

A close-up photograph of a person's lower leg and foot. They are wearing blue denim shorts with a frayed hem and a sandal with a colorful, striped strap. The foot has a small tattoo on the side. They are standing on a forest floor covered with dry leaves and twigs. The background is a blurred green forest.

ФРЭНК ГРИН

**ЛЕЧЕНИЕ
ГОЛЕНОСТОПНОГО
СУСТАВА
(УПРАЖНЕНИЯ
И ПРЕПАРАТЫ)**

Фрэнк Грин

**Лечение голеностопного сустава
(упражнения и препараты)**

«Издательские решения»

Фрэнк Грин

Лечение голеностопного сустава (упражнения и препараты) /
Фрэнк Грин — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-515023-3

Голеностопный сустав относится к частям опорно-двигательного аппарата, испытывающим наиболее существенные нагрузки в теле человека. Простое подворачивание стопы может привести к переломам, растяжению связок и воспалительным процессам. В большинстве случаев лучше не затягивать с обращением к врачу. А в нашем пособии мы расскажем о возможных причинах болей, методах лечения голеностопного сустава в домашних условиях и препаратах, которые обычно назначают медики.

ISBN 978-5-00-515023-3

© Фрэнк Грин
© Издательские решения

Содержание

Заболевания голеностопного сустава – общий обзор	6
Лечение патологий при повреждении голеностопного сустава	7
Признаки и лечение воспаления ахиллова сухожилия	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Лечение голеностопного сустава (упражнения и препараты)

Фрэнк Грин

© Фрэнк Грин, 2020

ISBN 978-5-0051-5023-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Внимание! Требуется консультация специалиста. В данном пособии приведены общие рекомендации по устранению болей в голеностопном суставе. Но мы настоятельно рекомендуем при возникновении малейших проблем со здоровьем обращаться к специалисту, чтобы не навредить себе. Берегите себя!

Голеностопный сустав относится к частям опорно-двигательного аппарата, испытывающим наиболее существенные нагрузки в теле человека. Ежедневно голеностоп переносит вес всего тела человека и при этом подвергается множеству опасностей. Например, простое подворачивание стопы может привести к переломам, растяжению связок и воспалительным процессам. Болевые ощущения в голеностопе – нередкое явление у детей и взрослых. Стоит разобраться с причинами, признаками и лечением основных заболеваний сустава. В большинстве случаев лучше не затягивать с обращением к врачу. А мы расскажем о возможных причинах болей, методах лечения голеностопного сустава в домашних условиях и препаратах, которые обычно назначают медики.

Голеностопный сустав



Суставная поверхность кости:

Большая берцовая

Малая берцовая

Таранная

Сустав по сложности:

Сложный

Форма сустава- Блоковидный

Функция- Одноосный

Движения в суставе

-Сгибание-разгибание

Заболевания голеностопного сустава – общий обзор

Болевой синдром проявляется из-за травм и повреждений. Самолечение показано лишь в исключительных случаях. Проблема с голеностопом заключается в его уникальной подвижности, поэтому лучше доверить диагностику и терапию опытному специалисту. Причин появления болезненного синдрома может быть несколько:

– **Вывих.** Возникает у людей со слабыми связками и/или чрезмерной массой тела. В том и другом случае происходит непроизвольное подворачивание стопы, из-за чего возникает растяжение связок и, как следствие, – боль.

– **Переломы различной степени тяжести.** Это более серьезная проблема, с которой может справиться только опытный доктор. Переломы возникают из-за падений и различных травм. Перелом голеностопного сустава – сложное заболевание. Сломаться могут кости плюсны, пятки и т. д. Множественный перелом «собирают» практически как мозаику в процессе хирургического вмешательства. Реабилитация пациента может затянуться на много месяцев.

– **Воспаление ахиллова сухожилия.** Связки могут воспалиться из-за травм и растяжений. Пациент испытывает сильные боли при ходьбе, снижается качество его жизни. Требуется немедленная помощь специалиста.

– **Артрит.** Воспаление сустава характеризуется сильными болями, которые усиливаются при физических нагрузках. Как правило, артрит захватывает и другие сочленения, проявляется в виде опухолей и локальных отеков.

– **Подагра.** Это воспаление пальца стопы из-за нарушения метаболизма (выработки мочевой кислоты). Вслед за пальцем начинает болеть вся стопа и голеностопный сустав. Мочевая кислота накапливается в организме и образует острые кристаллы. Подагра характеризуется «хрустом» костей и хрящей при малейшем движении.

