

ОСТЕОАРТРОЗ



150 Years
Science For A Better Life

*150 Лет Наука Для Лучшей Жизни

ОСТЕОАРТРОЗ

это хроническое прогрессирующее заболевание суставов, в основе которого лежит поражение хряща, с последующем вовлечением всех структур сустава

Хрящ

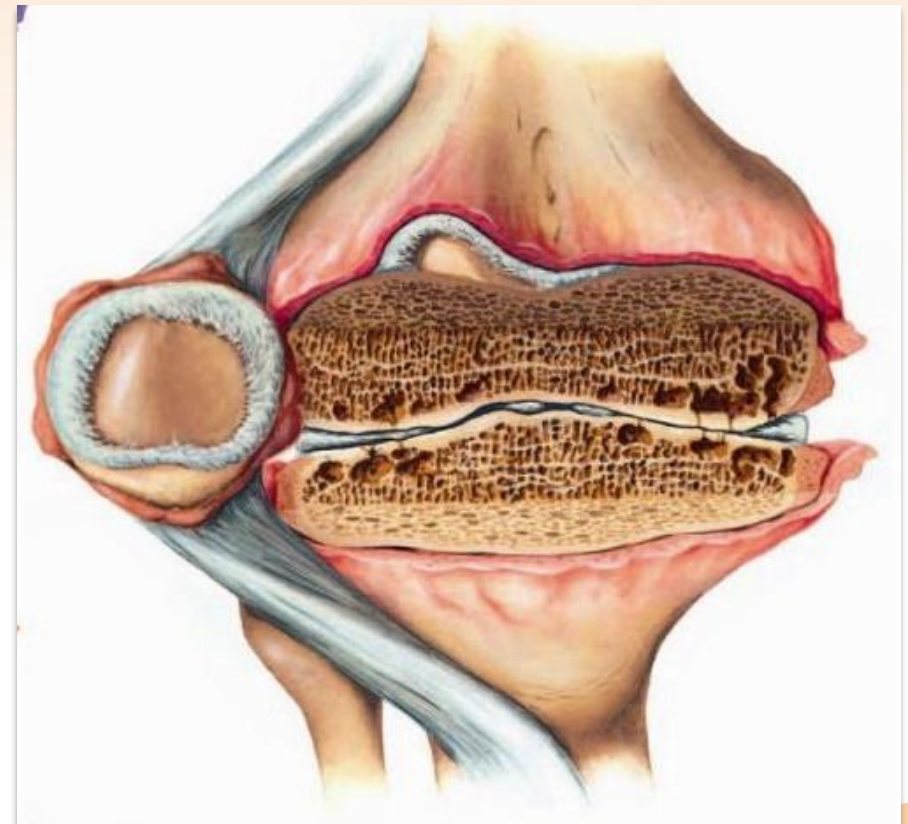
- Становится более сухим, шероховатым, мутным ломким, и в ответ на нагрузку, его волокна легко расщепляются
- Хондроциты (снижается количество)

