

# Хвороби суглобів

Рекомендації  
для пацієнтів



ВГО «Асоціація превентивної  
та антейджинг медицини»

За підтримки компанії



Pharmaceutical Company

# Зміст

Що таке остеоартрит

02

Причини появи

02

Симптоми хвороби

03

Фактори ризику

04

Діагностика

05

Лікування

06-09

Психологічна  
адаптація та підтримка

09

Вправи для зарядки  
при остеоартриті

10-11

## Остеоартрит

— це хвороба суглобів. Він вражає мільйони людей у всьому світі.

Може виникнути в будь-якому суглобі, але найчастіше вражаються колінні та стегнові суглоби, а також суглоби кистей та хребта.

На хворобу можна ефективно впливати та сповільнити її, хоча патологічний процес зупинити не можна. Покращити функцію суглобів можливо:

- залишаючись активним
- підтримуючи здорову вагу
- використовуючи методи лікування.

## Причини

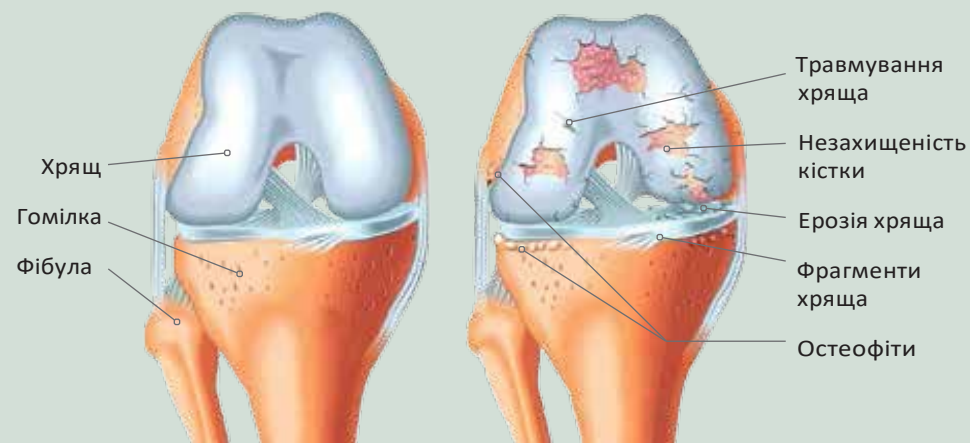
Остеоартрит виникає, коли хрящ, який вкриває кінці кісток у суглобах, поступово руйнується і стоншується.

Хрящ в нормі — це тверда слизька тканина, яка дозволяє проводити рухи в суглобі без тертя.

При остеоартриті гладенька поверхня хряща стає шершавою.

Здоровий суглоб

Хворий суглоб



## Симптоми хвороби

Симптоми остеоартриту часто розвиваються повільно і посилюються з часом.

### Біль

Ваші суглоби можуть боліти під час або після руху.

### Хвороблива чутливість

Ваші суглоби можуть мати підвищену болючість при незначному натисканні на них.

### Скутість

Скутість у суглобах може бути найбільш вираженою вранці після прокидання або після періоду бездіяльності.

### Втрата гнучкості

Ви не можете виконати повний обсяг рухів у суглобі.

### Потріскування в суглобі

Ви можете чути або відчувати тріск у суглобі під час руху.

### Кісткові вирости

Навколо ураженого суглоба можуть утворюватися кісткові нарости, які відчуються як тверді вузли.

## Фактори ризику



### Вік

Ризик остеоартрозу зростає з віком.



### Стать

У жінок частіше розвивається остеоартрит, хоча причина цього досі невідома.



### Ожиріння

Надмірна маса тіла дає додаткове навантаження на опорні суглоби, такі як стегнові та колінні. Крім того, жирова тканина виробляє білки, які можуть викликати запалення суглобів та навколосуглобових тканин.



### Травми суглобів

Спортивні травми або травми внаслідок нещасного випадку можуть збільшити ризик остеоартриту. Навіть травми, які сталися багато років тому, можуть збільшити ризик остеоартриту.



### Певні професії

Якщо робота включає в себе завдання, що створюють повторюване навантаження на конкретний суглоб,— в цьому суглобі може виникнути остеоартрит.



### Генетика

Деякі люди успадковують тенденцію до розвитку остеоартриту.



### Деформації кісток

Деякі люди народжуються з неправильними суглобами або дефектним хрящем, що може збільшити ризик остеоартриту.



## Діагностика



### Огляд лікаря

Перший крок – візит до лікаря на огляд на наявність болю, набряку або почервоніння суглоба, а також на визначення обсягу руху в суглобі.



