

Серія «Поради лікаря Євдокименка»

# **БІЛЬ У НОГАХ**

**Що потрібно знати  
про своє захворювання**



ТЕРНОПІЛЬ  
НАВЧАЛЬНА КНИГА – БОГДАН

УДК 616-7  
ББК 54.18  
Є15

Серію засновано 2010 року

**Євдокименко П.В.**  
Є15 **Біль у ногах. Що потрібно знати про своє захворювання /**  
**П.В. Євдокименко.** — Тернопіль : Навчальна книга — Богдан,  
2012. — 320 с. — (Поради лікаря Євдокименка).

ISBN 978-966-10-1750-3 (серія)

ISBN 978-966-10-2063-3

У цій книзі розповідається про одну з найпоширеніших недуг людства — біль у ногах. Він може виникати в стегнах, колінних і гомілково-стопних суглобах, в стопах і пальцях ніг, поширюватися по всій довжині ноги (радикуліт); можуть запалюватися відразу декілька суглобів (артрити). Детально описано методи діагностики (розглянуто можливі помилки при рентгенодіагностиці) та лікування кожного захворювання. Особлива увага у виданні приділяється лікувальній гімнастиці.

Відомий лікар-ревматолог Євдокименко просто і ясно пояснює причини різних захворювань ніг, дає практичні поради, пропонує лікувальні та профілактичні процедури, що дозволяють повернутися до повноцінного життя.

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*

---

*Науково-популярне видання*

Серія «Поради лікаря Євдокименка»

ЄВДОКИМЕНКО Павло Валерійович

**БІЛЬ У НОГАХ**

**Що потрібно знати про своє захворювання**

Головний редактор *Богдан Будний*

Редактор *Донара Пендзей*

Обкладинка *Володимира Басалиги*

Верстка *Ольги Постумент*

Підписано до друку 20.10.2011. Формат 84x108/ 32.

Папір офсетний. Гарнітура Таймс. Умовн. друк. арк. 16,80.

Умовн. фарбо-відб. 16,80.

Видавництво «Навчальна книга — Богдан»

Свідоцтво про внесення до Державного реєстру видавців

ДК №370 від 21.03.2001 р.

Навчальна книга — Богдан, а/с 529, просп. С. Бандери, 34а, м. Тернопіль, 46008

тел./факс (0352) 52-19-66; 52-06-07; 52-05-48

E-mail: publishing@budny.te.ua, office@bohdan-books.com

www.bohdan-books.com

ISBN 978-966-10-1750-3 (серія)

ISBN 978-966-10-2063-3

© ООО «Мир и Образование», 2010

© Навчальна книга — Богдан,  
майнові права, 2012

# ЗМІСТ

<b>ПЕРЕДМОВА</b> .....	8
<b>СТРУКТУРА ВИДАННЯ</b> .....	10
Частина I	
<b>БІЛЬ В ДІЛЯНЦІ СТЕГОН</b> .....	11
<b>Розділ 1.</b> Найбільш вірогідні причини болю в ділянці стегон та їхні відмітні особливості .....	11
<b>Розділ 2.</b> Артроз тазостегнового суглоба (коксартроз) .....	17
<i>Симптоми коксартрозу</i> .....	17
<i>Причини коксартрозу</i> .....	21
<i>Будова тазостегнового суглоба</i> .....	29
<i>Зміни в тазостегновому суглобі при коксартрозі</i> .....	31
<i>Діагностика коксартрозу</i> .....	34
<i>Рентгенодіагностика коксартрозу: найпоширеніші             помилки</i> .....	38
<i>Лікування коксартрозу: перспективи</i> .....	43
<i>Оперативне лікування коксартрозу</i> .....	49
<i>Терапевтичні методи лікування коксартрозу</i> .....	52
<b>Розділ 3.</b> Асептичний некроз головки стегнової кістки (інфаркт тазостегнового суглоба) .....	71
<i>Симптоми асептичного некрозу</i> .....	71
<i>Причини асептичного некрозу</i> .....	73
<i>Розвиток асептичного некрозу</i> .....	74
<i>Діагностика асептичного некрозу</i> .....	75
<i>Лікування асептичного некрозу</i> .....	76

