

A photograph of a woman's legs, one bent and the other extended, with a branch of white orchids resting against her skin. The background is a light blue gradient.

Семейный доктор

БОЛЬ В КОЛЕНЯХ

**НАЙТИ
И УСТРАНИТЬ
ПРИЧИНУ**

Анастасия
Фадеева

 ПИТЕР®

Семейный доктор

Анастасия Фадеева

**Боль в коленях. Найти
и устранить причину**

«Питер»

2012

Фадеева А.

Боль в коленях. Найти и устранить причину / А. Фадеева —
«Питер», 2012 — (Семейный доктор)

Большинство людей время от времени страдают от болей в коленном суставе. Чаще всего такие боли бывают следствием травм и проходят сами собой, но, к сожалению, иногда боль не утихает. Это может быть симптомом серьезного заболевания, такого как артрит, артроз или повреждение менисков. О том, как найти причину, победить боль и не допустить ее повторного появления, расскажет наша книга. Комплексный подход, который включает в себя методы диагностики, лечебной гимнастики, массажа и рекомендации по фитотерапии, поможет забыть о боли навсегда! Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

© Фадеева А., 2012

© Питер, 2012

Содержание

Введение	5
Глава 1 Что следует знать о коленных суставах	7
Роль суставов в организме	7
Строение колена	9
Почему болят колени	14
Глава 2 Болезни коленных суставов	16
Артрит	16
Виды и стадии	17
Откуда берется болезнь	17
Симптомы артрита коленного сустава	18
Артроз	19
Как возникает артроз и чем он опасен	19
Стадии артроза	19
Как распознать недуг	20
Повреждения мениска	21
Подагра	23
Тест: «А вашим коленям нужна помощь?»	24
Современные подходы к лечению боли в коленном суставе	25
Глава 3 Движение – залог здоровья	26
Рекомендации к выполнению лечебной гимнастики	26
Лечебная физкультура при боли в коленях	28
Комплекс упражнений при артрите	28
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Анастасия Фадеева

Боль в коленях. Найти и устранить причину

Введение



Дорогие читатели, спешу поделиться с вами самым главным секретом в жизни – как сохранить свое здоровье. На протяжении многих лет ко мне обращаются люди, потерявшие не только здоровье, но и – как результат физических страданий – душевный покой. Только больному известно, какова действительная цена здоровья. В моей профессии есть свои сложности и проблемы. Но обо всем забываешь, как только видишь человека, который еще вчера печально ходил с тростью, а сегодня бодро шагает по улице, излучая уверенность и счастье. В такие минуты испытываешь огромное удовлетворение от того, что ты не зря живешь на этом свете, что ты можешь принести пользу людям. Для меня это высшая награда!

В данной книге пойдет речь об очень распространенных недугах – заболеваниях коленей. Из всех имеющихся в теле человека суставов (а их около 190) ни один не приносит столько страданий, сколько колено. Это издание не только поможет вам узнать о том, как снять внезапно возникшую боль, но и подскажет, как бороться с причинами этой боли.

Легкую боль в коленях могут испытывать многие. Главное – вовремя распознать начало болезни и остановить ее прогрессирование. А начало может быть совершенно невинным: проснувшись однажды утром, можно обнаружить, что колени не такие гибкие, как обычно, тихонько хрустят и ведут себя как не свои. К суставам надо относиться очень бережно. Причем забота о своем здоровье не требует больших затрат времени или особенных усилий. На помощь придет природа со своей огромной кладовой лекарственных трав. Нужно только умело ими воспользоваться. В этом вам поможет данная книга. Кроме того, вы узнаете и о других способах исцеления, таких как массаж (в том числе точечный), гимнастика и т. д. И все это вы сможете делать самостоятельно, не прибегая к посторонней помощи.

В последние годы остро стоит вопрос о некачественном питании, избыточной массе тела, малоподвижном образе жизни. Эти негативные аспекты современного общества не могут не сказаться на нашем здоровье, в том числе и на состоянии коленных суставов. Сбалансирован-

ный рацион, качественные продукты, двигательная активность помогут сохранить легкую, уверенную походку на долгие годы.

Глава 1 Что следует знать о коленных суставах



Роль суставов в организме

Природа сделала человека не только существом разумным, но и активным. Работа, дом, любимое хобби, встречи с друзьями, путешествия – без всего этого просто невозможно представить жизнь. Чтобы все успеть, за день мы преодолеваем не один километр. Ученые утверждают: чтобы всегда быть в хорошей форме, необходимо ежедневно совершать пешие прогулки на свежем воздухе. Такого рода физическая активность не только улучшает общее состояние организма, но и проста в выполнении. Практически каждый человек в состоянии найти хотя бы 30 мин в день для прогулки по парку. Для тех, кому это кажется невыполнимым, всегда есть альтернатива – ходите на работу пешком. Пусть и не весь путь, хотя бы одну-две остановки. Люди, не пренебрегающие ходьбой, отличаются прекрасной физической формой. Они редко страдают депрессией. К тому же ходьба укрепляет мышцы, повышает иммунитет, улучшает кровообращение. Вот уж действительно: движение – жизнь!

Психологи утверждают, что походка способна рассказать многое о характере человека. Например, если человек ходит медленно, слегка раскачиваясь, это говорит о его аккуратности и в некоторой степени педантичности. А вот мелкие семенящие шажки выдадут неуверенность, особенно если человек при этом высокий. Размашистая походка говорит о сильном характере (тем более у людей низкого роста). Кокетливым людям свойственна летящая, а серьезным – тяжелая, даже слоноподобная походка. А ведь походка напрямую зависит от состояния суставов.

Сустав – это подвижное соединение костей, то есть суставы дают возможность костям человека перемещаться друг относительно друга. В человеческом организме огромное количество суставов. По строению суставы бывают:

- ◆ простые;
- ◆ сложные;
- ◆ комплексные;
- ◆ комбинированные.

Простой сустав соединяет две кости (например, фаланги пальцев), сложный – более двух (например, локтевой). Комплексный сустав имеет хрящ, который делит его на несколько камер. К таким суставам относится и коленный. Комбинированным сустав является, если несколько изолированных друг от друга суставов выполняют одну и ту же функцию. Например, два луче-локтевых сустава.

