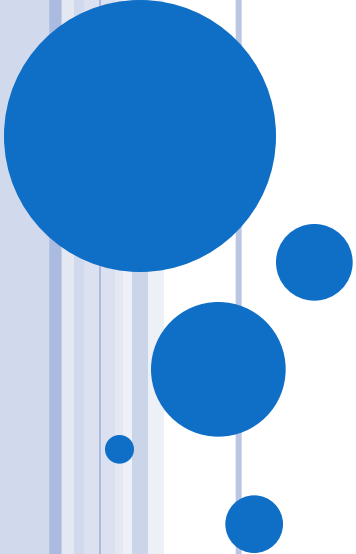




5 ВОПРОСОВ ОБ АРТРОЗАХ

Кандидат медицинских наук врач-
физиотерапевт Возницкая О.Э.

Общество «Знание» 2018

1. ЧТО ТАКОЕ ОСТЕОАРТРОЗ?

- ОСТЕОАРТРОЗ – это самое распространенное заболевание суставов, в основе которого – дегенеративно-дистрофическое (разрушительное, с нарушением питания) поражение хряща, а затем – изменение структуры всего сустава

Спондило-артроз и остеохондроз



ГОНАРТРОЗ



КОКСАРТРОЗ



Узелки Гебердена и Бушара

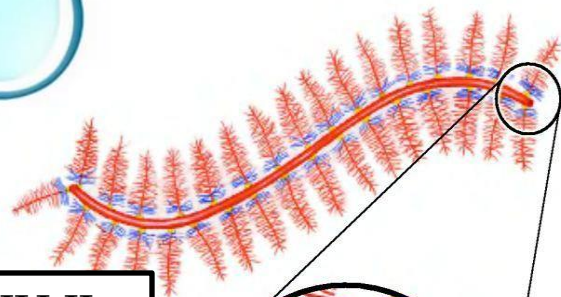


ПРОЯВЛЕНИЯ ОСТЕОАРТРОЗА



- - боль (после нагрузки, уменьшается после отдыха)
- - нарушение движения
- - изменение формы сустава (отекает или деформируется)
- - при обострении – кожа над суставом становится теплой (горячей) и краснеет. – Это воспаление синовиальной оболочки - синовиит

