

УДК 616.7
ББК 54.18
С53

Сназин В. Я.
С53 Движения без боли – 2: Заболевания суставов и их лечение [Текст] / В. Я. Сназин. – М. : Советский спорт, 2009. – 88 с. : ил.

ISBN 978-5-9718-0386-7

Данная книга является продолжением ранее опубликованной с тем же названием, но посвященной проблемам позвоночника. В представленной работе автор рассматривает не менее важную тему: заболевания суставов. В доступной форме описаны наиболее часто встречающиеся заболевания тазобедренного и коленного суставов. Главная цель книги – объяснить читателю причины возникновения и развития заболеваний суставов и рассказать о методах лечения и профилактики этих сложных заболеваний.

Для широкого круга читателей.

УДК 616.7
ББК 54.18

ISBN 978-5-9718-0386-7

© Сназин В. Я., 2009
© Оформление. ОАО «Издательство
«Советский спорт»», 2009

Оглавление

Предисловие	4
Глава 1. ЗАБОЛЕВАНИЯ И ПОВРЕЖДЕНИЯ СУСТАВОВ	8
Общее понятие о строении сустава	10
Общее понятие об артрозе	14
Общие принципы лечения заболеваний суставов	20
Общая лечебная физкультура при артрозе	27
<i>Разминочные упражнения</i>	29
<i>Подготовительные упражнения для тазового пояса</i>	31
<i>Подготовительные упражнения для плечевого пояса</i>	35
<i>Упражнения для пресса</i>	38
<i>Расслабляющие упражнения</i>	41
Глава 2. ЗАБОЛЕВАНИЯ И ПОВРЕЖДЕНИЯ КОЛЕННОГО СУСТАВА	43
Артроз коленного сустава	43
Лечение артроза коленного сустава	47
Лечебная физкультура при артрозе коленного сустава	51
<i>Специальные упражнения при артрозе коленного сустава</i>	52
Повреждения коленного сустава	55
Глава 3. ЗАБОЛЕВАНИЯ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА	69
Артроз тазобедренного сустава (коксартроз)	69
Лечение артроза тазобедренного сустава	83
Лечебная физкультура при артрозе тазобедренного сустава	84
<i>Специальные упражнения при коксартрозе</i>	85
Заключение	87