

Всероссийский интенсив «Здоровье суставов в надежных руках»

В рамках Всероссийского интенсива «Здоровье суставов в надежных руках», приуроченного ко Всемирному дню борьбы с артритом, более 120 студентов, волонтеров-медиков Московского областного медицинского колледжа провели занятия, направленные на пропаганду двигательной и физической активности, а также здорового образа жизни.

В этот день студенты в своих городах общались со взрослым населением и пропагандировали заботу о своих суставах: в «Комплексном центре социального обслуживания и реабилитации «Люберецкий» с помощью наглядной агитации информировали получателей услуг центра о правильном сохранении здоровья суставов и проводили мастер-класс по скандинавской ходьбе; в Сергиево-Посадском управлении социальной защиты населения разучивали с посетителями различные упражнения способствующие улучшению работы суставов; в Ногинском «Комплексном центре социального обслуживания и реабилитации «Богородский» с преподавателем Школы волонтеров Лучкиной С.А. была проведена беседа с презентацией, демонстрацией и выполнением упражнений на разработку суставов; на стадионе «Урожай» Рузского городского округа проводили перед занятием по скандинавской ходьбе коллективную разминку и суставную гимнастику «Мобильность тела и суставов» для людей старшего возраста, входящих в группу «Активное долголетие».

«Это мероприятие – яркий пример взаимодействия поколений и заботы о здоровье. Ребята объяснили основные факторы, влияющие на состояние суставов и поделились важными рекомендациями по профилактике заболеваний. Практический этап занятия был насыщен разнообразными упражнениями, которые помогают укрепить мышцы вокруг суставов и повысить их гибкость. Мне очень понравилось. Спасибо огромное!», - поделился один из участников мероприятия.

Всероссийский интенсив «Здоровье суставов в надежных руках», проведенный волонтерами-медиками, имеет большое значение. Занятия помогают не только получить полезные знания о здоровье суставов, но и на практике овладеть упражнениями, способствующими улучшить качество жизни людей старшего возраста.