Нормальный сустав



ЗДОРОВЫЙ СУСТАВ

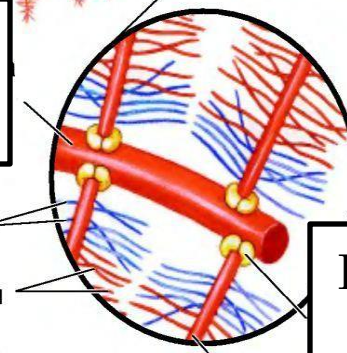
Хрящ содержит воду

Синовиальная оболочка «смазывает» сустав и питает хрящ

Протеогликаны и гиалуроновая кислота

Хондроитин + глюкозамин

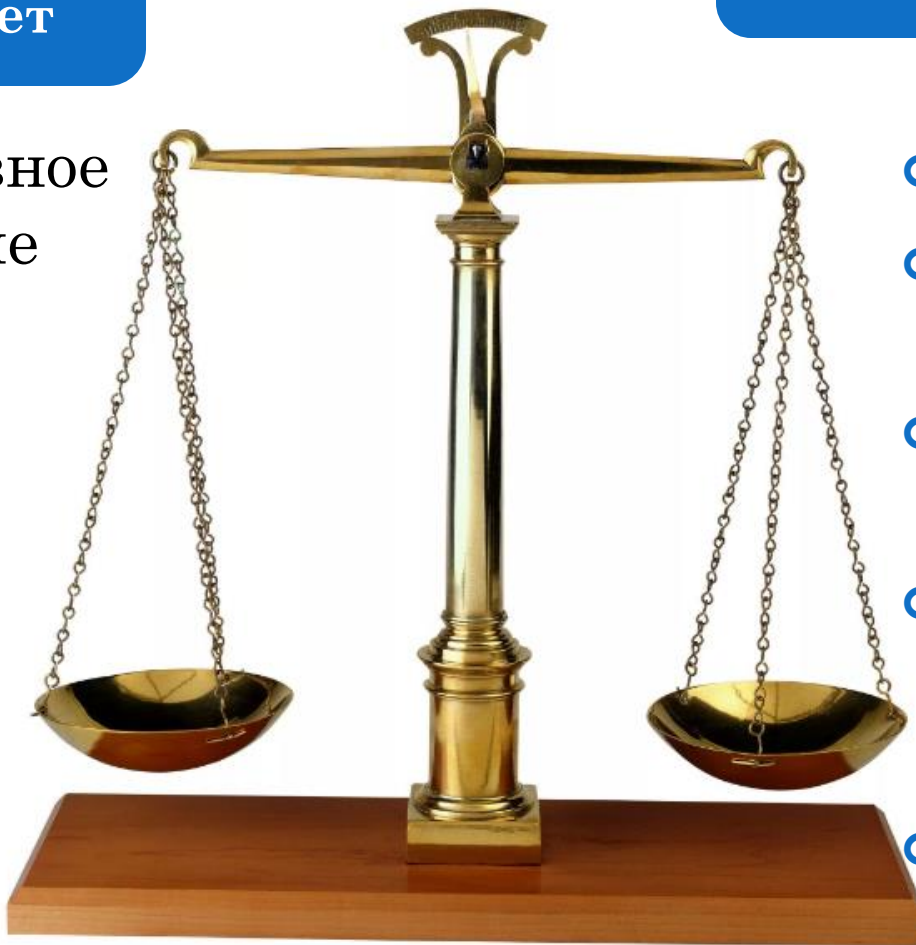
Гиалиновый хрящ



В НОРМЕ – БАЛАНС ПОВРЕЖДЕНИЯ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ХРЯЩА В СУСТАВЕ

Повреждение: что влияет

- Ежедневное движение
- Травмы
- Спорт
- Тяжести

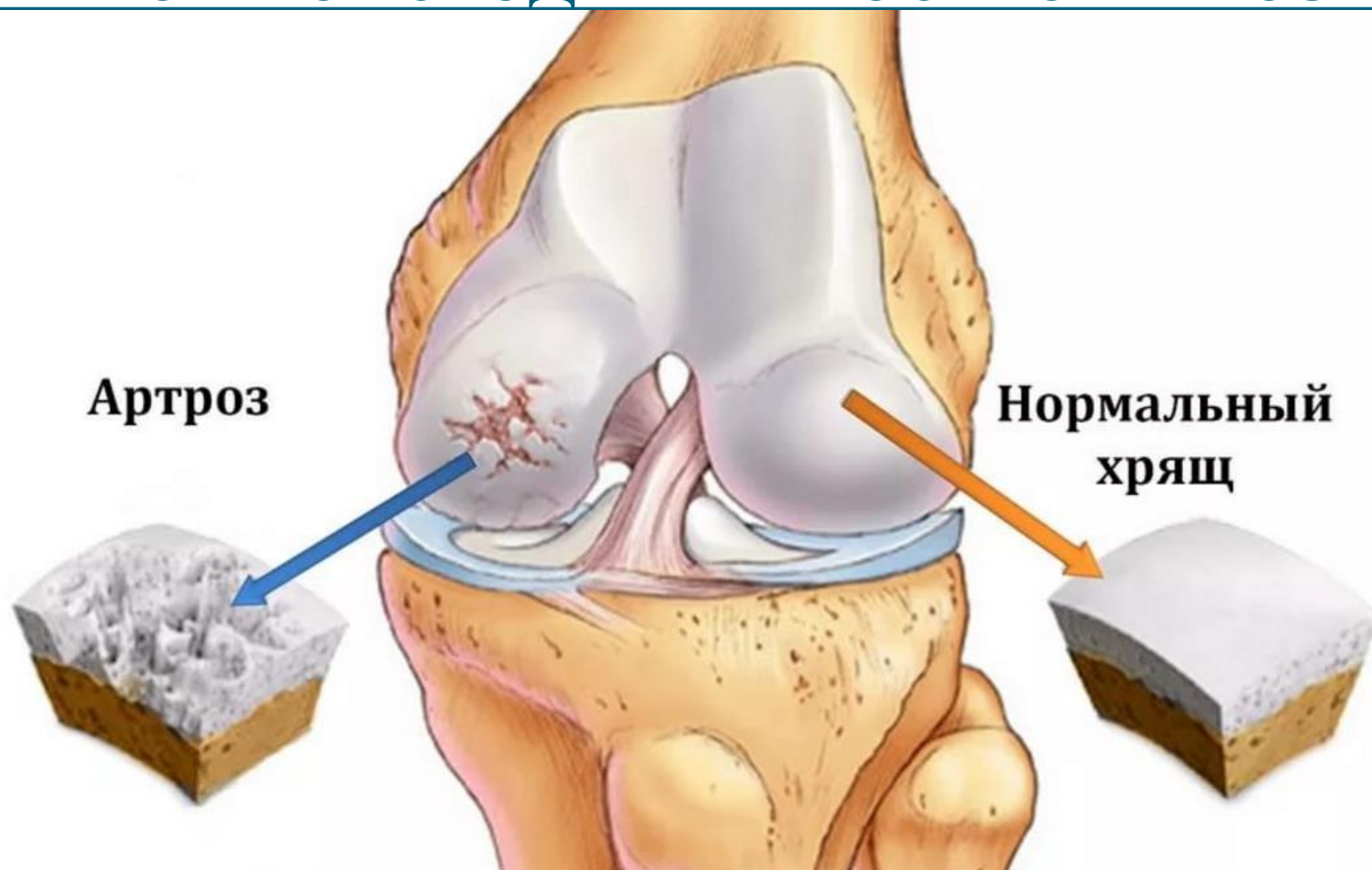


Восстановление что влияет

- Кровоснабжение
- Синовиальная жидкость
- Трофика (питание)
- синтез хондроитина и глюкозамина
- возраст

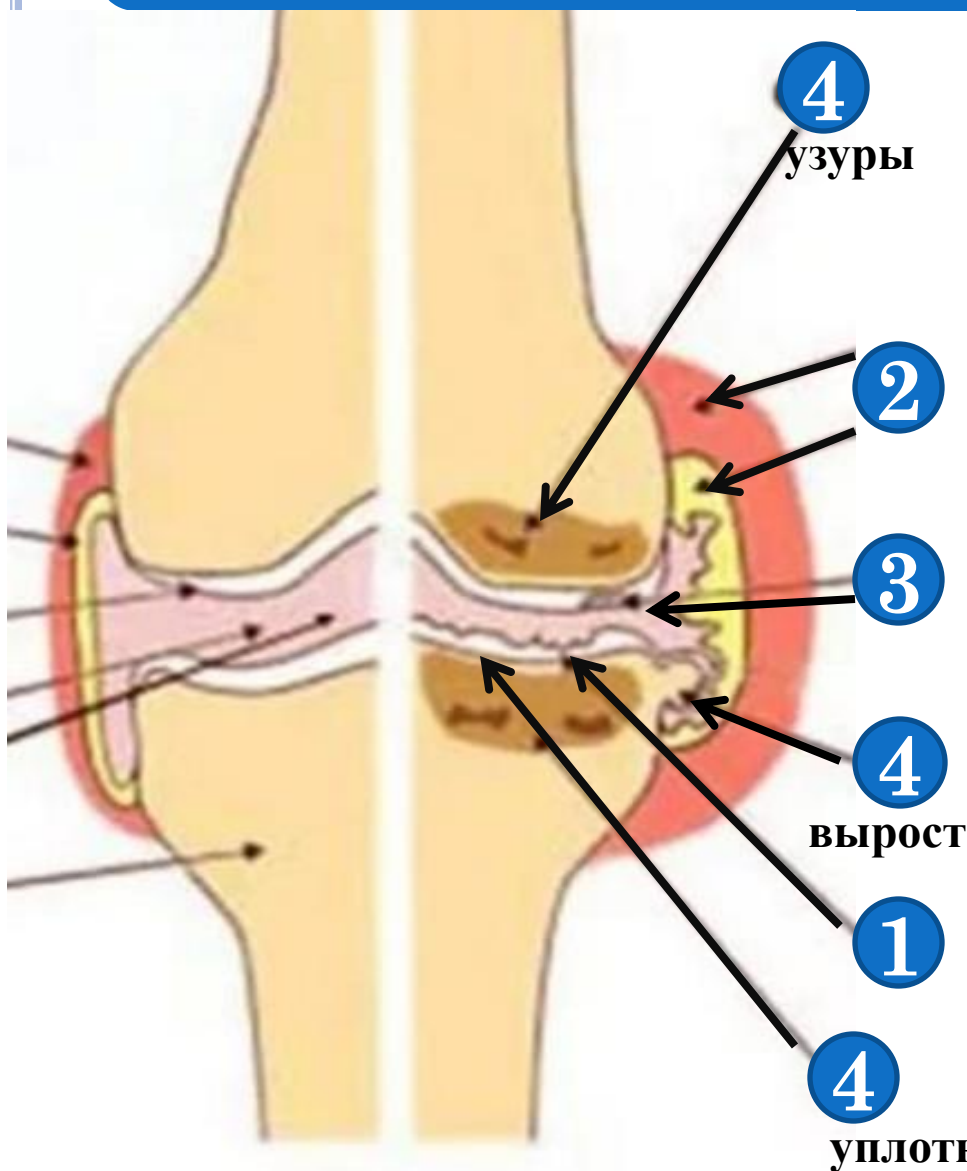
При нарушении баланса – нарушение восстановление хряща, его разрушение

2 Что происходит при ОСТЕОАРТРОЗЕ?



