

Серія «Поради лікаря Євдокименка»

БІЛЬ У РУКАХ. ОТЕРПІЛІСТЬ РУК

**Що потрібно знати
про своє захворювання**



ТЕРНОПІЛЬ
НАВЧАЛЬНА КНИГА – БОГДАН

УДК 616.7
ББК 54.18
Є15

Серію «Поради лікаря Євдокименка»
засновано 2010 року

Євдокименко П.В.

Є15 Біль у руках. Отерплість рук. Що потрібно знати про своє захворювання. / П.В. Євдокименко. — Тернопіль: Навчальна книга — Богдан, 2012. — 272 с. (Поради лікаря Євдокименка)

ISBN 978-966-10-1750-3 (серія)

ISBN 978-966-10-2064-0

Опираючись на достовірні наукові факти, відомий лікар-ревматолог П. В. Євдокименко розповідає про те, що чимало захворювань виникає у результаті надмірних негативних хвилювань і стресових ситуацій.

На прикладі реальних історій хвороб своїх пацієнтів автор аналізує психологічне підґрунтя основних захворювань і пропонує конкретні рекомендації, які зможуть принести читачам практичну користь.

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 978-966-10-2064-0

© ООО «Мир и Образование», 2011
© Навчальна книга — Богдан,
майнові права, 2012

Зміст

Передмова	7
ЧАСТИНА I. Отерплість рук	9
Розділ 1. Основні причини отерплості рук	9
Розділ 2. Синдром зап'ясткового каналу (синдром карпального каналу)	11
Симптоми синдрому зап'ясткового каналу	11
Причини синдрому зап'ясткового каналу	14
Діагностика синдрому зап'ясткового каналу	17
Прогноз і наслідки синдрому зап'ясткового каналу	19
Лікування синдрому зап'ясткового каналу	20
Профілактика синдрому зап'ясткового каналу та його рецидивів	22
Розділ 3. Синдром Рейно (хвороба Рейно)	24
Симптоми синдрому Рейно	24
Перебіг синдрому Рейно та його наслідки	25
Причини синдрому Рейно	26
Діагностика синдрому Рейно	27
Лікування синдрому Рейно	28
ЧАСТИНА II. Біль у пальцях рук	33
Розділ 4. Основні причини болю у пальцях рук	33
Розділ 5. Поліостеоартроз суглобів пальців рук (множинний артроз суглобів пальців рук, «вузлуваті пальці»)	38
Причини поліостеоартрозу пальців рук	39
Симптоми поліостеоартрозу пальців рук	40
Діагностика поліостеоартрозу пальців рук	42
Наслідки поліостеоартрозу пальців рук	43
Лікування поліостеоартрозу пальців рук	43
Розділ 6. Теносиновіт де Кервена (хвороба де Кервена, променевий стилоїдит)	46
Симптоми теносиновіту де Кервена	46
Діагностика теносиновіту де Кервена	49
Лікування теносиновіту де Кервена	50
ЧАСТИНА III. Біль у променезап'ястковому суглобі	52
Розділ 7. Основні причини болю у променезап'ястковому суглобі	52
Розділ 8. Артроз променезап'ясткового суглоба	53
Симптоми артрозу променезап'ясткового суглоба	53
Механізм розвитку артрозу променезап'ясткового суглоба	55
Діагностика артрозу променезап'ясткового суглоба	56

Лікування артрозу променезап'ясткового суглоба	56
ЧАСТИНА IV. Біль у літтьовому суглобі	59
Розділ 9. Основні причини болю у літтьовому суглобі	59
Розділ 10. Епікондиліт літтьового суглоба (лікоть тенісиста)	62
Симптоми епікондиліту літтьового суглоба	63
Діагностика епікондиліту літтьового суглоба	65
Лікування епікондиліту літтьового суглоба	66
Вправи для лікування епікондиліту літтьового суглоба	67
Розділ 11. Артроз літтьового суглоба	73
Симптоми артрозу літтьового суглоба	73
Діагностика артрозу літтьового суглоба	74
Лікування артрозу літтьового суглоба	74
Розділ 12. Літтьовий бурсит	74
Причини літтьового бурситу	75
Симптоми літтьового бурситу	75
Лікування літтьового бурситу	76
ЧАСТИНА V. Біль у ділянці плечових суглобів	78
Розділ 13. Основні причини болю у ділянці плечових суглобів	78
Розділ 14. Плечолопатковий периартрит (запалення сухожиль плеча)	84
Причини плечолопаткового периартриту	84
Симптоми плечолопаткового периартриту	86
Діагностика плечолопаткового периартриту	88
Лікування плечолопаткового периартриту	89
Вправи для відновлення рухливості капсули плечового суглоба	91
капсули плечового суглоба	91
Розділ 15. Артроз плечового суглоба	101
Симптоми артрозу плечового суглоба	102
Діагностика артрозу плечового суглоба	102
Лікування артрозу плечового суглоба	102
ЧАСТИНА VI. Захворювання, що характеризуються запаленням кількох суглобів (артрити)	104
Розділ 16. Суглобовий ревматизм	110
Симптоми ревматизму	111
Лікування ревматизму	113
Профілактика рецидивів ревматизму	114
Харчування при ревматизмі	115
Дієта при ревматизмі (дієта № 10)	116