<b>Розділ 4.</b> Запалення стегнових сухожиль (трохантерит) .....	84
<i>Причини трохантериту</i> .....	85
<i>Симптоми трохантериту</i> .....	85
<i>Діагностика трохантериту</i> .....	86
<i>Лікування трохантериту</i> .....	87
<b>Розділ 5.</b> Ревматична поліміалгія.....	89
<i>Симптоми ревматичної поліміалгії</i> .....	90
<i>Діагностика ревматичної поліміалгії</i> .....	91
<i>Ускладнення при ревматичній поліміалгії</i> .....	92
<i>Лікування ревматичної поліміалгії</i> .....	92
Частина II	
<b>ЗАХВОРЮВАННЯ КОЛІННИХ СУГЛОБІВ</b> .....	95
<b>Розділ 6.</b> Найбільш вірогідні причини болю в колінах та їхні відмітні особливості.....	95
<b>Розділ 7.</b> Артроз колінного суглоба (гонартроз).....	100
<i>Симптоми гонартрозу</i> .....	100
<i>Будова колінного суглоба та зміни в ньому</i> <i>при гонартрозі</i> .....	103
<i>Причини гонартрозу</i> .....	104
<i>Діагностика гонартрозу</i> .....	112
<i>Рентгенодіагностика гонартрозу: найпоширеніші</i> <i>помилки</i> .....	113
<i>Лікування гонартрозу</i> .....	117
<b>Розділ 8.</b> Ушкодження менісків (меніскопатія).....	128
<i>Симптоми ушкодження менісків</i> .....	129
<i>Діагностика ушкодження менісків</i> .....	131
<i>Лікування ушкодження менісків</i> .....	131
<b>Розділ 9.</b> Запалення колінних сухожиль (періартрит сумки «гусячої лапки»).....	134
<i>Причини періартриту сумки «гусячої лапки»</i> .....	134
<i>Симптоми періартриту сумки «гусячої лапки»</i> .....	135
<i>Діагностика періартриту сумки «гусячої лапки»</i> .....	136
<i>Лікування періартриту сумки «гусячої лапки»</i> .....	137

Частина III	
<b>БІЛЬ У ГОМІЛКОВОСТОПНОМУ СУГЛОБІ, СТОПІ ТА ПАЛЬЦЯХ НОГИ.....</b>	138
<b>Розділ 10. Підвивих і артроз гомілковостопного суглоба..</b>	138
<i>Симптоми підвивиху і артрозу гомілковостопного     суглоба .....</i>	139
<i>Лікування підвивиху і артрозу гомілковостопного     суглоба.....</i>	140
<b>Розділ 11. Захворювання пальців ніг.....</b>	141
<b>Розділ 12. Запалення п'яткових сухожиль     («п'яткові шпори» і ахіллобурсит) .....</b>	145

Частина IV	
<b>ЗАХВОРЮВАННЯ ІЗ ЗАПАЛЕННЯМ КІЛЬКОХ СУГЛОБІВ (АРТРИТИ) .....</b>	149
<b>Розділ 13. Суглобовий ревматизм.....</b>	155
<i>Симптоми ревматизму.....</i>	156
<i>Лікування ревматизму.....</i>	158
<b>Розділ 14. Реактивний артрит .....</b>	159
<i>Розвиток та симптоми реактивного артрити.....</i>	160
<i>Діагностика та лікування реактивного артрити.....</i>	162
<b>Розділ 15. Ревматоїдний артрит .....</b>	164
<i>Причини ревматоїдного артрити.....</i>	164
<i>Симптоми ревматоїдного артрити.....</i>	168
<i>Перебіг ревматоїдного артрити.....</i>	171
<i>Діагностика ревматоїдного артрити .....</i>	172
<i>Лікування ревматоїдного артрити .....</i>	174
<i>Симптоматичне лікування ревматоїдного артрити.....</i>	175
<i>Базисна терапія ревматоїдного артрити.....</i>	179
<i>Методи фізичної та механічної дії на імунну систему.....</i>	194
<i>Місцеве лікування активної стадії ревматоїдного     артрити .....</i>	195
<i>Фізіотерапевтичне лікування ревматоїдного артрити... ..</i>	198
<i>Дієта при ревматоїдному артриті.....</i>	199