### Діагностичні методи візуалізації

#### Рентген

Втрата хряща проявляється звуженням простору між кістками суглоба. Рентген може також показати кісткові шпори навколо суглоба. У деяких людей рентгенологічні ознаки остеоартриту з'являються раніше, ніж симптоми.

#### Магнітно-резонансна томографія (МРТ)

Надає детальне зображення кісткової та м'яких тканин, включаючи хрящ. Для складних випадків.



### Лабораторні тести

#### Аналіз крові

Хоча такого аналізу крові, який підтверджує наявність остеоартриту, не існує, проте деякі тести можуть допомогти виключити інші причини болю в суглобах, наприклад, такі як ревматоїдний артрит.

#### Аналіз внутрішньосуглобової рідини

Це дослідження може допомогти визначити, чи є запалення, подагра або інфекція.

## Лікування

В даний час на процес, що лежить в основі остеоартриту, не можна вплинути, проте можливо зменшити біль за рахунок:

- корегування способу життя
- застосування фізіотерапії
- лікувальної фізкультури
- медикаментозних засобів
- операції



### Зміна способу життя

Вправи та досягнення здорової маси тіла, як правило, є найважливішими способами лікування остеоартриту.

Більшість людей досягають зменшення ваги при поєднанні змін в харчуванні зі збільшенням фізичного навантаження.

Фізичні вправи збільшують витривалість і зміцнюють м'язи навколо суглоба. Корисно ходити, кататися на велосипеді або плавати. Якщо ви відчуваєте новий суглобовий біль, — зупиніться.

Новий біль, який триває протягом декількох годин після вправ, ймовірно, означає, що ви перепрацювали, але це не означає, що ви нанесли шкоду і повинні припинити заняття. Просто через день чи два

відновіть заняття з нижчого рівня інтенсивності.

Зменшення ваги. Ожиріння або надмірна маса тіла збільшує навантаження на опорні суглоби, такі як колінні та стегнові. Навіть невелика втрата ваги допоможе зменшити тиск і полегшити біль.

### Лікувальна фізкультура

Фізіотерапевт може створити індивідуальну програму вправ, яка зміцнить м'язи навколо суглоба, підвищить діапазон рухів і зменшить біль.

Регулярні легкі вправи, яке ви робите самостійно, наприклад, **плавання чи ходьба**, можуть бути так само ефективними.

### Працетерапія

Лікар може допомогти вам знайти способи виконувати повсякденні завдання або виконувати вашу роботу, не створюючи додаткового навантаження на вже уражений суглоб.

Наприклад, зубна щітка з великою ручкою може полегшити чищення зубів, якщо у вас пальцевий остеоартрит. Або лавка у вашій душовій кабіні може полегшити біль від перебування в стані стоячи, якщо у вас колінний остеоартрит.

### Тайцзи і йога

Легкі повільні вправи і розтягнення в поєднанні з глибоким диханням зменшують біль при остеоартриті та сприяють покращенню рухових можливостей. Якщо їх проводить професійний тренер, ці методики лікування є безпечними.

Уникайте рухів, які викликають біль у суглобах.

### Лікування болю

Використовуйте місцеві засоби для полегшення болю

Креми, мазі та гелі, доступні в аптеках, можуть забезпечити тимчасове полегшення болю при остеоартриті. Деякі креми полегшують біль, створюючи відчуття тепла або охолодження.

Інші мазі містять НПЗЗ, які всмоктуються через шкіру. Знеболюючі засоби найкраще працюють на суглобах, близьких до поверхні шкіри, таких як коліна і пальці.

### Парацетамол

Ефективний для легкого або помірного болю. **ВАЖЛИВО дотримуватися рекомендованої лікарем дози** — парацетамол може спричинити пошкодження печінки.

### Нестероїдні протизапальні засоби (НПЗЗ)

Безрецептурні НПЗЗ, в тому числі ібупрофен та напроксен натрію, в рекомендованих дозах зменшують запалення разом з полегшенням болю.

НПЗЗ можуть викликати розлад шлунка, серцево-судинні проблеми, схильність до кровотечі, пошкодження печінки та нирок.

НПЗЗ для місцевого застосування у вигляді мазей, гелю мають менше побічних ефектів і також можуть полегшити біль.

### Дулоксетин

Схвалений для лікування хронічного болю, у тому числі болю при остеоартриті.

Якщо консервативні методи лікування не допомагають, можуть бути застосовані такі процедури, як:

**Ін'єкції кортизону** можуть полегшити біль у суглобі. Під час цієї процедури лікар знеболює шкіру навколо суглоба, потім голкою вводить ліки. Кількість ін'єкцій кортизону, які ви можете отримувати щорічно, зазвичай обмежується трьома або чотирма, оскільки ці ліки можуть з часом руйнувати суглоб.

