

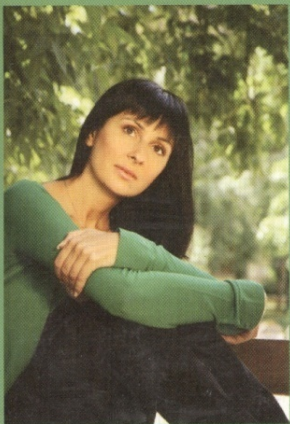
О. В. СТЕПАНОВА

СОВЕТУЕТ ДОКТОР



ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ

*Современный взгляд
на лечение и профилактику*



*При артрите —
ледяной массаж*

*Стельки
для ленивых*

*Лопух и девясил
от остеоартроза*



Ольга Васильевна Степанова
Заболевания суставов.
Современный взгляд на
лечение и профилактику
Серия «Советует доктор (Весь)»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=42249470
Заболевания суставов. Современный взгляд на лечение и
профилактику:
ISBN 978-5-9573-0414-2

Аннотация

Еще одна книга серии «Советует доктор: тактика и стратегия здоровья» посвящена заболеваниям суставов. В ней содержится подробная информация о профилактике и лечении различных суставных недугов (плоскостопия, артрита, остеоартроза, подагры, эпикондилита и др.), а также остеохондроза. Огромное количество простых и надежных рецептов и методов народной медицины делают книгу своего рода практическим пособием для всех, кто хочет избавиться от боли, надолго сохранить подвижность и работоспособность. Вы также сможете познакомиться с описанием несложных упражнений, регулярное выполнение которых позволяет поддерживать суставы в «рабочем состоянии». Авторское повествование оживляют

небольшие «лирические отступления», окрашенные в мягкие юмористические тона. Для широкого круга читателей.

Содержание

Предисловие к серии	6
Предисловие научного редактора	11
Введение	13
Глава 1	15
Лечение	17
Глава 2	22
Профилактика	25
Тренируйте пальцы и кисть	26
Рекомендации операторам	27
Упражняйтесь, где придется	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

**Ольга Васильевна
Степанова**

**Заболевания суставов.
Современный взгляд на
лечение и профилактику**

© ОАО Издательская группа «Весь», 2005

Предисловие к серии

Дорогие читатели!

Издательская группа «Весь» представляет вам новую серию книг – «Советует доктор: тактика и стратегия здоровья».

Вполне возможно, что сочетание военных терминов с самым что ни на есть «мирным» словом «здоровье» покажется вам, на первый взгляд, не совсем уместным. Однако попробуем убедить вас в обратном: если вдуматься, то в любой сфере человеческой деятельности найдутся свои Александры Суворовы...

Итак, что подразумевается **под стратегией здоровья**, основополагающие принципы которой сформировались еще в глубокой древности?

Первый из этих принципов: здорова и радостна душа человека – здорово и его тело.

Второй: человеческий организм – единое целое, на котором отражаются любые, даже незначительные «поломки» отдельных его частей.

И третий: если человек нездоров – значит, он неправильно живет.

Вывод отсюда, согласитесь, напрашивается очень простой: стратегия здоровья – **это прежде всего здоровый образ жизни** (навыки личной гигиены, рациональное питание, физическая активность, отдых, разумные способы ре-

лаксации, отсутствие вредных пристрастий и т. д.), а также наши позитивные мысли и эмоциональный настрой. Иными словами – это разумное, бережное и любовное отношение к себе и своему организму – с ним необходимо найти общий язык, научиться понимать сигналы, которые он нам регулярно подает. Важно помнить, что наш организм обладает поистине удивительной способностью к самовосстановлению и огромным запасом прочности, однако при варварских способах его эксплуатации, которыми грешат многие из нас, и этот запас, увы, довольно рано сходит на «нет».

