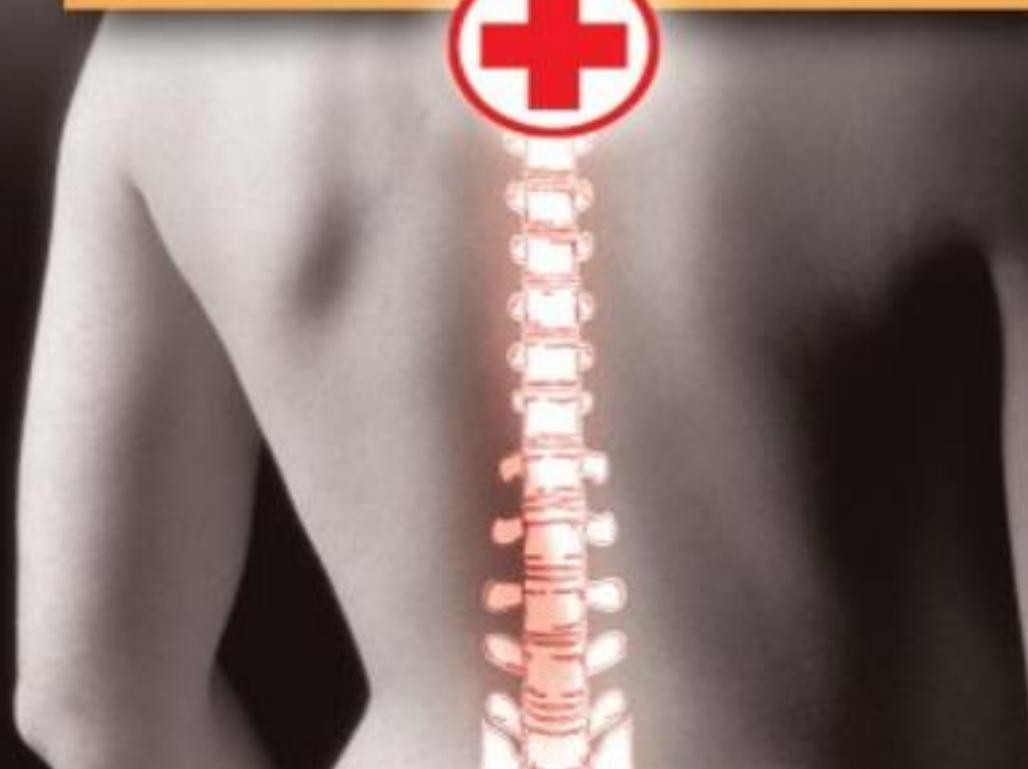


ЛЕЧЕНИЕ

заболеваний
позвоночника
и суставов

**традиционными и
нетрадиционными
способами**



Алла Викторовна Нестерова

Лечение заболеваний позвоночника и суставов традиционными и нетрадиционными способами

Введение

Развитию заболеваний позвоночника и суставов (артриты и артрозы) способствует ряд причин: наследственная предрасположенность, хроническое инфекционное заболевание, нервные и физические перегрузки, переохлаждение или перегревание организма и др. Современный образ жизни также может явиться причиной возникновения заболеваний позвоночника – это и малоподвижность, и нарушение режима питания, и употребление в пищу некачественных продуктов, а также вредные привычки и, конечно, плохая экология. Главным методом профилактики любого заболевания, в том числе позвоночника и суставов, являются регулярные занятия спортом, физические упражнения, плавание, бег, ходьба, массаж и самомассаж, любая активность (некоторые специалисты в качестве физических упражнений рекомендуют танцы). Очень полезны лечебные ванны с добавлением специальных солей или настоев трав. Важно правильно питаться, иногда прибегая к специальным щадящим диетам, и, конечно, вести здоровый образ жизни. При этом необходимо помнить, что любые профилактические мероприятия и лечение необходимо применять в комплексе и обязательно проконсультировавшись со специалистом.

