

ДОЗИРОВАННЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ^{1,2}

К пожилому возрасту относят период с 55 до 75 лет (у женщин), с 60 до 75 лет (у мужчин). Вслед за ним начинается старший возраст (75-90 лет). Люди старше 90 лет называются долгожителями.

Однако, возраст — не повод отказываться от физической нагрузки. Ведь движение — это жизнь и залог долголетия! Но подходить к выбору физической нагрузки необходимо очень осторожно. Предпочтение следует отдавать тем физическим упражнениям, которые предъявляют сравнительно невысокие требования к организму и легко могут быть точно дозированы по нагрузке.



1. Все упражнения должен подобрать специалист, имея на руках историю болезни и тщательно проанализировав Ваше физическое состояние.

2. Занятия лечебной физкультурой должны быть регулярными и дозированными. Начинайте постепенно, занимаясь 1-2 раза в неделю, со временем увеличивая физическую нагрузку.



3. Выбирайте те физические упражнения, которые Вам нравятся, которые Вы с удовольствием выполняете. Включите любимую музыку и танцуйте. Танец — отличный способ сжечь калории, совместив приятное с полезным.

4. Также оптимальным методом физической нагрузки является ходьба, ежедневные прогулки. Старайтесь ходить по 30 минут в день (длительность пешеходных прогулок для практически здоровых пожилых людей может составлять 100 минут). Скорость, темп и расстояние легко подогнать под уровень Вашего самочувствия и тренированности. Ходьба отлично влияет и на сердечно-сосудистую систему; ею можно заниматься везде, в любое время, в одиночку или в компании. Все, что нужно для ходьбы — это подходящая одежда и обувь (возможно, потребуются ортопедические стельки или вкладыши).



5. Для тех, кто не любит ходить, подойдет плавание, а также определенные виды йоги или восточной гимнастики.



Но помните, что необходим постоянный контроль самочувствия. Если у вас что-то болит, остановитесь или замедлите темп занятий; постарайтесь понять, что причиняет боль.

С возрастом тело человека не может выдержать нагрузку, которую легко перенести в молодости!

Частота сердечных сокращений в покое до начала и через 15 минут после прекращения физической нагрузки должна составлять от 55 до 80 ударов в минуту, а параметры артериального давления не превышать 140/90 мм рт. ст.

В случае появления первых признаков **артроза** можно применять крем

ХОНДРОКСИД® МАКСИМУМ

глюкозамина сульфат



НОВОЕ СЛОВО В ЛЕЧЕНИИ СУСТАВОВ³



Обеспечивает доставку активного вещества в сустав на уровне, сравнимом с инъекциями и до 2х раз выше, чем таблетки⁴



Снижает боль и сохраняет ее стойкое снижение/отсутствие даже после прекращения терапии^{*5}



Улучшает подвижность суставов, стимулирует восстановление суставного хряща^{5,6}

Подробнее на сайте: <http://hondroxid-maximum.ru>

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

КРАТКАЯ ИНСТРУКЦИЯ ПО МЕДИЦИНСКОМУ ПРИМЕНЕНИЮ

МНН. Глюкозамин. **Лекарственная форма.** Крем для наружного применения 8%. **Показания к применению.** Остеоартроз периферических суставов и суставов позвоночника. **Противопоказания.** Повышенная индивидуальная чувствительность к компонентам препарата, повреждение кожных покровов в месте нанесения препарата, детский возраст до 12 лет, беременность, период лактации. **Способ применения и дозы.** Крем наносят 2-3 раза в день на кожу над местом поражения полоской длиной 2-3 см и втирают до полного всасывания в кожу. Длительность использования препарата не менее 3-4 недели. Возможно повторение курса. **Побочное действие.** Возможны аллергические реакции.

* Максимальный эффект достигается при курсовой терапии согласно Инструкции по медицинскому применению

ИСТОЧНИКИ:

1. Все о здоровье ваших ног. От младенчества до старости. Гленн Коуплэнд, врач-ортопед, и Стэнли Соломон. Издательство: АСТ, 2008 г.
2. Информация с сайта Республиканского клиничко-диагностического центра г. Ижевска <http://rkdc.ru/rkdc/page/serdce-i-fizicheskaya-aktivnost-u-pozhilyh>
3. Хондроксид® Максимум – единственный глюкозамина сульфат в форме крема на территории РФ, согласно данным ГРЛС (01.04.2015)
4. Blaiğ Yasso, Yinghe Li, Asafov Alexander, Мельникова Н.Б., Мухина И.В. Относительная биодоступность глюкозамина после перорального, внутримышечного введения и трансдермального применения препарата Хондроксид® Максимум в эксперименте. Экспериментальная и клиническая фармакология, Том 77 №12, 2014 год, стр. 26-32
5. Шостак Н.А., Правдюк Н.Г., Клименко А.А., Кондрашов А.А., Шеменкова В.С., Егорова В.А. Возможности оптимизации терапии остеоартроза с использованием трансдермальной формы глюкозамина сульфата (крем Хондроксид® Максимум). Данные многоцентрового открытого рандомизированного клинического исследования. РМЖ, Ревматология, №6, 2015
6. Инструкция по медицинскому применению препарата Хондроксид® Максимум.

Московское представительство
АО «Нижфарм» 119017 Россия, Москва, ул. Б. Ордынка, д. 44, стр. 4,
Тел.: +7 (495) 797-31-10; Факс: +7 (495) 797-31-11; E-mail: moscow@stada.ru
РУ: ЛСР – 005117/08 от 01.07.2008. Дата выпуска рекламы – сентябрь 2015 г.