В последнее время российским читателям предлагается немало интересных книг, посвященных комплексным оздоровительным системам и методикам. Так что необходимости начинать разработку своей собственной стратегии здоровья с нуля у вас, дорогие читатели, нет. Вникайте, оценивайте, сопоставляйте со своим опытом – и выбирайте то, что подходит именно вам. Нет никакого сомнения в том, что каждый человек может сделать для укрепления своего здоровья очень и очень многое – мы чаще всего колоссально недооцениваем свои собственные возможности.

Теперь – **о тактике здоровья**. Что под ней подразумевается? Конкретные средства, методы, способы профилактики и лечения тех или иных недугов. Тактика, как известно, занимает подчиненное положение по отношению к стратегии, то есть при отсутствии последней разрабатывать какую-либо тактику и надеяться на исцеление вообще бессмысленно.

Проще говоря – если вы, например, лечитесь от хронического гастрита и при этом продолжаете перекусывать жареными пончиками с пепси-колой, завершая этот «акт» приема пищи сигаретой, то ваши «оздоровительные» усилия тщетны. И негодование в адрес врачей, которые «не могут вас вылечить», в подобных случаях более чем несправедливо.

Думается, вы согласитесь с тем, что вообще взаимоотношения медиков и пациентов в наше время трудно назвать идиллическими. Пациенты повсеместно хулят врачей, на которых, тем не менее, возлагают обычно всю ответственность за свое излечение. Многие больные, проглотив пару-тройку дней прописанные таблетки и зачастую пренебрегая при этом другими, более сложными процедурами, заявляют, что «от лечения нет никакого толку». В свою очередь, большинству врачей, пытающихся сохранить верность своей профессии и свести концы с концами в условиях кризиса системы здравоохранения, выход из которого по-прежнему не просматривается, трудно отвечать на претензии пациентов усилением внимания к ним.

Вот такая вот ощущается конфронтация, полоса отчуждения... И ни к чему хорошему она, конечно, не приводит. А между тем, шаги навстречу друг другу пошли бы на пользу и той, и другой стороне. Давно доказано, что чем активнее и осмысленнее участвует больной в процессе исцеления, чем сильнее его желание вылечиться, тем вероятнее успех. И может быть, некоторым нашим докторам не помешало бы бо-

лее терпимое отношение к просвещенным в области медицины пациентам, информированность которых их раздражает и даже шокирует, как некое посягательство на их профессионализм. Хотя почему, собственно говоря, больной не имеет права знать, с чем связано назначение ему именно этого, а не иного лечения, каково его действие на организм, в чем преимущества и т. д.?

Стратегия и тактика здоровья – общее дело врачей и пациентов: чем больше между ними взаимопонимания, тем успешнее оно осуществляется. Без докторов нам, само собой разумеется, никак не обойтись – врач остается главной фигурой в лечебном процессе. Вот почему нам особенно приятно, что книги этой серии, посвященной профилактике и лечению заболеваний определенных систем и органов, – результат творческого содружества журналистов и врачей, которые считают, что популяризация медицинских знаний – затея отнюдь не праздная. В роли авторов-составителей этих изданий выступили журналисты, специализировавшиеся в области медицинской тематики и попытавшиеся изложить в наиболее полном объеме именно тот материал, который интересен и полезен для пациентов. Незаменимую помощь в этом им оказали врачи-специалисты, которые делились информацией, своим практическим опытом, помогали расставить правильные акценты, оценивали работу с точки зрения научной достоверности и актуальности.

Издательская группа «Весь» выражает благодарность

всем врачам-специалистам, участвовавшим в подготовке серии книг «Советует доктор: тактика и стратегия здоровья». Очень надеемся на продолжение плодотворного сотрудничества.

Предисловие научного редактора

Сустав – «механизм» очень сложный. И это не удивительно. Ведь именно суставы, подвижные соединения костей, позволяют нам совершать самые разнообразные движения. Любой из них, будь то самый крупный тазобедренный или межфаланговый сустав кисти, имеет только ему присущую механику движений – со своим направлением, амплитудой и т. д.