Заболевания позвоночника и суставов

Спина человека составляет целый комплекс сплетения живых мышечных, костных и других тканей. Здесь организм наиболее обильно снабжается кровью и именно здесь находятся наиболее важные проводящие пути нервной системы, которые надежно защищены костным скелетом и другими органами. Позвоночник, состоящий из костей и хрящей, образует прямой и подвижный столб из суставов, скрепленных связками, мышцами и сухожилиями. Вся система устроена так, что позвоночник приобретает необходимую для нормальной жизнедеятельности организма прочность и гибкость. Глядя на эту систему глазами инженера, можно сказать, что позвоночник являет собой тонкую и высокоточную конструкцию, отвечающую за наиболее важные органы человеческого организма. Но именно это и делает позвоночник и спину наиболее уязвимыми к разного рода воздействиям, как внешним, так и внутренним: травмы, стрессы, различные физические и психологические нагрузки. Чтобы защитить свою спину и организм в целом от болезней по максимуму, требуются определенные знания и совет опытного специалиста.

Заболевания суставов, как правило, всегда свидетельствуют о патологии во всем организме и возможном поражении внутренних органов. Поэтому очень важно своевременно и на ранней стадии определить характер заболевания, чтобы в

дальнейшем не возникло различных нежелательных осложнений. Для успешного лечения необходимо выявить причину и свойства болезни.

**«Наблюдайте за вашим телом, если вы хотите, чтобы ваш ум работал правильно»
(Р. Декарт).**

Некоторые заболевания суставов имеют нервное или эндокринное происхождение. В любом случае, когда появляется боль в суставе или суставах, наблюдается местная припухлость и повышение температуры тела выше 38°, рекомендуется незамедлительно обратиться к врачу и пройти медицинское обследование.

Строение и функции позвоночника

Позвоночник выполняет целый ряд функций и несет различные нагрузки. Он состоит из тридцати четырех костей, которые называются позвонками. Они размещаются последовательно друг за другом и разделяются хрящевыми подушечками – дисками. Цельность этой системе придают сильные связки и межпозвоночные соединения, благодаря чему позвоночник становится не только крепким, но и одновременно очень гибким. Однако, из-за того что позвоночник – основа скелета и всего организма, он ежедневно несет основную массу нагрузок и потому является наиболее уязвимым. Довольно часто источником разного рода болей как раз является позвоночник.

Позвоночник выполняет следующие функции:

- поддерживает голову и придает жесткость скелету;
- поддерживает тело в вертикальном положении;
- защищает спинной мозг, в который заключены нервы, соединяющие головной мозг с другими частями тела;
- служит местом прикрепления мышц и ребер;
- амортизирует толчки и удары;
- позволяет телу выполнять разнообразные движения.

Позвоночник состоит из нескольких отделов.

1. Семь шейных позвонков, которые поддерживают голову и обеспечивают ее равновесие. У основания черепа находится два позвонка – атлант и эпистрофей (второй шейный позвонок), которые позволяют поворачивать голову в разные стороны, откидывать ее назад и наклонять вперед-назад, они действуют как универсальное соединение.

2. Двенадцать грудных позвонков, которые соединены с ребрами. Вместе они образуют грудную клетку, в которой заключены легкие, сердце и другие жизненно важные органы.

Грудная клетка обеспечивает легким достаточную свободу движения во время вдоха и выдоха и защищает другие органы от внешнего механического воздействия.

3. Пять поясничных позвонков следуют далее. Они формируют нижний отдел позвоночника – поясницу. Эти позвонки соединены с крестцом, располагающимся над ягодицами.

4. Крестец сформирован пятью сросшимися костями и вместе с тазом образует костяную емкость, куда заключены и надежно защищены мочевой пузырь и детородные органы.

5. Окончание позвоночника, или его основание, – копчик, который представляет собой остатки хвостового скелета. Копчик составлен четырьмя сросшимися костями. Этот орган никаких функций не несет.

