

Семейный доктор

Оксана Салова

# ЛЕЧЕНИЕ И ЧИСТКА СУСТАВОВ

КЛАССИЧЕСКИЕ И НЕТРАДИЦИОННЫЕ  
МЕТОДЫ



Семейный доктор

Оксана Салова

**Лечение и чистка  
суставов. Классические и  
нетрадиционные методы**

«Питер»

2014

## **Салова О. В.**

Лечение и чистка суставов. Классические и нетрадиционные методы / О. В. Салова — «Питер», 2014 — (Семейный доктор)

Современный человек двигается гораздо меньше, чем того требует его природа, часто не обращает внимания на качество продуктов, питается кое-как, нервничает, не высыпается. В результате уже в довольно молодом возрасте многие сталкиваются с болезнями суставов. А между тем даже в старости можно избежать этих болезней. Чтобы сохранить здоровье, вернуть подвижность, забыть о боли, требуется всего лишь задуматься о проблеме, изучить строение суставов, узнать, как правильно поднимать тяжести, сидеть, стоять, ходить и спать, как нужно питаться, какие упражнения выполнять. Эта книга ознакомит вас с симптомами болезней суставов различной природы – артрозов и артритов, расскажет о том, как можно справиться с болями и отеками, вернуть суставам подвижность, вылечить. Вы узнаете о традиционных и народных методах лечения суставных заболеваний, научитесь правильно делать массаж, выполнять физиотерапевтические и водные процедуры, а также чистить суставы и весь организм.

© Салова О. В., 2014

© Питер, 2014

# Содержание

Вступление	5
Глава 1. Строение и основные функции суставов	7
Глава 2. Дистрофические поражения суставов	13
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# Салова Оксана Владимировна

## Лечение и чистка суставов.

### Классические и нетрадиционные методы

#### Вступление



Пока нас не коснется какая-то беда, не придет болезнь, мы не думаем, что в один момент все может измениться, что из полного жизни человека можно превратиться в развалину. Раньше я даже не предполагала, что ревматоидный артрит – настолько тяжелое заболевание, что с ним так трудно бороться и придется учиться жить заново.

Но, как говорится, в мире полно сюрпризов. Ничего невозможного не бывает. Поначалу я отчаялась, думала, что исправить уже ничего нельзя, что впереди меня ждет только ужас и беспросветная нудная жизнь разбитого человека. Но как я ошибалась! Теперь мне хочется поделиться своим опытом, показать, что жизнь всегда дает человеку хотя бы один шанс все исправить, подталкивает к правильному решению. Главное – вовремя понять, что делать, и не упустить этот шанс.

Как только я столкнулась с ревматизмом, стала угасать, хотя строго следовала инструкциям врачей, исправно принимала лекарства. Продолжалось это до тех пор, пока я не подумала: зачем мне их пить, посажу печень и почки, а они все равно не лечат, процесс разрушения хрящевой ткани не предотвратить, а уж с болями я как-нибудь справлюсь. Стала искать народные методы, делать компрессы, примочки, серьезно увлеклась вопросом правильного питания, физкультуры. Стала разрабатывать суставы с помощью простейших упражнений, ходить несмотря ни на что. От помощи традиционной медицины тоже не отказывалась.

Самое странное, что спустя несколько месяцев, как только я «изменила» своим любимым жареным котлеткам, соленому салу, копченостям и т. п., я почувствовала себя лучше, а прогулки и простая гимнастика бодрили, придавали сил и энергии. Я стала легче ходить, сгибать и

разгибать пальцы, и мне захотелось жить, я поняла, что способна на многое. Занялась гимнастикой, со временем записалась в бассейн и на танцы. Протесты близких не остановили меня.

И знаете, у меня началась новая жизнь, будто выросли крылья и открылось второе дыхание. Я почувствовала себя живой. Поначалу каждое движение давалось мне с трудом, но постепенно суставы разрабатывались, отеки прошли, двигаться стало проще.

Конечно, мое восстановление проходило не в течение дня, недели и даже месяца. Я кропотливо работала над собой, педантично занималась, изучала вопросы правильного питания, вводила в рацион новые продукты, новые способы готовки, постепенно отходила от старых привычек.