Кость

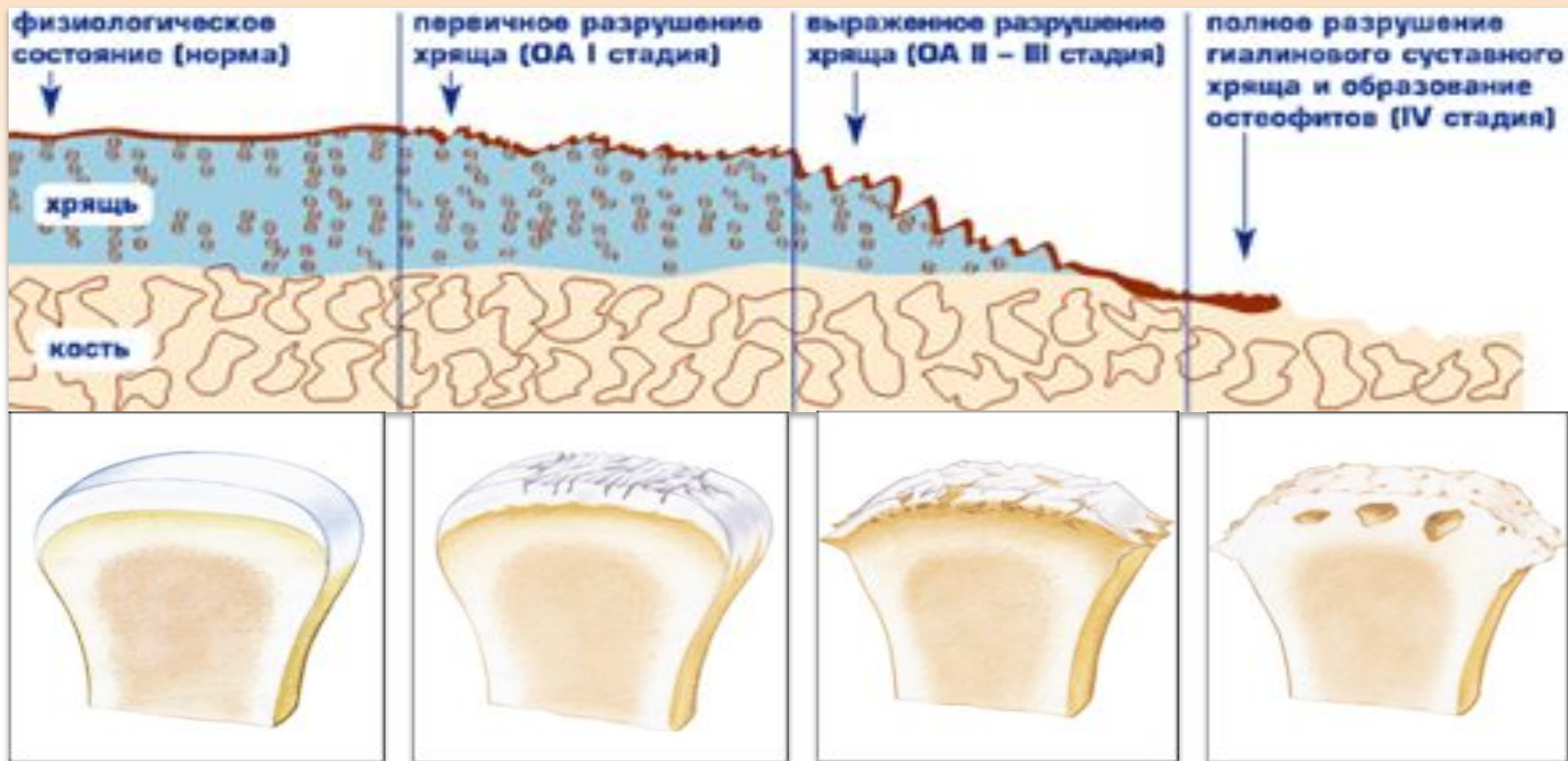
- В результате изменений хряща увеличивается давление на подлежащую кость, которая отшлифовывается и уплотняется и разрушается
- Остеопороз, микропереломы
- Остеофиты

Синовия

Мышцы и связки



ИЗМЕНЕНИЯ В СУСТАВЕ ПРИ ОА



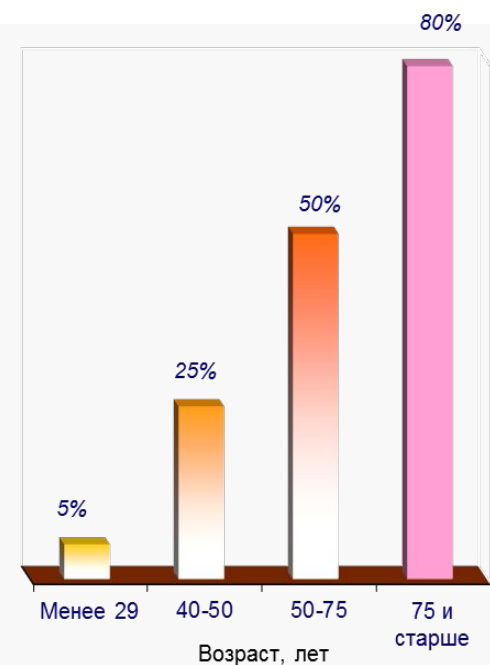
ОА занимает I место среди заболеваний опорно-двигательного аппарата у лиц пожилого возраста