Хрящ становится менее эластичным и менее гладким.
Измененный хрящ плохо защищает кости от нагрузки

Затем в процесс вовлекаются все компоненты сустава и появляется боль



- 1 хрящ разрушается и истончается
- 2 утолщение синовиальной оболочки, воспаление суставной капсулы и связок
- 3 изменения синовиальной жидкости
- 4 изменение кости:
 - - а)уплотнение
 - - б) разрушение (узуры)
 - - в) костные разрастания (остеофиты)



ДИАГНОЗ ДОЛЖЕН ПОСТАВИТЬ ВРАЧ ПОСЛЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ

- для выбора правильного лечения,
- так как есть другие заболевания суставов, похожих *по* проявлениям, но их лечение значительно различается



ИЗМЕНЕНИЯ НА РЕНТГЕНОГРАММЕ

Норма



- Обследование:
- Осмотр
- Рентгенография

Остеоартроз

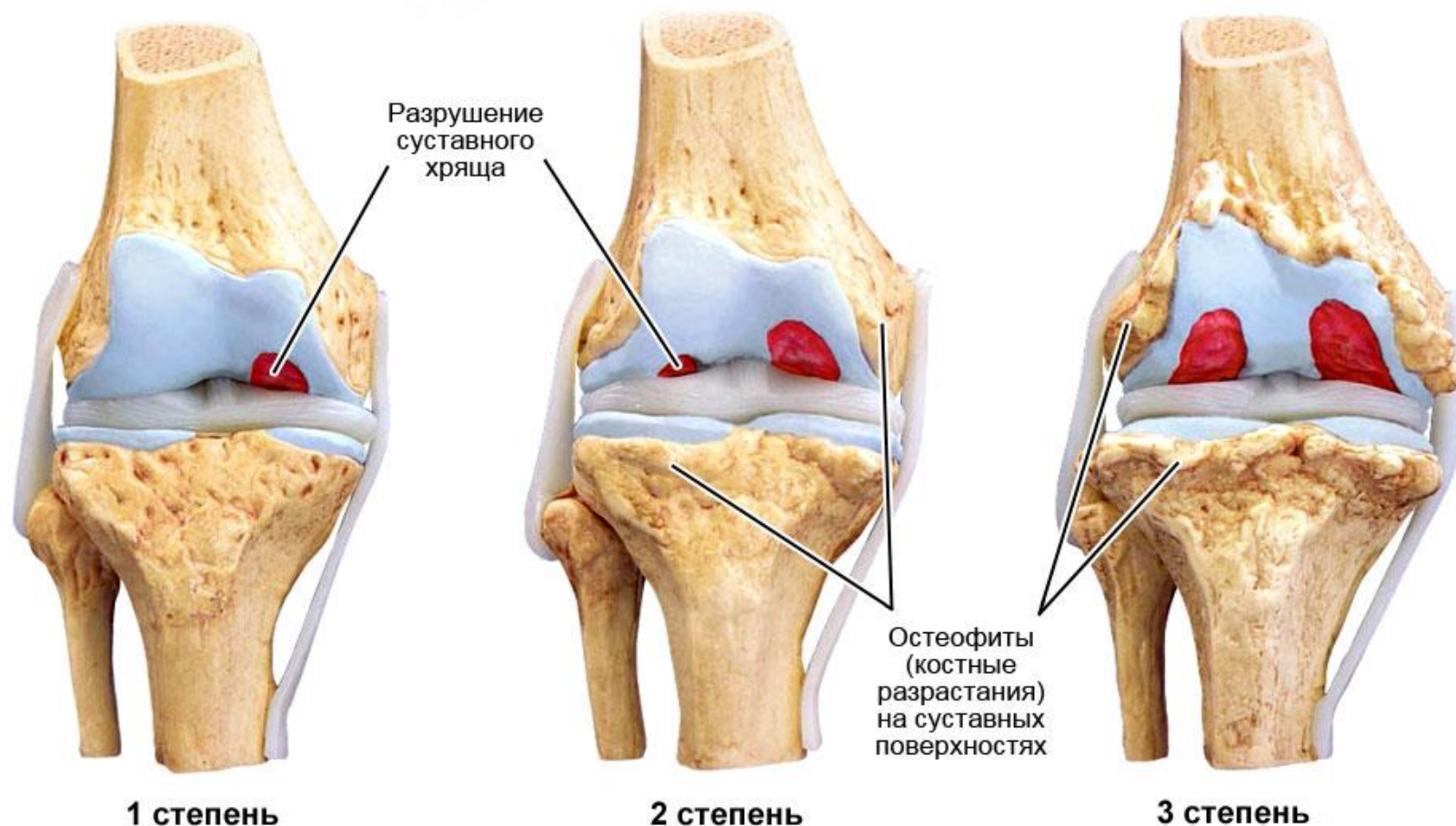


- УЗИ
- МРТ
- Редко —
диагностическая
пункция



ПРОЦЕСС ОСТЕОАРТРОЗА НЕОБРАТИМ

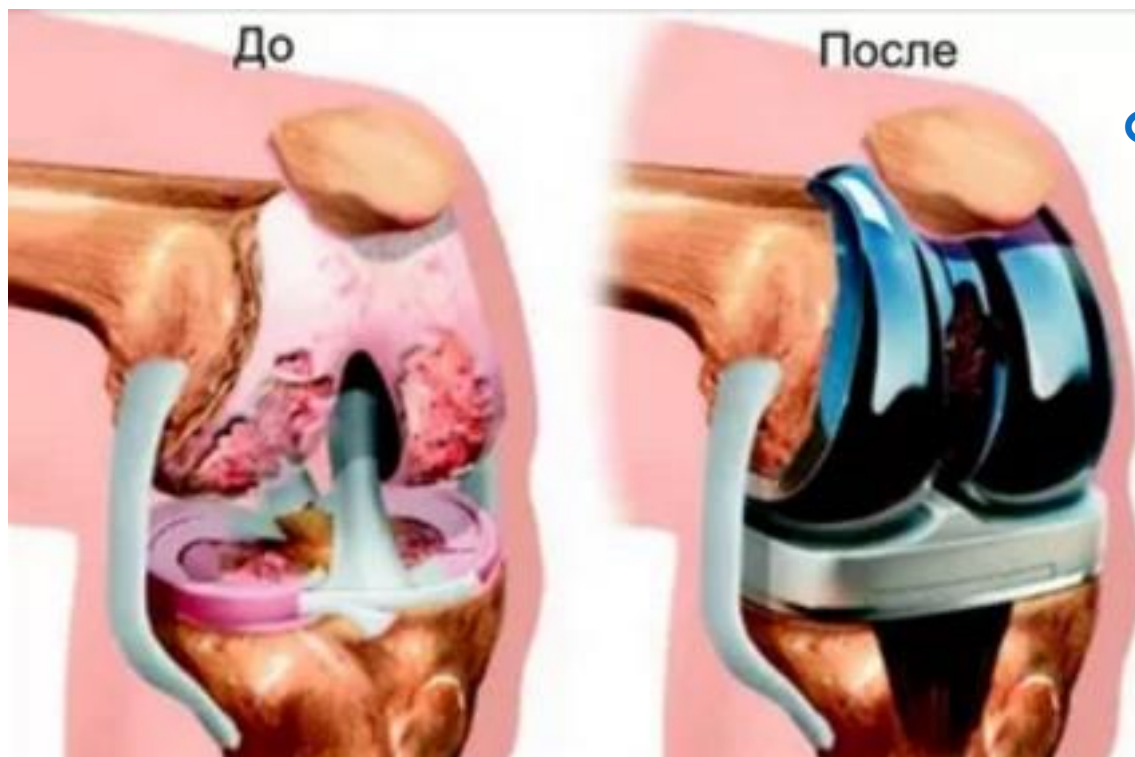
Степени развития остеоартроза коленного сустава