Кроме того, суставы классифицируются по форме и функциям. В организме человека они выполняют две функции – обеспечивают подвижность костей и создают из них опору для тела. Очень важно не дать суставам «заржаветь».

К проблемам с суставами могут привести:

- ◆ низкая двигательная активность – движение обеспечит долголетие вашим суставам;
- ◆ тесная одежда и обувь – меняется мода, но суставы в своих предпочтениях остаются неизменными: они любят удобную одежду и обувь;
- ◆ плохая наследственность – если у ваших родственников имеются проблемы с суставами, следует быть начеку;
- ◆ слишком жаркая или холодная погода – любителям чрезмерного лежания на солнце и моржам стоит задуматься о своих суставах, им это не нравится;
- ◆ травмы – будьте внимательны и осторожны;
- ◆ инфекции – в данном случае опасны не только осложнения гриппа, но и другие напасти, в том числе и половые инфекции (хламидии могут стать причиной возникновения мучительных артритов);
- ◆ другие болезни опорно-двигательного аппарата – например, остеохондроз;
- ◆ чрезмерное употребление кофе – как показали исследования, употребление больше трех чашек этого напитка в день существенно ухудшает состояние суставов;
- ◆ почтенный возраст – чтобы отодвинуть старость от суставов, будьте активны и здоровы!

Строение колена

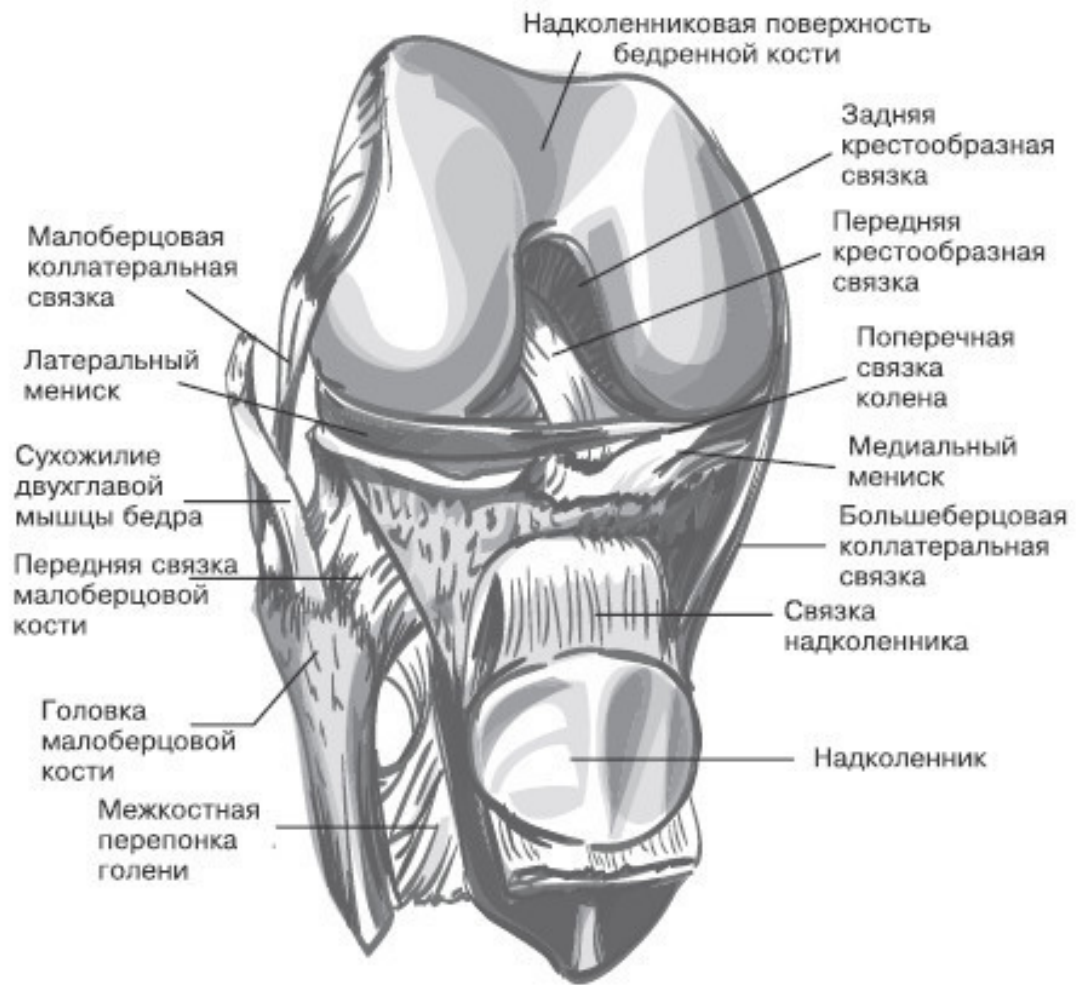
Коленный сустав – самый крупный в теле человека. Формируется он тремя костями: бедренной (располагается сверху), большеберцовой (размещается снизу) и коленной чашечкой, или надколенником (небольшая косточка округлой формы, которая находится в передней части сустава). Концы бедренной и большеберцовой костей, а также задняя поверхность надколенника носят название суставных. Как и в любом суставе, концы костей покрыты хрящевой тканью. Толщина ее в коленном суставе всего 5–6 мм, однако этого достаточно, чтобы уменьшить трение костей друг о друга. Сам хрящ имеет очень плотную консистенцию, что необходимо для амортизации ударов при ходьбе.



Правый коленный сустав, вид спереди



Правый коленный сустав, вид сзади



Правый коленный сустав, вид спереди (суставная капсула удалена; сухожилие четырехглавой мышцы с надколенником отведены)



Правый коленный сустав, вид сзади (суставная капсула удалена)

Большеберцовая и бедренная кости имеют различные выступы и углубления. Углубления на большеберцовой кости немного не соответствуют выступам на суставном конце бедра. Это несоответствие в суставе сглаживается межсуставными хрящами и двумя менисками – медиальным и латеральным. Что они собой представляют? По сути, это пластинки из хрящевой ткани. Только вот форма у них весьма необычная – трехгранная. Снаружи мениск сильно уплощен и срастается с капсулой сустава. Внутренний же край, наоборот, заострен и обращен внутрь колена, где остается свободным. Сверху мениски имеют вогнутую форму, а снизу – плоскую.