Проблема питания как-то зацепила меня. Раньше я думала: вот как можно жить без наваристого борща, жареной картошки с салом, котлет, бутербродов. Как не побаловаться кусочком колбаски, тортиком, копченой рыбкой? А потом открыла много полезных и почему-то забытых продуктов, научилась ценить простую еду. Знаете, сколько всего вкусного и полезного можно приготовить из топинамбура, различных видов капусты, брюквы, репы, зелени? Можно сделать даже полезные пиццу и бутерброд. Главное – проявить фантазию, изучить сочетаемость продуктов. Конечно, отказавшись от полуфабрикатов, приходится проводить на кухне больше времени. Поначалу было тяжело: вынуждена была готовить несколько блюд для каждого члена семьи. Постепенно все мои домашние перестроились на новый режим, и теперь никому не приходит в голову искать в холодильнике сосиски. Со временем я пришла к тому, что организм нужно периодически чистить, помогать справляться с токсинами, шлаками и другими вредными веществами, солями, слегка ускоряя обменные процессы. Избавившись от многолетних шлаков, я почувствовала легкость, значительно похудела, похорошела и помолодела.

Теперь я содрогаюсь от мысли, как скучно и однообразно жила до болезни, не умела отдыхать, радоваться, видеть хорошее.

Иногда мне кажется, что сейчас я успеваю больше, чем в молодости, я работаю, но остается время и на семью, и для себя. Вот что значит четко распланированный день, точная организация!

Я понимаю, что, если вновь буду проводить отдых на диване, а не в лесу или на реке, поглощать еду сомнительного происхождения, проблемы с суставами вернуться. Однако в этом опыте есть и свой плюс. Я знаю, как может быть плохо, поэтому стараюсь не допускать обострений, жить так, чтобы болезнь не смогла вернуться, чтобы мне было комфортно и хорошо.

Надо сказать, что моя история с ревматоидным артритом многому меня научила. Научила жить, сражаться и выигрывать. Надеюсь, чем-то я смогу помочь и вам.

