

# Почему суставы трудно вылечить?

**Боль в суставах, однажды появившись, то затихает, то нарастает, но в большинстве случаев преследует человека до конца его жизни. Почему возникает артроз, чем его лечить и как не дать болезни вывести себя из строя? Эти вопросы волнуют огромное количество людей.**

**А**ртроз — дегенеративное заболевание суставов — характеризуется выраженным болевым синдромом, из-за чего пациенты готовы поверить в любое чудо-лекарство, которое избавит от боли. Но практика применения многочисленных лекарственных средств от артроза показала, что лекарства при артрозе несут лишь вспомогательный характер. Лечение же артроза основано на совершенно других принципах. Если оно не проводится, то заболевание прогрессирует независимо от лекарственной терапии. Применение лекарственных препаратов при всех видах артроза должно быть кратким — для снятия острых симптомов и как подготовительный этап перед основным лечением артроза.

## Почему начинается артроз?

Сустав — это своеобразный подшипник, в котором роль скользящего элемента выполняет хрящ. Хрящ — очень плот-

ная, скользкая и прочная ткань. Ткань эта живая, способная расти всю жизнь. И вдруг эта ткань повреждается. «Как? — спросите вы. — У меня никаких травм не было». Обратите внимание, как дети учатся ходить. Они всё время падают, чаще всего на колени, но бывает, что и на попку, на бок, на спину. Это первые травмы в жизни человека. И так далее — всю нашу жизнь мы получаем микротравмы в суставах, не говоря уже о том, что многие люди и явно травмируются — падают с высоты, попадают в аварии, ломают руки и ноги. При всех этих явлениях хрящевая ткань повреждается. Одни её участки перестают расти, а другие, наоборот, продолжают свой рост. Те участки, в которых рост клеток прекратился, начинают истончаться, так как отмирающие клетки не восполняются новыми. Истончённый хрящ всё меньше защищает головки костей от трения. Другие же участки разрастаются так, что начинают ограничивать подвижность сустава (в народе говорят: отложение солей).

Неравномерно расположенный хрящ (к тому же продолжающий неравномерно расти) — первый признак артроза на рентгеновских снимках. По мере развития процесса проявляются и внешние симптомы, главный из них — боль. Боль возникает потому, что из-за неправильного движения сустава начинают травмироваться окружающие его ткани — суставная сумка, связки и мышцы. Реакция организма идёт такая же, как на любую другую травму, — воспаление, отёк, повышение местной, а иногда и общей температуры. Мышцы вокруг сустава спазмируются, стараясь защитить его от дальнейшей травматизации.

## Лечение артроза

Клеткам хрящевой ткани — хондроцитам, так же как и другим клеткам организма, необходимо питание и выведение продуктов-отходов. Но отличие хрящевой ткани сустава в том, что у неё нет собственного кровоснабжения — эта ткань получает всё необходимое из синовиальной жидкости, которая находится внутри суставной сумки и омывает хрящ. Из синовиальной жидкости клетки хряща всасывают питательные вещества и размножаются. Чтобы

это происходило, синовиальная жидкость должна активно циркулировать в суставе, то есть сустав должен ДВИГАТЬСЯ. Вот почему для лечения суставов необходима лечебная физкультура (ЛФК).

И тут необходимо уточнить. Движения должны быть специальными — статическими, бережными, минимальной амплитуды, без нагрузки на сам сустав. Неправильные движения, а ещё хуже бег, прыжки могут нанести глобальный вред суставу и ускорить его разрушение.

Одной ЛФК недостаточно. Вокруг больного сустава — отёк и спазм мышц, кровообращение нарушено. Откуда суставная сумка получит необходимые питательные вещества? Перед тем как заниматься ЛФК, вокруг сустава надо снять отёчность и восстановить кровообращение. Для этого применяется физиотерапия, которая, действуя целенаправленно на область сустава, восстанавливает жизненные процессы в окружающих тканях — снимает спазм, открывает кровеносные капилляры, рассасывает отёчность, снимает воспаление.

Подведу итог. Чтобы суставной хрящ восстанавливался, необходимы три составляющие:

1. Средство, восстанавливающее кровообращение вокруг



сустава, — физиотерапия. Из физиолечения самое доступное сейчас средство — магнитотерапия, оно же и самое эффективное для усиления кровообращения.

2. Средство, заставляющее сустав двигаться, — лечебная физкультура.

3. Полноценное питание пациента, чтобы необходимые хрящу вещества присутствовали в крови.

При наличии всех этих составляющих восстановить сустав и вылечить артроз можно на ранних стадиях болезни (0–I ст.), остановить разрушение сустава — законсервировать болезнь — на II стадии, и даже в некоторых случаях на III стадии артроза можно улучшить ситуацию до такого уровня, что симптомы болезни беспокоить не будут (ремиссия). В последнем случае может возникнуть ощущение, что болезни больше нет, но это не так. Улучшение состояния достигается за счёт того, что улучшается подвижность сустава, отсутствует воспаление, но если прекратить регулярную

терапию, то симптомы болезни вернутся. В любом случае чем раньше будет начато правильное лечение, тем лучше.

## Памятка пациенту

Не занимайтесь лекарственным самолечением артроза!