Распространенность ОА

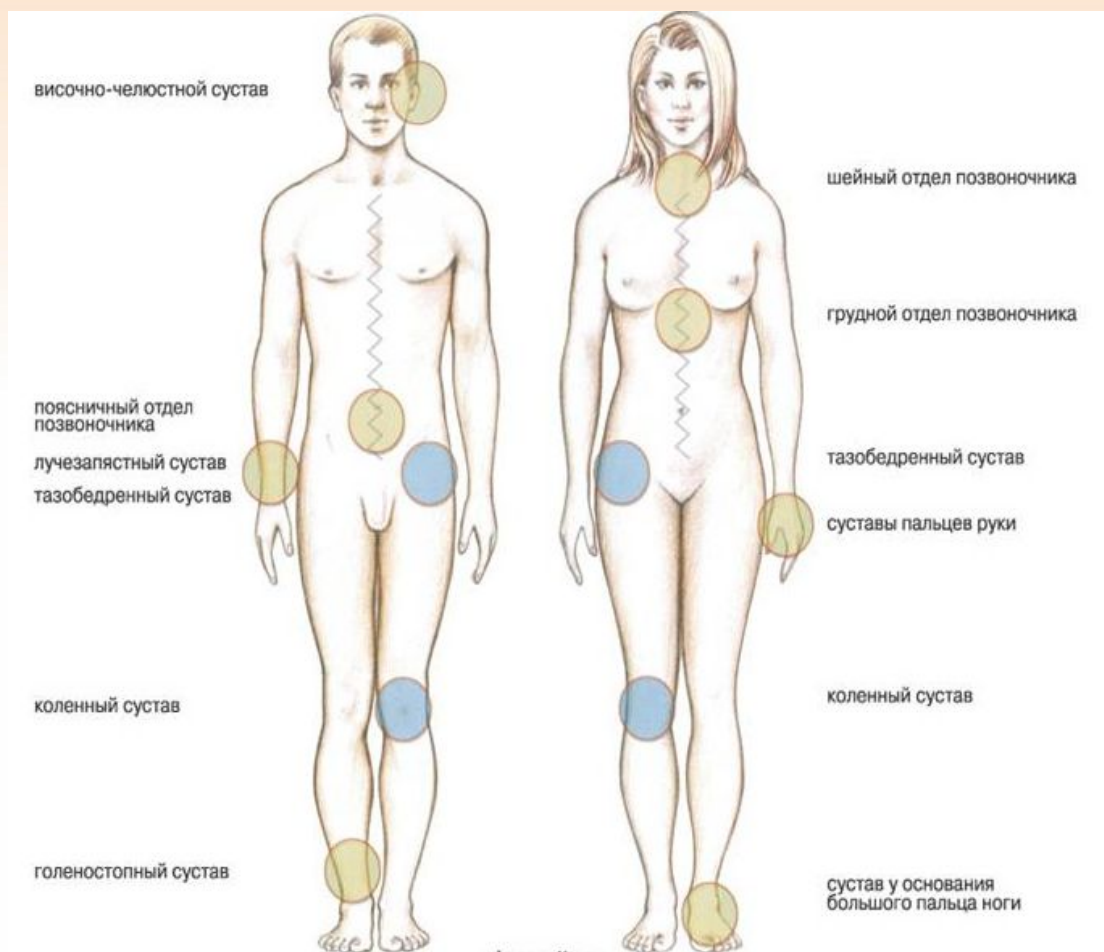
Алексеева Л.И.
Ревматология национальное руководство 2010 г.



- Среди лиц старше 65 лет заболевание диагностировали в 50% случаев.
- Проведенное в США эпидемиологическое исследование выявило рентгенологические признаки остеоартроза у 1/3 пациентов в возрасте 25-74 лет.
- Остеоартроз занимает первое место среди причин, приводящих к инвалидности.



Какие суставы поражает остеоартроз?



тазобедренный сустав
(коксартроз) - 43%

коленный сустав
(гонартроз) - 33%

плечевой сустав - 11%

остальные суставы - 3%

Алексеева Л.И.
Ревматология национальное руководство 2010 г.

Клиника остеоартроза

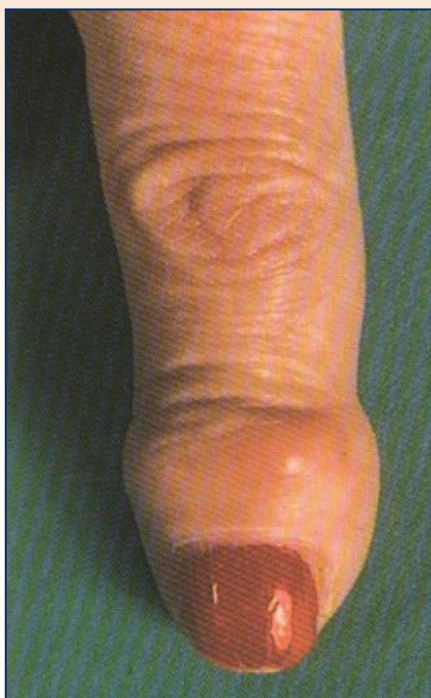
- Боль в суставе, усиливающаяся при физической нагрузке
- Скованность (тугоподвижность) сустава по утрам или после долгого пребывания в покое
- Хруст в суставе
- Ограничение объема движений
- Периодическое припухание сустава
- Деформация сустава
- Нестабильность сустава



