

Ä

## 2



A

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

<b>Предисловие .....</b>	<b>4</b>
<b>Глава 1. ЗАБОЛЕВАНИЯ И ПОВРЕЖДЕНИЯ СУСТАВОВ .....</b>	<b>8</b>
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>	<i>29</i>
<i>Подготовительные упражнения для тазового</i>	
<i>пояса .....</i>	<i>31</i>
<i>Подготовительные упражнения для плечевого</i>	
<i>пояса .....</i>	<i>35</i>
<i>Упражнения для пресса .....</i>	<i>38</i>
<i>Расслабляющие упражнения .....</i>	<i>41</i>
<b>Глава 2. ЗАБОЛЕВАНИЯ И ПОВРЕЖДЕНИЯ КОЛЕННОГО</b>	
<b>СУСТАВА .....</b>	<b>43</b>
Артроз коленного сустава .....	43
Лечение артроза коленного сустава .....	47
Лечебная физкультура при артрозе коленного	
сустава .....	51
<i>Специальные упражнения при артрозе коленного</i>	
<i>сустава .....</i>	<i>52</i>
Повреждения коленного сустава .....	55
<b>Глава 3. ЗАБОЛЕВАНИЯ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА .....</b>	<b>69</b>
Артроз тазобедренного сустава (коксартроз) .....	69
Лечение артроза тазобедренного сустава .....	83
Лечебная физкультура при артрозе	
тазобедренного сустава .....	84
<i>Специальные упражнения при коксартрозе .....</i>	<i>85</i>
<b>Заключение .....</b>	<b>87</b>