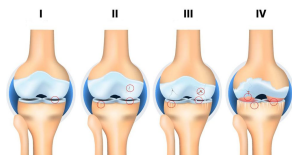


Автор: Г.Колесников, врач-травматолог-ортопед (заведующий) травматологического отделения



При артрозе в суставном хряще возникают дегенеративные изменения - старение хряща. В отличие от артрита – воспаление в суставе бывает непостоянным и мало выраженным. Наиболее часто поражаются коленные и тазобедренные суставы.

Отчего бывает заболевание?

Во-первых, оттого что с возрастом хрящ, который покрывает поверхности костей в суставах, стирается, становится менее эластичным. Почему же, спросите вы, артроз бывает не у всех? Не у всех, но у многих. Одинакового течения заболевания нет, потому что надо учитывать **вторую причину** – наследственную предрасположенность. **В-третьих**, артроз развивается у людей с избыточным весом тела, ведущих малоподвижный образ жизни.

Как он проявляется?

Прежде всего это боль в суставе в покое и при движениях, припухлость в области сустава, его утолщение, деформация контуров, ограниченная подвижность в нем. Выделяют первичный - возникающий в молодом возрасте, и вторичный артроз, который дает о себе знать в зрелом возрасте.

Иногда боль бывает от воспаления, иногда при усиленной нагрузке, при длительной ходьбе или ношении тяжелых сумок. В далеко зашедших стадиях артроза болевой синдром практически постоянен.

Суть заболевания

Суставной хрящ не имеет кровеносных сосудов. Питание его осуществляется из суставной жидкости (смазки сустава), которая вырабатывается оболочкой (капсулой) сустава. Капсула кровоснабжается хорошо и питательные вещества попадают в сустав с суставной жидкостью, омывая и питая хрящ.

Суставной хрящ – очень нежная структура. Он рассчитан на 70 кг. массы тела. При избыточном весе суставной хрящ работает с повышенной нагрузкой. Для сравнения: долго ли будет служить легковой автомобиль, работающий с нагрузкой грузовой машины? Поэтому у полных людей артроз прогрессирует очень быстро.

При плохом кровоснабжении тканей сустава нарушается питание хряща, он истончается, разволокняется, теряет влагу и эластичность (дегенеративные изменения), мышцы становятся дряблыми. Усугубляет эти изменения раздавливание уже неполноценного хряща избыточной массой тела. Большие изменения происходят и в капсуле сустава: она уплотняется, сморщивается, внутренняя оболочка, вырабатывающая суставную жидкость, атрофируется. При избыточном весе, тяжелых физических нагрузках и травмах суставов заболевание развивается раньше.

При избыточном весе возникает порочный круг: человек полнеет потому, что мало двигается, а мало двигается потому, что полнеет.

Лечится ли артроз?

Те изменения, которые уже сформировались в суставе, не поддаются обратному развитию. Но дальнейшее прогрессирование артроза можно предупредить.

Лечение артроза направлено на снижение веса тела, улучшение кровообращения в тканях суставов, нормализацию питания суставного хряща.

Как жить с артрозом?

Нужно ограничить движения, связанные с повышенной нагрузкой на суставы.

Если это суставы ног - не бегать, не носить тяжестей, поменьше ходить в гору и по лестницам. Если это пальцы рук – не отжимать ручную белье, ограничить вес сумок тремя килограммами и пр. Контролировать вес тела, соблюдать низкокалорийную диету, вести подвижный образ жизни, выполнять движения, не требующие нагрузки для того, чтобы мышцы, окружающие сустав, работали. Это позволяет сформировать хороший мышечный корсет вокруг сустава, сохранить нормальную подвижность и достаточное кровообращение в конечности. Кроме того, упражнения укрепляют сам хрящ, которому для нормального питания необходимо движение.

Регулярное занятие специальными упражнениями должно из неприятной обязанности превратиться в полезную привычку и продолжаться 30-40 мин. в сутки (лучше по 10-15 минут в течение дня). Эффект вы заметите уже через 3 месяца – болевой синдром уменьшится.

Полезна езда на велосипеде, массаж. Два раза в год курсы физиолечения. Для неосложненного остеоартроза полезны теплые ванны с морской солью, ромашкой, шалфеем, зверобоем.

При обострении назначается медикаментозное лечение, физиолечение, направленное на снятие воспаления в суставе. Препаратов очень много, но нужно, чтобы их вам прописал врач, так как есть и возможные отрицательные эффекты при их использовании (гастриты, язвы, медикаментозная нагрузка на печень).