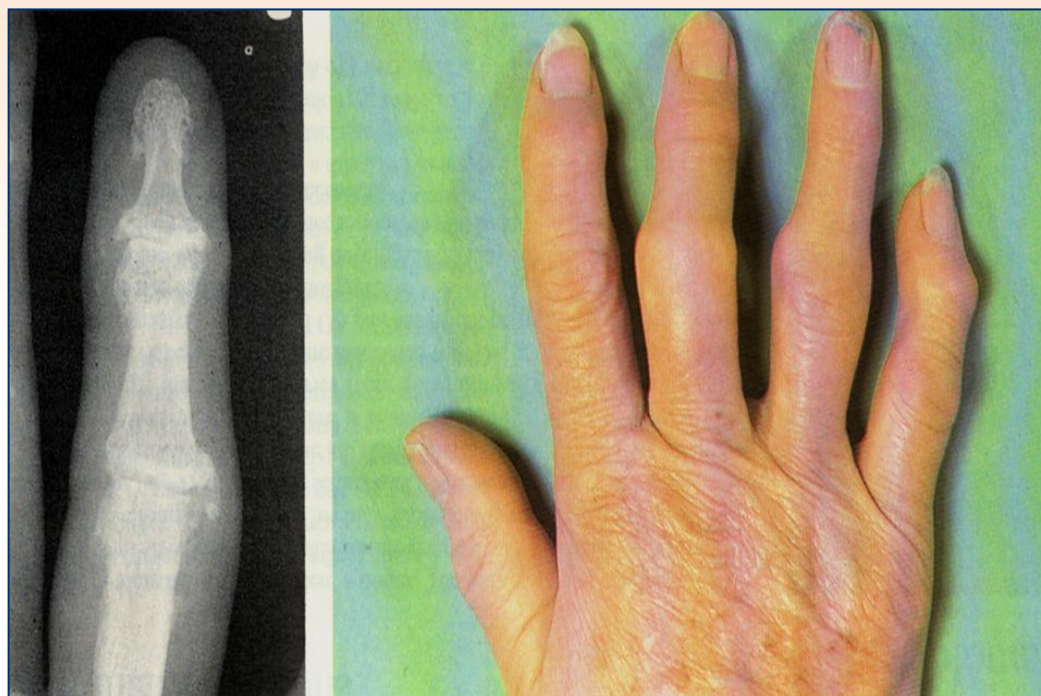
Остеоартроз крупных суставов



Остеоартроз суставов кистей



Узелки Гебердена



Узелки Бушара

Основные причины остеоартроза

- **Возраст**
- **Наследственная предрасположенность**
- **Повышение нагрузки на сустав**
- **Травма сустава**
- **Избыточный вес**
- **Гормональные нарушения**
- **Обменные нарушения**



Методы лечения остеоартроза

- Немедикаментозное
- Медикаментозное
- Хирургическое



Немедикаментозные методы

- **Массаж**
- **Лечебная физкультура**
- **Средства ортопедической коррекции**
- **Санаторно-курортное лечение**
- **Физиотерапия**



Повышение повседневной активности

- Начать регулярные занятия оздоровительной физкультурой
- Ежедневно ходить пешком по ровной местности в умеренном темпе
- По возможности заниматься плаванием

Начинаем осторожно, поэтапно и постепенно!

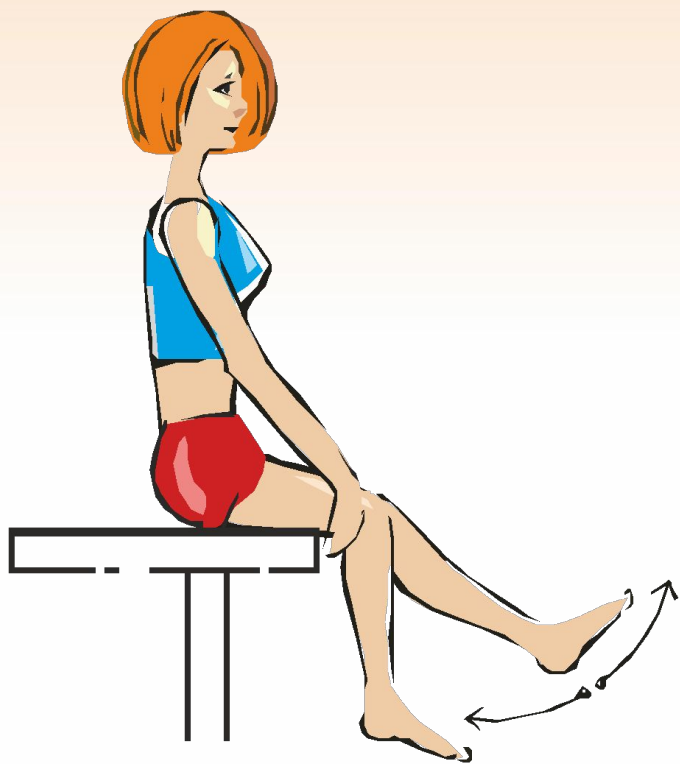


Основные правила выполнения упражнений при остеоартрозе

- Заниматься в положении лежа или сидя
- Интенсивность занятий зависит от наличия (отсутствия) боли в суставах
- Энергичные движения «через боль» противопоказаны
- Объём движений следует увеличивать постепенно
- Перед началом упражнений необходимо проконсультироваться с врачом.

