

ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ ТЕЛА^{1,2}

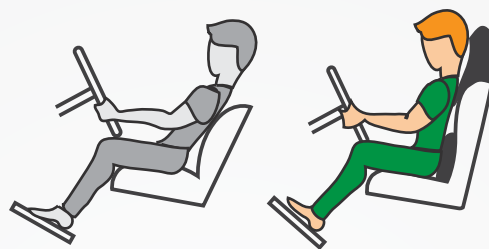
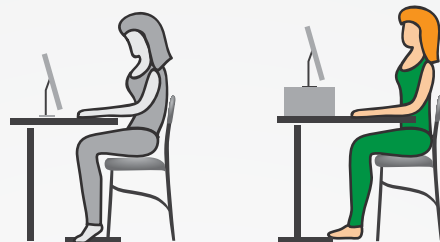
РИСУНКИ ПРАВИЛЬНОГО (ЗЕЛЕНЕ) И НЕПРАВИЛЬНОГО (СЕРОЕ) ПОЛОЖЕНИЯ ТУЛОВИЩА ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ РАЗЛИЧНЫХ ВИДОВ РАБОТЫ

В МЕДИЦИНЕ СУЩЕСТВУЕТ ПРАВИЛО: БОЛЕЗНЬ ЛЕГЧЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ ЕЁ ЛЕЧИТЬ.
Забота о здоровье суставов и позвоночника и профилактика остеоартроза необходима всем.

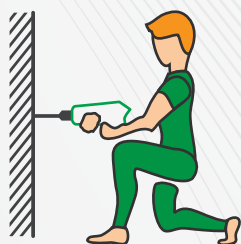
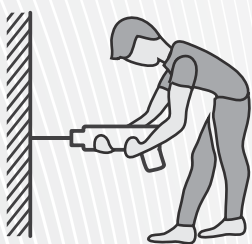
1. Всегда следите за своей осанкой.

Идеальная осанка — это когда голова и спина находятся на одной вертикали, плечи расправлены, лопатки не выпирают, грудь приподнята, а живот втянут.

В положении сидя держите спину ровно за счет мышц или прижимая ее к спинке стула (сиденье должно быть достаточно жестким, а спинка – иметь изгиб в районе поясницы). При вождении автомобиля используйте специальную ортопедическую подушку. Стоять необходимо прямо: держать осанку. Это создаст равномерность нагрузки на различные отделы позвоночника. Если приходится стоять долго, чаще перемещайте вес тела с одной ноги на другую, при этом избегайте резких движений.



2. Домашнюю работу старайтесь выполнять с максимально выпрямленной спиной, в вертикальном положении: при стирке вручную установите емкость на высокую подставку, чтобы не сгибать туловище в пояснице; при мытье полов используйте швабру с длинной ручкой.



3. Не поднимайте и не держите тяжелые предметы на вытянутых руках, для поднятия предмета присядьте на корточки, а затем вставайте вместе с ним, при этом предметы должны находиться как можно ближе к туловищу.

4. При переноске тяжестей старайтесь равномерно распределять нагрузку, т.е. не носите сумки в одной руке. Если приходится нести предмет перед собой, держите его как можно ближе к телу, а также используйте для переноски тяжестей тележки, сумки или чемоданы на колесиках, рюкзаки.



5. При выполнении тяжелой работы, связанной с подъемом, передвижением или переноской тяжестей используйте широкий пояс или специальный корсет.

6. Носите удобную обувь, женщинам следует ограничить хождение в обуви на высоком каблуке (не более 1,5–2 часов в день).



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 ПРОТИВПОКАЗАНИЯ 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 недель. Возможно повторение курса. **Побочное действие.** Возможны аллергические реакции.

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

ИСТОЧНИКИ:

1. О. В. Безрукова, Г. И. Булнаева, О. М. Буйкова. Лечебная физкультура при остеохондрозе позвоночника. Учебное пособие ГБОУ ВПО ИГМУ Минздрава России. – Иркутск: ИГМУ, 2013. – 58 с.
2. Черкасова, В.Г. Лечебная физическая культура при остеохондрозе позвоночника: метод, рекомендации. Пермь: Престайм, 2010. – 23 с.
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. Шостақ 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

STADA
C I S