«Умеренность – союзник природы и страж здоровья. Поэтому, когда вы пьете, когда вы едите, когда двигаетесь и даже когда вы любите, – соблюдайте умеренность» (Абу-ль-Фарадж).

Позвоночник имеет изогнутую форму, что далеко не случайно, ведь благодаря этому он способен реагировать на различные стрессы и поддерживать тело в вертикальном положении. Итак, грудной и крестцовый отделы позвоночника должны быть изогнуты вовнутрь, эти изгибы называются первичными, так как формируются еще до рождения. Шейный и поясничный отделы должны быть изогнуты наружу. Шейный изгиб формируется в процессе, когда ребенок учится держать голову. Поясничный изгиб возникает, когда он учится сидеть. Если посмотреть на позвоночник сбоку, станет заметно, что шейный и поясничный отделы образуют выпуклую линию, а грудной и крестцовый – вогнутую.

Упругость позвоночника обеспечивается его изгибами, которые действуют как пружина. Благодаря этому в позвоночнике возникают упругие деформации, реагирующие на действие силы притяжения и волновые толчки от земли при движении, во время ходьбы или бега.

Если у человека нарушена осанка, он сутулится или привык держать спину слишком прямо, то позвоночник вместе со всей мускулатурой и связками не в состоянии полностью гасить удары и стрессы, а потому вся система начинает работать плохо. При этом мышцы и связки чрезмерно растягиваются или сжимаются. Позвонки и их соединения от этого быстрее изнашиваются, от чего и возникает боль в спине.

Людам физического труда необходим отдых, не связанный с дополнительными физическими нагрузками, а работникам умственного труда, наоборот, необходима определенная физическая работа.

Чрезмерную изогнутость позвоночника медики называют лордозом, а чрезмерную вогнутость – кифозом. Когда все изгибы выражены чрезмерно, состояние позвоночника обозначается термином «кифолордоз». Если позвоночник изогнут в сторону в форме буквы «S» или «C», то такой дефект называют сколиозом. Чаще он бывает врожденным, но в некоторых случаях неправильная осанка развивается в результате чрезмерной и регулярной односторонней нагрузки на определенные мышцы спины.

Мышцы позвоночника образованы соединительной тканью, состоящей из миллионов продольных волокон, которые соединены в пучки. Каждая мышца пронизана нервными волокнами и кровеносными сосудами. Мышечная ткань обладает способностью сокращаться и расслабляться. Мышцы прикрепляются к костям с помощью сухожилий, состоящих из соединительной ткани, покрытой слизистой оболочкой. При сокращении мышцы кость приходит в движение. Как правило, мышцы работают попарно: если одна сокращается, то другая расслабляется.

Кости также обильно снабжаются кровью, в них происходит непрерывный и очень быстрый обмен питательных веществ и накапливаются кальций и фосфор, а также витамин D. В более крупных костях находится костный мозг, в котором образуются клетки крови, жизненно важные для иммунных реакций и для переноса кислорода по всему организму. Кости нашего тела соединены между собой суставами и связками и образуют скелет, который призван поддерживать и защищать мягкие ткани, внутренние органы и позволяет нам двигаться.

Итак, позвоночник состоит из позвонков, а типичный позвонок состоит из пяти частей. Основная часть позвонка (тело) состоит из губчатой костной ткани, которая окружена слоем компактной кости. Компактная кость схожа со слоновой, она тоже очень крепкая и монолитная. Губчатая костная ткань обладает упругостью, поскольку состоит из большого числа переплетенных между собой волокон, которые и придают кости способность принимать и передавать усилие. Основной вес тела передается по позвоночнику и переходит на бедра, а затем на поверхность земли. Именно поэтому позвонки постепенно расширяются книзу, чтобы выдержать увеличивающееся давление.

Хорошо организованный трудовой процесс, систематический и посильный труд, как физический, так и умственный, благотворно влияет на весь организм человека: на нервную систему, сердце, сосуды и костно-мышечный аппарат.