Весь сустав находится в своеобразной «сумке» – суставной капсуле. Изнутри она покрыта синовиальной оболочкой, которая имеет ворсинки и складки. За счет своего уникального строения синовиальная оболочка содержит жидкость, необходимую для смазки суставов при движении. Называется эта жидкость синовиальной. По составу она схожа с плазмой крови, за исключением меньшего содержания белков и наличием некоторых свойственных только ей веществ.

Когда речь заходит о колене, обычно подразумевается коленный сустав, ведь именно он является главной частью колена. Однако следует помнить, что к колену относятся еще и мышцы, связки, а также сухожилия. Располагаются они как внутри, так и снаружи сустава, обеспечивая его прочность и подвижность.

Особое строение и слаженная работа всех образующих колено частей позволяют ему стать главным опорным суставом всего тела.

Почему болят колени

Вряд ли сегодня найдется хоть один человек, который ни разу не ощутил боль в коленном суставе. Кого-то она застала врасплох. Появилась внезапно, заставив остановиться на полпути, а затем также внезапно прошла. Других она мучает годами, напоминая о себе при малейшем удобном случае. Кто-то узнал об этой напасти, получив травму, а кто-то просто покатался на велосипеде и вот на следующий день уже не может ни согнуть, ни разогнуть ноги. Боль возникает по разным причинам, но очевидно, что коленный сустав болит чаще остальных. И в этом нет ничего удивительного, ведь именно он ежедневно испытывает большие нагрузки, а зачастую и перегрузки. Первый сигнал, который должен вас насторожить, – обычный дискомфорт.

В силу своего сложного строения в коленном суставе часто случаются сбои. К тому же это один из наиболее хрупких суставов человеческого тела. Именно поэтому колено – слабое звено всего опорно-двигательного аппарата.

Выделяют три основные причины, которые приводят к боли в колене:

- ◆ травмы;
- ◆ заболевания коленных суставов;
- ◆ чрезмерные физические нагрузки.

К сожалению, колени человека очень часто травмируются. Травматические повреждения коленных суставов весьма различны. Например, *вывихи*, которые происходят, когда кости, образующие сустав, смещаются относительно друг друга, оставаясь при этом неповрежденными. Стоит помнить и о вывихе надколенника. Эта разновидность травмы встречается довольно часто и доставляет массу неприятных ощущений. Возникает боль и при *растяжении связок*, которых немало в коленном суставе. *Разрывы* или другие *повреждения менисков* также дают о себе знать резкой болью. Не обходится без боли и *перелом* колена. Говоря

о *травме* колена, следует заметить, что боль возникает острая и порой нестерпимая. Появляется она сразу же после повреждения. Коленный сустав при этом может опухать, подвижность его резко ограничивается, появляется кровоподтек. Здесь все понятно: упал – ударился – болит.

По-другому дело обстоит, когда боль в колене носит хронический характер. Она появляется изо дня в день, а иногда и вовсе не пропадает, досажая даже по ночам. В этом случае причиной болей в коленях становятся различные болезни. Их список очень велик, однако чаще всего приходится иметь дело с артритами и артрозами коленных суставов. *Артрит*, или воспаление сустава, может, в свою очередь, иметь различное происхождение. Причиной артрита становится перенесенная инфекция, будь то вирусная или бактериальная. Привести к артриту могут нарушения обмена веществ, болезни нервной системы и недостаток витаминов. *Артроз* колена возникает при нарушении обменных процессов в самом суставе. При этом хрящевая ткань, которая выстилает участвующие в образовании сустава кости, теряет способность к восстановлению. Таким образом, со временем колено изнашивается.

В этом случае роль могут играть и наследственность, и хронические инфекции, и эндокринные заболевания, и, конечно, ожирение...

Регулярные и чрезмерные физические нагрузки заставляют страдать хрящи и сухожилия коленных суставов. Со временем их ткани перерождаются в жировые клетки, в которых накапливаются соли кальция. Хрящ костенеет, и на нем появляются всевозможные костные выросты – шипы, шпоры, которые еще больше травмируют окружающие ткани. Человек начинает испытывать боль не только при активных движениях, но и при простом надавливании на колено. Сустав теряет способность к движению в полном объеме. Безусловно, наиболее подвержены таким проблемам спортсмены, но не застрахован от них никто.

Сбои в функционировании коленных суставов происходят и из-за их плохого кровоснабжения. Возникающие при этом боли называются *сосудистыми*. Из своей практики могу сказать, что пациенты жалуются на них сразу в обоих коленях, а описывая свои ощущения, говорят, что у них «крутит колени». У таких болей есть свои особенности – чаще всего они возникают при перемене погоды или на холоде. Тот, кто сталкивался с такого рода проблемой, знает, насколько это мешает полноценно жить.

Разного рода проблемы с коленными суставами возникают у каждого пятого жителя России. Но кто становится тем самым пятым? Существуют категории людей, которые наиболее подвержены заболеваниям колена. Это так называемая *группа риска*. В нее входят:

- ◆ люди после 40 лет. Всем хорошо известно выражение, что после 40 жизнь только начинается. И тут такая неприятность – больные колени. Именно поэтому о болезнях коленного сустава надо знать заранее, чтобы предотвратить их появление в будущем;

- ◆ люди, которым по роду своей профессиональной деятельности приходится подолгу стоять на коленях (например, кровельщики, плиточники). Есть даже такой термин – «колени кровельщика». Коленный сустав при этом опухает, кожа над ним краснеет, а человек испытывает ноющую боль;

- ◆ пациенты, имеющие хронические заболевания или часто страдающие от острых вирусных и бактериальных инфекционных заболеваний;

- ◆ спортсмены или лица, которые подвергаются чрезмерным физическим нагрузкам. Особенно это касается таких видов физической активности, как прыжки и бег. «Колени прыгуна» представляет собой особенно тяжелый случай. Центральная часть такого коленного сустава заменена слизью, и здесь, увы, не обойтись без хирургического вмешательства;

- ◆ люди с избыточным весом. Каждый лишний килограмм – это дополнительная нагрузка на суставы.

Кроме того, у женщин проблемы с коленными суставами встречаются в два раза чаще, чем у мужчин. Это связано с гормональными перестройками, которым подвергается женский организм при беременности, лактации и в климактерический период.

