

Январь 2019

**В Иркутске состоялась Школа для пациентов с болезнью Бехтерева**

*26 января в Иркутске состоялась Школа для пациентов с болезнью Бехтерева, организованная Обществом взаимопомощи при болезни Бехтерева совместно с Министерством здравоохранения Иркутской области. Мероприятие прошло при поддержке Фонда президентских грантов и включало в себя теоретическое и практическое занятия по ЛФК, а также семинар для специалистов в области ревматологии.*

Анкилозирующий спондилит (болезнь Бехтерева) – это хроническое воспалительное заболевание, характеризующееся поражением крестцово-подвздошных суставов и/или позвоночника с прогрессирующим ограничением движений. По статистике в России количество пациентов, страдающих болезнью Бехтерева достигает примерно 390 000 человек<sup>1</sup>. Всероссийское исследование показало, что стойкая утрата трудоспособности россиян с данным заболеванием наступает ориентировочно через 15 лет от начала болезни, а средний возраст выхода на инвалидность составил 46,3 года<sup>2</sup>.

Занятия лечебной физической культурой и двигательной активностью – основа правильного образа жизни пациента, которая значительно помогает поддерживать организм, сохраняя объем движения в позвоночнике и суставах. Утром пациентам необходимо делать гигиеническую гимнастику, так как воспалительные процессы в организме идут активнее именно ночью. Один раз в день необходимо выполнять основное занятие по ЛФК. Важно наращивать силу мышц и увеличивать их гибкость, растягивая их и делать дыхательные упражнения.

В рамках Школы для пациентов специалисты по медицинской реабилитации посетили семинар по применению силовых и растягивающих упражнений при болезни Бехтерева (анкилозирующий спондилит), а также практическое занятие по лечебной физической культуре. Пациенты, в свою очередь, прослушали лекцию главного внештатного специалиста ревматолога Иркутской области Ларисы Меньшиковой, а также выступление руководителя первого Экспертного состава главного бюро МСЭ Иркутской области Ларисы Карповой на тему инвалидности при болезни Бехтерева. После этого пациенты смогли задать волнующие их вопросы экспертам, в том числе представителям МРОБОИ "Общество взаимопомощи при болезни Бехтерева" – Наталье Шаталовой и Елене Путиной. Также, пациенты и специалисты по медицинской реабилитации приняли участие в совместном двухчасовом занятии лечебной физкультурой, которое проводилось методистом по лечебной физкультуре ФГБНУ НИИ Ревматологии им. В.А. Насоновой Сергеем Кузяковым и врачом-реабилитологом, ЛФК, кинезитерапевтом ГKB №4 г. Москвы Валерием Васильевым. Всего в мероприятии приняли участие 157 человек, из них 37 пациентов и 120 инструкторов фитнес-клубов и специалистов по медицинской реабилитации Иркутской области.

«Современный пациент все больше стремится вникнуть в детали своей болезни, предпринять все попытки для того, чтобы не дать проблеме усугубиться. Диалог с экспертом помогает пациенту разобраться во многих индивидуальных особенностях болезни и, возможно, найти свой подход к

выполнению профилактических упражнений», – считает Лариса Меньшикова – главный внештатный специалист-эксперт ревматолог Иркутской области.

«Школа для пациентов с болезнью Бехтерева реализуется с 2014 года и действует во многих регионах России, пользуясь большой популярностью слушателей. Проект призван доказать, как важна ежедневная физическая активность, научить правильно подходить к выполнению комплексных упражнений, распределять нагрузки и главное – обойти стороной проблему инвалидизации пациентов. Эта цель является неотъемлемой частью миссии Общества – помогать современной терапии стать доступнее для пациентов, улучшая качество их жизни», – отмечает Алексей Ситало, Президент МРОБОИ «Общество взаимопомощи при болезни Бехтерева».

#### **Общество взаимопомощи при болезни Бехтерева**

*Общество взаимопомощи при болезни Бехтерева создано в 2012 году в Москве и на сегодняшний день образовало 21 региональное отделение. Цель деятельности Общества – повышение качества жизни пациентов с анкилозирующим спондилитом и другими ревматическими заболеваниями. В сотрудничестве с ФГБНУ «НИ Институт ревматологии им. В.А. Насоновой» РАМН, при поддержке партнерских компаний и организаций реализует программы:*

- «Школа для пациентов» - информирование об особенностях заболевания и его лечении
- «Ранняя диагностика» - развитие онлайн инструментов ранней самодиагностики и диагностики
- «Личный кабинет» - создание инновационного приложения для пациентов и врачей
- «Активная жизнь» - продвижение специального курса ЛФК
- «Научные исследования» - участие в российских исследованиях, изучение международных методик

#### **Ссылки и список литературы**

1. <http://www.artritu.net.ru>
2. Волнухин Е.В., Галушко Е.А., Бочкова А.Г. и др. Клиническое многообразие анкилозирующего спондилита в реальной практике врача-ревматолога в России (часть 1). Научно-практическая ревматология. 2012;50(2):44–9. [Volnukhin EV, Galushko EA, Bockova AG, et al. Clinical diversity of ankylosing spondylitis in the real practice of a rheumatologist in Russia (Part 1). Nauchno-prakticheskaya revmatologiya = Rheumatology Science and Practice. 2012;50(2):44–9. (In Russ.)]. DOI: <http://dx.doi.org/10.14412/1995-4484-2012-1272>.