

Серія «Поради лікаря Євдокименка»

АРТРОЗ

Позбуваємося болю в суглобах



ТЕРНОПІЛЬ
НАВЧАЛЬНА КНИГА — БОГДАН

УДК 616-7
ББК 54.18
Є15

Серію «Поради лікаря Євдокименка»
засновано 2010 року

Євдокименко П.В.
Є15 Артроз. Позбуваємося болю в суглобах /
П.В. Євдокименко. — Тернопіль: Навчальна
книга — Богдан, 2012. — 232 с. — (Поради лі-
каря Євдокименка)

ISBN 978-966-10-1750-3 (серія)
ISBN 978-966-10-2469-3

У виданні докладно описано симптоми, причини розвитку та методи лікування такої поширеної недуги, як артроз. Особливу увагу зацентовано на унікальній методиці — лікувальній гімнастиці.

Для широкого кола читачів.

УДК 616-7
ББК 54.18

*Охороняється законом про авторське право.
Жодна частина цього видання не може бути відтворена
в будь-якому вигляді без дозволу автора чи видавництва.*

ISBN 978-966-10-1750-3 (серія)
ISBN 978-966-10-2469-3

© ООО «Мир и Образование», 2008
© Навчальна книга — Богдан,
майнові права, 2012

Зміст

Передмова до третього видання	6
Передмова до першого видання	7
Як побудована ця книжка	10
Найбільш уживані терміни	11
РОЗДІЛ 1. Будова суглобів	12
РОЗДІЛ 2. Зміни у суглобах при артрозі	15
РОЗДІЛ 3. Причини артрозу	20
Травми та мікротравми суглоба	21
Перенавантаження суглоба або тривале надмірне навантаження на суглоб	22
Спадковість	25
Аномалії розвитку або недорозвиненість суглоба	25
Надлишкова вага	26
Запалення суглобів (артрит)	27
Деякі види порушення обміну речовин	27
Інфаркт суглоба.....	28
Затяжний стрес і тривалі надмірні хвилювання	29
РОЗДІЛ 4. Симптоми артрозу	40
4.1. Особливості артрозів суглобів ніг	44
Артроз кульшового суглоба (коксартроз)	44
Із чим часто плутають артроз кульшового суглоба	48
Із чим часто плутають артроз колінного суглоба	56
4.2. Особливості артрозу суглобів рук	64
Із чим часто плутають артроз плечового суглоба	68
Артроз ліктьового суглоба	72
Із чим часто плутають артроз ліктьового суглоба	73
Артроз променезап'ясткового суглоба	75
4.3. Генералізований артроз (артрозна хвороба)	77

РОЗДІЛ 5. Обстеження хворого при артрозі	78
5.1. Клінічний аналіз крові	78
5.2. Біохімічний аналіз крові	79
5.3. Рентгенографія суглобів	80
5.4. Магнітно-резонансна томографія	80
5.5. Комп'ютерна томографія	81
5.6. Ультразвукове дослідження суглобів	82
5.7. Артроскопія	82
РОЗДІЛ 6. Лікування артрозу: перспективи	84
РОЗДІЛ 7. Вибір: операція — чи терапія?	94
РОЗДІЛ 8. Медикаментозні методи лікування артрозу	100
8.1. Нестероїдні протизапальні препарати	100
8.2. Селективні протизапальні препарати	106
8.3. Хондропротектори	107
8.4. Судинорозширювальні препарати	113
8.5. Міорелаксанти	114
8.6. Лікувальні мазі та креми	116
8.7. Засоби для компресів	117
8.8. Внутрішньосуглобові ін'єкції	120
РОЗДІЛ 9. Механічні та біологічні методи лікування артрозу ..	126
9.1. Мануальна терапія	126
9.2. Апаратна тракція (витягання суглоба)	132
9.3. Постізометрична релаксація	133
(витягання м'язів і зв'язок)	133
9.4. Лікувальний масаж	134
9.5. Голкорексфлексотерапія (акупунктура)	136
9.6. Гірудотерапія (лікування медичними п'явками)	138
РОЗДІЛ 10. Фізіотерапевтичні методи лікування артрозу	142
10.1. Лазерна терапія	142
10.2. Кріотерапія (вплив місцевим охолодженням)	144
10.3. Магнітотерапія	146
10.4. Ультразвукова терапія	147
10.5. Електростимуляція (електростимуляція м'язів)	148
10.6. Теплове лікування (озокеритотерапія, парафінотерапія, грязелікування)	149

