Чтобы движения приносили радость, берегите суставы смолоду. Как это сделать?

Очень важно отбросить отговорки о якобы плохой генетике, экологии и прочее. Что хорошего и полезного каждый способен делать, чтобы мы и наши дети были активными и не испытывали болей?

Детёныши копируют поведение взрослых. Начните с изменения себя, и вся ваша семья оздоровится. Идея здоровья должна быть реализована всеми членами семьи. Все несложно: делаем зарядку, гуляем в удобной обуви на свежем воздухе. И помните: выгуливая собаку, вы выгуливаете и себя. Это очень здорово!

 Обувь должна быть удобной, из легких дышащих материалов, а задник - сохранять форму при носке. Подошва пусть будет упругой, чтобы она амортизировала ударную нагрузку шага, а также она должна изгибаться у основания пальцев. Обувь следует плотно, но комфортно для вас, фиксировать с помощью застежек, шнурков, липучек. У стельки проверьте наличие уплотнения внутреннего края подошвы (супинатора), заполняющего свод стопы. Физиологичным считается каблук 2-4 сантиметра. Хорошая повседневная обувь обеспечит правильную нагрузку на крупные суставы нижних конечностей и позвоночник. Нужно помнить, что балетки и сланцы - это обувь не на каждый день, а лишь для определенных случаев, как и шпилька.

**ПЛОСКОСТОПИЕ.** Сколько страшилок связано с этим словом. А ведь решение с малых лет лежит на поверхности: гуляйте, ходите и бегайте. И очень хорошо, если это будет не только ровный пол или асфальт, но и тропа в парке, лесу. Попробуйте на пляже и дома ходить босиком. Свод стопы формируется к 8-10 летнему возрасту, поэтому в полтора года плоскостопие есть почти у всех детей. Без паники, это физиологично. Поэтому тратить свои деньги на массажи или нет, решать только вам.

**ПРОФИЛАКТИКА РАХИТА** - это легко. Ведь пока ребенок кормится материнским молоком, витамин D обычно принимает мама в составе комплексных витаминов, да и в детских кашах и смесях витамин D, как правило, есть. Если вы с ребенком хотя бы полчаса в день гуляете на солнце в нашей Тульской области, то проблема, скорее всего, уже решена. Однако, имеются данные, что до 500 единиц витамина D в сутки не помешает маленьким и взрослым жителям наших широт.

**БЕРЕЖЕМ И ВИСОЧНО-НИЖНЕЧЕЛЮСТНЫЕ СУСТАВЫ**. Это суставы, приводящие в движение нижнюю челюсть. Консультируемся у стоматолога-ортодонта, при необходимости исправляем прикус и положение зубов. Во взрослом возрасте помним, что теряя зубы и имея плоские пломбы, мы приобретаем патологию прикуса. Отсюда нарушения в работе сустава, боли. Если у вас бруксизм (скрипите зубами во сне), стоматологи могут предложить вам мягкие силиконовые каппы и направить к требуемым специалистам.

**ЗДОРОВЫЙ СОН**. Матрасы бывают анатомические и ортопедические. Анатомические повторяют изгибы тела, прогибаясь под спящим. Ортопедические же более жёсткие, поэтому обладателям здоровой спины спать на таких некомфортно. Чем больше вес человека, тем жестче должна быть поверхность. Для супругов с разными весовыми категориями можно подобрать матрас с отличающимися по жесткости зонами.

**ПОДУШКА.** Когда вы на ней лежите боком и на спине, шея должна быть в таком положении, как будто вы просто стоите прямо. Чаще всего это невысокие и относительно плотные подушки.

**ЛИШНИЙ ВЕС**. Вы сделаете очень хорошо всему организму, если приведете свой вес в норму. Колени, конечно, скажут вам спасибо.

**ПИТАНИЕ.** Никаких запретов и крайностей. Вопреки распространённому мнению, нет смысла употреблять вёдрами хрящи и холодцы, желая сохранить хрящевую ткань организма. Просто разнообразные блюда с растительными и животными компонентами. Не нужно думать, что здоровое питание - это только растительная пища. Многое человек получает исключительно из продуктов животного происхождения. Особенно это важно в период начальной школы. Животные белки нужны как «кирпичики» для развития и роста организма. В подростковом возрасте (а для мужчин и в более зрелом) «злосчастный» холестерин важен для нормального гормонального фона. Конечно, в первую очередь, во всём важна мера. И кстати, большое количество соли не нужно ни суставам, ни сердечно-сосудистой системе.

**ФИЗКУЛЬТУРА ИЛИ СПОРТ?** Спорт высоких достижений – это путь к победе любой ценой. Врачи все же чаще выступают за общеукрепляющие упражнения. В наших парках я вижу много людей, занимающихся скандинавской ходьбой. Это хорошо! Скандинавские палки разгружают позвоночник и колени до 35%.

И напоследок - хрустеть пальцами можно. Но спросите себя, а с какой целью вы это вообще делаете?

**Будьте здоровы!**

**Берегите себя и своих близких!**

При подготовке памятки использовались материалы статьи, опубликованной в газете «Комсомольская правда», автор врач - ортопед Пятин Е.В.

****

***Государственное***

***учреждение здравоохранения***

***«Городская клиническая больница***

***№ 2 г. Тулы имени Е.Г. Лазарева»***

 ****

 **Памятка для населения**