



Foto: Pixabay

„Arthrose – wenn es knirscht im Gelenk“ > russisch

Заболевания суставов

Артроз – если хрустят суставы

Основная проблема при артрозе – самом распространенном заболевании суставов – износ суставного хряща. Чаще всего повреждаются суставы, испытывающие наибольшую нагрузку, т.е. суставы кистей, а также коленные и тазобедренные суставы. Именно им приходится ежедневно нести вес человеческого тела. Эти нагрузки приводят к микроскопическим повреждениям суставного хряща, выстилающего сустав, что, в свою очередь, вызывает его воспаление. Затяжные воспалительные процессы в суставе приводят к серьезному поражению хрящевой ткани.

Как предотвратить износ суставов?

Артроз – это своего рода плата за постоянно увеличивающуюся продолжительность жизни. Стареющие суставы теряют способность к регенерации и заживлению тех же самых микроповреждений. Воспалившийся сустав припухает и изнашивается еще быстрее. При этом поражается не только хрящ, но и прилегающие костные ткани. Иногда процесс разрушения тканей заходит настолько далеко, что приходится заменять поврежденный коленный или тазобедренный сустав на искусственный. Однако, Вы можете сами предотвратить подобный исход, следуя изложенным ниже советам:

- Движение – первый помощник сустава. Регулярная физическая активность поддерживает обмен веществ в суставе, способствует выведению шлаков из сустава и сохраняет его подвижность.
- Тренируйте Вашу мускулатуру – с тренажерами или без. Сильные мышцы разгружают и стабилизируют суставы.
- Движение не означает перегрузки! Самые полезные виды спорта – это велосипедная езда и плавание. Меньше всего подходят виды спорта с повышенной травматичностью, с частыми ударами и толчками, как, например, футбол.
- Тем, у кого уже имеются проблемы с суставами, необходимо следить за своим весом. Каждый килограмм лишнего веса – это постоянная дополнительная нагрузка на суставы.
- По той же причине следует избегать ношения тяжестей – как дома, так и на работе.
- Коррекция деформаций ног или неправильного положения стоп поможет избежать неправильного распределения нагрузки на суставы. Обязательно носите назначенные врачом ортопедические стельки.
- Обувь должна быть прочной, качественной, без высоких каблуков. Ношение демпфирующих стелек-вкладыш также способствует сохранению здоровых суставов ног.

После операции на суставах

Артроскопия – это практически чистка сустава изнутри с использованием эндоскопической техники. При истирании, трещинах и повреждении волокнистой матрицы суставного хряща, эта малоинвазивная операция позволяет разгладить пораженную поверхность сустава и, т.о., снять боль в суставе и увеличить его подвижность.

При далеко зашедшем процессе износа сустава, с поражением или угрозой поражения костных структур, возникает необходимость замены больного сустава на искусственный (эндопротез). Успеху оперативного лечения – как артроскопического, так и эндопротезирования – способствует соблюдение нескольких основных правил:

- В первое время после операции следует разгрузить оперированный сустав, например, с помощью костылей. Продолжительность «щадящего режима» зависит, как правило, от вида операции. В любом случае необходимо точно следовать указаниям врача, даже если у Вас нет болей. Преждевременная нагрузка на сустав может замедлить процесс заживления и даже привести к новому повреждению сустава.
- После операции Вам будет назначена лечебная гимнастика, физиотерапия или курс реабилитации. Обязательно воспользуйтесь этой возможностью: все эти меры будут способствовать заживлению ран и Вашему выздоровлению.
- Возможно, врач назначит Вам после операции прием болеутоляющих и противовоспалительных средств. Обязательно соблюдайте рекомендации врача, даже при отсутствии острых болей: эти лекарства помогут Вам избежать нового воспаления.

Ссылки:

Немецкое общество помощи при артрозах / Deutsche Arthrose-Hilfe e.V., www.arthrose.de

Немецкий фонд борьбы с артрозом / Deutsche Arthrose-Stiftung, www.deutschearthrose-stiftung.de

 Für Hinweise von Arzt und Praxisteam