РОЗДІЛ 11. Самостійні лікувальні заходи при артрозі	151
11.1. Дієта і зменшення ваги тіла	151
11.2. Достатнє споживання рідини	161
11.3. Використання палиці та зниження навантаження на суглоб при артрозі ніг	163
11.4. Дозовані заняття спортом	166
11.5. Лікувальна гімнастика	168
Силові зміцнювальні вправи для лікування коксартрозу	176
Розтягувальні вправи для лікування коксартрозу ..	197
Комплекс вправ для лікування гонартрозу	208
Вправа для зміцнення гомілковостопного суглоба	212
11.6. Лікарські трави	213
Компреси з лікарських рослин	213
Настої та відвари для внутрішнього вживання	215
Суміші з лікарських трав	216
11.7. Психологічна реабілітація	218
 Заключне слово	 222
Література	223
Про автора	226

Передмова до третього видання

Дорогі читачі! Книжка, яку ви тримаєте в руках, є частиною комплекту разом з книжкою «Артрит. Рухаємося вільно без операцій». Обидві праці присвячені хронічним захворюванням суглобів — артрозам і артритам. Це третє перевидання цієї книжки. Її перший варіант, під назвою «Артроз. Артрит. Посібник для хворих», був підготовлений мною ще 10 років тому.

Зрозуміло, що за 10 років, які минули від часу написання першої книжки, вона вже сильно застаріла. І навіть після другого видання, що вийшло друком 4 роки тому, наші медичні знання зазнали певних змін. Адже медицина не стоїть на місці: змінюється (чи стає повнішим) розуміння лікарями суті та причин суглобових захворювань, з'являються нові ліки, відкриваються нові перспективи у лікуванні цих недуг.

У цілому ж, як це не прикро, тема суглобових захворювань як була, так і залишається надзвичайно актуальною. Попри окремі успіхи медицини, відсоток людей, які страждають від хвороб суглобів, доволі високий.

Саме тому я відчуваю необхідність черговий раз доповнити цю книжку та здійснити нове видання.

З повагою, лікар Євдокименко

Передмова до першого видання

Як відомо, хвороби суглобів надзвичайно поширені в світі. Причому, в міру того як зростає середня тривалість життя людей на планеті, зростає й кількість тих людей, які мають проблеми з суглобами, оскільки переважну більшість суглобових захворювань можна без жодних вагань віднести до групи «вікових хвороб».

Факт. Від різних артритів страждає близько 2 % населення Землі, причому нерідко це люди молоді. А от від артрозів, які частіше уражають людей похилого віку, страждає понад 10 % населення земної кулі! Причому, в найстарших вікових групах захворюваність на артроз зростає вже не на відсотки, а в рази.

До прикладу, серед 40-річних мішенями для артрозу стає 10–15 % людей. Тоді як у віковій категорії тих, кому за 50, ті чи інші артрозні зміни суглобів можна виявити чи не в кожного третього. А серед 70-річних на артроз, у тому чи іншому прояві, хворіє вже практично кожен другий, тобто половина.

Попри таку поширеність суглобових захворювань, нерідко доводиться спостерігати, як хворі й навіть деякі лікарі не знають елементарних речей, які мали б знати про ці недуги.

І якщо я не шукаю жодних виправдань безграмотності найвідсталіших лікарських верств — спеціалізованих медичних довідників у продажу більш ніж досить, — то

упродовж усього курсу лікування. Достатня щоденна доза глюкозаміну становить 1000–1500 мг, а хондроїтинсульфату — 1000 мг.