Природа обеспечила каждому из них такое устройство, которое позволяет с максимальной эффективностью выполнять присущую ему функцию. Например, в области плечевого сустава количество связок минимально – это и дает ему возможность совершать широкую амплитуду движений. В высшей степени рационально и строение всех других суставов.

К сожалению, несмотря на всю заботу и изобретательность, проявленную природой в отношении нашего организма, люди много и часто болеют. Во всяком случае, почти каждый человек рано или поздно сталкивается с болезнями суставов, остеохондрозом. Одна из причин этого – пренебрежительное отношение к сложнейшему костно-суставному аппарату, чрезмерная, нещадная его эксплуатации. А ведь такое пренебрежение может привести к тому, что радость движения станет для человека недоступной! Вот поче-

му так важно вовремя прийти на помощь своему организму. В большинстве случаев заболевания суставов не являются опасными для жизни, но лишь немногие другие болезни способны так существенно снизить качество жизни. В каждом конкретном случае лечение суставных недугов должно быть индивидуальным, и тактику его выбирает врач. Но и пациенту в процессе лечения отводится очень большая роль. Чем больше знает больной о своем недуге, чем лучше его контакт с врачом, тем сознательнее, а соответственно, и эффективнее он воплощает в жизнь намеченную врачом тактику.

Позаботьтесь о своем организме (кто – если не вы?), помогите своим суставам, и они подарят вам активное долголетие, когда и старость – в радость. А книга, которую вы раскрыли, поможет вам разобраться с имеющимися проблемами и предупредить появление новых. Полезного и приятного чтения!

Врач А. В. Калашиникова

Введение

Каждый четвертый житель Земли хотя бы время от времени жалуется на боль в суставах. И год от года число таких людей растет. Недуг настолько распространен, что десятилетие с 2000 года Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) назвала «декадой» болезней суставов.

Известно около сотни таких заболеваний. Одни протекают легко, другие заставляют людей страдать. Объединяет их одно: и в том, и в другом случае значительно ухудшается качество жизни. Даже внешние проявления артритов, артрозов, подагры и т. д. способны всерьез испортить нашу жизнь. (Кто решится назвать красивыми деформированные кисти, выпирающие кости на стопах, согбенные спины?) Очевидно, что когда к этому присоединяется физический дискомфорт, то ситуация только усугубляется.

Это в равной степени относится ко всем недугам. Любое хроническое заболевание оказывает существенное влияние на повседневную жизнь человека, ухудшая ее качество, приводя к различного рода психосоциальным проблемам.

Добавим к этому то, что ни одна болезнь не существует сама по себе вне времени и пространства, что каждый сосудик и самый мелкий сустав «встроены» в гармоничную, целостную систему под названием «человеческий организм» и влияют на его работу.

Вот об этом, а также о том, как поставить заслон тому или иному заболеванию суставов, как облегчить его течение и какие принять меры для того, чтобы болезнь обошла вас стороной, мы и хотим вам рассказать.

Глава 1

Топ, топ по дорожке.

Плоскостопие

Плоскостопие не является заболеванием суставов. Но именно оно может привести к развитию таких недугов, как остеохондроз, радикулит.

Давайте посмотрим, что собой представляет это заболевание. Десять тысяч шагов в день делает в среднем современный человек. Только человеческое сердце выполняет большую физическую работу, чем стопа. И с каждым шагом стопа испытывает нагрузки, а иногда и перегрузки.

Вот она – еще одна плата за прямохождение. Когда ресурсная функция стопы нарушена, то все толчковое ускорение проходит вверх по скелету, доходит до головы и травмирует головной мозг. Ему ничего не остается, как искать себе дополнительную защиту и, приспособливаясь к таким нагрузкам, создавать спиралеподобную пружину из позвоночника человека как последний оплот для защиты нежной ткани головного мозга от агрессии толчковых ускорений ног.