**Ін'єкції гіалуронової кислоти** забезпечують певне полегшення в колінному суглобі, хоча деякі дослідження показують, що ці ін'єкції надають не більше полегшення, ніж плацебо. Гіалуронова кислота схожа на компонент, який звичайно входить до складу суглобової рідини.

## Операції

**Операція з корекції кісток.** Якщо остеоартрит пошкодив одну сторону колінного суглоба більше, ніж іншу, остеотомія може бути корисною. Хірург перетинає кістку вище або нижче коліна, а потім видаляє або додає клин кістки. Це перерозподіляє масу тіла від пошкодженої частини коліна.

**Заміна суглобів.** При хірургічному втручанні на суглобах (артропластика) хірург видаляє пошкоджену поверхню суглобів і замінює їх пластиковими та металевими частинами. Можливі хірургічні ризики — це інфекції та утворення тромбів. Штучні суглоби можуть зношуватися і, можливо, потребуватимуть заміни.

## Засоби для полегшення стану

### Ортопедичні пристрої та устілки

Допомагають зменшити біль під час стояння або прогулянки. Ці пристрої можуть підтримувати суглоб, щоб допомогти зняти тиск з нього.

**Кінезіо тейпи** (спеціальна еластична стрічка на клейовій основі). На-

кладання спеціальної стрічки може допомогти полегшити біль при колінному остеоартриті.

### Використовуйте допоміжні пристрої

**Тростина** може зменшити навантаження на колінний або стегновий суглоб під час прогулянки. Носіть тростину в руці навпроти ноги, яка болить.

**Інструменти для захоплення і застискання** можуть полегшити роботу на кухні, по дому, якщо у вас остеоартрит суглобів пальців. Ваш лікар може надати інформацію про те, які види допоміжних пристроїв можуть бути корисними для вас. Місцями для пошуку ідей також можуть бути каталоги та магазини медичного обладнання.

## Альтернативна медицина

### Голковколювання

Деякі дослідження показують, що акупунктура може полегшити біль і поліпшити функцію у людей з колінним остеоартритом.

### Глюкозамін та хондроїтин

Ці речовини входять до складу нормального хряща. Для того щоб проявився їх ефект, застосовувати ці препарати потрібно тривало (декілька місяців).

**Не використовуйте глюкозамін, якщо у вас алергія на мольюски.** Глюкозамін та хондроїтин можуть взаємодіяти з препаратами, які розріджують кров, такими

як варфарин, що може викликати кровотечу.

### Авокадо-соєві неомильні речовини

Ця харчова добавка — суміш авокадо та соєвих олій — широко використовується в Європі для лікування колінного та стегнового остеоартриту. Вона має протизапальну дію, і деякі дослідження показали, що це може уповільнити або навіть запобігти пошкодженню суглобів.

### Препарати кальцію і вітаміну Д

Якщо остеоартрит поєднується з остеопорозом (зменшенням кісткової маси), лікар порекомендує додати препарати кальцію і вітаміну Д, щоб запобігти виникненню переломів кісток.

### Капсаїцин

Це активний компонент у гострому перці чилі — нанесений на шкіру ураженого суглоба може бути альтернативою для людей, які не можуть приймати НПЗЗ. Застосування капсаїцину буде корисним лише в тому випадку, якщо його застосовувати постійно 3-4 рази на добу протягом декількох тижнів. Після застосування крему з капсаїцином обов'язково потрібно добре мити руки.



## Психологічна адаптація та підтримка

Зміни у способі життя та певні процедури є ключовими для управління болем та збільшенням дієздатності.

Ще дуже важливим компонентом лікування є ваш власний погляд на життя.

Ваша здатність адаптуватись, незважаючи на біль і обмеження, викликані остеоартритом, часто визначає, наскільки хвороба впливає на ваше повсякденне життя.

Поговоріть зі своїм лікарем, він може допомогти справитись з цим.

## Вправи при шийному остеохондрозі



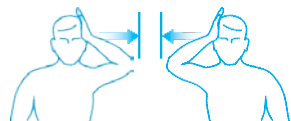
1. Голову та плечі тримайте прямо. Повільно повертайте голову вправо до упору, а потім виконуйте рух вліво до упору. Повторювати 10 разів.

2. Голову нахилийте до плеча. Правим вухом намагайтеся торкнутися правого плеча, а лівим вухом — лівого плеча. Повторювати 10 разів.



3. Підборіддя опустіть до шиї. Поверніть голову спочатку вправо, потім так само вліво. Повторювати 10 разів.

