

О.М. Лесняк
А.А. Попов
Д.М. Максимов
П.С. Пухтинская

ОСТЕОАРТРОЗ КРУПНЫХ СУСТАВОВ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

РУКОВОДСТВО ДЛЯ ВРАЧЕЙ ПЕРВИЧНОГО ЗВЕНА



Москва
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА
«ГЭОТАР-Медиа»
2016

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ. ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВАМ ПОСТАВИЛИ ДИАГНОЗ «ОСТЕОАРТРОЗ»

Остеоартроз — хроническое заболевание суставов, поражающее, в первую очередь, суставной хрящ, который покрывает поверхности костей, составляющих сустав. Иногда болезнь называют деформирующим остеоартрозом, а пациенты нередко употребляют для обозначения этой болезни простые термины — «артроз» или «отложение солей». Последнее не совсем верно, поскольку при остеоартрозе происходит не отложение солей в хряще, а нарушение обмена в хряще. Это приводит к тому, что хрящ становится менее эластичным, менее гладким и растрескивается. Следовательно, скольжение суставных поверхностей костей друг о друга происходит не так легко, как у здорового человека. Кроме того, измененный хрящ плохо защищает кости от нагрузки. Все это приводит к тому, что в суставе возникает боль, особенно при движении, а со временем в нем уменьшается объем движений.

|| При остеоартрозе хрящ становится менее эластичным и менее гладким. Измененный хрящ плохо защищает кости от нагрузки.

Для выбора правильного лечения очень важно, чтобы диагноз «остеоартроз» поставил врач, поскольку существует ряд других заболеваний суставов, похожих по проявлениям на него, но их лечение имеет принципиальные различия. Лечение также надо обязательно согласовывать с врачом. Одной из причин этому является то, что, к сожалению, большое количество рекламируемых средств не имеет достаточных научных доказательств эффективности. Врач поможет вам разобраться в этом.

|| Для выбора правильного лечения важно, чтобы диагноз «остеоартроз» поставил врач, поскольку существует ряд других заболеваний суставов, похожих по проявлениям, но их лечение имеет принципиальные различия.

Постановка диагноза «остеоартроз» является сигналом о необходимости поменять сложившиеся жизненные стереотипы и правильно использовать рекомендации врача. Если в вашем городе проводятся «Школы для пациентов с остеоартрозом», советуем вам обязательно их

посетить. Вам дадут исчерпывающую информацию о заболевании, покажут физические упражнения, объяснят возможности лекарственного лечения и ответят на ваши вопросы.

КАК УМЕНЬШИТЬ НАГРУЗКУ НА СУСТАВЫ

Больные суставы надо беречь от повышенной нагрузки. При артрозе суставов ног рекомендуется исключить такие виды двигательной активности, как бег, прыжки и приседания. Быстрая и длительная ходьба, особенно по неровной местности, подъем в гору, а также ходьба по лестницам ухудшают состояние суставов и усиливают боли. Кроме того, следует избегать поднятия и переноса тяжелых предметов. При всех этих видах деятельности на пораженные суставы действует сила, значительно превышающая массу тела, что является вредным для уже измененного хряща.

|| Больные суставы надо беречь от повышенной нагрузки.

Также следует избегать длительного нахождения в одном положении, например, длительного сидения или стояния в одной позе, сидения на корточках или в согнутом положении при работе на огороде. Такие позы ухудшают приток крови к больным суставам, вследствие чего ухудшается и питание хряща.

В любом случае нужно выработать ритм двигательной активности, чтобы периоды нагрузки чередовались с периодами покоя, во время которых сустав должен быть разгружен. Примерный ритм — нагрузка в течение 20–30 мин, затем отдых 5–10 мин. Разгружать суставы ног нужно в положении лежа или сидя. В этих же положениях можно выполнить несколько движений в суставах (сгибание, разгибание, «велосипед») для восстановления кровообращения после нагрузки.

Вместе с тем, несмотря на наличие ряда ограничений, необходимо вести активный образ жизни за счет увеличения двигательной активности, не оказывающей отрицательного воздействия на хрящ. Нужно обязательно ежедневно выполнять специальные упражнения, некоторые из которых приведены ниже. Общей особенностью этих упражнений является то, что при их выполнении нагрузка на суставной хрящ минимальна, а в большей степени работают мышцы, окружающие сустав. Это позволяет сформировать хороший мышечный корсет вокруг сустава, сохранить нормальную подвижность и достаточное кровообращение в конечности.

|| При остеоартрозе нужно обязательно ежедневно выполнять специальные упражнения.