Прогрессирование заболевания →

ВАЖНО ПРИНЯТЬ ВСЕ МЕРЫ ДЛЯ ОСТАНОВКИ ПРОЦЕССА:

- Полностью вылечить остеоартроз невозможно
- Цель: снять боль и воспаление, остановить процесс, сделать реже обострения, сохранить движения



- последняя стадия —показание к замене сустава из-за невозможности нормального движения и выраженного болевого синдрома

3. КАК ПОМОЧЬ СУСТАВАМ?



- **Нужно:**
- **1) снизить повышенную нагрузку и**
- **2) создать условия для естественных восстановительных процессов**



1. СНИЗИТЬ НАГРУЗКУ НА СУСТАВЫ:



1. Амортизирующая и удобная обувь

1. СНИЗИТЬ НАГРУЗКУ НА СУСТАВЫ:



2. Ортопедические
стельки,
трость,
наколенники и
бандажи



1. СНИЗИТЬ НАГРУЗКУ НА СУСТАВЫ:



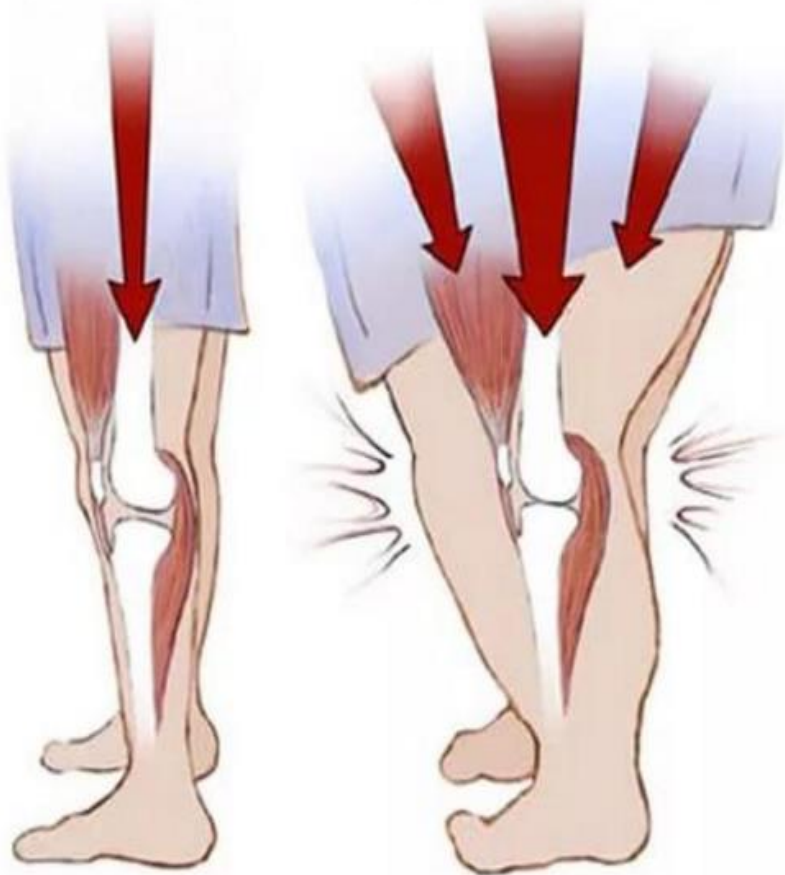
3. Исключить травмирующий спорт: бег, хоккей, футбол, туризм, альпинизм



2. НОРМАЛИЗОВАТЬ МАССУ ТЕЛА

Нормальная
нагрузка на сустав

Повышенная нагрузка
на сустав из-за ожирения

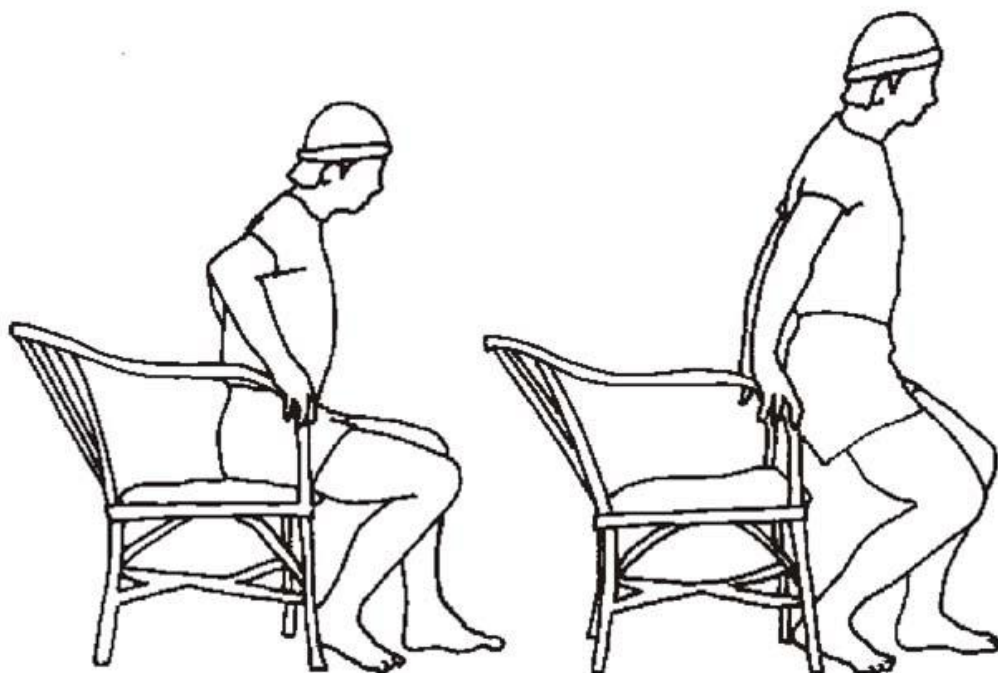


- Взвешивание
- Правильное питание
- Коррекция пищевого поведения
- Исключение факторов, стимулирующих прием пищи (алкоголь, стресс)