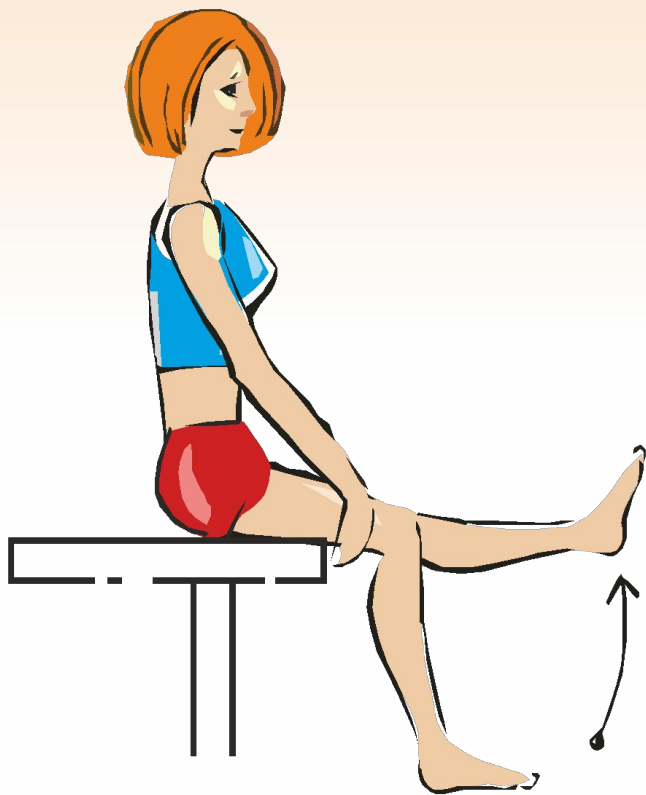


Упражнения для коленного сустава



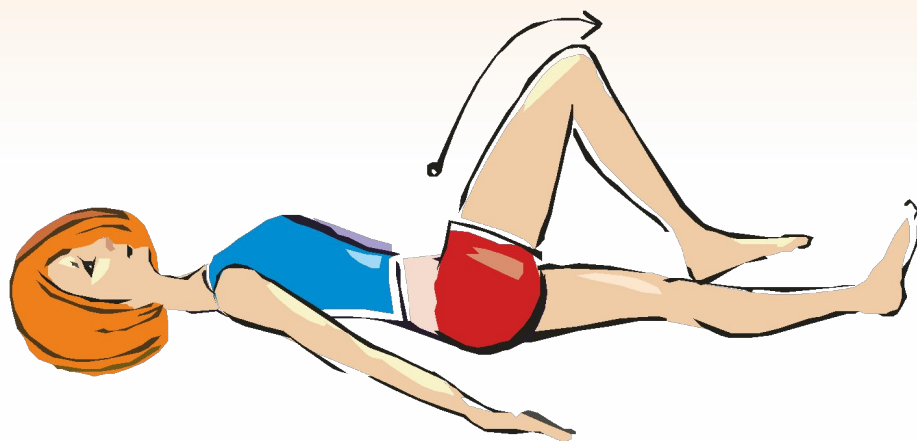
- Сидя прямо на столе, поболтать ногами с умеренной амплитудой

Упражнения для коленного сустава



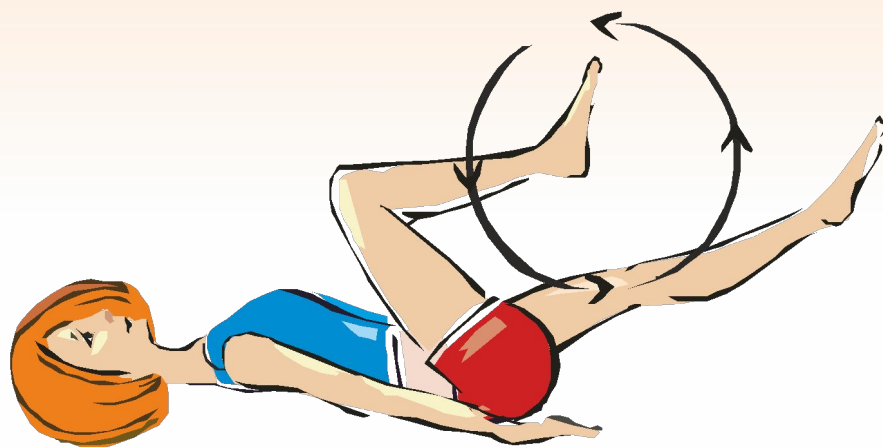
- Поднять ногу и удерживать ее параллельно полу 3 сек. Стопа под прямым углом к голени. Почувствовать напряжение мышц бедра.