## Глава 1. Строение и основные функции суставов



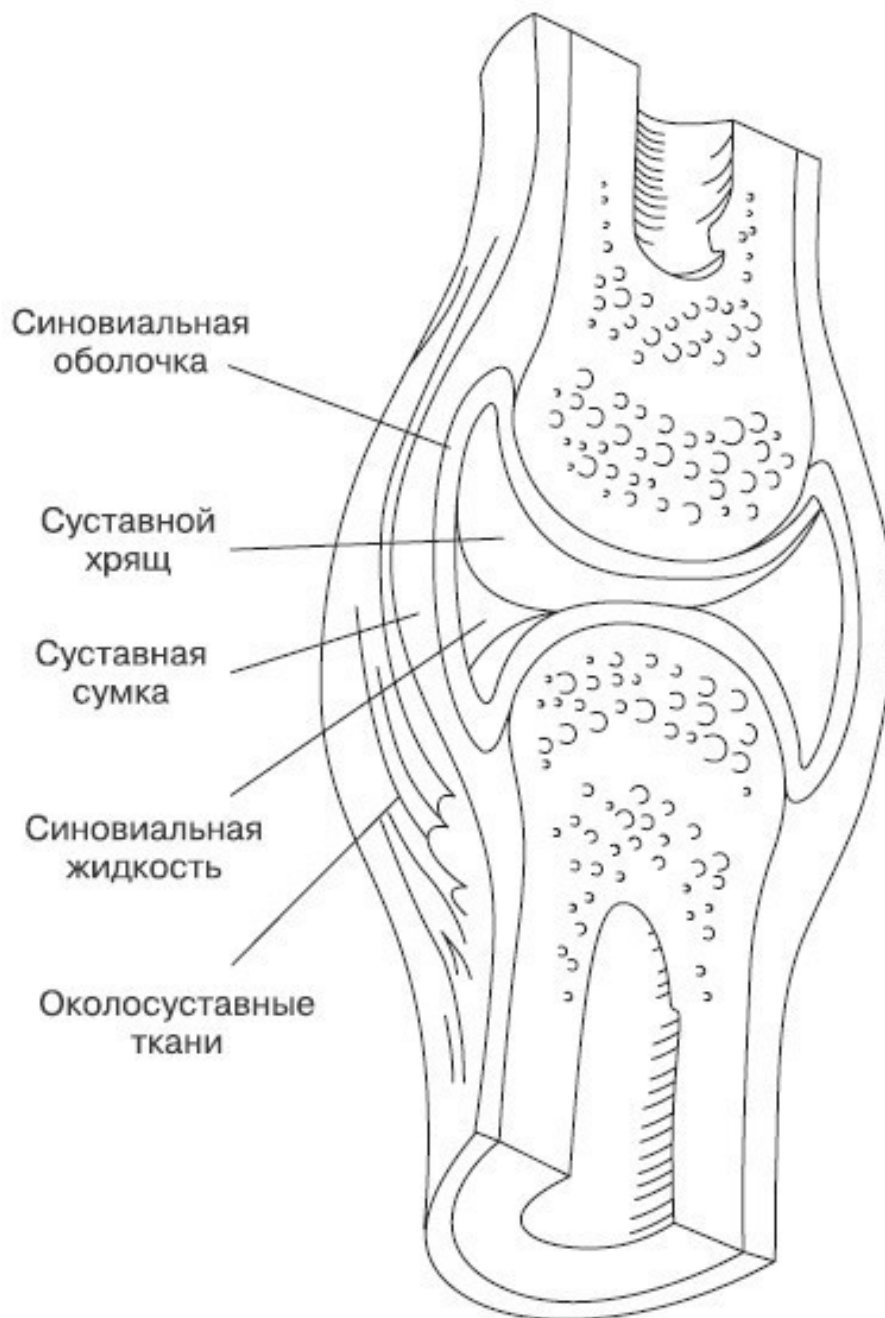
Не разбираясь в строении сустава, не понимая, как он работает, невозможно говорить о его болезнях и лечении. Вообще, каждый человек должен знать, как работает опорно-двигательная система, как наш скелет двигается. Ежедневно мы совершаем тысячу движений тазобедренными, коленными, голеностопными, локтевыми, пальцевыми, запястными, плечевыми суставами, не задумываясь ни на секунду. А ведь именно суставы дают возможность двигать определенными частями тела, а также создают точки опоры для скелета (рис. 1.1).



Рис. 1.1. Строение скелета человека

Можно сказать, что строение суставов невероятно. Кости, образующие сустав (суставные поверхности), покрыты хрящом, к краям которого крепится синовиальная оболочка, имеющая складки и карманы, которые обеспечивают движение. Синовиальная оболочка также фор-

мирует полость сустава, которая заполнена синовиальной жидкостью, уменьшающей трение хряща. Снаружи сустав окружен связками и мышцами, которые помогают в движении и защищают от повреждений (рис. 1.2).



**Рис. 1.2.** Строение коленного сустава

*Хрящ* — самая важная составляющая сустава, поскольку именно он обеспечивает упругость, эластичность, прочность, особенно при нагрузках. Хрящ похож на губку из-за способности впитывать жидкость, поступающую в сустав, когда он расслаблен, а при всяком движении (нагрузке) выдавливать ее, то есть постоянно смазывать сустав. Эта его способность проявляется благодаря гликозоминогликанам, содержащимся в хрящевой ткани.

*Гликозоминогликаны* — природные полисахариды, входящие в состав межклеточного вещества соединительной ткани, в том числе костной и хрящевой.

*Полисахариды* — сложные высокомолекулярные углеводы (крахмал, целлюлоза), состоящие из моносахаридов (глюкоза, фруктоза).

Вообще, хрящ – это хрящевые клетки – *хондроциты* и межклеточное вещество – *матрикс*. Все составляющие элементы матрикса производят хондроциты, однако для этого им обязательно нужны энергия, белки, ферменты, витамины. При поступлении необходимых питательных веществ хондроциты – лучшие природные амортизаторы. Так что никогда не стоит забывать о том, что вы едите.