Это дает приостановку прогрессирования
или профилактику остеоартроза

3. ИЗМЕНЕНИЕ БЫТОВОГО ПРОСТРАНСТВА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ НАГРУЗКИ НА СУСТАВЫ И ОБЛЕГЧЕНИЯ ЕЖЕДНЕВНОЙ АКТИВНОСТИ

1. Мебель с высокими сидениями и подлокотниками



3. ИЗМЕНЕНИЕ ПРОСТРАНСТВА



2. Не сидеть на
коленях,
пользоваться
подушечкой

3. ОБЛЕГЧЕНИЕ БЫТОВОЙ НАГРУЗКИ

3. Пользоваться лифтом



4. Или ходить по лестнице с опорой на перила



3. ОБЛЕГЧЕНИЕ БЫТОВОЙ НАГРУЗКИ

5. Пользоваться шваброй с длинной ручкой



6. Стараться работать сидя



3. ОБЛЕГЧЕНИЕ БЫТОВОЙ НАГРУЗКИ



**7 Исключить ношение
тяжестей**

**8 Использовать сумки на
колесиках**



ОБОРУДОВАТЬ ВАННУ

8 Использовать
ступеньку в ванну и
поручни



3. Облегчение бытовой
нагрузки



9 Оборудовать душевую



10 Высокий унитаз (насадки)



**ОБОРУДОВАТЬ
САНУЗЕЛ**

3. Облегчение бытовой нагрузки



11 Поручни



4. ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА И ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА



○ Обязательно и ежедневно !



4. Для чего нужна гимнастика и какая физическая активность показана?

Зачем нужны упражнения?

- улучшают выработку синовиальной жидкости и питание хряща
- - улучшают кровоток в зоне суставе
- - укрепляют мышцы вокруг сустава (делают сустав более устойчивым)
- - сохраняют подвижность в суставе

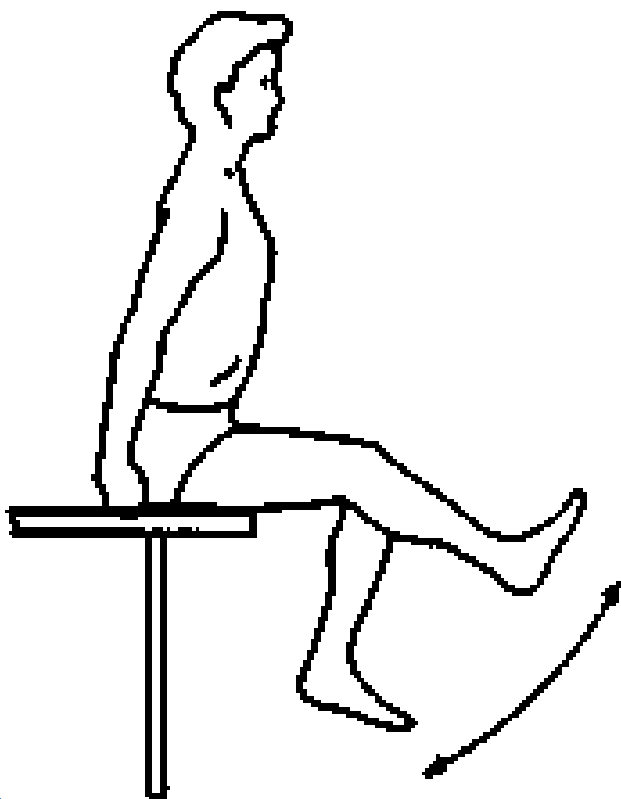
Какие виды активности показаны

- - пешие прогулки , можно с приспособлениями (палки)
- - плавание
- - специальные упражнения и ежедневная гимнастика для суставов



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОЛЕННОГО СУСТАВА

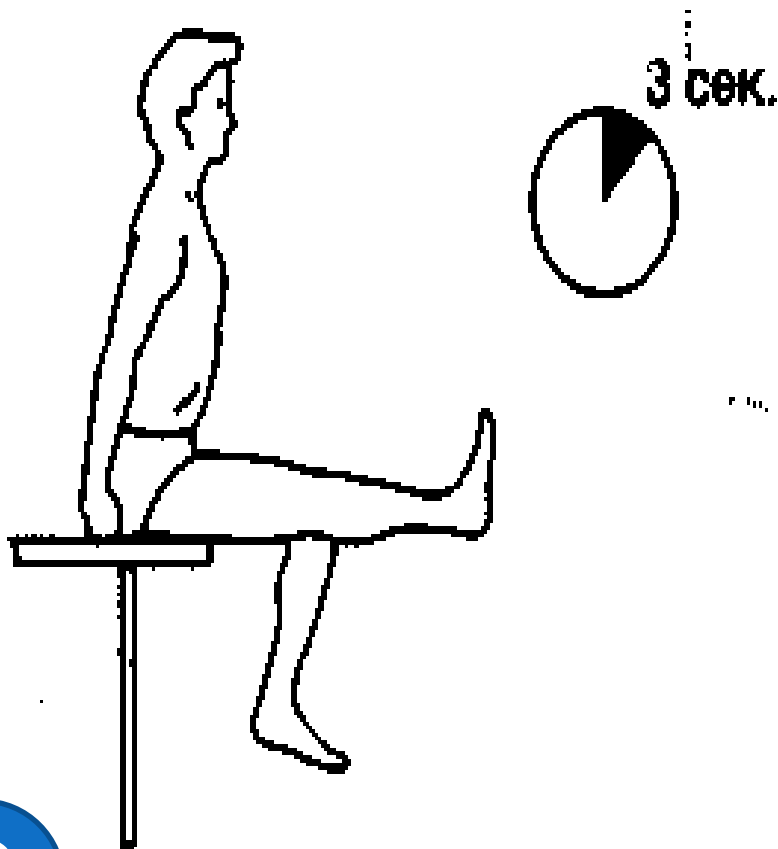
№ 1 И.П. – сидя на столе;
Поболтать ногами



1

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОЛЕННОГО СУСТАВА

№ 2 И.П. – сидя на столе;
Удержание выпрямленной
ноги, поочередно



2

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОЛЕННОГО СУСТАВА

№ 3

И.П. – лежа на спине;

Ногу согнуть в колене,

пятку приподнять над полом.