<b>Розділ 16.</b> Псоріатичний артрит (псоріатична артропатія).....	200
<i>Симптоми псоріатичного артрити</i> .....	201
<i>Діагностика псоріатичного артрити</i> .....	206
<i>Лікування псоріатичного артрити</i> .....	207
<b>Розділ 17.</b> Хвороба Бехтерева (анкілозуючий спондилоартрит) .....	212
<i>Причини хвороби Бехтерева</i> .....	212
<i>Розвиток хвороби Бехтерева</i> .....	213
<i>Симптоми хвороби Бехтерева</i> .....	214
<i>Діагностика хвороби Бехтерева</i> .....	216
<i>Лікування хвороби Бехтерева</i> .....	217
<b>Розділ 18.</b> Подагра, або подагричний артрит .....	220
<i>Симптоми подагри</i> .....	222
<i>Діагностика подагри</i> .....	223
<i>Лікування подагри</i> .....	225
 Частина V	
<b>БІЛЬ УЗДОВЖ УСІЄЇ НОГИ (РАДИКУЛІТ)</b> .....	229
<b>Розділ 19.</b> Гострий спазм поперекових м'язів .....	230
<i>Симптоми гострого спазму поперекових м'язів</i> .....	231
<i>Лікування гострого спазму поперекових м'язів</i> .....	232
<b>Розділ 20.</b> Зміщення (підвивих) міжхребцевого суглоба....	236
<i>Симптоми зміщення міжхребцевого суглоба</i> .....	237
<i>Діагностика зміщення міжхребцевого суглоба</i> .....	237
<i>Лікування при зміщенні міжхребцевого суглоба</i> .....	238
<b>Розділ 21.</b> Грижа міжхребцевого диска .....	239
<i>Симптоми міжхребцевої грижі</i> .....	239
<i>Діагностика міжхребцевої грижі</i> .....	240
<i>Лікування міжхребцевої грижі</i> .....	242
<i>Консервативні методи лікування міжхребцевої грижі</i> ....	243
<i>Оперативне лікування міжхребцевої грижі</i> .....	248
<i>Післяопераційні відновні заходи</i> .....	250

Частина VI	
<b>ОКРЕМІ МЕТОДИ ЛІКУВАННЯ ЗАХВОРЮВАНЬ НІГ</b> ....	252
<b>Розділ 22.</b> Нестероїдні протизапальні препарати .....	252
<b>Розділ 23.</b> Селективні протизапальні препарати .....	257
<b>Розділ 24.</b> Хондропротектори.....	258
<b>Розділ 25.</b> Засоби для компресів.....	262
<b>Розділ 26.</b> Теплове лікування (озокеритотерапія, парафінотерапія, грязелікування) .....	265
<b>Розділ 27.</b> Лікувальний масаж.....	266
<b>Розділ 28.</b> Гірудотерапія (лікування медичними п'явками)...	268
<b>Розділ 29.</b> Кріотерапія — вплив місцевим охолодженням .....	271
<b>Розділ 30.</b> Лікувальна гімнастика.....	273
<i>Силові зміцнювальні вправи для лікування коксартрозу..</i>	279
<i>Розтягувальні вправи для лікування коксартрозу.....</i>	300
<i>Комплекс вправ для лікування гонартрозу .....</i>	311
<i>Вправа для зміцнення гомілковостопного суглоба.....</i>	315
<b>ПІСЛЯМОВА</b> .....	316
<b>ЛІТЕРАТУРА</b> .....	317
<b>ПРО АВТОРА</b> .....	319

