступления в РАОП, а также рекомендации и полезные новости и статьи.
	На сайте <b>Остеомед</b> ( <a href="https://osteomed.su/">https://osteomed.su/</a> ) представлена информация о диагностике, профилактике и лечении остеопороза. В разделе «Здоровье» представлены советы и рекомендации специалистов о возможностях диагностики, лечения остеопороза.
	Проект « <b>Хрупкий возраст</b> » ( <a href="https://osteoporozunet.ru/">https://osteoporozunet.ru/</a> ). На данном портале вы можете получить информацию обо всех аспектах остеопороза и лучшее понимание вашей ситуации. На сайте короткий тест на риск развития остеопороза и возможность получить максимум полезной информации об этом заболевании.
	На портале <b>Хрупкие кости</b> ( <a href="https://www.chrupkiekosti.ru/">https://www.chrupkiekosti.ru/</a> ) вы найдете информацию обо всех аспектах остеопороза, а также рекомендации и полезные новости и статьи.
	Православный сайт о здоровье – <b>Азбука здоровья</b> ( <a href="https://azbyka.ru/zdorovie/">https://azbyka.ru/zdorovie/</a> ). Статьи о современных средствах снижения артериального давления, расшифровка анализа крови. Также здесь вы найдете статьи о лечении, профилактике и симптомах остеопороза.
	<b>Я здоров.ру</b> ( <a href="https://www.ayzdorov.ru/">https://www.ayzdorov.ru/</a> ) - портал посвящен здоровью. Здесь можно найти интересную, содержательную и достоверную информацию о современных методах лечения заболеваний. Один из разделов посвящен остеопорозу. Из него вы узнаете о разновидностях и способах лечения этого заболевания, а также методах профилактики.