

ШКОЛА ДЛЯ БОЛЬНЫХ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ СУСТАВОВ И ПОЗВОНОЧНИКА

Бурное развитие современных технологий в последнее столетие резко снизило уровень физических нагрузок современных людей. Малоподвижный образ жизни становится обычным явлением современной жизни в связи с развитием интенсивной механизации, компьютеризации большинства отраслей.

Актуальность проблемы обусловлены инвалидизацией, а также повышенным риском смертности таких пациентов. Современный человек сталкивается с множеством проблем, решить которые самостоятельно сложно, а порой практически невозможно. Объединяя людей с похожими проблемами, **школа здоровья** позволяет найти правильное и наиболее простое решение.

Основная задача обучения пациентов в Школе здоровья - обучение не болезни, а тому, как сохранить здоровье, как уменьшить проявления болезни, как снизить риск развития осложнений болезни, обучить практическим навыкам по самоконтролю за состоянием здоровья, обучение оказанию доврачебной самопомощи при обострении заболевания.

Цель: формирование у пациентов сознательного и грамотного отношения к своей болезни. Знание особенностей течения заболевания, умение контролировать свое состояние и применять немедикаментозные методы лечения. Формирование умений и навыков по самоконтролю и самопомощи в неотложных ситуациях Формирование у пациентов навыков и умений по снижению неблагоприятного влияния на здоровье поведенческих, управляемых факторов риска.

ПЛАН ЗАНЯТИЙ

Занятие № 1. О заболеваниях опорно – двигательного аппарата

Заболевания опорно-двигательного аппарата. Ситуация

Строение суставов, костей, позвоночника.

Причины возникновения и развития заболеваний. Факторы риска,

Типичные проблемы костно – мышечного аппарата. Краткая характеристика.

Занятие № 2. Характеристика основных заболеваний костно – мышечной системы.

Понятие об остеохондрозе, остеоартрозе, артрозе, остеопорозе.

Остеохондроз. Грыжи позвоночника. Протрузия межпозвонкового диска.

Остеоартроз и артроз, как наиболее распространенные заболевания суставов.

Остеопороз. Остеопороз у пожилых людей.

Воспалительные заболевания суставов и позвоночника. Ревматоидный артрит,

Занятие № 3. Диагностика. Профилактические мероприятия по предупреждению и развитию заболеваний суставов и позвоночника.

Основные методы исследования костей и суставов

Профилактика. ЗОЖ, как основа профилактики заболеваний суставов и позвоночника.

Рациональное питание. Контроль за массой тела.

Двигательная активность и ее роль в профилактике. Борьба с гиподинамией

Занятие № 4. Лечение заболеваний опорно – двигательного аппарата.

Фармакологическое лечение. Основные группы препаратов.

Физиотерапевтические методы лечения

Немедикаментозные методы лечения.

Итоговый контроль. Вопросы. Тесты.

Оценка усвоения полученных знаний.

АЛГОРИТМ ЗАНЯТИЙ:

Вступление – представление, тема занятия, цель занятия, порядок работы.

Введение – контроль исходного уровня знаний путём собеседования, анкетирование.

Основная часть – разбор представляемого материала, обучение практическим навыкам.

Закрепление материала – путём собеседования, оценка степени усвоения материала.

Заключение – подведение итогов, вопросы.