Если вы попали в группу риска, не отчаивайтесь, но и не относитесь к этому слишком легкомысленно. Есть несколько простых советов, которые помогут вам уменьшить риск развития болезней коленей.

Тренируйте суставы. Да, они не любят нагрузку, но им необходима активность. Замените бег быстрой ходьбой на свежем воздухе. Смените высокий каблук на удобную обувь. Займитесь плаванием.

Похудейте. Зачем носить лишний груз на своих ногах!

Питайтесь правильно и пейте больше жидкости. Молоко, творог, сыр должны стать постоянными гостями на вашем столе.

Ваше здоровье – в ваших руках, и только в ваших интересах – быть здоровыми.

Глава 2 Болезни коленных суставов



Артрит

Артрит в переводе с греческого языка обозначает воспаление сустава. Этот термин в медицине имеет собирательное значение, ведь фактически им обозначаются любые поражения сустава. Артрит может выступать как в роли основного заболевания, так и стать проявлением другой болезни, например ревматизма.

К сожалению, сегодня артрит – одно из самых широко распространенных заболеваний не только в нашей стране, но и в мире. Статистика показывает, что ежегодно количество заболевших артритом людей неизменно растет. Болезнь быстро прогрессирует и рано или поздно становится причиной инвалидности. Недавно закончилось десятилетие, объявленное Всемирной организацией здравоохранения десятилетием борьбы с заболеванием костей и суставов, но делать какие-либо выводы еще слишком рано. Проблема так и осталась до конца не решенной.

Виды и стадии

В медицинской практике выделяют два вида артрита:

- ◆ воспалительный;
- ◆ дегенеративный.

Воспалительный артрит возникает в результате воспаления синовиальной оболочки сустава, то есть оболочки, покрывающей сустав изнутри. В зависимости от причин, которые приводят к воспалительному процессу суставов, артрит может быть:

- ◆ инфекционный;
- ◆ ревматоидный;
- ◆ реактивный;
- ◆ при подагре.

При повреждениях хрящевой ткани суставных концов костей возникает другой вид артрита – дегенеративный. Его причины – остеоартроз (заболевание хрящевой ткани, при котором происходит ее разрушение в результате нарушения в ней обменных процессов) или травмы.

Существует еще одна распространенная классификация болезни, согласно которой артрит бывает:

- ◆ инфекционным – появляется вследствие инфекции;
- ◆ дистрофическим – возникает в результате нарушения обменных процессов в суставе;
- ◆ травматическим – является результатом повреждения сустава.

Выделяют три стадии артрита – острую, подострую и хроническую.

В *острой* стадии болезни возникает сильная боль в суставе. Наблюдается резкое изменение показателей крови, которые свидетельствуют о воспалительном процессе в организме. Еще одной особенностью острого периода артрита является постоянство болевых ощущений. Они не стихают до тех пор, пока болезнь не излечится или не перейдет в следующую, *подострую*, стадию. Людей с этой стадией артрита боль беспокоит периодами, чаще при нагрузке сустава, но может напоминать о себе и в покое. Изменения показателей крови выражены не так ярко, как в острой стадии заболевания, но все же имеются. *Хронический* артрит проявляет себя болезненными ощущениями при значительной нагрузке пораженного сустава, но боль при этом терпимая и сразу исчезает в покое. Лабораторные показатели крови все же позволяют выявить воспалительный процесс в суставах.

Откуда берется болезнь

Коленный сустав человека имеет очень разветвленную сеть кровеносных сосудов и нервов. Поэтому при малейшем негативном воздействии на него, например, инфекции или травмы сразу запускается воспалительная реакция. В полости коленного сустава накапливается специфическая жидкость, так называемый экссудат, или выпот. Он может быть разного вида: от серозного до гнойного. Накопление экссудата происходит в острый период артрита. Со временем (в подострый период болезни) в процесс вовлекается синовиальная оболочка, покрывающая капсулу коленного сустава изнутри и вырабатывающая «смазку», без которой невозможна нормальная работа коленей. Чтобы

компенсировать начавшиеся патологические изменения, ворсинки синовиальной оболочки увеличиваются в размерах, а из кровеносного русла в полость сустава фильтруются лимфоциты и плазмоциты – борцы с воспалительными процессами. В таком режиме коленный сустав работает на износ, и когда болезнь принимает хроническую форму, синовиальная оболочка вовсе замещается соединительной, а со временем и костной тканью. Подобные изменения ведут к существенной деформации сустава.

Симптомы артрита коленного сустава

Чтобы вовремя распознать и, главное, своевременно начать лечение артрита, следует обратить внимание на такие признаки:

- ◆ боль в одном или обоих коленях – может быть различной интенсивности и разной по времени;
- ◆ скованность – колено невозможно полностью согнуть или разогнуть. Наблюдается дискомфорт при ходьбе;
- ◆ горячее колено – если дотронуться до больного колена, то его температура будет ощутимо выше температуры всего тела;
- ◆ визуально пораженное колено выглядит больше, чем здоровое;
- ◆ покраснение кожи поврежденного артритом коленного сустава.

Если артрит имеет инфекционную природу, отмечаются также признаки присутствующей инфекции – повышенная температура, озноб или жар, общая слабость, бессонница, снижение аппетита.

Наличие вышеперечисленных симптомов может свидетельствовать

о возможном наличии артрита суставов. Его лечение надо начинать незамедлительно, так как артрит относится к заболеваниям, которые не проходят самостоятельно, а со временем лишь усугубляются и прогрессируют.

Артроз

Артроз — хроническое заболевание суставов, которое возникает в результате нарушения в них обменных процессов. Болезнь начинается с разрушения суставного хряща, позднее в дегенеративный процесс вовлекаются и кости, образующие сустав. Артроз может поражать любые суставы, но чаще всего от него страдают колени. К сожалению, к 60 годам почти каждый житель нашей страны знает о нем не понаслышке.

Как возникает артроз и чем он опасен

Артроз может быть первичным и вторичным. Первичный появляется при нарушении процессов образования (синтеза) и разрушения (дегенерации) хряща. При этом сдвиг происходит в сторону дегенеративных изменений. В норме клетки суставного хряща постоянно обновляются, чего не происходит, когда сустав поражен болезнью. Все эти процессы приводят к ограничению функции сустава, в том числе и к его деформации. Вторичный артроз возникает в уже измененном суставе. Обычно он появляется в результате травмы, а также при различных эндокринных патологиях. Артрозом могут заканчиваться некоторые воспалительные процессы. Провокатором болезни может стать и банальное плоскостопие, при котором отмечается перераспределение нагрузки на суставы.