Розділ 17. Реактивний артрит	119
Розвиток і симптоми реактивного артрити	120
Діагностика та лікування реактивного артрити	121
Розділ 18. Ревматоїдний артрит	124
Причини ревматоїдного артрити	124
Симптоми ревматоїдного артрити	128
Перебіг ревматоїдного артрити	131
Діагностика ревматоїдного артрити	132
Лікування ревматоїдного артрити	134
Симптоматичне лікування ревматоїдного артрити	134
Базисна терапія ревматоїдного артрити	138
Методи фізичного та механічного впливу на імунну систему	152
Місцеве лікування активної стадії ревматоїдного артрити	154
Фізіотерапевтичне лікування ревматоїдного артрити	156
Харчування при ревматоїдному артриті	158
Розділ 19. Псоріатичний артрит (псоріатична артропатія)	158
Симптоми псоріатичного артрити	159
Діагностика псоріатичного артрити	165
Лікування псоріатичного артрити	166
Розділ 20. Хвороба Бехтерева (анкілозивний спондилоартрит)	170
Причини хвороби Бехтерева	170
Розвиток хвороби Бехтерева	171
Симптоми хвороби Бехтерева	172
Діагностика хвороби Бехтерева	174
Лікування хвороби Бехтерева	174
Розділ 21. Подагра, або подагричний артрит	178
Симптоми подагри	179
Діагностика подагри	181
Лікування подагри	183

**ЧАСТИНА VII. Захворювання шийного відділу хребта,
що призводять до прострелу в руку**

Розділ 22. Гостре запалення м'язів шийно-плечового поясу (шийний міозит)	188
Симптоми шийного міозиту	189
Лікування шийного міозиту	190
Розділ 23. Хронічний болючий спазм шийних м'язів (скутість м'язів шийно-плечового поясу)	193
Симптоми і причини хронічного спазму шийних м'язів	194

Обстеження при хронічному спазмі шийних м'язів	195
Лікування хронічного спазму шийних м'язів	196
Розділ 24. Зміщення (підвихи) міжхребцевого суглоба	197
Симптоми зміщення міжхребцевого суглоба	197
Діагностика зміщення міжхребцевого суглоба	199
Лікування зміщення міжхребцевого суглоба	201
Розділ 25. Грижа міжхребцевого диска	206
Симптоми міжхребцевої грижі шийного відділу хребта	208
Діагностика міжхребцевої грижі	209
Лікування міжхребцевої грижі	211
Консервативні методи лікування міжхребцевої грижі	212
Оперативне лікування міжхребцевої грижі	220
ЧАСТИНА VIII. Окремі методи лікування	
захворювань рук	222
Розділ 26. Медикаментозні методи лікування	222
Нестероїдні протизапальні препарати	222
Селективні протизапальні препарати	227
Хондропротектори	228
Судинорозширювальні препарати	231
Лікувальні мазі та креми	233
Засоби для компресів	234
Внутрішньосуглобові та навколосуглобові ін'єкції кортикостероїдних гормонів	237
Внутрішньосуглобові ін'єкції препаратів гіалуронової кислоти при артрозі	239
Розділ 27. Механічні та біологічні методи лікування	241
Постізометрична релаксація	241
Лікувальний масаж	242
Голкорексфлексотерапія (акупунктура)	244
Гірудотерапія (лікування медичними п'явками)	246
Розділ 28. Фізіотерапевтичні методи лікування	249
Лазерна терапія	249
Кріотерапія (вплив місцевим охолодженням)	250
Магнітотерапія	251
Медикаментозний електрофорез	252
Теплове лікування (озокеритотерапія, парафінотерапія, грязелікування)	252
Розділ 29. Фітотерапія	254
Післямова	266
Література	267
Про автора	269