Хрящ питается синовиальной жидкостью, в нем нет кровеносных и лимфатических сосудов, нервных окончаний, однако именно он защищает поверхность костей, способствует движению суставов. У здорового человека хрящ ровный, гладкий, увлажненный. Обменные процессы в хрящах, как и в костных тканях, довольно продолжительны, поэтому восстановление после травм занимает больше времени.

Хрящ на 70–80 % состоит из воды, на 10–15 % – из органических веществ и на 4–7 % – из минеральных солей.

Суставную полость окружает *суставная капсула*, представленная внешней фиброзной мембраной и внутренней тонкой синовиальной оболочкой. Фиброзная мембрана состоит из волокнистых пучков соединительной ткани, а синовиальная оболочка – из эндотелиальных клеток, именно поэтому она гладкая и блестящая.

Если суставная капсула крепится близко к краю сустава, то движение сустава будет ограничено, как бы сковано, а если ближе к центру – двигательная активность значительно повышается.

Через суставную капсулу проходят многочисленные сосуды и нервные окончания, поэтому суставы могут болеть при повреждениях и перегрузках, реагировать на токсические и аллергические воздействия.

*Суставная полость* — это узкая щель, ограниченная суставными поверхностями и синовиальной мембраной. Суставная полость наполнена небольшим количеством синовиальной жидкости, которая периодически обновляется. Синовиальная жидкость питает суставной хрящ, смазывает суставные поверхности, то есть снижает трение между ними, смягчает сдавление суставов, а значит, действует как природный амортизатор. Однако наполнение сустава избыточным количеством синовиальной жидкости говорит о том, что в организме идет воспалительный процесс; со временем суставы начинают отекать и болеть, и с этим обязательно нужно что-то делать.

К костям крепятся *суставные связки*, в основном они состоят из сухожильных коллагеновых волокон. Главная задача суставных связок – повысить сопротивляемость суставной капсулы при растяжении, защитить сустав от повреждений.

Межкостные связки расположены внутри сустава, между костями. Суставную капсулу укрепляют наружные сумочные связки, а вот периферические, которые находятся вдали, не имеют с ней никакой связи.

*Суставные диски* — это волокнисто-хрящевые образования, расположенные между двумя сторонами сустава. Суставные мениски (прокладка из хрящевой ткани, выполняющая роль амортизатора) очень похожи на диски. Единственное их отличие в том, что мениски имеют центральное отверстие, через которое сообщаются две суставные полости.

Мышцы, окружающие сустав, также укрепляют его, отвечают за движения.

Как видите, главная функция суставов – двигательная и опорная. Однако некоторые суставы ограничены в движении, поскольку в них нет суставной полости. Вместо этого между костями находится фиброзно-хрящевой диск. В центре каждого диска размещается студенистое ядро, которое снижает давление тела на позвонки.

Все позвонки разделены *хрящевыми подушечками* (межпозвоночными дисками), дугоотростчатыми суставами, образованными двумя верхними и двумя нижними суставными отростками, соединяются они последовательно, но не один над другим, а с определенными изгибами, что обеспечивает гибкость и устойчивость позвоночника. Спереди и сзади по телам позвонков

проходят продольные связки. Дуги позвонков соединены желтой связкой, остистые отростки – межостистыми и надостистыми связками, поперечные отростки – межпоперечными связками. Все они помогают нам двигаться.

Как правило, в шейном и поясничном отделе позвоночник выгибается вперед, в грудном и крестцовом – назад. Эти изгибы очень важны: они помогают держать тело вертикально.

Не все позвонки одинаковы: поясничные массивнее шейных. Это не случайно, ведь пояснице нужно выдерживать большие нагрузки.

Дуги позвонков как бы держатся двумя ножками за тело позвонка, при этом обязательно образуется позвоночное отверстие, которое при скреплении всех позвонков «перерастает» в канал, наполненный спинным мозгом. Главная задача этого канала – защищать мозг от повреждений. Остистый отросток отходит от дуги назад, по бокам – два поперечных отростка, вверху и внизу – по два суставных отростка. В общей сложности от дуги каждого позвонка отходят по семь отростков.