Не занимайтесь физической и спортивной самостоятельностью при болевых суставах. Всё, что приносит малейшую боль, делать нельзя.

Постарайтесь снизить нагрузку на больные суставы. Если есть лишний вес, попытайтесь его убрать. Как можно меньше ходите и стойте. Не носите тяжести. Бегать, прыгать, приседать, катать палки и банки, ползать на коленях категорически нельзя.

Начните наконец-то ЛЕЧЕНИЕ. Физиотерапия, лечебная физкультура, полноценное питание, а также меры по снижению вредной нагрузки на сустав должны стать вашими главными задачами.

Н. А. СТИЦЕНКО,  
к. м. н., врач-ортопед

## Самая распространённая болезнь суставов — артроз!



**От артроза страдают суставы-«трудоголики» — коленные и тазобедренные, а также суставы пальцев рук и ног. Но какие бы зоны ни атаковала болезнь, механизм её развития одинаков: нарушается кровоснабжение и обмен веществ. Из-за недостатка питания хрящ постепенно растрескивается, кости обнажаются, при движениях задевают друг друга. С целью «защиты» кость начинает утолщаться, образуются «шпильки» (остеофиты), подвижность сустава ограничивается, возникает боль.**

## Беда не приходит одна?

Боль в суставах — симптом не только артроза, но и артрита — воспалительного заболевания суставов. Артрит начинается резко, с острой боли, припухлости и покраснения кожи вокруг сустава. Нередко артроз — это следствие артрита.

## Откуда напасти?

Склонность к артрозу может достаться по наследству. Провоцируют заболевание травмы, эндокринные заболевания и т. д. Но специалисты констатируют: артроз молодеет, и это связано с образом жизни. Люди всё меньше двигаются: нехватка физической нагрузки

приводит к ослаблению мышц, лишним килограммам и возрастанию нагрузки на суставы.

На их состояние влияют и... хронические стрессы. В крови повышается уровень «стрессовых» гормонов: они тормозят выработку гиалуроновой кислоты, необходимой для смазки суставов, и начинается усыхание суставных хрящей со всеми вытекающими последствиями.

Только в комплексе! В экстренных ситуациях могут назначить инъекции гормональных препаратов внутрь сустава. Это быстро помогает, но, к сожалению, не лечит само заболевание. Укол — это всего лишь скорая помощь, позже необходимо основное лечение.

Для снятия воспаления используют и нестероидные препараты. Но курс приёма не может быть долгим: они негативно влияют на слизистую желудка. Кроме того, длительное их применение влияет на синтез протеогликанов — эти молекулы из белка и углеводов отвечают за поступление в хрящ воды. Их нехватка приводит к обезвоживанию хряща, и он может разрушаться ещё быстрее.

Лечение суставов должно быть комплексным. Поэтому после снятия острого воспаления назначают магнитотерапию аппаратом АЛМАГ-01. Более 15 лет он применяется в физкабинетах и в домашних условиях, пользуясь доверием потребителей. Около 20 000 больниц страны оснащены изделиями ЕЛАМЕД. Среди них Поликлиника №1 Управления делами Президента РФ, НИИ неотложной детской хирургии под руководством Л. М. Рошала, Главный клинический госпиталь им. академика Н. Н. Бурденко.

АЛМАГ даёт возможность устранить причину заболевания — недостаток кровоснаб-

жения. АЛМАГ-01 способствует нормализации обмена веществ в суставе, укреплению костной

ткани, улучшению состояния хряща, препятствуя его разрушению.

## АЛМАГ-01 применяют, чтобы:

- устранить боль;
- снять воспаление и отёк в области сустава;
- уменьшить спазм окружающих сустав мышц;
- снизить утреннюю скованность движений;
- увеличить дальность безболезненной ходьбы;
- улучшить усвоение лекарств, что даёт возможность уменьшить их дозу;
- предотвратить рецидивы заболевания и улучшить качество жизни.

При суставных болезнях магнитотерапия АЛМАГом должна проводиться курсами, которые нужно повторять несколько раз в год с перерывами в месяц-два.

Не стоит доводить суставы «до ручки». Тем более что есть хорошая возможность остановить развитие болезни и вернуть суставам подвижность, используя АЛМАГ-01.

**Живите без боли!**



## Победи боль с АЛМАГом-01

ПЕРММЕДТЕХНИКА.....тел. (342)270-07-07  
ЦЕНТРЫ ДИАБЕТА ..... тел. (342)221-68-62  
МЕДТЕХНИКА.....тел. (342)229-77-00  
ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ..... тел. (342)219-84-84

ПЕРМФАРМАЦИЯ.....тел. (342)241-11-01  
АПТЕКА ОТ СКЛАДА.....тел. 8-800-55-000-33  
БЕРЕЖНАЯ АПТЕКА ..... тел. (342)202-33-70  
АПТЕКА «РОМАШКА» ..... тел. (342)233-04-53

Телефон горячей линии завода 8-800-200-01-13 (звонок бесплатный).

Вы можете заказать нашу продукцию с завода: 391351, Рязанская обл., Елачёво, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод», в т. ч. наложенным платежом.

ОГРН 1026200861620.

Сайт www.elamed.com.



реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