Упражнения для коленного сустава



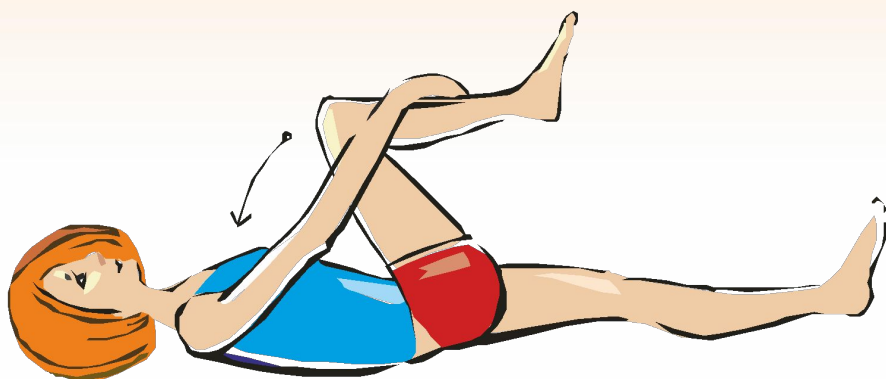
- Колено согнуто, стопа поднята, колено в потолок. Удерживать 5 секунд. Поменять ногу. Повторить 5 раз.

Упражнения для коленного сустава



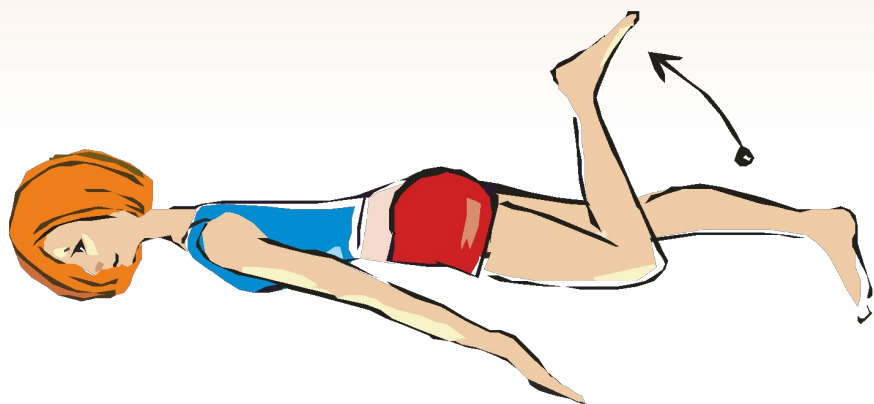
- Крутить ногами как при езде на велосипеде. Темп менять (медленнее – быстрее).

Упражнения для коленного сустава



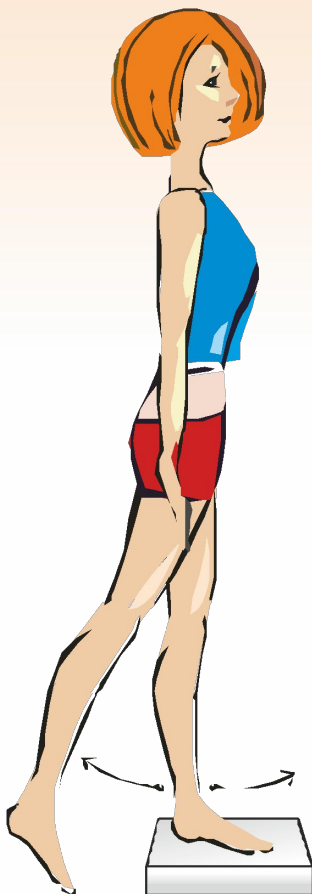
- Согнутая нога обхватывается руками, прижимается к груди и удерживается 5 секунд. Поменять ногу. Повторить 10 раз.