Дуги позвонков наложены друг на друга и образуют вместе позвоночный канал, который надежно защищает спинной мозг на всем его протяжении, начиная от головного мозга и заканчивая поясничным отделом позвоночника. Таким образом, дуга позвонка играет роль крепкого костяного свода человеческого организма. Позвоночник имеет три позвонковых отростка – это костные выросты тела позвонка. По бокам располагаются поперечные отростки, остистый легко можно почувствовать, ощутив спину. Эти отростки служат местами прикрепления мышц и связок. Каждый позвонок имеет также четыре суставные поверхности, которые расположены на верхней и нижней поверхностях двух поперечных отростков. Они, в свою очередь, соединены с такими же поверхностями позвонков, расположенных выше и ниже.

Позвонки разделены друг от друга упругими подушечками, состоящими из хрящевой ткани. Они называются межпозвоночными дисками. Эти подушечки-диски принимают удары и служат амортизаторами сжатия вдоль всего позвоночника. Внешне диски напоминают плоские конфеты-тянучки с клейкой серединой. В центре дисков содержится желеобразное вещество, которое на 85% состоит из воды. Его называют студенистым

ядром. Вокруг ядра расположено фиброзное кольцо, состоящее из переплетенных в кольца эластичных волокон. Именно диски обеспечивают подвижность позвоночнику, подобно резиновому шару, наполненному водой, они принимают форму свободного пространства.

Иногда один или несколько дисков смещаются: они могут выпячиваться наружу или вдавливаясь в тело позвонка. Это может произойти вследствие того, что человек много времени проводит стоя, часто поднимает тяжести или выполняет другие виды деятельности, которые дают большую нагрузку на позвоночные диски. Обычно диск становится нормальной формы во время отдыха или сна. Но, если позвоночник подвергается постоянной чрезмерной нагрузке, студенистое ядро может прорваться сквозь свою оболочку. Тогда происходит защемление нерва, что и вызывает боль. Такое состояние называется смещением или выпадением диска.

Безделье приводит к вялости мускулатуры, нарушению обмена веществ, ожирению и преждевременному старению.

Как уже говорилось ранее, скелетные мышцы прикрепляются к кости с помощью сухожилия. Мышцы спины располагаются в несколько слоев на каждой из сторон от позвоночника. Ни одна из них не пересекает среднюю линию спины – позвоночник. Каждая мышца имеет аналогичную пару на противоположной стороне. Глубоко располагаются плотные и короткие мышцы, которые тянутся от одного позвонка к другому, следующему. Ровный строй позвонков держится, пока мышцы с каждой стороны имеют одинаковую силу, именно они сохраняют устойчивость позвоночника и его вертикальное положение.

Затем следует слой лентообразных мышц, которые начинаются в области таза и расходятся веером к позвонкам, ребрам и даже к голове. Эти мышцы отвечают за более тонкие структуры, например контролируют работу крупных мышц спины, которые, в свою очередь, формируют нашу осанку. Наружный мышечный слой образован самыми крупными мышцами, которые соединяют отростки позвонков с лопатками и плечевыми суставами. Эти мышцы очень сильные, они поддерживают осанку и сохраняют устойчивость корпуса во время каких-либо действий руками (особенно при подъеме тяжестей). В этом слое также находится мышца, которая при сокращении разгибает туловище вверх, а также мышца, выпрямляющая позвоночник.

Мышцы живота работают в противовес мышцам спины. Они тянут корпус вперед, чтобы уравновесить тягу назад, которую производят мышцы спины. Когда мышцы живота сокращаются, они подтягивают грудную клетку ближе к тазу, это и позволяет позвоночнику сгибаться вперед.

«Как суконщики чистят сукна, выбивая из них пыль, так гимнастика очищает организм» (Гиппократ).

