

# Будьте здоровы! Тренируйтесь безопасно!

Быть успешным сегодня означает сохранять высокий уровень энергии в любом возрасте. Этому отлично способствуют физические нагрузки.

По данным исследований физически активные люди на 25% реже страдают серьезными хроническими заболеваниями.



**Чтобы сохранить здоровье, занимайтесь умеренными аэробными\* упражнениями хотя бы 150 минут в неделю**

Единственный минус физических нагрузок в том, что мы часто выполняем их неправильно или бесконтрольно. От этого в первую очередь страдают коленные суставы.

## Откуда берется боль в коленях?

«Колено бегуна», «колено атлета» и другие «болящие колени» часто развиваются при выполнении **повторяющихся движений**.

В большинстве случаев такая боль связана не с заболеванием, а с **избыточной или неправильной нагрузкой**.

## Бег

При беге боль в передней части колена возникает к концу тренировки и усиливается на следующий день. Это происходит из-за того, что надколенник при неправильной постановке ноги соскальзывает в бок и трется о кость. При частом повторении (во время бега) это может привести к **повреждению хряща или воспалению связки надколенника**.

## Повседневная нагрузка

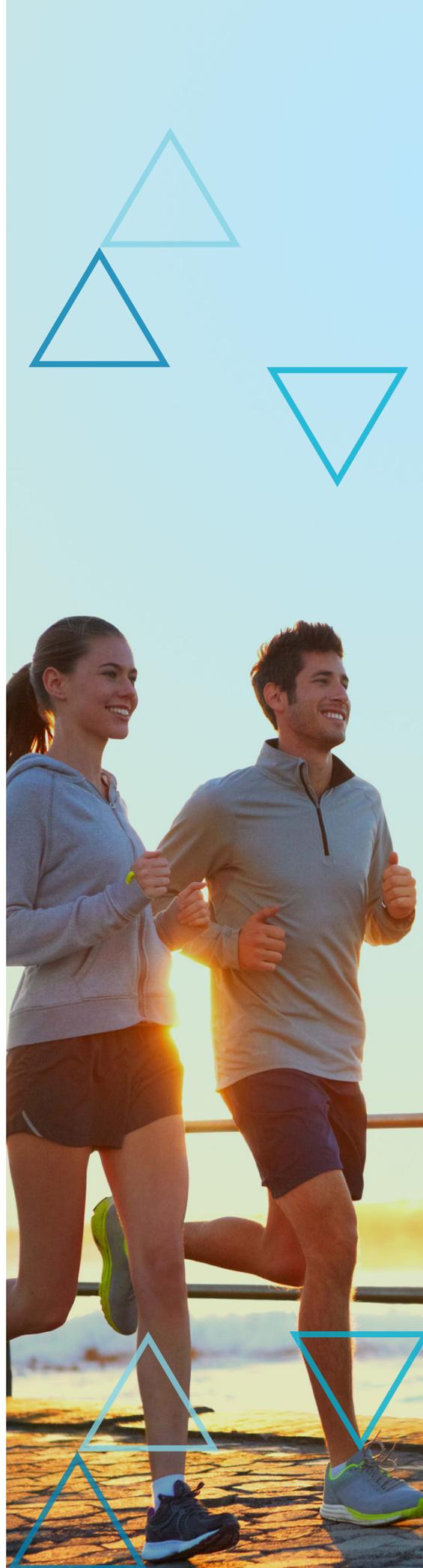
Если одни мышцы ног развиты хорошо, а другие – слабо, даже обычная нагрузка вызывает избыточное давление на переднюю часть коленного сустава. Боль при этом тупая или выраженная, усиливается от долгой неподвижности, приседаний или ходьбы по лестнице.

## Проверьте себя!



**Выполните присед. Если колени отклоняются внутрь, вероятно, у Вас слабость отводящих мышц бедра**

\*ходьба в быстром темпе, плавание, катание на велосипеде, уборка и т.д.



## Боль в коленях - кто в группе риска?

- женщины
- бегуны, футболисты, лыжники
- люди с избыточным весом
- люди, страдающие плоскостопием, косолапием

## КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ИЛИ УМЕНЬШИТЬ БОЛЬ?

### Обратиться к врачу

Если у Вас болят или хрустят колени, обратитесь к врачу, чтобы исключить серьезные заболевания или незамеченные травмы коленного сустава.



**Если колено опухло, деформировано или болит даже при малейшей нагрузке, незамедлительно обратитесь к врачу!**

### Сбросить вес

Избыточный вес создает дополнительную нагрузку на суставы. Каждые 500 грамм веса увеличивают нагрузку на колени на 2 кг.



**Если у Вас есть лишний вес и болят колени, в первую очередь постарайтесь снизить массу тела**

### Продолжать тренировки

Регулярные тренировки позволят укрепить мышцы, окружающие колено. Проконсультируйтесь с тренером, чтобы Вас научили правильно делать базовые упражнения и безопасно бегать.



**Избегайте избыточных нагрузок на колени, при которых возникает острая боль**

### Разогреться и растягиваться

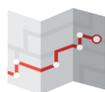
Перед началом тренировки хорошенько разогрейте суставы, а в конце – обязательно выполните растяжку.

### Сменить тренажер

Тем, кто уже испытывает боли в коленях, желательно сменить беговую дорожку на более безопасный для суставов вело- или эллиптический тренажер.

### Подобрать правильную обувь и вовремя ее менять

Для бега и ходьбы используйте обувь с хорошей поддержкой свода стопы и амортизацией.



**В зависимости от интенсивности тренировок меняйте обувь каждые 480-800 км или 1 раз в 6-12 месяцев**

### Фиксировать колено

При избыточной подвижности сустава проконсультируйтесь с врачом, чтобы подобрать наколенник или зафиксировать сустав кинезио тейпом.

И помните, после тренировки Вы должны чувствовать себя супергероем, а не ковылять в сторону медицинского кабинета!

**Тренируйтесь и будьте здоровы!**