Два позвонка, соединенные между собой двумя межпозвоночными суставами и межпозвоночным диском, называются позвоночным сегментом. Всего сегментов 31. Поскольку в позвоночном столбе всего 23 межпозвоночных диска (они отсутствуют между I и II позвонками шейного отдела и пять позвонков крестца срослись между собой), в движении нашего тела участвуют всего 24 сегмента. И их более чем достаточно!

Позвонки соединяются между собой межпозвоночными дисками (рис. 1.3).

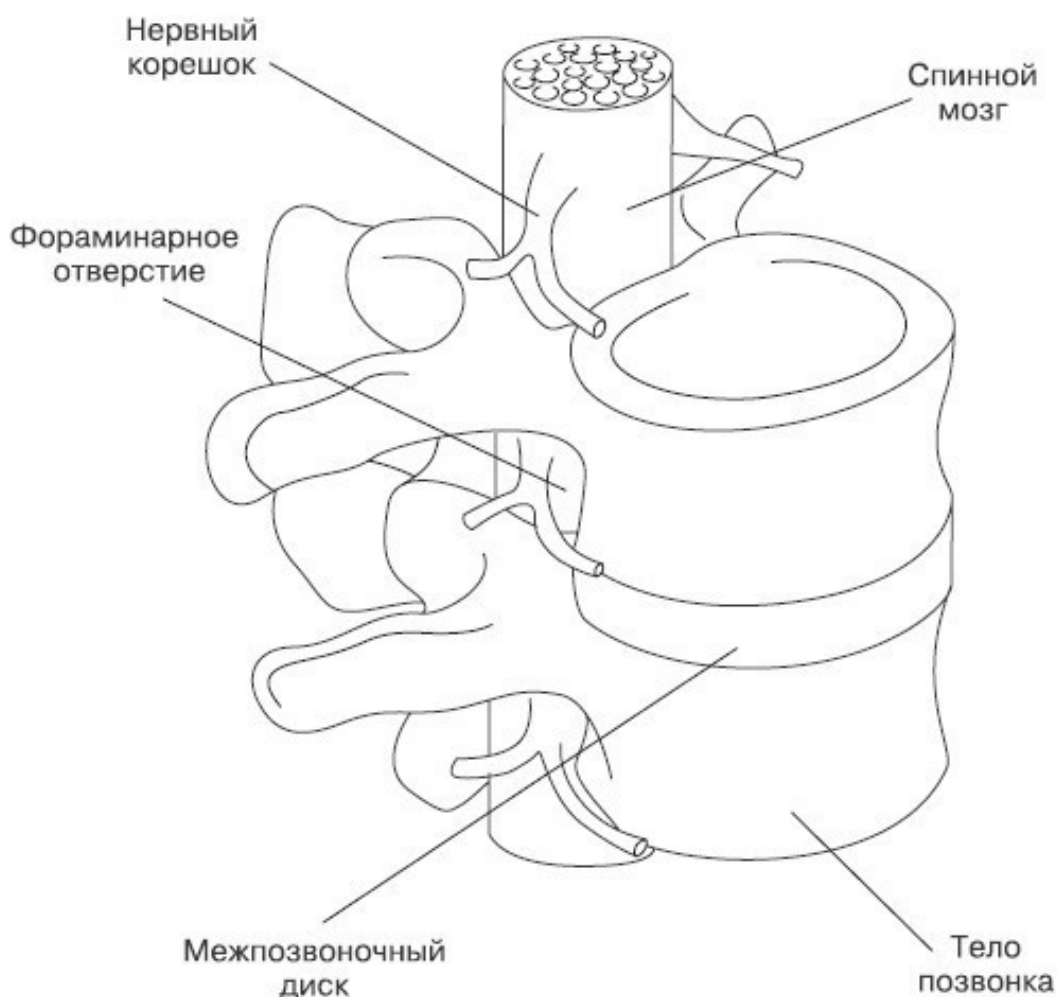


Рис. 1.3. Межпозвоночный диск

Межпозвоночные диски состоят из фиброзных колец и студенистого пульпозного ядра. Именно потому что ядро заполнено студенистым веществом, состоящим из гликозаминоглика-

нов, оно способно быстро набирать и отдавать воду, а это, в свою очередь, помогает уменьшать давление на позвоночный диск. Фиброзное кольцо – это отдаленные друг от друга волокнистые пластинки, которые становятся плотнее по мере удаления от центра. Именно эти фибро-хрящевые пучки не дают выйти студенистому ядру из фиброзного кольца при разрыве.