Кроме того, эти упражнения укрепляют сам хрящ, которому для нормального питания необходимо движение. Регулярное занятие этими упражнениями должно превратиться из неприятной обязанности в полезную привычку, что является наилучшим способом сохранения нормальной функции суставов. Заниматься нужно не менее 30–40 мин в день, лучше это время разделить на несколько раз по 10–15 мин. Заметный эффект наступает уже через 2–3 мес — уменьшается боль, повышается жизненный тонус, высвобождаются скрытые резервы организма.

Хорошо помогает снизить нагрузку на суставы ног использование при ходьбе трости. Если вас больше беспокоит правая нога, то трость необходимо носить в левой руке и наоборот. Если страдают обе ноги, то полезно ходить с двумя тростями одновременно. Если вам предстоит длительная ходьба или вы предполагаете, что придется долго стоять на ногах, надо обязательно взять с собой трость. Это сделает ваш поход более комфортным.

|| Хорошо помогает снизить нагрузку на суставы ног использование при ходьбе трости.

Очень важно правильно подобрать высоту трости. Как слишком длинная, так и слишком короткая трость одинаково небезопасны для скелета. Для того чтобы правильно выбрать высоту трости, надо надеть обувь с таким каблуком, на котором вы обычно ходите. Руки располагаются свободно вдоль туловища. Рукоятка трости при этом должна находиться на уровне основания первого пальца руки.

Иногда для того, чтобы уменьшить боль в коленных суставах, врач может порекомендовать вам носить специальные наколенники



Рис. 20.1. Наколенники



Рис. 20.2. Стельки-супинаторы

(рис. 20.1) или особые стельки в обувь (супинаторы), которые позволяют поддерживать правильное положение суставов (рис. 20.2).

|| Стельки необходимо подбирать индивидуально, так как стопы у всех разные и неправильно подобранная стелька может скорее навредить.

Особое внимание при остеоартрозе суставов ног надо обратить на обувь. Ношение обуви на низком широком каблуке с мягкой эластичной подошвой позволяет гасить удар, который распространяется по конечности во время соприкосновения пятки с землей и при этом травмирует хрящ. Обувь на высоком каблуке способствует большему повреждению хряща (рис. 20.3).

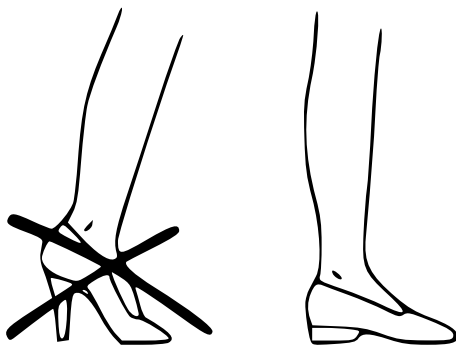


Рис. 20.3. Каблук должен быть невысоким и устойчивым

Важно также, чтобы обувь была достаточно широкой, а ее верх — мягким. В целом, перечисленным требованиям соответствует большинство спортивной обуви (рис. 20.4).



Рис. 20.4. Кроссовки — оптимальная обувь при остеоартрозе

|| Особое внимание при остеоартрозе суставов ног надо обратить на обувь.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ В БЫТУ

Если вам бывает сложно вставать из положения сидя, то позаботьтесь о своем стуле. Он должен быть на высоких ножках и иметь хорошие подлокотники, выступающие вперед. Вставая, опирайтесь ладонями на края подлокотников так, как это показано на рис. 20.5, 20.6.

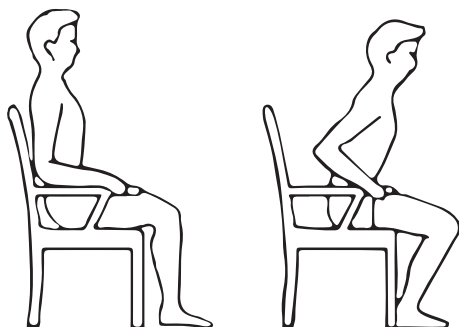


Рис. 20.5

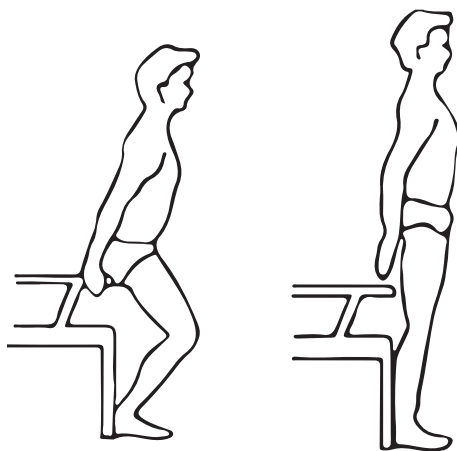


Рис. 20.6

Не следует сидеть на коленях. Лучше встать на колени и подложить мягкий валик (рис. 20.7, 20.8).

|| Старайтесь избегать садиться на низкие стулья или в низкие мягкие кресла — с больными суставами будет очень трудно подняться с них.