Таким образом, двойная биомеханическая нагрузка на ноги человека и действие огромных толчковых ускорений при ходьбе по жестким покрытиям современных улиц являются причинами развития плоскостопия.

Когда мы ходим по траве или песку босиком, на стопу действуют гораздо меньшие ускорения. Поэтому наши предки сталкивались с этой проблемой значительно реже.

Другой важной причиной плоскостопия является слабость мышц стопы и голени из-за малой физической активности и низкой тренированности. Слабость связочного аппарата, соединяющего кости стопы между собой, также служит причиной для развития плоскостопия.

Плоскостопием называют уплощение сводов стопы. Оно может быть продольным (уплощение продольного свода стопы) и поперечным (распластанность переднего отдела стопы).

При плоскостопии стопа перестает выполнять роль амортизатора, что является причиной быстрого утомления при ходьбе, болей в стопах, бедрах, голени, поясничном отделе позвоночника. А от этого – всего один шаг и до поражения суставов.

Лечение

Лечение плоскостопия, как правило, включает в себя несколько основных направлений. Для снятия болевых ощущений используются лекарственные препараты и физиотерапия. Для восстановления естественной формы стопы – коррегирующие стельки (супинаторы) или хирургическое лечение. Для лечения плоскостопия и его профилактики применяется лечебная физкультура.

Физкультура

Специальные упражнения могут укрепить мышечный аппарат стоп. Выполнять первую часть упражнений следует сначала лежа, а в дальнейшем – сидя. Вам понадобится стул достаточной высоты, для того чтобы стопы всей поверхностью касались пола, а угол между голеньями и бедрами был 90° . Под ноги лучше положить коврик. Сядьте на стул, спину держите прямо, ноги слегка расставьте, подошвы полностью касаются пола.

- ◆ Сгибайте и разгибайте стопы (движения производятся в голеностопном суставе).
- ◆ Отведите стопы наружу, приведите внутрь.
- ◆ Сгибайте и разгибайте пальцы ног.
- ◆ Обхватите стопами мяч, приподнимите его, вернитесь в исходное положение.

◆ Перекатывайте скалки стопами на полу.

◆ Походите на наружном крае стопы, выполняя круговые движения руками.

◆ Теперь походите на внутреннем крае стопы, заведя руки за голову.

◆ Пройдитесь на носочках, положив на голову книгу и стараясь ее не уронить.

◆ Походите на пятках, руки на поясе.

Не нужно перегружать себя. Достаточно вначале проделывать комплекс упражнений в течение 1 минуты, затем продолжительность занятий можно увеличить до 5–10 минут.

Так как плоскостопие прогрессирует у людей, физически менее развитых или ослабленных, лечебную гимнастику для нижних конечностей полезно сочетать с общеукрепляющими упражнениями и мероприятиями.

Тренировки должны повторяться 3–4 раза в день. Только тогда будет эффект.

После выполнения упражнений или любой другой физической нагрузки хорошо сделать теплую ванночку с морской солью или хвойным экстрактом, снимающую усталость и боль.

В перерывах между упражнениями (то есть в течение всего дня) надо носить супинаторы.

Физиотерапия

Она достаточно эффективна как для снятия болевых ощу-

щений, так и для лечения. Снимают усталость и уменьшают боль теплые ванночки с хвойным экстрактом, морской солью, отваром или настоем пустырника, валерианы, ромашки или календулы.

Контрастные обливания стоп увеличивают тонус мышц, улучшают кровоснабжение, кроме того, это великолепная закаливающая процедура.

Для снятия болевого синдрома в поликлиниках применяют специальные лечебные процедуры: фонофорез с гидрокортизоном, электрофорез новокаина, парафинозокеритовые аппликации.

Массаж

Массаж улучшает кровоток, благотворно влияет на тонус мышц, способствует активации всех систем и органов.