Межпозвоночные диски соединены между собой очень плотно: в месте сцепления нет никакого движения, а значит, трения. Так что диски не могут ни выскочить, ни стереться. Однако не все межпозвоночные диски имеют одинаковую толщину. В грудном отделе (самом неподвижном) толщина диска – не более 3–4 мм, в шейном – 5–6 мм (как наиболее подвижном), в поясничном – 8-10 мм (на него приходятся самые большие нагрузки).

Межпозвоночное (фораминарное) отверстие – узкое пространство, насквозь пронизанное кровеносными и лимфатическими сосудами, нервами. Спереди оно образовано смежными позвонками и межпозвоночным диском, сверху, снизу и сзади – суставными отростками.

Удерживать позвонки между собой помогают также связки, проходящие вдоль позвоночного столба и располагающиеся вокруг мелких суставов и позвонков.

Вдоль позвоночника находятся мышцы, которые способствуют нашему передвижению, формируют походку и фигуру. Мышцы как бы разделены на отдельные группы, они словно нависают одна над другой, тем самым отлично защищая кости и связки от повреждений.

Немаловажную роль играет и спинной мозг, который находится в позвоночном канале. Поскольку спинной мозг заполнен спинномозговой жидкостью, полностью пронизан нервными клетками, его можно назвать передатчиком нервных импульсов от головного мозга к другим органам и тканям, а это, в свою очередь, обеспечивает чувствительность и движение тела. Именно сдавливание нервных корешков и приводит к болям в различных областях тела и даже может полностью лишить возможности двигаться.

## Глава 2. Дистрофические поражения суставов



У здорового человека все работает нормально, то есть так, как и задумано природой. Однако постепенно суставы изнашиваются, и мы можем столкнуться с множеством неприятных заболеваний. Что же делать, как долгое время оставаться в форме? И что делать, если вас уже преследуют боли в спине или ногах, ноги и руки постоянно отекают, стало тяжело двигаться?

Как ни банально прозвучит, но ответ прост: срочно займитесь собой, обратитесь к врачу, пройдите обследование и, конечно же, меняйте образ жизни. Живя в постоянных стрессах, перекусывая на ходу, мало двигаясь, вы не будете блистать здоровьем до глубокой старости. Подумайте: почему горцы живут так долго? Почему они и в сто лет могут выполнять работы, с которыми рядовому городскому жителю трудно справиться и в пятьдесят?

Тем, кто уже столкнулся с заболеваниями суставов, изменение лишь пищевого и двигательного поведения не поможет, здесь необходимы комплексная борьба с недугом, ряд последовательных мер. Однако, чтобы бороться, нужно знать врага в лицо. Так что поговорим о том, каким образом поражаются суставы и какие последствия несут эти поражения.

Все, наверное, слышали об артрозах и артритах, это и есть поражения суставов различной природы. Артрозы возникают из-за нарушения обмена веществ, травм, чрезмерных физических нагрузок и износа суставов. Артриты же – следствие различных видов воспалений.

*Артроз*, или *остеоартроз*, чаще всего возникает бессимптомно; постепенно появляются боли после физических нагрузок, со временем суставы начинают «клатать» и хрустеть, болеть, сустав деформируется, становится трудно двигаться, утром постоянно ощущается дискомфорт. Естественно, боли появляются там, где есть проблемы, со временем они только усиливаются. Например, у кого-то болят колени при спуске и вообще при всяком сгибании ног, у кого-то появляются неприятные ощущения в пояснице, паху и ягодицах, кому-то трудно двигать пальцами, сгибать и разгибать их.

Обычно остеоартроз поражает суставы женщин в период менопаузы, поскольку именно в это время организм перестраивается, происходят гормональные сбои. Однако не застрахованы от дистрофического поражения и молодые люди, и зрелые мужчины, и даже дети. Интересно, что не только физическое перенапряжение, но и недостаток движения, лишние килограммы, чрезмерное употребление спиртного, курение, несбалансированное питание приводят к болезням суставов.