Сьогодні науковці сперечаються з приводу того, як краще приймати глюкозамін та хондроїтинсульфат — разом чи окремо. І тут думки розділилися. Одні вчені аргументовано доводять, що глюкозамін та хондроїтинсульфат слід приймати одночасно. Інші, не менш аргументовано, доводять, що глюкозамін та хондроїтинсульфат при одночасному прийманні заважають один одному, тому приймати ці ліки потрібно окремо. Не виключено, що ця дискусія відбиває конфлікт інтересів тих фірм-виробників, які виготовляють монопрепарати з умістом самого глюкозаміну чи хондроїтинсульфату, та компаній, які випускають препарати за формулою «два в одному», що містять комбінацію глюкозаміну та хондроїтинсульфату. Тому питання спільного чи роздільного вживання цих препаратів і досі залишається відкритим, і ви можете відповісти на нього так, як самі вважаєте за потрібне. Проте, незалежно від форми їх застосування, з усіх препаратів, які використовують, лікуючи артроз, саме хондропротектори дають найбільшу користь. До того ж, вони практично не мають протипоказань і вкрай рідко дають неприємні побічні ефекти.

У даний час на фармакологічному ринку хондропротектори найширше представлені такими препаратами:

Артра (виробництва США). Форма випуску — пігулки, дозування — 500 мг хондроїтинсульфату і 500 мг глюкозаміну. Для досягнення повноцінного лікувального ефекту приймають щонайменше 2 пігулки на день.

Артрофлекс (Румунія). Форма випуску — пігулки, дозування — 265 мг хондроїтинсульфату і 375 мг глюкозаміну. Мінімальна доза при лікуванні — 3–4 пігулки на день.

ДОНУ (Італія), монопрепарат (містить тільки глюкозамін). Форма випуску — порошок, дозування — 1500 мг глюкозаміну на 1 пакетик. Денна норма препарату — 1 пакетик. Випускається також у капсулах із дозуванням 250 мг глюкозаміну. На день приймають 4–6 капсул препарату ДОНУ.

Структум (Франція), монопрепарат (містить тільки хондроїтинсульфат). Форма випуску — капсули, дозування — 250 або 500 мг хондроїтинсульфату. На день приймають 4 пігулки по 250 мг хондроїтинсульфату — або 2 по 500 мг.

Сустанорм Лайф Формула (Канада). Форма випуску — пігулки, дозування — 400 мг хондроїтинсульфату і 500 мг глюкозаміну. Для досягнення повноцінного лікувального ефекту приймають не менше 2 пігулок на день.

Терафлекс (Великобританія). Форма випуску — капсули, дозування — 400 мг хондроїтинсульфату і 500 мг глюкозаміну. Приймають не менше 2 пігулок на день.

Хондро (Індія). Форма випуску — капсули, дозування — 200 мг хондроїтинсульфату і 250 мг глюкозаміну. Денна норма препарату — не менше 4 пігулок.

Хондроїтин АКОС (Росія), монопрепарат (містить тільки хондроїтинсульфат). Форма випуску — капсули, дозування — 250 мг хондроїтинсульфату. Приймають не менше 4 капсул на день.

Хондролон (Росія), монопрепарат (містить тільки хондроїтинсульфат). Форма випуску — ампули, дозування — 100 мг хондроїтинсульфату на 1 ампулу. Для повноцінного лікувального ефекту призначають курс із 20–25 внутрішньом'язових ін'єкцій.

Юніум (США), монопрепарат (містить тільки глюкозамін). Форма випуску — пігулки, дозування — 750 мг глюкозаміну. Денна норма препарату — 2 пігулки.

Препарати зі вмістом глюкозаміну та хондроїтинсульфату майже не мають протипоказів. Їх не можна приймати тільки тим людям, які хворіють на фенілкетонурію або мають гіперчутливість до одного з цих двох компонентів.