Передмова

Дорогі читачі! Книга, яку ви тримаєте у руках, завершує своєрідну трилогію з циклу «Що треба знати про свою хворобу»: трохи раніше у продажу з'явилися дві попередні книги циклу — «Біль у спині та шиї» і «Біль у ногах».

Коли ці книги побачили світ, з'ясувалося, що мої читачі мають запитання і стосовно захворювань рук. Так, завдячуючи інтересу читачів, я наважився написати третю книгу з циклу — про хвороби рук.

Як і дві попередні, книгу «Біль і отерплість у руках» я намагався писати простою і зрозумілою мовою, доступною не тільки для фахівців, а й для людей, від медицини далеких.

І знову, як у книзі «Біль у ногах», я для вашої зручності розбив усю інформацію на частини — відповідно до зон розповсюдження больових відчуттів.

У *частині I* докладно описані захворювання, при яких виникає отерплість рук.

Частина II — про ті хвороби, при яких з'являються біль у пальцях рук.

Частина III присвячена захворюванням променезап'ясткового суглоба.

Частина IV — про хвороби ліктьового суглоба.

У *частині V* ідеться про ті хвороби, при яких виникає біль у плечах.

Частина VI — про захворювання, що перебігають із запаленням одразу декількох суглобів (ідеться про артрити).

Частина VII — про ті пошкодження шийного відділу хребта, які супроводжуються болем та отерплістю руки.

Частина VIII, остання, присвячена окремим методам лікування захворювань рук, перевагам і недолікам запропонованих методів, а також їх можливими побічними ефектами.

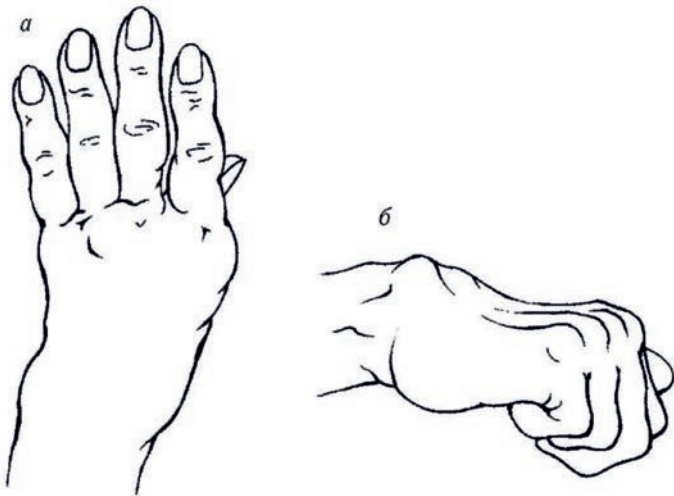
Сподіваюся, запропонована структура книги допоможе вам легко знаходити відповіді на запитання, які вас цікавлять.

З повагою, лікар Євдокименко

Симптоми ревматоїдного артриту

Клініку «класичного» ревматоїдного артриту важко сплутати з симптомами інших суглобових захворювань. У переважній більшості випадків на початку хвороби відбувається **запалення та припухання п'ястково-фалангових суглобів вказівного та середнього пальців рук** (мова йде про суглоби при основі цих пальців, тобто у ділянці виступних кісточок стисненого кулака).

Найчастіше таке запалення п'ястково-фалангових суглобів супроводжується **запаленням та припуханням промене-зап'ясткових суглобів**. А інколи променезап'ясткові суглоби запалюються та спухають першими (мал. 7).



Мал. 7. Кисть руки хворого на ревматоїдний артрит:
а) вигляд зверху; б) вигляд збоку

Характерним є те, що запалення суглобів при ревматоїдному артриті майже завжди симетричне (якщо уражені суглоби на правій руці, то уражаються такі самі суглоби і на лівій). І, на відміну від ревматизму, при ревматоїдному артриті запалення цих суглобів стійке, набряклість і біль в них тримаються від кількох місяців до кількох років.