Массаж вы можете делать дома самостоятельно. Массируйте стопы и внутреннюю поверхность голеней, чередуя поглаживания и растирания (ребром ладони или ладошкой) с разминанием (большим пальцем или кулаком). Одна процедура длится 10–12 минут. Курс – 1,5–2 месяца, через день. Очень хорошо, если у вас есть массажер, – это облегчит задачу.

Супинаторы

Это специальные стельки, которые не только позволяют избавиться от боли, но еще и регулируют тонус мышц, за-

ставляя напрягаться наиболее ленивые из них.

Распределяя давление равномерно, такие стельки предотвращают возможную травматизацию стоп, так как снимают нагрузку с точек, на которые без супинаторов приходится максимальное давление.

Супинаторы бывают разных видов:

- ♦ вкладыши под переднюю часть стопы – используются при уплощении продольного свода;
- ♦ задники – позволяют снизить нагрузку на пятки и болевые ощущения в них;
- ♦ межпальцевые вкладыши – позволяют раздвинуть большой и второй палец на ногах, тем самым препятствуя прогрессирующему отклонению большого пальца наружу.

Наилучший вариант – это стелька с супинатором под пяткой и так называемым пронатором под передний отдел. Такая стелька как бы скручивает стопу. При этом мышцы растягиваются меньше и, таким образом, находятся в оптимальных для работы условиях.

Самые качественные супинаторы изготавливаются на заказ после обследования, снятия размеров стопы и установления уровня уплощения свода. Материалы, из которых изготавливаются супинаторы, прошли эволюцию от пробковых, наиболее древних и достаточно эффективных, до синтетических из европластика, супралена, силикона, а также из мягкого вспененного материала.

Носить супинаторы необходимо и дома в тапочках, и на

улице, и на работе, и на вечеринке.

Показанием к ношению супинаторов являются:

- ◆ период быстрого роста подростков;
- ◆ преклонный возраст;
- ◆ избыточная масса тела;
- ◆ хроническое переутомление;
- ◆ выполнение тяжелой физической работы;
- ◆ спортивные нагрузки;
- ◆ беременность;
- ◆ перенесенные травмы нижних конечностей;
- ◆ отклонение первого пальца;
- ◆ плоскостопие;
- ◆ перенесенные операции на нижних конечностях и стопе;
- ◆ варикозное расширение вен нижних конечностей.

Супинированная стелька:

- ◆ обеспечивает адекватную нагрузку на различные отделы стопы;
- ◆ снижает болевые ощущения при ходьбе;
- ◆ благоприятствует устойчивости ног;
- ◆ предупреждает быструю усталость;
- ◆ улучшает кровоснабжение стоп;
- ◆ массирует стопу;
- ◆ улучшает общее самочувствие;
- ◆ способствует улучшению «микроклимата» в обуви.

Глава 2

«Болезнь цивилизации».

Последствия

компьютерной зависимости

Интенсивная и продолжительная работа на компьютере может стать источником тяжелых профессиональных заболеваний и особенно часто – опорно-двигательного аппарата. К такому выводу с грустью пришли специалисты всего мира, которые сами, между прочим, не представляют сегодня свою жизнь без этого «всезнающего и всемогущего» устройства.

Компьютер, как плохая экология, калечит медленно и незаметно. Заболеваний, которые можно было бы назвать сугубо компьютерными, нет, но коварная машина умудряется нанести вред практически всем системам организма.

Наиболее серьезные заболевания у людей, часто и подолгу сидящих за компьютером, связаны с костно-мышечной системой. В какой бы позе человек ни находился перед монитором, он пребывает в статичном состоянии. Если ноги под столом можно согнуть и разогнуть, вытянуть или поджать под стул, то руки бывают постоянно согнуты в локтях, кисти в напряжении висят над клавиатурой. При этом суставы совершают однообразные движения с несущественной ампли-

тудой. Напряжение в сочетании с малой подвижностью рук провоцирует воспалительные заболевания суставов.