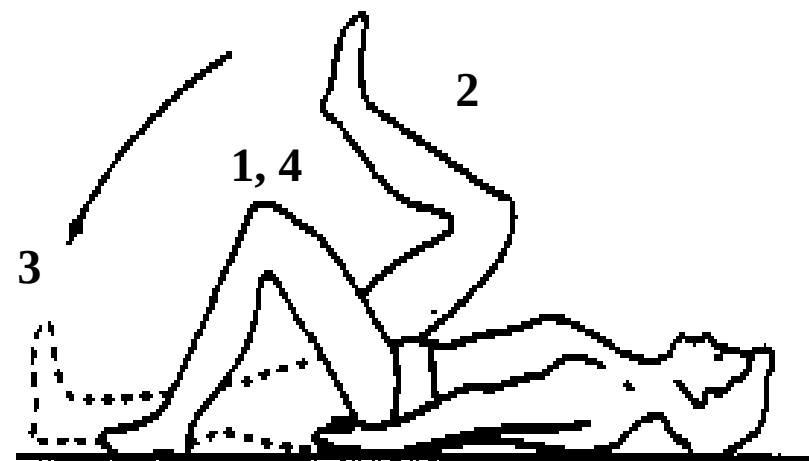
Удержать 5 сек



3

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОЛЕННОГО СУСТАВА

№ 4 Малый велосипед



Согнуть ноги в коленях, стопы на полу.
Правую ногу привести к животу
коленом, затем выпрямить ее и
медленно опустить на пол и вновь
привести ко второй ноге

4

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОЛЕННОГО СУСТАВА

№ 5 Большой велосипед



Крутить ногами,
как при езде на велосипеде.
Бедро напряжено.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОЛЕННОГО СУСТАВА

6

№ 6 «Натягивать» пятку, притянув колено к груди, поочередно

5-8 сек.



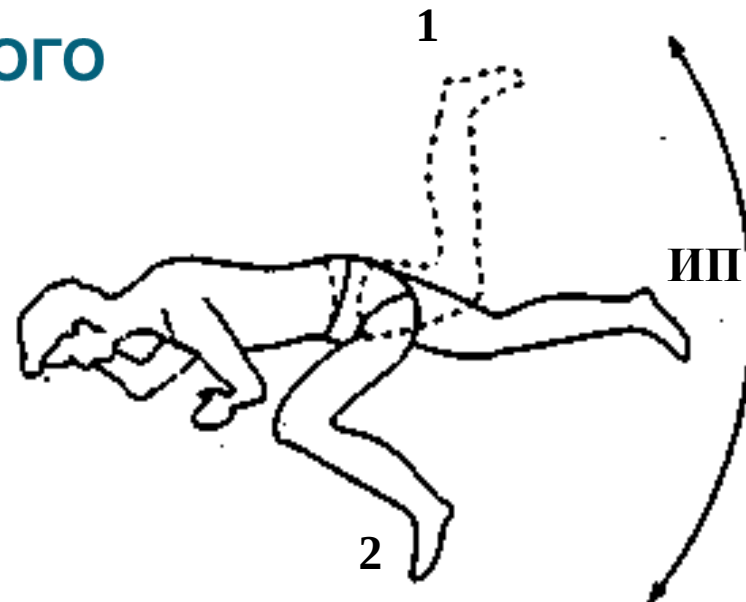
Согнуть ногу в колене, бедро руками подтянуть к животу. Стопа под прямым углом, «натягивать» пятку. Напрячь мышцы ноги, поддержать 5-8 секунд. Опустить и вытянуть ногу. Ноги менять поочередно. Ногу, которая на полу, стараться не сгибать



Для коленного и тазобедренного

№ 7 «Качели»

ИП



И.П. лежа на правом боку, правая рука - под головой, левая рукой упирается в пол перед собой. Правая нога полусогнута.

1



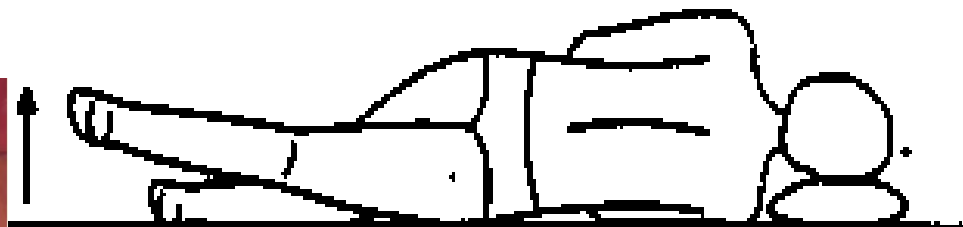
Левую ногу согнуть в колене, привести к животу, затем отвести назад насколько возможно

7

Для коленного сустава

№ 8 Подъем «нижней» ноги

1



8

**И.П. То же лежа на правом
боку. Левая нога полусогнута**

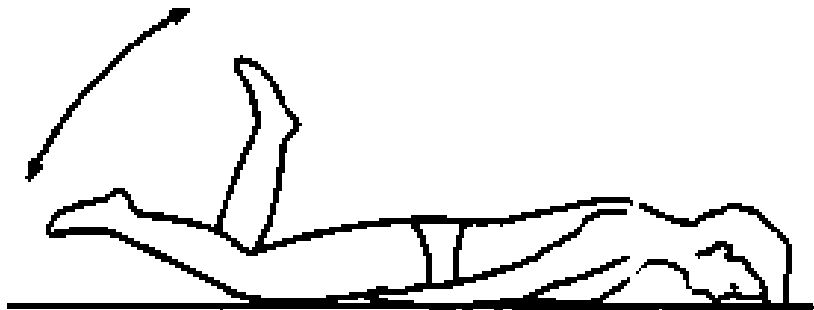
**Правую ногу
вытянуть и отрывать
от пола на 25-30 см**

2



Для коленного сустава

№ 9 Лежа на животе, сгибать попеременно ноги в коленях,



№ 10 Согнуть ногу в колене, удерживать 5-10 секунд



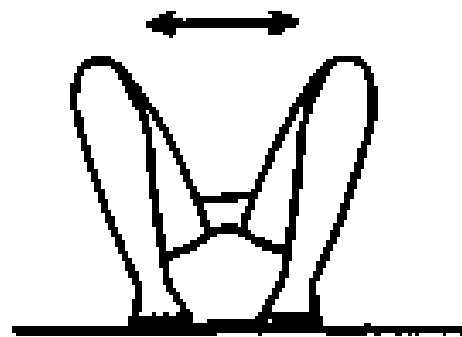
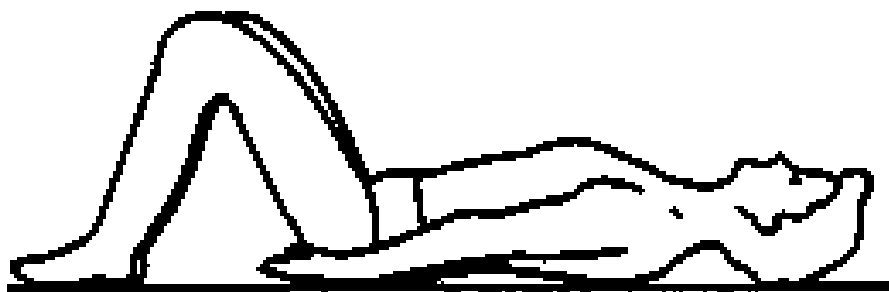
№ 11 И.П. Сидя на полу.
Наклоны к ногам



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА

№ 1 И.П.
лежа,
колени
согнуты
Разведени
е коленей

И.П.