Глубоко в брюшной полости располагается поясничная мышца, которая соединяется с позвонками поясничного отдела, проходит над передней частью тазобедренного сустава

и другим концом прикрепляется к бедренной кости. При сокращении эта мышца сдавливает поясничные диски, когда, например, человек садится из положения лежа. Остальные крупные мышцы живота действуют на позвоночник косвенно: они при сокращении повышают давление внутри брюшной полости и таким образом снимают некоторую часть нагрузки с позвоночника. Когда мускулатура живота слабая, то усиливаются любые нагрузки на позвоночник и мышцы спины, особенно при поднятии тяжестей.

Позвоночный столб устроен так, что может поворачиваться в вертикальной плоскости в нескольких направлениях. Максимальный угол наклона допускается при сгибании вперед. Наиболее подвижны шейный и поясничный отделы позвоночника, грудной – в меньшей степени. Это объясняется соотношением между толщиной позвонков и дисков, а также степенью натяжения связок.

Большая часть вращательных движений совершается в грудном отделе позвоночника. 80% движений при наклоне вперед приходится на поясничный отдел, поэтому именно здесь и возникают боли при перегрузках. Между четвертым и пятым позвонками происходит 20% движений, а между пятым поясничным позвонком и крестцом – 60%.

А теперь поговорим более подробно о суставах и связках, ведь именно от их состояния зависит здоровье позвоночника, спины и всего организма.

Суставы и связки

Суставы соединяют кости скелета между собой. Сочленение костей без суставной щели называется синартрозом, или непрерывным соединением. Суставы необходимы для опоры костей и обеспечения их подвижности.

Каждый сустав состоит из суставного хряща, суставной капсулы, фиброзной и синовиальной оболочек, суставной полости, эпифизов (концы сочленяющихся костей), надкостницы и связки сустава.

Твердую основу суставов составляют эпифизы. Их окружают гиалиновые хрящи толщиной 0,5-2 мм, которые прочно соединяют суставные поверхности с костями.

Хрящи обеспечивают плотное прилегание костей при движении. В опорных суставах хрящи выполняют функцию амортизатора. Суставная полость закрывается суставной сумкой, которая прикреплена к краям суставных поверхностей костей. Толщина суставной сумки может быть разной, поэтому и натянута она бывает либо туго, либо свободно. Суставная капсула имеет двойную оболочку: внутреннюю – синовиальную и внешнюю – фиброзную. Фиброзная оболочка состоит из соединительной ткани, которая местами утолщается, образуя связки, тоже являющиеся частью суставной капсулы.

Сустав крепится к костной системе с помощью вне- и внутрисуставных связок, а также проходящих мышц и их сухожилий. Суставная полость имеет вид щели, наполненной синовиальной жидкостью желтого цвета, прозрачной и тягучей, которая вырабатывается синовиальной оболочкой. Эта жидкость необходима для смазывания суставных поверхностей костей, чтобы снизить трение при движении. Вспомогательные

внутрисуставные связки составляют внутрисуставные хрящи: мениски, диски, суставная губа. Они располагаются между суставными поверхностями и увеличивают площадь их соприкосновения друг с другом, придавая суставам прочность соединения и подвижность.

Суставы снабжаются кровью из ближайших артерий с помощью густой сети анастомозов, а отток крови идет по венам. Лимфоток обеспечивается проходящими рядом мелкими лимфатическими сосудами.

Суставы бывают простыми и сложными. К простым относятся суставы, соединяющие две кости, к сложным – более двух костей. Также суставы различаются в зависимости от формы суставных поверхностей костей. Они бывают шаровидные, эллипсоидные, блоковидные, седловидные, цилиндрические и др.

В случаях перенапряжения и переутомления человека виновен не сам труд, а неправильный его режим.

Движение может происходить вдоль одной, двух и нескольких осей. Цилиндрический и блоковидный суставы являются одноосевыми, эллипсоидный и седловидный – двухосевыми, шаровидный – многоосевым. Движение может быть также вокруг фронтальной (сгибание и разгибание), сагиттальной (приведение и отведение), продольной (ротация) осей и многоосевым.

