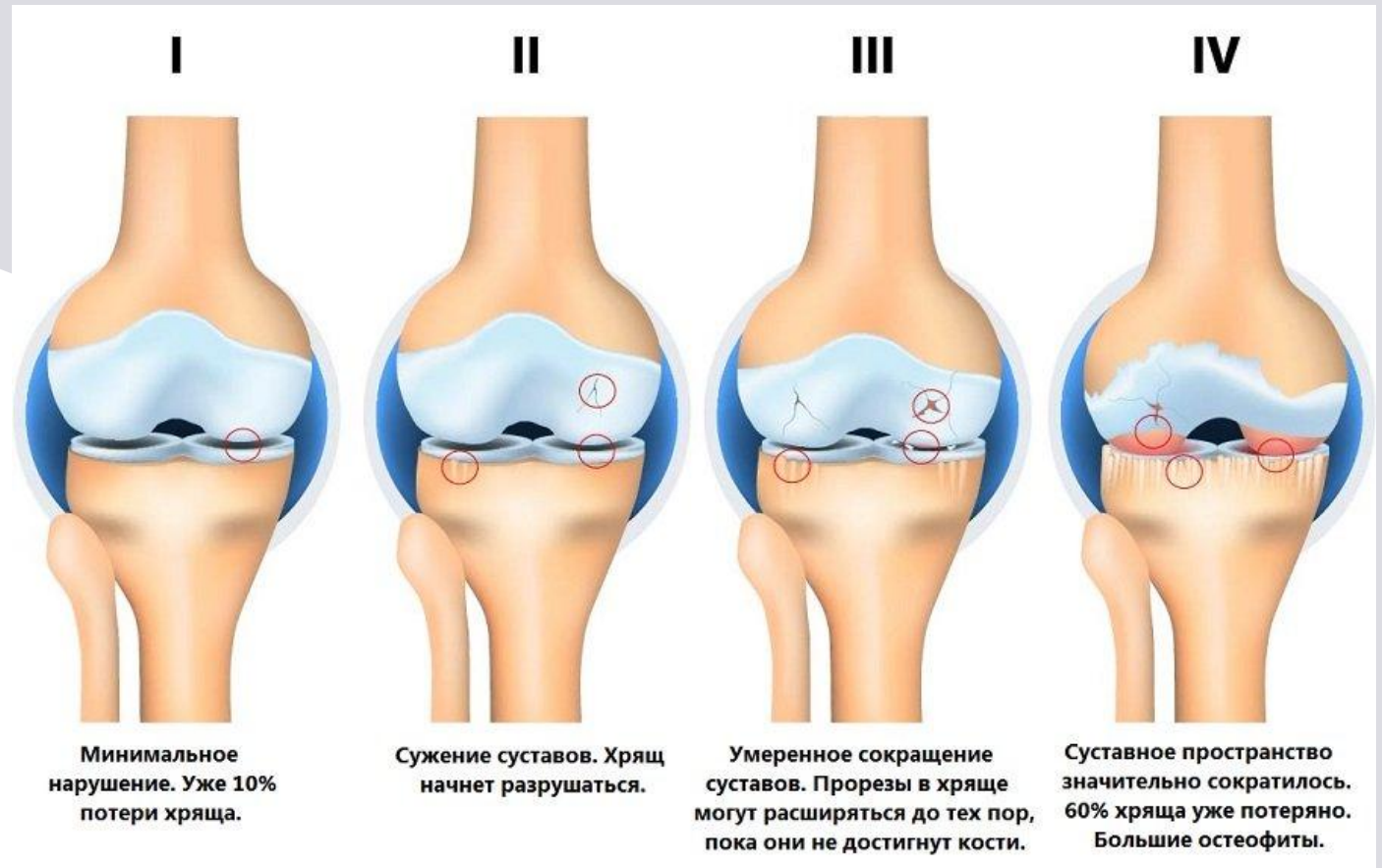


# Остеоартрит или почему болят суставы

Марковская Ольга Викторовна,  
врач травматолог-ортопед, врач  
ЛФК и спортивной медицины, к.м.  
н.,

# ДОА – ЧТО ЭТО?



Остеоартрит — это наиболее распространенное хроническое заболевание суставов. Иногда называется дегенеративным заболеванием суставов, деформирующим остеоартрозом или дегенеративным артритом.

# Распространенность и прогноз ДОА

60% людей в возрасте старше 60 лет страдают ОА

80% больных ОА имеют некоторые ограничения в движении

25% из них не могут справиться с основными ежедневными обстоятельствами

Среди всех причин, вызывающих временную нетрудоспособность, занимает 3 – 4 место.