1



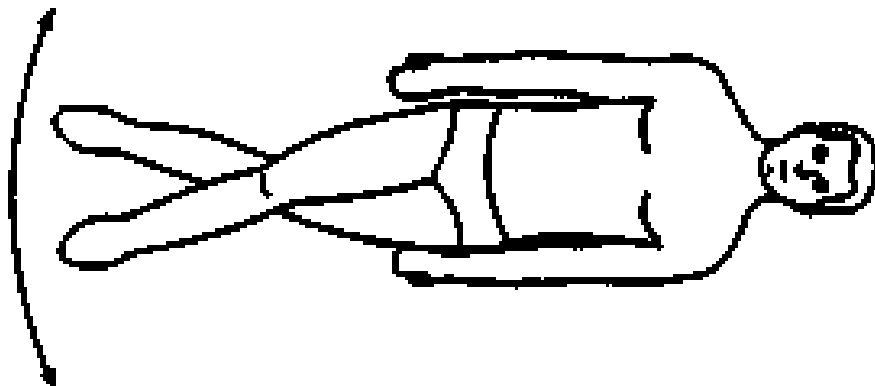
2



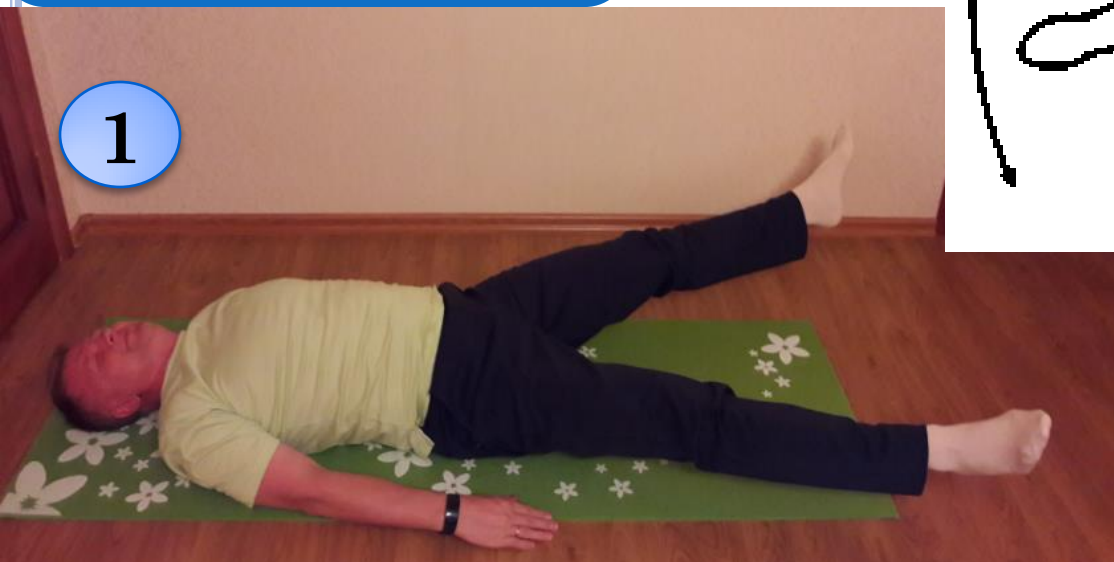
1

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА

№ 2 Ножницы



1



2



2

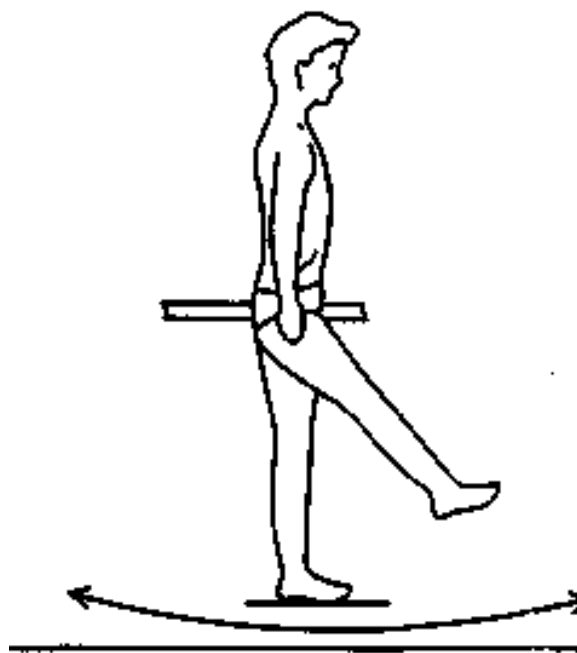
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА

№ 3 Подъем
прямой ноги
(выше) по 10 раз



УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА

№ 4 Махи (с опорой) Позже – движение вбок



5. ЧЕМ И ЗАЧЕМ ЛЕЧИТЬ ОСТЕОАРТРОЗ?

Цели лечения:

- 1. Замедлить прогрессирование заболевания
- 2. Уменьшить боль и воспаление
- 3. Снизить частоту и интенсивность обострений
- 4. Предотвратить деформацию сустава и инвалидности, сохранить подвижность
- 5. Улучшить качество жизни



РАЗНЫЕ ЗАДАЧИ ЛЕЧЕНИЯ:

Обострение:

- снять боль, отек и воспаление

Ремиссия:

- плановое лечение для поддержания нормального состояния сустава
- профилактика обострения и прогрессирования



ЛЮБОЕ ЛЕЧЕНИЕ - ПОСЛЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ И ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА



**Для точного диагноза (не пропустить более тяжелое
заболевания)**

Для правильного лечения

Для учета противопоказаний и особенностей организма

ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ ПРЕПАРАТОВ

Группа лекарственных препаратов	задача	особенность
Противовоспалительные препараты (НПВП)	Снять боль, отек, воспаление	Только короткий курс. Имеют много побочных эффектов (влияют на желудок, АД, кровь и др.). Только после еды
Хондропротекторы	Защита хряща, стимуляция его восстановления	Длительные курсы, в ремиссию
Препараты для внутрисуставного введения: А) глюкокортикоиды (гормоны) Б) гиалуроновая кислота	А) быстрое снятие воспаления и сильных болей Б) как «заменитель» синовиальной жидкости, уменьшение болей	От 1 раза до нескольких раз в год, при обострении. Могут быть осложнения