## ПЕРЕДМОВА

Любі читачі! Книга, яку ви тримаєте в руках, присвячена захворюваннюм ніг. У тій чи іншій формі від цих недуг потерпає щонайменше 15 % усього населення земної кулі. А у старшій віковій групі (ті, кому вже за 50) серйозні захворювання ніг можна виявити практично в кожній другій людині.

Здавалося б, що при такій масштабності проблеми ані для лікарів, ані для хворих уже не мало б бути «білих плям» стосовно цих хвороб — адже всі вони давно вивчені, їм присвячені численні детальні статті та монографії. Та на практиці нерідко доводиться бачити, як і хворі, і окремі лікарі не знають елементарних речей, що стосуються хвороб ніг.

І якщо невігластву деяких лікарів я не шукаю жодних виправдань — у продажу більш ніж досить спеціальних медичних довідників, — то незнання більшістю хворих причин, особливостей та шляхів лікування своєї хвороби можна пояснити — у продажу майже немає книжок про захворювання ніг, написаних простою і зрозумілою «немедичною» мовою.

Тому я вирішив поділитися з вами своїми знаннями про ці хвороби та постараюся донести інформацію якнай-



доступніше і зрозуміліше для непідготовленого читача, який не має спеціальної медичної освіти.

Мені хочеться, щоби, прочитавши цю книжку, ви певною мірою могли контролювати хід свого лікування і стали союзником практикуючого лікаря, разом приймаючи відповідальні рішення стосовно проведення тих чи інших лікувальних заходів. При цьому бажано, аби ви погоджувалися на проведення процедур усвідомлено, з розумінням того, що може дати та або інша процедура саме при вашому захворюванні.

Загалом, я не мав наміру пропонувати вам якісь революційні ідеї. Я лише спробую у цьому виданні розтлумачити те, що не встигають роз'яснити, через надмірну завантаженість і брак часу, лікарі більшості лікувальних установ.

*З повагою лікар Євдокименко*

# БОЛІ У ГОМІЛКОВОСТОПНОМУ СУГЛОБІ, СТОПІ ТА ПАЛЬЦЯХ НОГИ

## Розділ 10

### ПІДВИВИХ І АРТРОЗ ГОМІЛКОВОСТОПНОГО СУГЛОБА

Найчастіше болі в гомілковостопному суглобі виникають через одну з двох причин: або через артрит, або через підвивих суглоба з подальшим розвитком артрозу. Відізнити одне від іншого доволі просто: артритне запалення гомілковостопного суглоба виникає зазвичай на фоні запалення інших суглобів. Сам гомілковостопний суглоб запалюється й припухає, як то кажуть, на рівному місці — без попередньої травматизації. Болі в гомілковостопному суглобі при артритах сильніше виражені в нічний час (приблизно о 3–4 годині ночі), а вдень при ходінні болі відчуються, але менш інтенсивно (*докладніше про артрити — в частині IV, розділи 13–18*).

## СИМПТОМИ ПІДВИВИХУ Й АРТРОЗУ ГОМІЛКОВОСТОПНОГО СУГЛОБА

*Підвивих гомілковостопного суглоба* зазвичай трапляється в огрядних людей або людей зі слабким зв'язковим апаратом. Слабкість зв'язок призводить до того, що людина при ходінні підвертає ногу. Зазвичай услід за цим виникає травматичний набряк суглоба, який при бережливому режимі минає через 2–3 тижні. І якщо травма гомілковостопного суглоба мала одиничний характер, то суглоб повністю відновлюється за 1–2 місяці.