Упражнения для коленного сустава



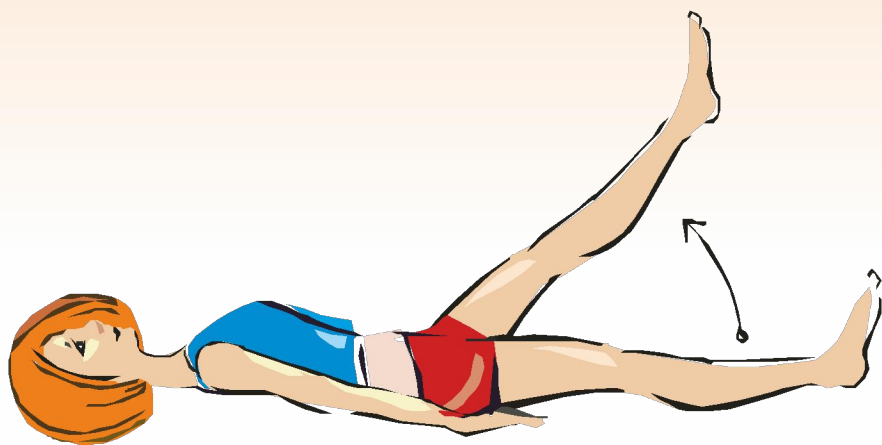
- Лежа на животе. Сгибая ногу, пытаться достать пяткой ягодицу. Бёдра от пола не отрывать. Повторить от 20 до 50 раз.

Упражнения для тазобедренного сустава



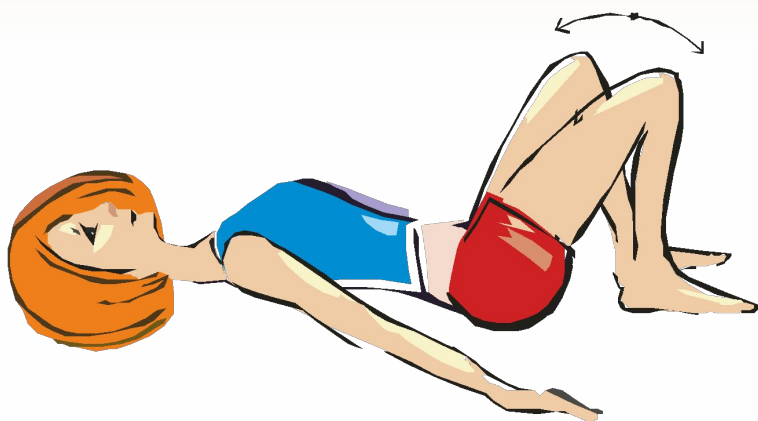
- Стоя, одна нога стоит на невысокой подставке, рукой опереться о стену или стол. Другой ногой совершать махи вперед и назад.

Упражнения для тазобедренного сустава



- Лежа на спине поднимать выпрямленную ногу на максимально возможную высоту. Повторить каждой ногой 10 раз.

Упражнения для тазобедренного сустава



- Лёжа на спине максимально согнуть ноги в коленных суставах. Разводить и сводить ноги в таком положении, постепенно увеличивая амплитуду. Повторить 10–15 раз.

Изменения сложившихся двигательных стереотипов

«враги» суставов



1. Поднятие предмета
Наклонившись
с выпрямленными
ногами



3. Ходьба с одним
большим пакетом
(сумкой)



5. Перенос предмета
на вытянутых руках

«друзья» суставов



2. Поднятие
предмета
на коленях с
валиком
под ними



4. Ходьба с двумя
небольшими
пакетами
(сумками)



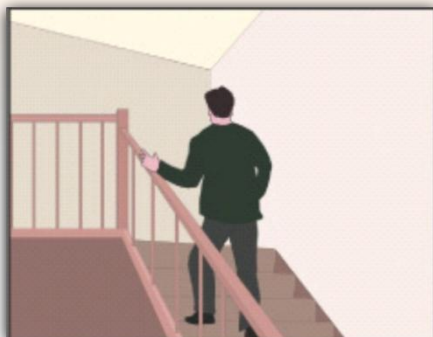
6. Перенос
предмета,
плотно прижав
его к себе