Вообще, артроз чаще появляется, когда неблагоприятно сложились те или иные обстоятельства, по самым разным причинам у людей различных возрастных категорий.

Основные факторы дистрофического поражения суставов:

- старение: хрящ просто теряет свои свойства, изнашивается;
- врожденная дисплазия соединительной ткани, проявляющаяся гиперподвижностью суставов;
- вывих тазобедренного сустава во время рождения;
- плохая наследственность (мать или отец страдают этим недугом);
- многочисленные ушибы, переломы, вывихи, повреждения связок и другие травмы, частенько связанные с профессиональной деятельностью;
- различные нарушения обмена веществ, в первую очередь эндокринного;
- плохое кровообращение в конечностях, варикозное расширение вен, атеросклероз, гипертония.

*Остеоартроз* — это не только износ организма в целом, но и суставов в частности. Это в первую очередь нарушение обмена веществ в хрящах. Понятно, что постоянная нехватка питания приводит к постепенному разрушению хрящевой ткани, потере эластичности, появлению крупных трещин из-за постоянного трения.

Артроз может поражать любые суставы, но его «излюбленные» места – тазобедренный и коленный суставы, пальцы кистей и стоп. Иногда остеоартроз наблюдается не в одном суставе, а в целой группе, тогда говорят, что у вас полиостеоартроз.

Артроз тазобедренных суставов называется коксартрозом, коленных – гонартрозом. Существует также шейный артроз, артроз плечевого и локтевого суставов.

Коксартроз часто путают с пояснично-крестцовым радикулитом из-за похожего проявления: боли в пояснице, отдающие в пах, ягодицу, колено, переднюю часть бедра.

Артроз не пройдет сам, его обязательно нужно лечить: суставной хрящ не может самостоятельно восстановиться, образовавшиеся ямки и трещинки сами не заживут, костные шпоры не рассосутся. Если ничего не делать, а просто терпеть боль, можно довести себя до полной неподвижности, следовательно, до нетрудоспособного состояния.

Однако не стоит торопиться и начинать лечиться первым попавшимся методом. Перед лечением обязательно нужно выяснить, насколько сильно разрушен сустав, какова суставная щель, есть ли костные наросты, дефекты хряща. Все это поможет оптимизировать лечение, а не действовать на ощупь.

Разрешить все эти вопросы без врача-рентгенолога невозможно. Только рентген может показать, сужена ли суставная щель, насколько разрослась соединительная ткань, есть ли ее уплотнение, как обстоят дела с наростами.

Только врач ставит диагноз и определяет, может ли пациент работать, или заболевание суставов мешает нормальному функционированию.

**Рассказывает Ирина Ю. из Екатеринбурга:**

«Смешно сказать, но проблемы с коленными суставами стали преследовать меня с 29 лет. Скорее всего, какие-то нехорошие процессы стали развиваться и раньше, просто я об этом не догадывалась. Стала обращаться к врачам, когда боли в коленях терпеть было невозможно, когда я не могла подняться на пару этажей вверх, нормально ходить. Долгое время мне никто не ставил никакого диагноза, многие только усмехались, что, мол, она бегаёт по врачам. Молодая женщина, какие у нее могут быть заболевания суставов.

Из-за постоянных болей чувствовала себя ужасно, на свой страх и риск принимала обезболивающее, ведь нужно было ходить на работу, заниматься ежедневными делами...

К счастью, в один прекрасный день мне повезло: я попала к замечательному ортопеду, который наконец-то смог определить, что со мной.

Я подозревала, что у меня не так просто болят колени, что это не обычная усталость, но не думала, что все настолько серьезно, что хрящевая ткань в коленях потихоньку разрушается, что срочно необходимо лечение, чтобы остановить процесс дегенерации хрящевой ткани. Назначили хондропротекторы, восстанавливающие хрящевую ткань, однако быстрого облегчения не наступило. Стала натирать колени мазью из сабельника, носить шерстяные наколенники и, конечно же, не забывала о таблетках. Постепенно почувствовала облегчение, боль уходила, колени перестали хрустеть.

## **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.