



Нелекарственное лечение остеоартроза

Основные направления нелекарственной терапии остеоартроза:

1. Устранение причин, влияющих на развитие остеоартроза.
2. Воздействие на симптомы заболевания, (боль, отек, ограничение подвижности в суставе).
3. Торможение разрушения суставного хряща.
4. Восстановление функций пораженного сустава.

Устранение причин, влияющих на развитие остеоартроза:

- Нагрузка пораженного сустава (снижение массы тела, использование трости, использование стелек при плоскостопии).
- Травматизация сустава (исключить травматизацию пораженного сустава, например, приседания, ходьба на коленях и т.д.).
- Избыточный вес (Упражнения+диета - потеря веса в среднем 8,5 кг.- ведет к улучшению в 23-38%. Только упражнения - потеря веса 1,5 кг. - приводит к улучшению в 20-25%).
- Гормональные нарушения (возможно применение гормонозамещающей терапии у женщин в постменопаузе по согласованию с гинекологом).
- Обменные нарушения (нарушение жирового, углеводного обменов являются одной из причин развития остеоартроза и поддержания воспаления в пораженных суставах).

Воздействие на симптомы заболевания:

- Массаж улучшает общее самочувствие, снимает болезненный спазм мышц, улучшает кровообращение, передачу нервных импульсов. Массаж нужно делать у опытного специалиста при отсутствии обострения артроза. Область над суставом обрабатывается с минимальной интенсивностью. Более интенсивно обрабатывается позвоночник, откуда выходят нервы, питающие сустав, и прилегающие мышцы. При отсутствии противопоказаний массаж повторяют 2 раза в год.
- Лечебная физкультура - укрепить мышечный корсет вокруг больного сустава.
- Средства ортопедической коррекции. Использование трости для снижения нагрузки на пораженный сустав. Обеспечить стабилизацию, используя специальные ортопедические приспособления (бандажи и ортезы). Коррекция плоскостопия (ведет к перераспределению нагрузки на суставы ног).
- Физиотерапия (Улучшает кровоток в околосуставных тканях и в суставе, снимет отек).

Торможение разрушения суставного хряща

Для нормального питания хряща необходимо движение, путем регулярного использования специальных упражнений обеспечивается нормальная функция хряща. Массаж улучшает кровообращение, передачу нервных импульсов, тем самым обеспечивается улучшение питания суставного хряща.

Восстановление функций пораженного сустава

Комплексная реабилитация, включающая положительное воздействие лечебных грязей, ванн, сауны, физиопроцедур, массажа, занятий лечебной физкультурой способны восстановить функции пораженного сустава. Комплексное реабилитационное лечение можно проводить только вне обострения болезни. Однако необходимо осознавать, что курс реабилитационного лечения является лишь кратковременной частью постоянного процесса лечения и реабилитации.