ФИЗИОТЕРАПИЯ И САНАТОРНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

При болях

- ЭП УВЧ
- Электрофорез
обезболивающих
препаратов
- Импульсные токи
(ДДТ, Амплипульс)
- Лазеротерапия
- Ультразвуковая
терапия
- магнитотерапия

Планово для поддержания сустава

- Санаторно-курортное
лечение
- Ванны (бишофит,
скипидарные и др.)
- Озокеритовые и
грязевые
аппликации
- Лазеротерапия
- Магнитотерапия



ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ФИЗИОТЕРАПИИ

- ▶ кровотечения и любые заболевания, сопровождающиеся нарушением свертываемости крови со склонностью к кровотечению
- ▶ онкологические заболевания
- ▶ тяжелые нарушения сердечного ритма
- ▶ заболевания сердечно-сосудистой системы с тяжелой сердечной недостаточностью
- ▶ острая стадия инсульта и инфаркта миокарда
- ▶ некомпенсированная артериальная гипертония высокой степени со склонностью к гипертоническим кризам
- ▶ имплантированный кардиостимулятор
- ▶ аневризма сердца, аорты и крупных сосудов
- ▶ гнойные процессы, активный туберкулез, инфекционные заболевания в острой стадии, любые состояния, сопровождающиеся лихорадкой
- ▶ беременность
- ▶ психические заболевания



ФИЗИОТЕРАПИЯ В ПОЛИКЛИНИКЕ И САНАТОРИИ



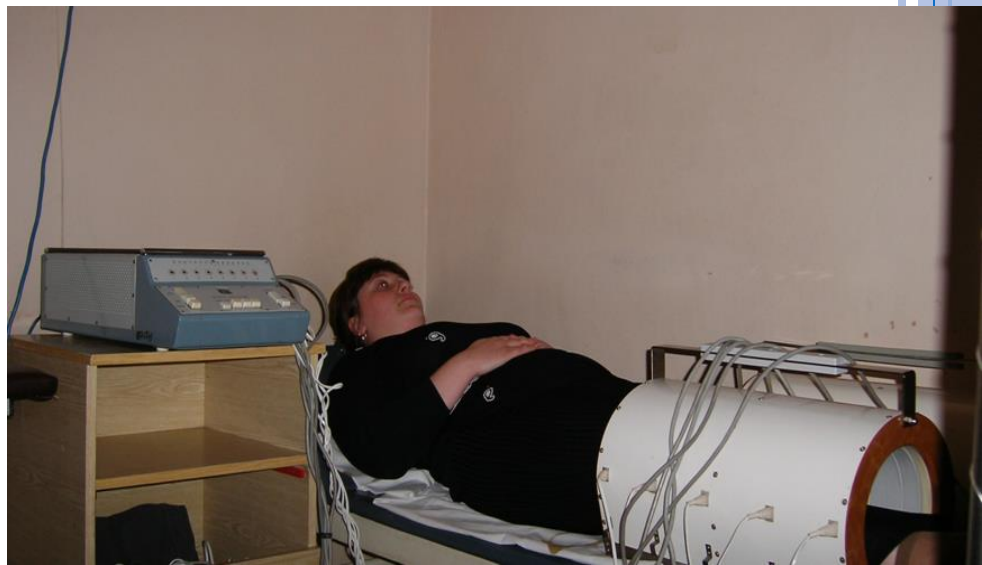
Ультразвуковая
терапия, ультразвук с
мазью (фонофорез)



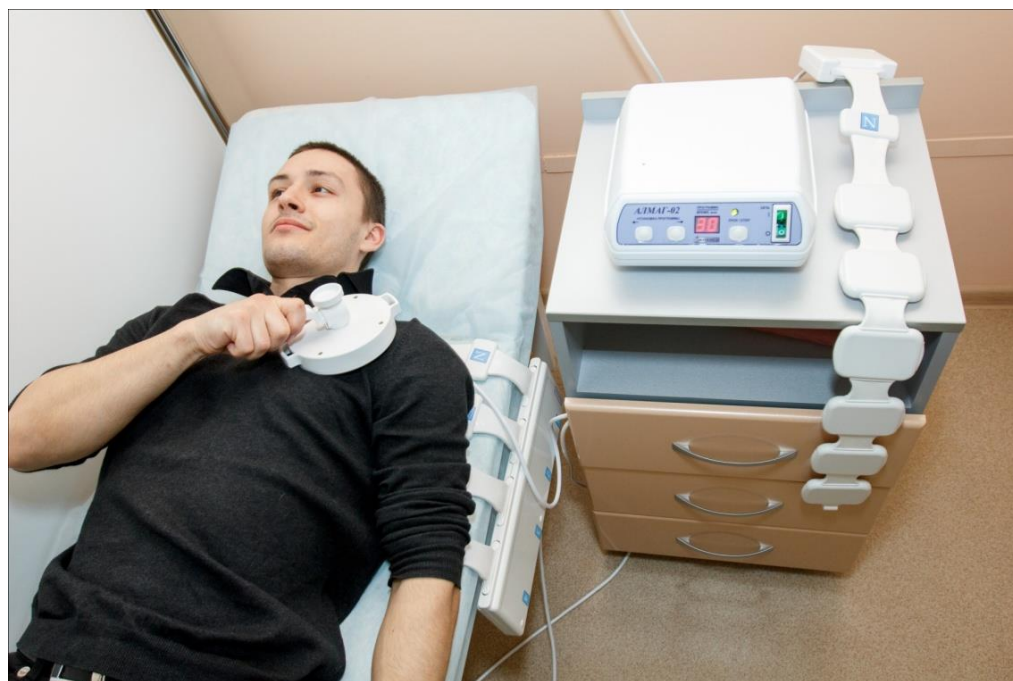
Лазеротерапия



Магнитотерапия в стационаре



магнитотерапия в стационаре



МАГНИТОТЕРАПИЯ, ЛЕЧЕБНЫЕ ЭФФЕКТЫ

- улучшает кровообращение,
 - улучшает трофические процессы (питание),
 - улучшает восстановление тканей (хряща),
 - уменьшает боль, отек, воспаление
 - улучшает проникновение лекарств в пораженную зону
 - снижает давление
-
- + Малое количество противопоказаний



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К МАГНИТОТЕРАПИИ

- ▶ Общие противопоказания к проведению физиотерапии (в том числе – нарушения ритма сердца, кардиостимулятор, гнойные заболевания, кровотечения, тяжелые заболевания внутренних органов и другие – обозначены выше)
- ▶ Заболевания щитовидной железы с повышенной выработкой гормонов
- ▶ Низкое артериальное давление ($АД < 100/65$ мм.рт.ст.). и редкий пульс
- ▶ Наличие свободно лежащих в тканях металлических элементов и обломков металла

Для безопасного применения физиотерапии дома:

- Проконсультироваться с врачом;
- Пройти пробный курс физиотерапии в поликлинике



Будьте здоровы и активны !