Ключевым звеном при развитии артроза коленного сустава является хрящ. В норме он очень плотный, но при этом весьма эластичный, что необходимо для хорошей амортизации во время физической активности. Ведь при нагрузке хрящ сжимается, а в покое приобретает былую форму. Что мы видим, когда сустав поражен болезнью? Хрящевая ткань не способна восстанавливаться в нужном объеме. Чтобы это компенсировать, она становится более твердой и начинает резко разрастаться. Такая напряженная работа не может длиться вечно, и со временем хрящ «высыхает» и истончается. Кости, образующие сустав, становятся толще, чтобы справиться с возросшей нагрузкой. От этого деформируется весь сустав – он уплотняется и воспаляется. Как и при любом воспалительном процессе, в коленном суставе скапливается воспалительная жидкость – экссудат. При этом могут сдавливаться сосуды и нервы, питающие колено, в результате чего появляется боль.

Стадии артроза

Причин возникновения артроза может быть много, но независимо от этого различают три стадии заболевания.

В первой стадии выраженные изменения в коленном суставе отсутствуют. Отмечаются лишь незначительные отклонения в составе суставной жидкости. Это ухудшает способность коленного сустава противостоять ежедневным нагрузкам. Колени перегружаются, воспаляются и болят. Во второй стадии начинаются разрушительные процессы хрящевой пластинки и разрастания бедренной и большеберцовой костей. Появляется «щадящая хромота». Человек хромает, чтобы перераспределить нагрузку и таким образом освободить больную ногу. Начиная со второй стадии, процесс становится необратимым. Затем наступает третья стадия, или, как ее еще называют, стадия тяжелого артроза. Коленный сустав резко деформируется, уплотняется, его связки укорачиваются – появляются контрактуры (это своеобразные рубцы, которые делают естественные движения в суставе практически невозможными). В патологический процесс вовлекается и мышечная ткань, что еще больше усугубляет и без того тяжелое состояние, наступает инвалидность. В особо тяжелых случаях сустав может полностью разрушиться. Обычно в третьей стадии артроза пациенты вынуждены прибегнуть к использованию трости.

Как распознать недуг

Несмотря на то что артроз традиционно считается возрастным заболеванием, он может возникнуть в любом возрасте. Насторожить должны следующие симптомы.

◆ Сустав хрустит. Сначала это слышите только вы, но если пустить дело на самотек, вскоре ваши коленки будут слышны и окружающим.

◆ Утром тяжело вставать с постели, болят колени, и чтобы прийти в норму, надо «расходиться». Такие боли в медицине еще называют стартовыми, и это первый сигнал, который не должен остаться без внимания.

◆ Коленный сустав болит, особенно при ходьбе по лестнице. Боль при этом ноющая, но не острая.

◆ Визуально больное колено больше, чем здоровое. Учтите, что припухлость сустава может быть признаком и других болезней.

◆ Колени плохо переносят холодную и влажную погоду.

◆ Ноги полностью не разгибаются в коленном суставе.

Особое внимание на признаки артроза следует обратить тем, кто большую часть времени проводит в сидячем положении. Однако не следует путать возрастные изменения коленного сустава с артрозом. Это далеко не одно и то же. Окончательный диагноз может поставить только врач после тщательного обследования.

Повреждения мениска

В коленном суставе имеются два мениска – латеральный (внешний) и медиальный (внутренний), которые соединены между собой связкой. По сути, они представляют собой небольшие прокладки из хрящевой ткани. Но, несмотря на маленькие размеры менисков, их роль в суставе очень велика. Во-первых, мениски за счет своей способности сжиматься при нагрузке и выпрямляться в покое, являются отличными амортизаторами. Во-вторых, как говорилось ранее, они уменьшают неровности между стыкующимися в колене костями – большеберцовой и бедренной. Благодаря этим хрящевым прослойкам сустав приобретает устойчивость. Следует отметить, что травмы, в которых задействованы мениски, занимают первое место среди внутренних повреждений колена. Под повреждением мениска могут подразумеваться:

- ◆ отрыв его от места прикрепления;
- ◆ разрыв тела мениска;
- ◆ разрыв связок;
- ◆ дегенеративные процессы мениска;
- ◆ сочетанные повреждения, которые включают в себя несколько видов повреждений сразу, например разрыв связок и тела мениска одновременно.

Когда происходит разрыв мениска либо отрыв его части, то его свободные составляющие болтаются между костями коленного сустава. Расстояние между ними очень маленькое, поэтому оторванные части легко ущемляются. Такая ситуация дает о себе знать резкой болью, появляется отек, сустав воспаляется. Разрыв и отрыв мениска можно получить при глубоком сгибании колена, например приседая на корточки. Распознать повреждения мениска в остром периоде довольно сложно, так как на первое место выходят симптомы воспаления, которые могут быть и при других заболеваниях. Если травма однократная, то процесс может закончиться не разрывом, а надрывом или ушибом мениска. Истинная картина повреждения появляется спустя 2–3 недели – боль на уровне суставной щели, отек и блокада коленного сустава (в таком состоянии движения в коленном суставе невозможны).

Разрыв связок, как правило, происходит при прямом ударе в колено. Травма сопровождается характерным хрустом, ощущением, будто бы колено выскочило, а потом встало на свое место. Затем сустав опухает, движения в нем ограничиваются.

Дегенеративные процессы мениска могут быть результатом имеющегося артроза коленного сустава либо травмы. Если не лечить травмированный мениск, это может привести к его необратимой дегенерации. В свою очередь, существует высокая вероятность разрыва истощенного мениска.

Человеческое колено устроено таким образом, что наружный мениск обладает большей подвижностью, чем внутренний, поэтому и травмы его встречаются чаще. А вот малая подвижность медиального мениска объясняется тем, что он прочно связан с внутренней связкой коленного сустава. Именно поэтому внутренний мениск повреждается вместе со связками. Случаются в медицинской практике и повреждения сразу обоих менисков.