Согласно официальным данным, ОА занимает ведущее место по распространенности среди ревматических заболеваний. По данным разных авторов, распространенность ОА в популяции колеблется от 5 до 18% [2]. По данным ВОЗ, более 40% лиц пожилого возраста страдают ОА, около 80% больных имеют различные ограничения подвижности, а каждый четвертый больной не может осуществлять повседневную деятельность [3]. В Российской Федерации, по данным официальной статистики, зарегистрировано 3 млн 700 тыс. больных ОА, причем первичная заболеваемость возросла более чем на 20% и составляет 745 тыс.

Оригинальная статья опубликована на сайте РМЖ (Русский медицинский журнал): [https://www.rmj.ru/articles/revmatologiya/Os\\_teoartroz\\_sovremennye\\_podhody\\_k\\_lecheniyu/#ixzz7DhqB2rJX](https://www.rmj.ru/articles/revmatologiya/Os_teoartroz_sovremennye_podhody_k_lecheniyu/#ixzz7DhqB2rJX)

Follow us: [rusmedjournal on Facebook](#)

# Факторы риска:

- Возраст старше 65 лет.
- Ожирение
- Генетическая предрасположенность
- Травма
- Чрезмерная нагрузка на суставы
- Переохлаждение
- Аутоиммунные заболевания, в том числе перенесенная коронавирусная инфекция
- Малоподвижный образ жизни
- Перенесенные в детстве заболевания



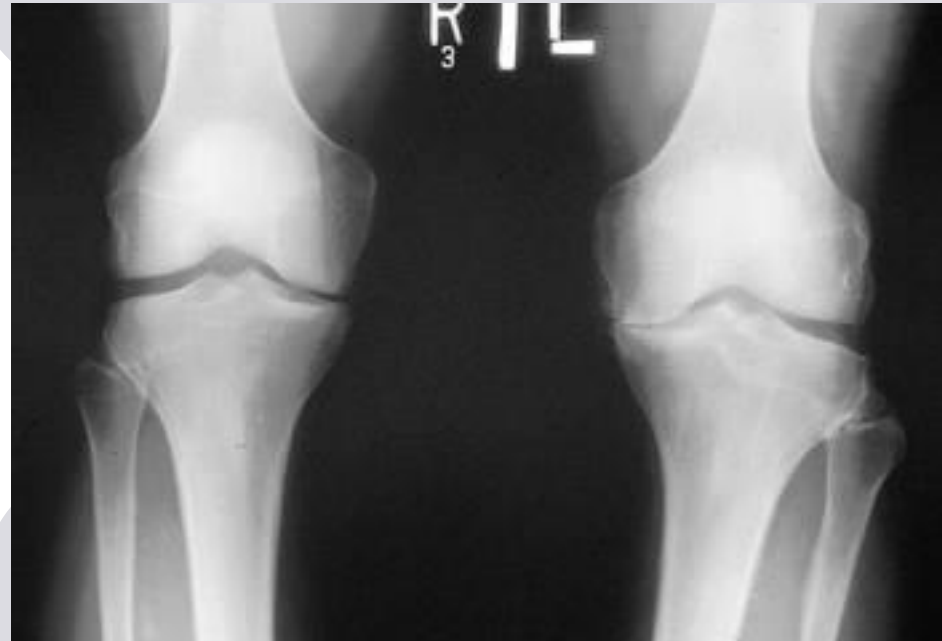
# СИМПТОМЫ

- Боль, усиливающаяся при движениях
- Ограничение движений
- Отечность области суставов, иногда выраженная
- Хруст, щелчки при движениях
- Деформация
- хромота



# Диагностика

- Жалобы
- Анамнез
- Рентгенография
- УЗИ суставов
- Компьютерная томография
- МРТ
- Лабораторная диагностика
- Денситометрия