– **Артроз.** Различают несколько видов патологии, а особого внимания заслуживает деформирующий артроз. Без назначенной доктором терапии патология может даже стать причиной инвалидности.

Лечение голеностопного сустава начинают с диагностических мероприятий. Первичный осмотр специалиста поможет составить клиническую картину и назначить необходимое лечение. Если травматолог, хирург или ортопед сомневаются в диагнозе, необходимо провести дополнительные исследования и забор биоматериала для анализов.

Причиной болей в голеностопе может стать общее аутоиммунное или другое заболевание организма. Например, артриты/артрозы конечностей, атрофические изменения мышечной ткани и волокон и т. д. Если специалист назначает дополнительные диагностические мероприятия, пациенту необходимо в точности выполнить все указания.

Лечение патологий при повреждении голеностопного сустава

Повреждение голеностопа – последствия травм различной степени тяжести. Сустав можно ушибить или подвернуть, случается упасть на сочленение и т. д. При любой подобной травме незамедлительно возникает острая боль. Главное – отличить боль от ушиба или удара от ощущений при переломе:

1. При ударе, ушибе или подворачивании ноги боль в голеностопе острая и ощущается постоянно. Болевой синдром усиливается при малейшем движении.

2. При переломе боль острая и резкая. Травмированная часть ноги моментально опухает, и развивается гематома. При пальпации можно заметить отломки костей.

В некоторых случаях травмы заканчиваются трещиной сустава. Определить заболевание сможет только опытный доктор. При пальпации трещина не прощупывается, болевой синдром смазанный.

3. Растяжение связок возникает при подворачивании стопы, из-за слабости связочного аппарата или избыточного веса пациента. При сильной нагрузке под массой тела голеностоп начинает «проседать», что приводит к ослаблению связок. **Частые повреждения суставов растяжениями могут стать причиной артрозов.** Растяжение характеризуется гематомами из-за микротравм сосудов и связок, а также опухолью. Боль тупая, усиливается при движении.

4. Смещение костей сопровождается переломами и вывихи. Заболевание определяют на МРТ. Значительные смещения лечат наложением гипса, лангетки или других фиксирующих повязок. Боль при смещении сустава сильная и резкая.

Если у пациента часто наблюдаются вывихи и растяжения связок, ему необходимо показаться травматологу. Специалист выявит причину слабых связок и назначит необходимую терапию.

Лечение травмированного голеностопного сустава в домашних условиях сводится к соблюдению рекомендаций доктора:

- защищать больную область от любых физических нагрузок бандажами, шинами и прочими аналогичными средствами;
- принимать обезболивающие средства (при сильных болях ставят новокаиновую блокаду);
- устранять отечность противовоспалительными препаратами, примочками и локальной холодной повязкой;
- пройти назначенный курс физиотерапии и ЛФК.

При соблюдении рекомендаций доктора связки восстанавливаются в течение 2—4 недель. Сильные повреждения заживают дольше, при этом накладывают фиксирующий гипс до колена и выше. При значительных травмах и кровоизлияниях – гематомы и ткани удаляют хирургическим путем.

Растяжение связок и смещение сочленений может стать проявлением артроза .



Признаки и лечение воспаления ахиллова сухожилия

Причины воспаления ахиллова сухожилия или Ахиллита:

- Постоянные физические нагрузки (поднятие тяжести). Чаще всего патология проявляется у спортсменов и людей, занятых на тяжелой работе.
- Врожденное или приобретенное укорочение сухожилия.
- Ношение высоких каблуков.

Из-за воспалительного процесса в зоне соединения сухожилия и пяточной кости возникает сильная боль. Синдром увеличивается при малейших нагрузках и мешает нормальной ходьбе.

Лечением Ахиллита занимается травматолог и ортопед. Пациенту назначают ряд основных и вспомогательных средств:

- противовоспалительная терапия в виде уколов, мазей, гелей и других наружных медикаментозных препаратов;
- физиопроцедуры.

Инъекционная терапия подразумевает уколы непосредственно в суставную сумку. Это позволяет купировать воспалительный процесс, а также устранить саму причину заболевания. Физиотерапию подбирают конкретно под пациента. Цель терапии – убрать солевые отложения, восстановить и нормализовать ток крови, разрыхлить фиброзные образования.

Ахиллит – заболевание, которое нельзя запускать. При отсутствии лечения патология может стать причиной артрозов и артритов

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.