4. Сядьте з рівною спиною, покладіть долоні на лоб. Надавлуйте на долоні чолом, напружуючи шийні м'язи. Виконуйте 3 рази. Потім покладіть долоні на потилицю, натисніть на долоні потилицю, виконуйте 3 рази.



5. Рука підтримує голову збоку. Нахиліть голову вбік, чинячи опір рукою. Тримайте 3 секунди, повторіть 3 рази у кожен бік.

## Вправи при грудному остеохондрозі

1. Сядьте на стілець з низькою спинкою. Головною умовою є те, що лопатки повинні на неї спиратися. Повільно прогніться назад, щоб побачити, що стоїть позаду. Повторіть 7-10 разів.



2. Сядьте на стілець, складіть руки між колінами. Вдихніть і зробіть нахил тулуба у бік, на видих — випрямляйтеся. Потім так само в інший бік. Повторити 10 разів.

3. Ляжте на живіт, упершись руками в підлогу. Максимально вигніться назад, намагайтесь відірвати верхню частину тулуба від підлоги. Повторити 5-7 разів.



4. Ляжте на живіт, руки тримайте вздовж тіла. Одночасно підніміть голову та ноги вгору, затримайтесь в даному положенні декілька секунд. Повторити 5-7 разів.

5. Сядьте на коліна та п'яти, спину максимально розслаблено опустіть вниз, руки витягніть вперед і кисті рук не відривайте від підлоги. У такому положенні полежіть 2 хвилини.



## Вправи при поперековому остеохондрозі



1. Вправа «кішка». Стаємо на коліна. На видиху прогинаємо спину максимально вгору, потім вертаємось у вихідне положення та вже на вдиху прогинаємо спину вниз, при цьому піднімаючи голову. Повторити не менше 15 разів.

2. Початкове положення — лежачи на спині, руки за головою, ноги на ширині плечей, зігнуті в колінах. На видиху піднімаємо лопатки вгору. Повторюємо 10 разів.



3. Ляжте на живіт, з видихом підніміть сідниці вгору, затримайтесь на кілька секунд, потім повільно поверніться у вихідне положення. Дуже важливо не робити різких рухів. Повторити 10-15 разів.

4. Ляжте на живіт. Руки на рівні плечей, піднімайте верхню половину тулуба, згинаючи в поперековому відділі та випрямляючи руки в ліктях. Затримайтесь на декілька секунд і поверніться у вихідну позицію. Кожен раз намагайтеся підняти тулуб трохи вище. Повторіть 5 разів.



# Протекта

1 таблетка  
на добу

## ПРОФІЛАКТИКА ЗАХВОРЮВАНЬ СУГЛОБІВ ТА ОСТЕОПОРОЗУ

- @ Відновлює суглобові тканини та рухливість (ранкова скутість).
- @ Виявляє помірний протизапальний ефект.
- (j) Зручне застосування - 1 раз на добу.
- (j) Шипуча форма та вміст вітаміну D<sub>3</sub> підвищує ефективність терапії.

раціонально збалансований склад глюкозамін, хондроїтин, кальцій та вітамін D<sub>3</sub>, метилсульфонілметан, марганцю глюконату дигідрат



**ПРОТЕКТА.** Склад, 1 таблетка містить: основні речовини: кальцію карбонату – 500 мг, глюкозаміну сульфату – 750 мг, метилсульфонілметан – 750 мг, хондроїтину сульфат – 600 мг, марганцю глюконату дигідрат – 20 мг, вітамін D<sub>3</sub> – 300 МО. **Рекомендації щодо споживання.** Рекомендується як додаткове джерело глюкозаміну сульфату та хондроїтину сульфату, макро- та мікро-елементів, вітаміну D<sub>3</sub> з метою покращення регенерації хрящової тканини, усунення дефіциту кальцію та вітаміну D<sub>3</sub> в організмі. **Застереження щодо вживання.** Дієтичну добавку не рекомендувано хворим на фенілкетонурію та дітям до 7 років, хворим на цукровий діабет. Протипоказання. Індивідуальна чутливість до складових компонентів, вагітність та період лактації. Дієтична добавка. Не є лікарським засобом. Виробник, «КЕЦІД ЛТД», Болгарія. Завантаж. «ЮОРПД МЕДИЦИН ЛІМІТЕД», Велика Британія. **Науково-експертна оцінка ДП «Федеративний науково-дослідний центр з проблем дієтичного харчування МОЗ України №24 від 28.03.2017 р.** Інформація надана скорочено. З повною інформацією про препарат можна ознайомитися в інструкції щодо застосування препарату. Інформація надана на провад реклами. Перед застосуванням слід проконсультуватися з лікарем та ознайомитися з інструкцією щодо застосування препарату.

[www.worldmedicine.ua](http://www.worldmedicine.ua)