Недели, месяцы, годы работы на клавиатуре без соблюдения некоторых правил могут привести к тому, что человеку будет трудно даже завязать шнурки или удержать в руках чайник. Но вначале мы об этом не думаем – ведь недомогание нарастает постепенно и до поры до времени не слишком нас беспокоит. Обычно начинает болеть правая рука, но затем дает о себе знать и левая. В процесс вовлекаются кисть, запястье и плечо (сегмент верхней конечности от туловища до локтя), хотя могут быть затронуты также плечевая и шейная области.

Грыжа межпозвоночных дисков шейного или поясничного отделов может развиваться в результате неправильной осанки при работе за компьютером. Если вы постоянно сутулитесь, горбитесь или вытягиваете шею, студенистое вещество межпозвоночных дисков может выпячиваться в позвоночный канал и защемлять проходящие там нервные волокна. В результате возникают сильные боли, причем не только в спине, но и в других частях тела.

Неправильная осанка может также стать причиной развития так называемого синдрома верхней апертуры грудной клетки – перенапряжения мышц шеи, плеча и грудной клетки, приводящего к ухудшению кровоснабжения, и проведения нервных импульсов в руки и ладони. Это вызывает онемение рук, покалывание и боли.

Ущемление нервных волокон плеча возникает, когда сухожилия или связки плечевого сустава сжимаются или защемляются между головкой плечевой кости и отростком лопатки.

Профилактика

Самый простой способ профилактики – это правильная организация рабочего места. Необходимо кресло с высокой регулируемой спинкой и подлокотниками. Ноги сидящего должны касаться пола и образовывать угол в 90° , руки – согнуты в локтевых суставах под тем же углом. Такое положение является физиологически выгодным, нагрузка на мышцы различных групп распределяется равномерно.

Не менее важна и удобная клавиатура. Традиционную клавиатуру следует располагать на высоте 65–75 см от пола. Допустимый угол подъема клавиатуры по отношению к рабочей поверхности стола – от 2 до 15° .

Важно отрегулировать режим работы: например, делать 15-минутные перерывы каждые 2 часа. Во время перерывов полезно выполнять несложный комплекс упражнений для кистей. Сожмите и разожмите кулаки 5–6 раз в течение 1–2 минут; вращайте кистями в одну и в другую сторону в течение 1–2 минут; выпрямите руки перед собой и пошевелите пальцами в течение 1–2 минут.

Тренируйте пальцы и кисть

Следующие упражнения укрепят ваши пальцы и выработают выносливость кисти. Обе руки должны упражняться одинаково.

⇒ «Поиграйте» на воображаемом рояле.

⇒ Покрутите большими пальцами вправо-влево по 20 оборотов.

⇒ Сгибайте и разгибайте большой палец одной руки при помощи другой, не прилагая чрезмерных усилий.

⇒ Поднимайте и опускайте кисти вертикально по 20 раз каждую сначала медленно, затем быстрее.

⇒ Надавите на ладонь одной руки кулаком другой, будто что-то хотите раздавить. Разожмите кулак. Выполните упражнение 20 раз каждой рукой.

Рекомендации операторам

- ⇒ Не работайте на клавиатуре непрерывно более 30 минут.
- ⇒ Меняйте характер своей работы в течение дня.
- ⇒ Используйте при разговоре по телефону гарнитуру, что позволяет во время телефонного разговора подняться с места.
- ⇒ Устраивайте разминку перед продолжительной работой на клавиатуре, выполняя специальные упражнения для пальцев.

Упражняйтесь, где придется

Древние говорили, наше здоровье – в наших руках. Есть упражнения, которые позволяют ощутить это на себе. Они помогают повысить выносливость организма, способствуют увеличению продуктивности работы. Они просты, не привлекают внимания окружающих и занимают очень мало времени. Их можно выполнять во время перерыва на кофе или телефонного разговора, или на автобусной остановке в ожидании транспорта. Это поможет поддерживать прекрасную физическую форму и незаметно войдет у вас в привычку.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.