# Остеопороз

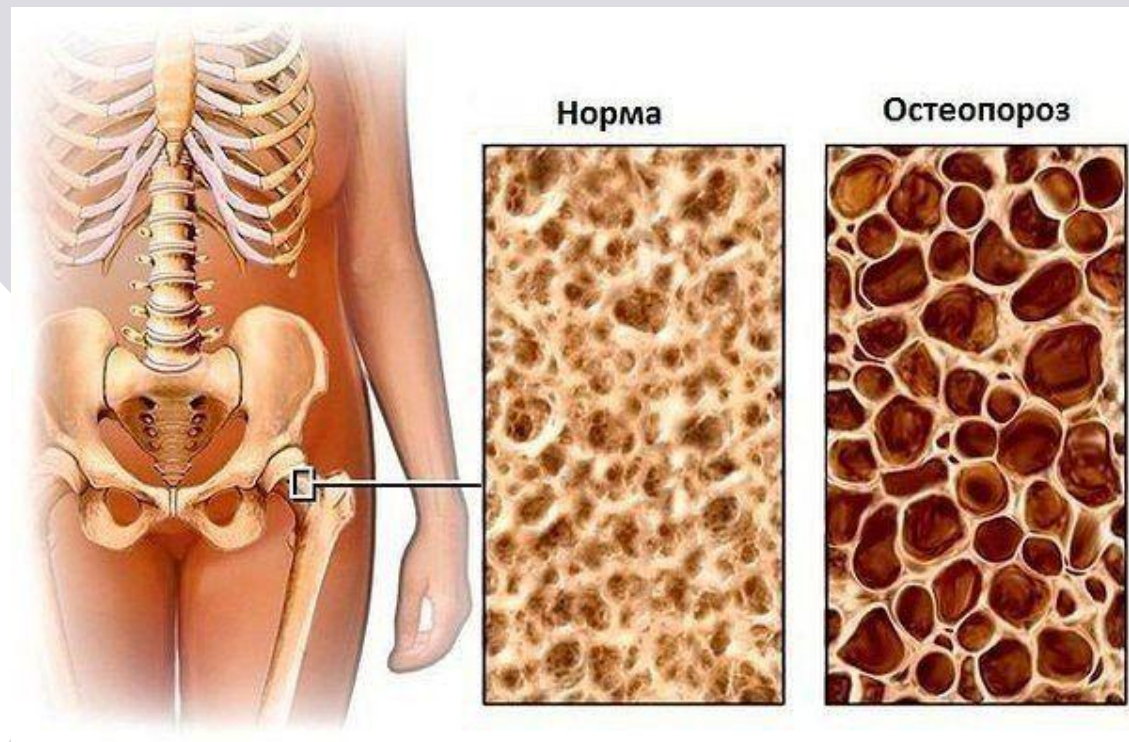
Системное заболевание, поражающее все кости скелета, сопровождается снижением плотности и прочности костей, что приводит к высокому риску переломов

Нарушение усвоения кальция в костях

Дефицит витамина Д

Гормональные нарушения

Гиподинамия



# Мы едим то, что мы едим



## ПРАВИЛА ПРОЧНОСТИ

Думаете, что больше всего кальция содержится в твороге или молоке? Как бы не так! Чтобы набрать из них норму в 1000-1500 мг кальция, потребуется съесть 1 кг творога или выпить около 1-1,5 л молока.

**Первая семёрка** (количество кальция в 100 г)

Семена кунжута 1474 мг	Твёрдый сыр («Гауда» или «Пармезан») 800-1000 мг
Сыр плавленый 300-790 мг	Сушёный инжир 710 мг
Семена подсолнечника 367 мг	Миндаль 273 мг
	Хурма 200 мг

**Суточная потребность в кальции – это:**  
(на выбор)

4 стакана молока
или
100 г сыра
или
250 г жирной рыбы
или
250 г салата (базилик, капуста, оливки, петрушка)



# Лечение

- Лечебная физкультура
- Плавание
- Скандинавская ходьба
- Использование ортопедических приспособлений

(ортезы, трость, костыли, ходунки)

## Комплекс упражнений для коленного сустава:

Каждое упражнение делать минимум 5 раз.

1. Положив локоть на спину, ноги вытянуты, расслаблены. На счет «раз-два» ноги сгибаются в коленном суставе до максимума, стопы при этом скользят по подстилке. На счет «три» ноги сгибаются в тазобедренном суставе и руками прожимаются к туловищу (спину от пола не отрывать). На счет «четыре-пять» удерживаем ногу. На счет «шесть» опускаем стопу на пол. На счет «семь-восемь» выпрямляем ногу. То же самое движение повторяется другой ногой. Повторить 10-15 раз.



2. Положение лежа на спине, ноги согнуты. Согнутая нога отрывается от пола и с помощью рук прижимается к груди и удерживается в таком положении несколько секунд, затем опускается. То же движение повторяется другой ногой. Повторить 10 раз.



3. Положение лежа на спине. Выпрямленная нога отрывается от пола на высоту 20-30 см и удерживается в таком положении несколько секунд, затем опускается. То же движение повторяется другой ногой. Повторить 20-30 раз.