При повреждениях внутреннего мениска коленного сустава имеются следующие симптомы:

- ◆ боль на внутренней стороне колена;
- ◆ резкая болезненность при напряжении;
- ◆ боль при чрезмерном разгибании, а также во время поворота голени снаружи при согнутой в колене ноге;
- ◆ боль при чрезмерном сгибании ноги.

Симптомы повреждения наружного мениска коленного сустава:

- ◆ боль на внешней стороне колена;

- ◆ боль при чрезмерном разгибании, чрезмерном сгибании и повороте голени внутрь;
- ◆ слабость мышц передней поверхности бедра.

Лечение при всех вышеперечисленных травмах только оперативное. Но и оно проводится не всегда, а лишь в том случае, когда оторванные и болтающиеся части коленных менисков причиняют боль или нарушают подвижность сустава. Чтобы избежать травм менисков коленного сустава, старайтесь следовать двум простым советам. Первое – будьте внимательны и осторожны. Второе – если занимаетесь спортом, не забывайте носить специальные наколенники, прочно фиксирующие сустав.

Подагра

Среди всех причин, вызывающих боль в суставах, лидирующие места занимают артриты, артрозы и травмы. Но этот список будет неполным, если не упомянуть о подагре. Давайте разберемся, что это за враг и почему о нем стоит знать. *Подагра* — это заболевание обменного характера, при котором в организме происходит избыточное образование солей мочевой кислоты. В связи с нарушением обмена веществ у больных подагрой отмечается склонность к накоплению мочевой кислоты, и, как следствие, увеличение ее концентрации в крови. Почки человека не могут справиться с такой нагрузкой в полном объеме, поэтому значительная ее часть откладывается в суставах в виде солей – уратов. У этой болезни нет «излюбленных» мест, пострадать может любой сустав. Отложение солей мочевой кислоты в колене – явление довольно частое. При этом в суставе формируются подагрические узелки, так называемые тофусы. Они как иголки покалывают колено и сильно травмируют его изнутри.

Подагра атакует человека приступами. Обычно это происходит в покое, ночью (именно в это время весь организм затихает). Человек может даже проснуться от резкой боли в коленном суставе, который за несколько часов опухает, воспаляется. Кожа над коленом становится ярко-красного цвета. Боль такая невыносимая, что даже прикосновение простыни становится нестерпимым. Этот симптом так и называется – симптом простыни. Приступ длится от нескольких часов до нескольких суток. Каждая последующая атака становится сильнее, а проходит медленнее, а со временем и вовсе переходит в хроническую форму.

Говорят, вегетарианцы практически не болеют подагрой и не знают ее мучительных болей. И это действительно так, ведь обильное употребление мясной жирной пищи – прямая провокация болезни. Еще одним врагом является в данном случае алкоголь. Причиной подагрических приступов может стать и сильный стресс. Сопутствующие болезни, такие как ожирение, гипертония, сахарный диабет, также повышают риск заболеть подагрой. И, конечно же, не стоит забывать

о наследственности. Если в роду имелись случаи этого заболевания, стоит быть начеку. Как помочь себе, если приступ подагры застал врасплох.

◆ Обеспечьте полный покой своему телу. Под «горящий» сустав положите подушки так, чтобы он находился в приподнятом состоянии.

◆ Используйте пакет со льдом, чтобы облегчить боль.

◆ Пейте больше жидкости. Она ускорит выведение мочевой кислоты. Желательно избегать сладких напитков, лучше отдать предпочтение ягодным морсам, травяным чаям или обычной воде.

◆ Обратитесь за помощью к специалистам, чтобы получить лекарства, снижающие уровень мочевины в крови.

◆ Исключите на время приступа мясо и рыбу, а в последующем внимательно следите за рационом. Но не голодайте! Голод, как и переедание, приводит к усиленной выработке мочевой кислоты и может спровоцировать повторный приступ.

Тест: «А вашим коленям нужна помощь?»

Колени человека – это один из главных опорных пунктов всего двигательного аппарата. Поэтому здоровый коленный сустав – залог полноценной активной жизни. Очень важно как можно раньше заметить первые признаки неполадок в суставах, чтобы направить все свои усилия на их устранение. Для этого предлагаю вам пройти простой тест. За каждый утвердительный ответ добавляйте 1 балл.

1. Вам больше 40 лет?
2. Приходится ли вам более 4 ч в день проводить в положении, опираясь на колени?
3. Превышает ли ваш вес норму?
4. Имеются ли у вас заболевания эндокринной системы (например, сахарный диабет)?
5. Часто ли вы болеете вирусными инфекциями (более 3 раз за год)?
6. Вы курите?
7. Злоупотребляете ли вы алкоголем?
8. Употребляете ли вы большое количество жирной пищи?
9. Испытываете ли вы после прогулки пешком (более 40 мин) боль в коленном суставе?
10. Требуется ли вам утром минимум 15 мин, чтобы размяться и расходиться?
11. Отличаются ли визуально ваши суставы друг от друга (например, по размеру)?
12. Хрустят ли (скрипят, щелкают) ваши колени?
13. Чувствительны ли вы к смене погоды?
14. Нарушены ли движения в вашем коленном суставе?
15. Имелись ли болезни суставов у ваших близких родственников?
16. Были ли у вас травмы конечностей?

Если вы набрали более 10 баллов, срочно обратитесь за помощью – вашим коленям необходимо адекватное лечение. 5-10 баллов свидетельствуют о том, что проблема болезней суставов, увы, не обошла стороной и вас. Если вы ответили утвердительно на 4 и менее из предложенных вопросов, то серьезных поводов для беспокойства нет, а все усилия вам стоит направить на профилактику артритов и артрозов и поддержание здоровья.

Современные подходы к лечению боли в коленном суставе

Больное колено – верный признак неполадок в суставе. Первое, что надо сделать, – установить причину, а именно поставить правильный диагноз. В этом вам поможет только врач. Самодеятельность в этом вопросе недопустима. Когда причина установлена, можно приступать к лечению. Но как лечить? Способов на сегодняшний день достаточно. Это может быть медикаментозное лечение, при котором подобрать препараты поможет специалист. В зависимости от заболевания, можно использовать мази, гели, болеутоляющие таблетки и т. д. Но, несмотря на огромный выбор лекарственных препаратов, применение их при боли в коленном суставе считается крайним методом. Дело в том, что лекарства зачастую действуют на симптом (боль), оставляя вызывающую его причину нетронутой. Хороший результат дает использование физиопроцедур. Здесь может помочь лечение холодом либо, наоборот, согревающий компресс. Опять же, чтобы пройти курс физиолечения, вам потребуется навестись к врачу и регулярно посещать медицинское учреждение. В самых запущенных случаях требуется хирургическое вмешательство. Кроме того, есть и немедикаментозные способы борьбы с болью в коленных суставах:

- ◆ ортопедическая обувь;
- ◆ комплекс физической оздоровительной гимнастики;
- ◆ рациональное меню;
- ◆ рецепты народной медицины;
- ◆ массаж и самомассаж;
- ◆ водолечение.