Изменения сложившихся двигательных стереотипов

«враги» суставов



7. Туфли на высоком каблуке и тяжелая одежда



9. Лестница

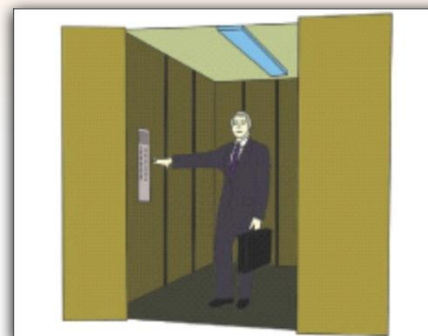


11. Прополка низкой и широкой грядки стоя на коленях

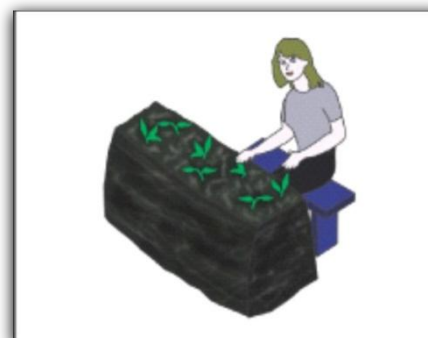
«друзья» суставов



8. Спортивные туфли и легкая одежда



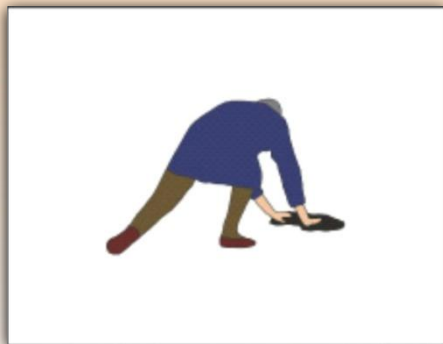
10. Лифт



12. Прополка высокой и узкой грядки сидя на скамейке

Изменения сложившихся двигательных стереотипов

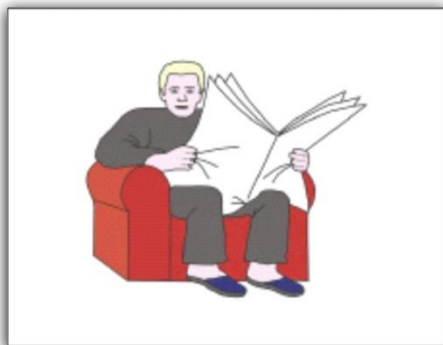
«враги» суставов



13. Уборка тряпкой, работая в наклон

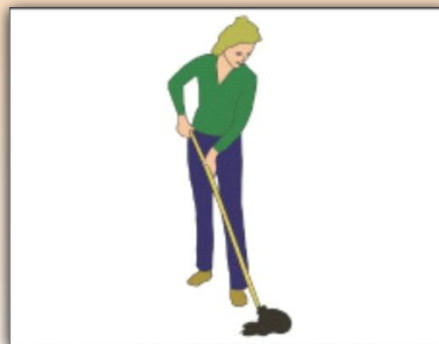


15. Гладить белье, стоя, наклонившись над гладильной доской



17. Сидеть развалившись в глубоком низком кресле

«друзья» суставов



14. Уборка шваброй на длинной ручке

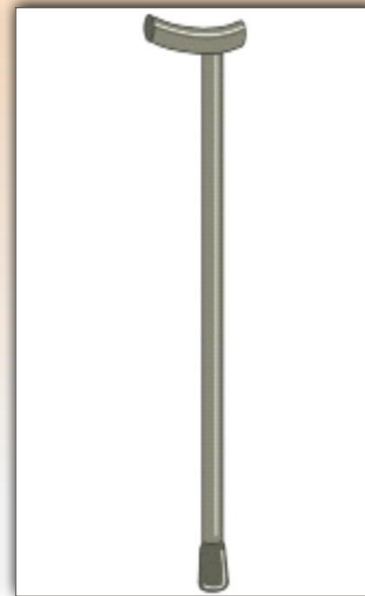


16. Гладить белье, сидя на высоком стульчике



18. Сидеть на высоком кресле с подлокотниками

Изменения сложившихся двигательных стереотипов



Наколенник

Наколенник

Супинаторы

Трость

Супинаторы

Наколенник, супинатор и трость необходимо подбирать индивидуально, так как неправильно подобранные ортопедические приспособления могут навредить пациенту.

Основные направления медикаментозного лечения ОА

- Уменьшить боль
- Замедлить прогрессирование заболевания
- Снизить риск вовлечения новых суставов
- Предотвратить развитие деформации и инвалидности



Лекарственная терапия

Симптоматическое лечение:

- Парацетамол
- Нестероидные противовоспалительные средства (НПВС) – инъекции, таблетки, свечи, мази, кремы



Правила приема нестероидных препаратов

- Применять **короткими** курсами (5–7 дней) при острой боли или воспалении
- Использовать только **один** НПВС
- Помнить о **побочных эффектах** от приёма НПВС (поражение желудка, двенадцатиперстной кишки и почек)

Таблетированные препараты принимают **после еды**



Лекарственная терапия

Препараты - хондропротекторы,
препятствующие разрушению хряща:

- ГЛЮКОЗАМИН
- ХОНДРОИТИН



Препараты медленного действия (глюкозамин, хондроитин и их комбинация)

- Прием этих препаратов способствует улучшению и укреплению структуры хряща и замедляет прогрессирование остеоартроза
- Для хорошего устойчивого клинического эффекта предполагается длительное лечение

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.



150 Years
Science For A Better Life
150 лет Науки Для Лучшей Жизни

Хирургическое лечение

- К методам хирургического лечения относятся: артроскопия и лаваж коленного сустава, остеотомия и протезирование суставов.
- Необходимость в хирургическом лечении возникает редко, при тяжёлых вариантах течения остеоартроза, когда происходит практически полное разрушение хряща



ПРОДЛИТЕ МОЛОДОСТЬ СУСТАВАМ!

