



Рекомендации при ювенильном артрите, системном ювенильном артрите, ювенильном анкилозирующем артрите

Режим

В период обострения заболевания следует ограничить двигательный режим. Полная иммобилизация сустава с наложением лангет противопоказана, поскольку это способствует развитию контрактур, атрофии мышечной ткани, усугублению остеопороза, быстрому развитию анкилоза. Физические упражнения способствуют сохранению функциональной активности суставов. Полезны езда на велосипеде, плавание, прогулки. Бег, прыжки, активные игры нежелательны. Рекомендуется сохранить прямую осанку при ходьбе и при сидении, спать на жестком матрасе и тонкой подушке. Исключить психоэмоциональные нагрузки, пребывание на солнце.

Диета

Цель диеты — уменьшить воспалительные процессы, поддержать иммунитет и обеспечить организм необходимыми нутриентами.

Общие рекомендации включают:

Рекомендуемые продукты:

Овощи и фрукты, богатые антиоксидантами и витаминами: брокколи, шпинат, морковь, ягоды, цитрусовые, яблоки.

Рыба жирных сортов (лосось, сардины, тунец), содержащая омега-3 жирные кислоты, которые обладают противовоспалительным действием. Орехи и семена (грецкие орехи, семена льна и чиа) — источники полезных жиров и микроэлементов.

Цельнозерновые продукты (овсянка, гречка, хлеб из цельнозерновой муки), обеспечивающие клетчатку и полезные вещества.

Нежирное мясо и птица (курица, индейка) в варёном или запечённом виде.

Рекомендуется употреблять продукты, содержащие кальций и витамин Д (для профилактики остеопороза)

Продукты, которые рекомендуется ограничить или исключить:

Обработанные продукты, содержащие трансжиры и добавленный сахар.

Продукты с глютеном (при подозрении на непереносимость).

Сладкие и газированные напитки, фастфуд, копчёности, маринады, алкоголь. detskiy-medcentr-spb.ru +7

Дополнительные рекомендации:

Соблюдать дробное питание (4-5 раз в день).

Обеспечить достаточный питьевой режим.

Учитывать индивидуальную непереносимость и аллергии.

Лечебная физкультура (ЛФК)

ЛФК важнейший компонент лечения. Ее проводят в соответствии с индивидуальными возможностями больного. Необходимы ежедневные упражнения для увеличения объема движений в суставах, устранения сгибательных контрактур, восстановления мышечной массы.

Основные принципы:

Начинать только в период ремиссии или низкой активности болезни.

Нагрузка должна быть минимальной и постепенно увеличиваться под контролем специалиста.

Упражнения выполняются без боли.

Занятия проводятся регулярно (ежедневно или через день).

Сочетать с физиотерапией (по назначению врача).





Примеры упражнений (под контролем врача/инструктора):

1. Для верхних конечностей:

медленные круговые движения кистями и плечами;
сгибание и разгибание пальцев и локтей;
отведение рук в стороны и вверх с минимальной амплитудой.

2. Для нижних конечностей:

сгибание и разгибание коленей в положении лёжа или сидя;
подъёмы прямых ног поочерёдно;
«велосипед» лёжа на спине.

3. Для позвоночника и осанки:

аккуратные наклоны вперёд и в стороны (если разрешено врачом);
упражнения на укрепление мышц спины в положении лёжа.

4. Дыхательные упражнения:

глубокий вдох через нос, медленный выдох через рот;
диафрагмальное дыхание.

Дополнительные методы:

плавание (особенно в тёплой воде);
гидрокинезитерапия;
лечебный массаж (по назначению).

Противопоказания к ЛФК:

период высокой активности сЮИА с лихорадкой, системными проявлениями, выраженным болевым синдромом.

В этом случае может применяться пассивная гимнастика, когда движения в суставах выполняет инструктор в пределах безболезненного коридора.

Важные предупреждения

Нельзя начинать ЛФК без консультации ревматолога и инструктора по ЛФК. При обострении требуется покой и медикаментозная терапия.

Диету корректируют с учётом сопутствующих заболеваний и лекарственной терапии.

Регулярный контроль у врача обязателен.

Медицинский центр «Азбука Здоровья»

г.Белгород, ул.Щорса, д.37А
г.Белгород, ул.Н.Островского, д.2

телефон: +7 (4722) 20-50-28

WhatsApp: 910-741-97-33

