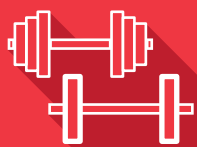


# КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ СУСТАВОВ ПРИ ЗАНЯТИЯХ СПОРТОМ<sup>1,2</sup>?



1. Помните, что нагрузки и упражнения должны быть соизмеримы с Вашими возможностями. Никогда не начинайте повторять то, что умеют делать более опытные товарищи, пока Ваш уровень еще не так высок. Всему свое время!

2. Будьте дисциплинированными и внимательными во время занятий спортом, выполняйте рекомендации тренеров и соблюдайте график и ритм тренировок (регулярность занятий, постепенность наращивания нагрузки, последовательность в овладении двигательными навыками). Известно, что прекращение систематических тренировок на длительный срок снижает силу мышц и выносливость. Перерыв в занятиях ведет к «стиранию» установившегося динамического стереотипа – это также ведет к травмам опорно-двигательного аппарата. Периодичность отдыха между тренировками должна обеспечивать достаточный и полноценный отдых и расслабление



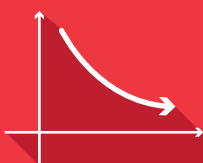
3. Не пренебрегайте разминкой! Разминка вызывает определенные функциональные изменения в центральной нервной системе и организме в целом, благодаря чему работоспособность постепенно увеличивается до уровня, необходимого для выполнения основной работы. Упражнения разминочного комплекса медленно и плавно готовят суставы к повышенной нагрузке. Ведь повышенная нагрузка требует дополнительного синтеза суставной смазки – синовиальной жидкости. Без выполнения разминочного комплекса значительно повышается риск травмирования суставов!

**Наиболее действенными разминочными упражнениями являются:**

- Бег в умеренном темпе в течение 5 минут (аэробная разминка)
- Упражнения на гибкость, координацию движений и более специфические упражнения для отдельных видов спорта



**5-10 мин**



4. Помните, что снижение нагрузки в конце тренировки должно происходить постепенно (в течение 5-10 минут и больше в зависимости от степени нагрузки во время тренировки). При резком прекращении тренировки происходит приток крови к внутренним органам и головному мозгу, в результате чего может возникнуть тошнота, головная боль, головокружение.

5. Будьте внимательны к материально-техническому оснащению своих занятий – некачественные оборудование, снаряжение, одежда и обувь часто приводят к травмам и заболеваниям суставов. Поэтому всегда проверяйте свой спортивный инвентарь (велосипед, лыжи, роликовые коньки, боксерские перчатки и т.д.) и не используйте его в случае выявленных дефектов. А также используйте одежду и обувь, соответствующую требованиям того или иного вида спорта.



6. Не пренебрегайте защитной экипировкой – наколенники, налокотники, шлемы придуманы не для красоты. Качественные эластичные биндажи улучшают кровообращение, поддерживают и разгружают суставы. При беге с профилактической целью рекомендуется использовать спортивные ортопедические стельки, которые амортизируют ударные нагрузки, обеспечивают защиту и стабильность суставов стопы. При занятии велоспортом, скейтбордингом или штангой повышенная нагрузка достается коленным суставам. Для их защиты идеально подойдут специальные ортопедические наколенники, которые помогут избежать растяжений и вывихов, а значит, предотвратить риск развития остеоартроза.

7. Также помните, что старые травмы нужно долечивать до конца. После получения травм снижайте нагрузку до полного излечения, иначе к имеющейся заработаете новую.

**Все эти мероприятия позволят Вам сохранить здоровье суставов и Ваше спортивное долголетие.**

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

## ХОНДРОКСИД® МАКСИМУМ

глюкозамина сульфат



## НОВОЕ СЛОВО В ЛЕЧЕНИИ СУСТАВОВ<sup>3</sup>



Обеспечивает доставку активного вещества в сустав на уровне, сравнимом с инъекциями и до 2х раз выше, чем таблетки<sup>4</sup>



Снижает боль и сохраняет ее стойкое снижение/отсутствие даже после прекращения терапии<sup>\*5</sup>



Улучшает подвижность суставов, стимулирует восстановление суставного хряща<sup>5,6</sup>

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. Методические рекомендации по прогнозированию и профилактике повреждений опорно-двигательного аппарата у спортсменов высокой квалификации. Москва, 2013 год.
2. Применение индивидуальных стелек-ортезов Труфит-Спорт для биомеханической коррекции стоп в спорте высших достижений. Фадеев А.В. Первый московский государственный университет им. И.М. Сеченова. Информация с сайта <http://www.sportmedicine.ru>
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](mailto:moscow@stada.ru)  
РУ: ЛСР – 005117/08 от 01.07.2008

**STADA**  
C I S