4. Положение лежа на спине, ноги вытянуты. Вытянуть руки вперед и постараться поднять голову и верхнюю часть туловища на высоту 20 см от пола, затем опустить. Повторить 10 раз.



5. Положение лежа на спине. Имитация езды на велосипеде. Ноги в течение всего упражнения приподняты над подстилкой. Повторить от 20 до 50 раз и более. 2-е, 3-е упражнения полезны и для тазобедренного сустава.



6. Положение лежа на животе. Поочередно сгибаем ноги в коленных суставах, стараемся достать пяткой ягодицу. Бедра от пола не отрывать. Можно выполнять с нагрузкой (на стопы одевается мешочек с песком или специальные патчи). Повторить от 20 до 50 раз.



7. Положение сидя на полу. Ноги выпрямлены. Обхватываем руками стопы и максимально наклоняемся вперед, стараемся коснуться лбом ног. Коленные суставы при этом не сгибаются. Задержаться в этом положении столько возможно. Вернуться в исходное положение. Ноги встряхнуть. Повторить 3-5 раз.



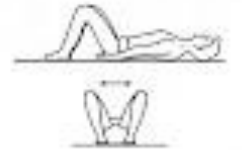
8. Положение сидя на полу. Сгибаем ногу в коленном суставе, обхватываем стопу обеими руками, отрываем ногу от пола и стараемся выпрямить, на разжимая рук. Удерживаем в таком положении столько возможно. Возвращаемся в исходное положение. Повторим то же самое другой ногой.



## Упражнения для тазобедренного сустава

Каждое упражнение делать минимум 5 раз.

1. Положение лежа на спине. Обе ноги сгибаются в коленных суставах до максимума, стопы не отрываются от пола. В таком положении колени разводятся в стороны и снова сводятся. Стараться постепенно увеличивать амплитуду движений. Повторить 10-15 раз.



2. Упражнение «ножницы». Исходное положение лежа на спине, ноги выпрямлены. Одна нога отрывается от пола и совершает движения из стороны в сторону с максимальной амплитудой. При этом стараться не сгибать ногу в коленном суставе. То же самое повторяется другой ногой. При хорошей тренированности можно совершать движения одновременно двумя ногами. Повторить 10 раз.



3. Положение лежа на спине. Отрываем выпрямленную ногу от пола на максимально возможную высоту, затем ногу опускаем. Повторить 10 раз одной ногой, затем сменить ногу.



4. Положение сидя на стуле. Постараться в наклоне туловища вперед коснуться руками кончиков пальцев стоп, затем выпрямиться. Повторить 10 раз.

