

876.727 (02)  
L50

АРР

АССОЦИАЦИЯ РЕВМАТОЛОГОВ  
РОССИИ

О.М. Лесняк, П.С. Пухтинская

# ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ

## ОСТЕОАРТРИТ

РУКОВОДСТВО ДЛЯ ВРАЧЕЙ



ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА  
«ГЭОТАР-Медиа»



Список сокращений .....	6
Введение.....	7
<b>ЧАСТЬ 1. Организация обучения взрослых пациентов с хроническими неинфекционными заболеваниями.....</b>	<b>8</b>
Четыре особенности «эпизодов обучения» взрослых .....	11
Препятствия для обучения и способы их преодоления .....	12
Организация образовательных программ (школ) для пациентов .....	14
Подбор персонала, занимающегося обучением .....	14
Подбор места для обучения .....	15
Планирование курса обучения.....	16
Планирование состава слушателей.....	16
Вовлечение членов семьи пациента .....	17
Цели всего курса обучения в школе.....	17
Формат занятий в школе .....	18
Содержание образовательной программы (школы) остеоартрита.....	18
Что нужно знать и уметь пациенту с остеоартрозом в результате обучения?.....	18
<b>ЧАСТЬ 2. Методические материалы для врачей по проведению занятий в школе здоровья для пациентов с остеоартритом .....</b>	<b>19</b>
<b>Занятие 1. Что важно знать об остеоартрите? .....</b>	<b>21</b>
Знакомство, представление участников.....	21
Описание целей обучения.....	22
Что такое остеоартрит, как выглядит нормальный сустав и что происходит в суставе при заболевании? .....	24
Что такое остеоартрит?.....	25
Течение остеоартрита, его проявления, понятие о периодах обострения и ремиссии .....	25
Наиболее частые локализации остеоартрита.....	27
Факторы риска развития остеоартрита.....	29
Факторы, способствующие развитию обострения или ухудшению самочувствия .....	30
Выявление индивидуальных управляемых факторов риска.....	33
Составление индивидуального плана действий для каждого пациента — начальный вариант .....	34
Как облегчить боль в домашних условиях?.....	35
<b>Занятие 2. Здоровое питание. Что надо знать пациенту о питании     при остеоартрите? Понятие об избыточной массе тела и ожирении.....</b>	<b>38</b>
Описание целей занятия .....	39
Каким должно быть питание здорового человека?.....	40

Подсчёт суточных энергозатрат и энергетической ценности пищевого рациона.....	40
Принципы здорового питания.....	43
Влияет ли питание на остеоартрит? Есть ли связь между характером питания и заболеванием?.....	47
Составление списка легко- и трудновыполнимых изменений в привычках питания. Дополнение индивидуального плана оздоровления.....	48
Что такое ожирение? Методы оценки. Причины.....	49
Расчёт нормальной массы тела, индекса массы тела, степени избыточной массы тела.....	50
Различные типы диет при ожирении. Какие принципы диетотерапии ожирения известны?.....	51
С чего начать?.....	51
Повышение физической активности при ожирении и избыточной массе тела.....	53
Какие ещё есть психологические приёмы и методы коррекции избыточной массы тела?.....	53
<b>Занятие 3. Физическая активность и остеоартрит.</b>	
<b>Как жить с остеоартритом?.....</b>	<b>55</b>
Обсуждение выполненных домашних заданий.....	56
Что такое физическая активность?.....	57
Что такое физическая работоспособность?.....	58
Оценка физической активности.....	58
Какова цель повышения физической активности?.....	59
Как избежать осложнений при физических тренировках?.....	60
Какой уровень нагрузки допустим?.....	61
Как повысить повседневную активность?.....	61
Как одеваться для занятий физкультурой?.....	62
Как выполнять упражнения при остеоартрите?.....	63
Упражнения для коленного сустава.....	64
Упражнения для тазобедренного сустава.....	69
Упражнения в период обострения.....	71
Упражнения в период ремиссии.....	71
Как оценить эффективность физических упражнений?.....	72
Каковы основные пути повышения физической активности в пожилом возрасте?.....	72
Распределение дневной активности.....	73
Бытовые приспособления для облегчения жизни.....	74
Техника поднятия предметов.....	77
<b>Занятие 4. Лечение остеоартрита: немедикаментозные методы и лекарственная терапия. Понятие о хирургическом лечении.....</b>	
Описание целей занятия.....	80

Основные цели лечения при остеоартрозе .....	81
Немедикаментозные методы .....	81
Обсуждение личного опыта пациентов .....	83
Лекарственная терапия .....	84
Симптоматические препараты медленного действия .....	86
Внутриуставное введение гиалуроновой кислоты .....	87
Хирургическое лечение .....	88
Альтернативные методы лечения .....	88
<b>Занятие 5. Заключительное занятие .....</b>	<b>90</b>
Описание целей занятия .....	91
Проверка знаний и навыков, полученных в школе .....	91
Опросник «Хорошо ли Вы знаете, что такое остеоартрит?» .....	92
Заполнение оценочных анкет .....	96
Обмен мнениями об обучении в школе .....	98
Пожелания на будущее .....	98
<b>Список литературы .....</b>	<b>100</b>
<b>Справочник упомянутых в книге лекарственных средств .....</b>	<b>101</b>
<b>Содержание компакт-диска</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Слайд-презентации к занятиям</li> <li>• Материалы для пациентов</li> <li>• Опросники, используемые при проведении занятий</li> <li>• Фармакологический справочник</li> <li>• Медицинские калькуляторы</li> <li>• Интернет-ресурсы, связанные с ревматологией</li> <li>• Международная классификация болезней десятого пересмотра</li> </ul>	