Все вышеперечисленные методы направлены главным образом на то, чтобы уменьшить нагрузку на суставы и предотвратить развитие в них болезни. Они должны быть ежедневными и носить оздоровительный характер.

Все же главным критерием выбора способа лечения является диагноз, ведь при одних заболеваниях показан полный покой, в то время как при других обязательна умеренная физическая нагрузка. Что еще нужно для выздоровления? Терпение, оптимизм и вера в свои силы – и у вас все получится!

Глава 3 Движение – залог здоровья



Рекомендации к выполнению лечебной гимнастики

Трудно переоценить, какую огромную пользу человеческому организму приносят ежедневные 15-минутные занятия лечебной физкультурой. Грамотно подобранный комплекс упражнений поможет не только воздействовать на проблемные места, но и оздоровить весь организм целиком. Доказано, что люди, регулярно занимающиеся оздоровительной гимнастикой, реже болеют. Они не знают, что такое депрессия и подавленное настроение, им неведома хроническая усталость, одолевающая каждого второго жителя нашей страны. И вообще, продолжительность жизни у таких людей больше на 5–8 лет среднестатистических цифр. Если вы хотите присоединиться к этой категории людей, то не стоит откладывать. Запомните ряд простых правил, которые помогут сделать занятия лечебной физкультурой более продуктивными.

- ◆ Подберите комплекс упражнений лечебной гимнастики в соответствии с диагнозом.
- ◆ Начинайте с простых упражнений, постепенно усложняя программу занятий.
- ◆ Во время сеанса гимнастики не должно быть никакой боли!
- ◆ Умеренно распределяйте нагрузку. Переусердствовав в первый день, вы вряд ли сможете продолжить занятия завтра.

◆ Перед началом гимнастики разогрейте тренируемый сустав. Для этого можно растереть его либо принять теплый душ. Такая процедура поможет избежать болезненных ощущений и уменьшить скованность в начале занятия.

◆ Включайте в сеанс лечебной физкультуры основные этапы (разминку, основную и заключительную части), независимо от того, сколько по времени длится сеанс.

◆ Выработайте у себя привычку заниматься физкультурой. Занятия от случая к случаю не приносят пользы.

◆ Если в силу каких-либо причин (острая болезнь, чрезмерная усталость) вы не в состоянии делать упражнения – не мучайте себя, отложите их до следующего дня. Хорошее настроение во время физической активности – залог отличного самочувствия.

Выбор места проведения занятий остается за вами. Это может быть специально оборудованный гимнастический зал, а может быть и комната в вашей квартире. Главное, чтобы там было достаточно места. Не забудьте про свежий воздух. Во время физической нагрузки учащается дыхание, усиливаются газообменные процессы в легких, им нужен кислород. Поэтому обеспечьте приток свежего воздуха. В зависимости от погоды, можно делать упражнения при открытой форточке или проветрить помещение перед началом занятий. Оптимальная температура воздуха в помещении для занятий физкультурой – 18–20 °С, влажность – 30–60 %. Гимнастику лучше всего проводить в утренние часы. Если это не предоставляется возможным, то планируйте занятия не позднее чем за 2 ч до отхода ко сну. За час до упражнений и полчаса после желательно воздержаться от приема пищи.

Для выполнения упражнений подберите специальную одежду. Она должна быть удобной, не сковывающей движений и изготовленной из натуральных тканей. Во время занятий на свежем воздухе обувь должна быть спортивной.

Неоспоримым преимуществом лечебной физкультуры является ее абсолютная доступность. Делать ее может каждый, все зависит лишь от желания человека. К тому же выполнение упражнений не требует никаких материальных затрат. А вот польза от них огромная. После регулярных занятий при заболеваниях коленного сустава восстанавливаются в полном объеме утраченные функции, укрепляются мышцы и связочный аппарат. Удастся снизить риск возникновения различных осложнений, таких как контрактура сустава и др.

Кому следует начать заниматься физкультурой? Всем. Она полезна и детям с самого раннего возраста, и взрослым, и пожилым людям. Практически для любого заболевания имеется адаптированный комплекс упражнений. Рекомендую попробовать семейные занятия.

Такой вид времяпрепровождения не только полезен, но и очень сближает. А главное, физическая активность – это залог не только здоровья, но и долголетия. Как говорится, движение может заменить таблетку, но ни одна таблетка не заменит движение.

Лечебная физкультура при боли в коленях

Случается и так, что человек обходит множество специалистов, проходит огромное количество процедур, а понять, почему же болят колени, так и не удается. Одни врачи ставят один диагноз, другие – второй, а по всевозможным исследованиям и вовсе третий вырисовывается. А колени при этом как болели, так и болят. Боль вроде бы и не сильная, но доставляет неприятности, да и колено время от времени то хрустнет, то не согнется. Причин этому может быть несколько. Скорее всего, болезнь только-только начинается и установить диагноз пока еще трудно. А быть может, вам попался не сведущий в этом вопросе специалист. «Доброжелатели» и вовсе могут сказать, что это еще не проблема, мол, не знаете вы, что такое на самом деле больные колени. В любом случае, сигнал бедствия организм уже подал и надо принимать немедленные действия. Чем раньше вы начнете действовать, тем меньше вреда принесет болезнь коленным суставам.

Рассмотрим комплекс лечебной физкультуры.

Упражнение 1. Начните с ходьбы на месте, не отрывая носков от пола и выталкивая себя вверх. Выполняйте упражнение 2–3 мин.

Упражнение 2. Исходное положение: лежа на животе, согнув ноги в коленях. Сгибая ноги, дотроньтесь пяткой до ягодиц. Выполните упражнение 10–12 раз.