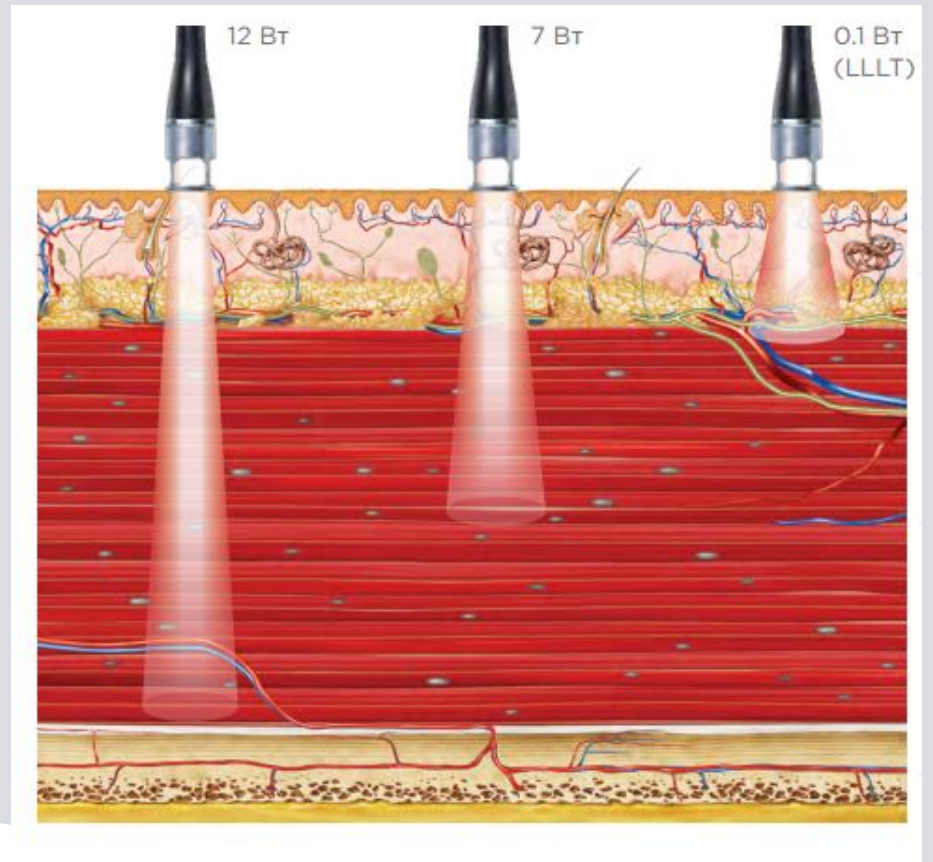


5. Исходное положение стоя, одна нога стоит на невысокой подставке (ступеньке), рукой оперевшись о стопу. Другой ногой совершаем махи вперед и назад, постепенно увеличивая амплитуду. Позже добавляется движение ногой в сторону. Повторить 10 раз.



# Физиотерапия

- Лекарственный электрофорез
- Магнитотерапия
- Лазеротерапия
- Ультрафонофорез (ультразвук)
- Криотерапия
- Озонотерапия
- Ударно-волновая терапия
- Массаж
- Грязелечение
- Гидротерапия



# Медикаментозное лечение назначит врач!

**Болеутоляющие средства**

**Нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП)**

**Кортикостероиды**

**Хондропротекторы**

**Внутрисуставные инъекции гиалуроновой кислоты**



# Новые технологии



Введение коллагенсодержащих имплантов

Плазмолифтинг

PRP – терапия

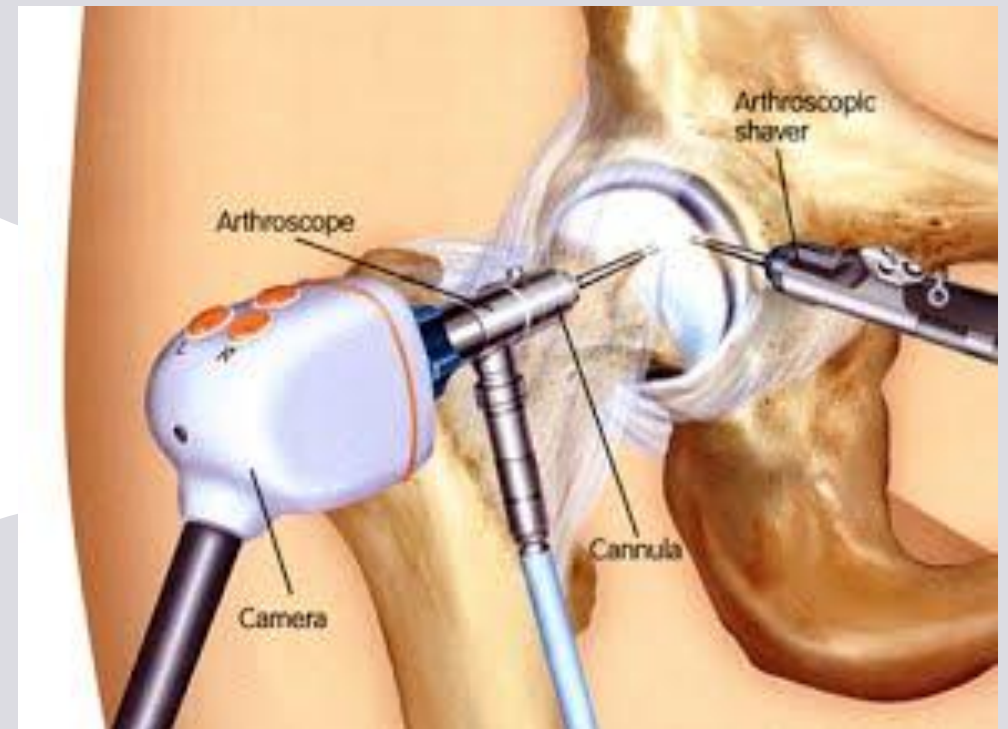
SVF – технология – стромально-васкулярная фракция

жировой ткани



# Оперативное лечение

Артроскопия – наиболее точный метод диагностики, во время операции можно «почистить» сустав, исправить поврежденные участки, выполнить остеоперфорацию



# Эндопротезирование





**СМТ**



**Будем рады помочь, но будьте здоровы!**

**272-03-00**