На жаль, у деяких людей зв'язки гомілковостопного суглоба настільки слабкі, що можуть траплятися повторні підвивихи суглоба. Після декількох підвивихів структура хряща у суглобі порушується, а це, своєю чергою, може призвести до артрозу.

При *артрозі гомілковостопного суглоба* (на відміну від артритів) болі виникають тільки при ходінні. Вночі вони зазвичай вщухають. Зрідка болі в гомілковостопному суглобі поєднуються з постійним відчуттям «підвернутої ноги».

Набряк суглоба, який виникає одразу після травматизації, при артрозі вже не минає за 2–3 тижні, а тримається постійно. **Однак увага! Йдеться тільки про набряк гомілковостопного суглоба. Його не треба плутати з набряком усієї гомілки та стопи, які виникають у людей із судинними порушеннями.**

Я наголошую на цьому моменті з тієї причини, що інколи не тільки звичайні пацієнти, а й деякі лікарі не бачать відмінності між двома такими різними станами.

Якось до мене на прийом прийшла пацієнтка, якій в міському діагностичному центрі поставили діагноз «артроз гомілковостопного суглоба». Під час огляду жінки я був надзвичайно здивований таким діагнозом, тому що, незважаючи на дуже сильний набряк усієї ноги, єдиним неопухлим місцем був саме гомілковостопний суглоб. Як лікарі діагностичного центру примудрилися в такій ситуації переплутати два стани, я не можу збагнути.

*Соколовский А.М., Крюк А.С.* Хирургическое лечение заболеваний тазобедренного сустава. — Минск: Наука и техника, 1993.

*Суслова О.Я., Шумада И.В., Меженина Е.П.* Рентгенологический атлас заболеваний опорно-двигательного аппарата. — Киев: Здоровье, 1984.

*Тер-Вартаньян С.Х., Яременко О.Б., Худина В.С.* Локальная инъекционная терапия при поражениях суставов. — М.: Книга-плюс, 1997.

*Ушаков А.А.* Руководство по практической физиотерапии. — Издательство АНМИ, 1996.

*Харт Ф.Д.* Лечение ревматических заболеваний. — М.: Медицина, 1986.

*Цветкова Е.С., Насонов Е.Л., Бадюкин В.В., Балабанова Р.М., Панасюк Е.Ю.* Дона — перспективный препарат для лечения остеоартроза // Российская Ревматология, 1999. — № 5.

*Швырев А.А.* Анатомия и физиология человека с основами общей патологии. — Ростов н/Д: Феникс, 2005.

## 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 артрозу, 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 ряді 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» в Інтернеті, і поради лікаря, якими він неодноразово ділився у теле- та радіопередачах.

Підвищений інтерес до публікацій та велика кількість відгуків стали для автора стимулом до написання книг про захворювання спини та суглобів.

У результаті 2001 року побачила світ перша книга лікаря Євдокименка «Остеохондроз — міфи та реальність», а у 2003 році вийшло перше видання книги «Артроз. Артрит» і книга «Біль у спині. Допомога для хворих».

2004 року була опублікована книга «Біль у ногах. Допомога для хворих», а 2005 року — книга «Біль у руках. Допомога для хворих».

2006 року вийшла нова книга лікаря Євдокименка «Про що здогадуються, але не говорять лікарі», а 2008 року — перевидання книг «Артроз» і «Артрит».

У 2010 році побачили світ нові видання книг «Причина твоєї хвороби. Про що вам не розкажуть лікарі» та «Біль у спині та шиї. Що треба знати про свою хворобу», а загальний тираж випущених і проданих книг лікаря Євдокименка перевищив 200 000 примірників.

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

Докладну інформацію про те, де приймає пацієнтів лікар Євдокименко, можна отримати на його сайті в Інтернеті:

*[www.evdokimenko.ru](http://www.evdokimenko.ru)*