Найчастіше біль у суглобах при ревматоїдному артриті посилюється у другій половині ночі, під ранок. Десь до полудня він дуже інтенсивний; пацієнти порівнюють його із зубним болем. Однак пополудні слабшає, а ввечері частогусто стає цілком незначним. Ще характерно, що на початку хвороби біль в суглобах нерідко слабшає після активних рухів чи розминки, тоді як при артрозі від навантаження він тільки посилюється. Утім, будь-яке полегшення при ревматоїдному артриті зазвичай триває лише до середини ночі, а близько 3–4 години напади болю в суглобах починаються знову.

Одночасно із запаленням суглобів верхніх кінцівок при ревматоїдному артриті майже завжди спостерігається **ураження дрібних суглобів стоп**. Запалення охоплює суглоби при основі пальців, що проявляється болем при натисканні під «подушечками» пальців ніг. Показово, що суглоби ніг запалюються так само **симетрично**, як і рук.

Великі суглоби, скажімо, **плечові, ліктьові, колінні та го-мілковостопні, зазвичай запалюються пізніше**, за кілька тижнів або місяців. Хоча бувають інші різновиди ревматоїдного артрити, при яких першими запалюються якраз плечові суглоби, коліна, п'яткові сухожилля, а запалення дрібних суглобів кистей та стоп «долучається» пізніше. Така форма артрити частіше буває в людей після 65–70 років.

Крім інтенсивних болів, ревматоїдному артрити притаманний **симптом «ранкової скутості»**. Хворі описують цей стан як отерплість у тілі й суглобах, або ж як відчуття «тугих рукавичок на руках», рідше — як відчуття «тугого корсета на тілі».

При відносно м'якому перебігу ревматоїдного артрити ранкова скутість зазвичай зникає через годину-дві після того, як хворий встав з ліжка. Однак при важкому перебігу хвороби це неприємне відчуття може зберігатися до першої години дня і навіть довше.

У багатьох хворих під шкірою утворюються **ревматоїдні вузлики**. Вони досить щільні на дотик, завбільшки зазвичай з горошину і найчастіше знаходяться трохи нижче

Про автора

Євдокименко Павло Валерійович лікар-ревматолог. У 1984 році з відзнакою закінчив медичне училище. В 1994 році закінчив медичний інститут, працював у Московському міському центрі артрозів, підвищував кваліфікацію в НДІ ревматології (ревматологічному центрі), консультував і 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 спричинили статті, розміщені редакцією журналу «Світ здоров'я» («Мир здоров'я») в Інтернеті, та лікарські поради, якими він неодноразово ділився у теле— та радіопередачах.

Посилений інтерес до публікацій і чимала кількість відгуків спонукали автора написати книги про захворювання спини та суглобів.

Як наслідок, 2001 року світ побачила перша книга лікаря Євдокименка «Остеохондроз — міфи та реальність», а 2003 року вийшло перше видання книги «Артроз. Артрит» та книга «Біль у спині. Посібник для хворих».

У 2004 році вперше була надрукована книга «Біль у ногах. Посібник для хворих», а 2005 року — книга «Біль у руках. Посібник для хворих».

У 2006 році світ побачила нова книга лікаря Євдокименка «Про що здогадуються, але не кажуть лікарі», а в 2008 році — перевидання книг «Артроз» та «Артрит».

У 2010 році вийшли нові видання книг «Причина твоєї хвороби. Про що вам не розкажуть лікарі», «Біль у спині та шії. Що треба знати про свою хворобу» та «Біль у ногах. Що треба зна-

ти про свою хворобу», а сумарний наклад опублікованих та проданих книг лікаря Євдокименка сягнув показника 250 000 примірників.

У даний час П.В. Євдокименко займається комплексним лікуванням захворювань хребта та суглобів в одному з московських медичних центрів.

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



Науково-популярне видання

Серія «Поради лікаря Євдокименка»

ЄВДОКИМЕНКО Павло Валерійович

БІЛЬ У РУКАХ. ОТЕРПІЛІСТЬ РУК

**Що потрібно знати
про своє захворювання**

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

Підписано до друку 10.11.2011. Формат 84x108/32. Папір офсетний.
Гарнітура Таймс. Умовн. друк. арк. 14,28. Умовн. фарбо-відб. 14,28.

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 978-966-10-2064-0



9 789661 020640