Побічних дій у них також дуже мало. Хондроїтинсульфат іноді викликає алергію. А глюкозамін може зрідка спровокувати болі у ділянці живота, його здуття, діарею або закріп; і вже у геть поодиноких випадках — запаморочення, головний біль, біль в ногах або набряки ніг, тахікардію, сонливість чи безсоння. Та загалом, я повторюся, ці препарати дуже рідко викликають неприємні відчуття.

Про автора

Євдокименко Павло Валерійович, лікар-ревматолог. У 1984 році з відзнакою закінчив медичне училище. У 1994 році закінчив медичний інститут, після чого працював у Московському міському центрі артрозів, підвищував кваліфікацію в НДІ ревматології (ревматологічному центрі), консультував та викладав терапію на кафедрі внутрішніх хвороб Російського університету дружби народів.

За останні роки П. В. Євдокименко опублікував у низці науково-популярних видань понад 50 статей, присвячених захворюванням хребта і суглобів, а також гіпертонічній хворобі. Великий резонанс викликали статті, розміщені редакцією журналу «Світ здоров'я» в Інтернеті, а також лікарські поради, якими він неодноразово ділився у теле- та радіопередачах.

Підвищений інтерес до публікацій та численні відгуки послужили для автора стимулом до написання книжок про захворювання спини та суглобів.

У результаті в 2001 році світ побачила перша книжка лікаря Євдокименка — «Остеохондроз — міфи і реальність», а у 2003 році вийшло перше видання книжки «Артроз. Артрит» і книжка «Біль у спині. Посібник для хворих».

В 2004 році вийшла друком книжка «Біль у ногах. Посібник для хворих», а у 2005 році — книжка «Біль у руках. Посібник для хворих».

У 2006 році вийшла нова книжка лікаря Євдокименка — «Про що здогадуються, але не кажуть лікарі», а в 2008 році — перевидання книжок «Артроз» і «Артрит».

У 2010 році світ побачили нові видання книжок «Причина твоєї хвороби. Про що вам не розкажуть лікарі», «Біль у спині та

ший. Що треба знати про своє захворювання» та «Біль у ногах. Що треба знати про своє захворювання».

У 2011 році побачило світ нове видання книжки «Біль та отерплість рук. Що треба знати про своє захворювання», а також український переклад книжок «Причина твоєї хвороби. Про що вам не розкажуть лікарі» та, «Біль у спині та ший. Що треба знати про своє захворювання». Нашим видавництвом готується до друку книга «Біль у руках. Отерплість рук». Загальний наклад надрукованих та проданих книжок лікаря Євдокименка сягнув за позначки 300 000 примірників.

Сьогодні П. В. Євдокименко займається лікуванням захворювань хребта і суглобів в одному з московських медичних центрів.

Докладну інформацію про те, де проводить прийом пацієнтів лікар Євдокименко, можна отримати на його персональному сайті в Інтернеті: www.evdokimenko.ru



Науково-популярне видання
Серія "Поради лікаря Євдокименка"
ЄВДОКИМЕНКО Павло Валерійович

АРТРОЗ

Позбуваємося болю в суглобах

Головний редактор *Богдан Будний*
Редактор *Олеся Грабець*
Обкладинка *Володимира Басалиги*
Комп'ютерна верстка *Нелі Домарецької*

Підписано до друку 29.10.2011. Формат 84х108/32. Папір офсетний.
Гарнітура Таймс. Умовн. друк. арк. 12,18. Умовн. фарбо-відб. 12,18.

Видавництво «Навчальна книга – Богдан»
Свідоцтво про внесення до Державного реєстру видавців
ДК №370 від 21.03.2001 р.

Навчальна книга – Богдан, а/с 529, м.Тернопіль, 46008
тел./факс (0352) 43-00-46; 25-18-09
publishing@budny.te.ua
www.bohdan-books.com

ISBN 978-966-10-2469-3