Упражнение 3. Перевернитесь на спину и приподнимите ноги на 20 см от пола. В таком положении попеременно сгибайте и разгибайте ноги. Выполните упражнение 15–20 раз.

Упражнение 4. Исходное положение: лежа на спине. Поднимите прямые ноги (так, чтобы образовался прямой угол), удержите положение несколько секунд, затем опустите ноги. Повторите упражнение 10–15 раз.

Упражнение 5. Сядьте на высокую поверхность (чтобы ступни не касались пола) и просто поболтайте ногами 3–4 мин.

Упражнение 6. Исходное положение: лежа на спине, ноги врозь. Согните в колене правую ногу и подтяните к бедру левой ноги, касаясь пола (заводя при этом согнутое колено за левое бедро). Затем согните в колене левую ногу и подтяните ее бедро к бедру правой ноги, касаясь пола. Выполняйте упражнение 4–5 раз.

Упражнение 7. Лежа на спине, согните ноги в коленных суставах. Согнутые ноги кладите то в правую, то в левую от туловища сторону. Повторите упражнение 5–6 раз.

Упражнение 8. Встаньте прямо, ноги вместе. Выполните перекаты, поднимаясь на носки, выталкивая себя вверх, а затем плавно опускаясь на пятки. Перекаты выполняйте 1–2 мин.

Упражнение 9. Лежа на спине, выполните всем известное упражнение «велосипед». Для коленных суставов нет ничего лучше, чем «покрутить педали». К тому же этот вид физической активности укрепляет еще и тазобедренные суставы. «Велосипед» выполняйте в течение 2 мин.

Упражнение 10. Данное упражнение называется «выпады». Станьте прямо и поставьте одну ногу вперед, согнув ее в колене, как будто собираетесь сделать шаг. Вторая нога при этом остается прямой. Задержитесь в этом положении на 10 с, затем вернитесь в исходную позицию. То же самое выполните с другой ноги. Повторите упражнение 10–15 раз.

Следите, чтобы во время занятий вас не беспокоила боль в коленях. Занимайтесь физкультурой регулярно. Ведь гимнастика дарит суставам долгую жизнь!

Комплекс упражнений при артрите

Лечебная физкультура является основной частью успешной терапии при артрите коленного сустава. Ее основные цели:

- ◆ улучшить кровоснабжение и лимфообращение в пораженном суставе;
- ◆ предупредить атрофию мышц нижних конечностей и не допустить образования контрактур коленного сустава;
- ◆ оптимизировать обменные процессы в суставе;
- ◆ приспособить сустав к повседневным нагрузкам с учетом развившегося заболевания.

Противопоказанием для проведения лечебной физкультуры является острая стадия болезни. В этом периоде суставам показаны физический покой и «лечение положением», когда пораженную конечность укладывают и фиксируют таким образом, чтобы избежать возникновения противоболевых контрактур. Последние, в свою очередь, развиваются как ответная реакция на боль и гипертонус мышц. Так, если страдает разгибательная функция, то конечность фиксируют с помощью специальной лангеты в разогнутом состоянии. Противопоказаниями к лечебной физкультуре являются также выраженные поражения внутренних органов (например, плевриты, миокардиты, пневмонии и т. д.), острые инфекционные процессы, лихорадочные состояния, сердечная недостаточность 2–3 степени.

Гимнастику можно начинать после того, как острая стадия болезни утихнет и уступит место подострому периоду. Сначала выполняют упражнения из исходного положения лежа на спине. При этом в гимнастику вовлекаются главным образом здоровые суставы конечности, а вот пораженное колено надо беречь. Если после занятия состояние остается удовлетворительным, то постепенно к упражнениям добавляется коленный сустав. Начинать нагрузку на него следует со щадящих упражнений, например покачиваний. Делать их надо медленно и осторожно, с малой амплитудой. По мере затихания воспалительного процесса упражнения сменяются на более активные.

Комплекс упражнений при артрите коленного сустава.

Начните занятие с разминки. Перед гимнастикой больное колено можно растереть. Лучше всего начать со спокойной ходьбы.

Упражнение 1. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднимите руки вверх – сделайте вдох, вернитесь в исходное положение – выдох. Выполните 10–12 дыхательных упражнений.

Упражнение 2. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Вращение рук вперед и назад. Выполняйте упражнение по 5 раз в каждом направлении.

Упражнение 3. Исходное положение: сидя на полу, ноги прямые, спина прямая, руки свободны. Выполняйте вращения головой вперед, назад, вправо, влево и по кругу. Делайте упражнение 30–40 с.

Теперь переходим к основной части занятия.

Упражнение 4. Исходное положение: стоя, ноги на расстоянии 15–20 см друг от друга. Положите руки на колени и начните медленно вращать колени по кругу, сначала по, а затем и против часовой стрелки. По 5–6 раз в каждую сторону.

Упражнение 5. Исходное положение: лежа на спине, правая нога прямая, левая согнута в колене. Обеими руками потяните левую ногу к груди – задержите это положение на несколько секунд. Затем выпрямите и поднимите ногу вверх, также задержите на пару секунд, вернитесь в исходное положение. То же самое проделайте с другой ногой. На первых занятиях выполняйте упражнение 2–3 раза с каждой ноги, со временем доводя количество повторов до 10.

Упражнение 6. Исходное положение: сидя на стуле, руки свободны. Отведите в сторону правую ногу и задержите на несколько секунд, затем вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение другой ногой. Выполните по 5 отведений каждой ногой.

Упражнение 7. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги подняты вверх. Согните ноги в коленях, а затем разогните. Выполните 10 сгибаний и разгибаний в умеренном темпе.

Упражнение 8. Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях под прямым углом, руки положите под поясницу. Поднимите ноги вверх – сделайте вдох, вернитесь в исходное положение – выдох. Повторите упражнение 6–8 раз.

Упражнение 9. Исходное положение: сидя на стуле. Выпрямите одну ногу и поднимите ее параллельно полу, затем проделайте то же другой ногой. Упражнение делается по 15 раз каждой ногой.

Упражнение 10. Исходное положение: лежа на животе. Согните правую ногу в колене и потянитесь пяткой к ягодицам (бедра при этом должны быть плотно прижаты к полу), вернитесь в исходную позицию. Повторите упражнение 6–8 раз каждой ногой.

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.