Каждая отдельная связка представляет собой пучок плотной волокнистой соединительной ткани, протянутый от одной кости до другой для защиты и усиления сустава. Связки обладают эластичностью, но, в зависимости от своей длины, ограничивают или не допускают движения в одном или нескольких направлениях. Основные связки позвоночника – продольные – проходят по всей его длине сверху вниз спереди, сзади и по бокам позвонков. Другие связки соединяют отдельные позвонки, проходя от отростка к отростку и окружая мелкие суставные поверхности. Связки, которые мало участвуют в движении, становятся тугими. Если связки подвергаются чрезмерному напряжению, то со временем они ослабевают. При тугих связках человек постепенно приобретает ограниченность в движениях. При ослабленных связках суставы, напротив, становятся разболтанными.

Сильные боли в суставах могут возникнуть по разным причинам: в результате травм (вывихи суставов) или суставных заболеваний (воспалительные, вирусные и пр.). При осмотре и пальпации суставов обнаруживаются припухлости, свидетельствующие о скоплении жидкости в полости сустава или об изменениях структуры мягких тканей и костей, а также о деформации суставного хряща и разрушении капсулы, наличии инородного тела.

«Одно из условий выздоровления – желание выздороветь» (Сенека).

Любое заболевание сустава вызывает уменьшение амплитуды движений. При этом может наблюдаться изменение цвета кожи над суставом, повышение температуры тела и общая слабость. У детей причинами болей в суставах часто являются травмы, а также врожденные нарушения опорно-двигательного аппарата, осанки и др. Помимо этого,

причиной боли могут быть воспалительные, обменные, аутоиммунные и онкологические заболевания.

Болезни суставов и позвоночника

Все болезни суставов можно разделить на две большие группы: артриты (воспалительного характера) и артрозы (преждевременное старение и изнашивание суставного хряща). Чаще всего причиной болей становится остеоартроз, которым страдают более половины людей старше 50 лет. Реже встречается ревматоидный артрит и подагра, однако этим заболеваниям подвержены не только пожилые люди. Нередко причинами болей в суставах становятся травматические повреждения околосуставных тканей (сухожилия, суставные мышцы, места прикрепления мышц к костям), связок и мышц, которые приводят к воспалению окружающих тканей с развитием отека и возникновением болей.

К суставным болям относятся также боли в нижней части спины. Этому подвержено, по данным специалистов, $\frac{2}{3}$ взрослого населения Земли.

Боль всегда ограничивает человека в движении, лишает его активного образа жизни, иногда возникают даже сложности при уходе за самим собой. Неудивительно, что при суставных болях человек может впасть в депрессию.

Поэтому не следует заниматься самолечением или откладывать визит к врачу на потом. При возникновении суставных болей очень важно сразу поставить правильный диагноз, ведь от этого зависит успех лечения. В противном случае возможны нежелательные проявления последствий болезни: деформация, уродство, инвалидность и пр.

Диагностика

Боли в суставах нередко в медицинской практике становятся основными причинами нетрудоспособности и инвалидности. Поэтому очень важно тщательно анализировать каждую жалобу больного. Необходимо его обследовать и диагностировать заболевание, которое явилось причиной боли. Только после этого определяется и назначается лечение.

При возникновении болей в суставах проводятся следующие виды обследований:

- биохимический анализ крови;
- общий анализ крови;
- общий анализ мочи;
- мазок из зева и носа на флору;
- электрокардиография;
- исключение хламидийной и других инфекций;
- ревматологические пробы;
- ЭХО-кардиография;

- рентгенография суставов;
- артроскопия;
- консультация кардиоревматолога.

Помимо этого, при необходимости проводится диагностическая пункция сустава, а также компьютерная томография и, возможно, другие специальные исследования. При проверке данных анализа необходимо учитывать возраст больного, его пол и наследственность. Обычно попутно обследуется состояние глаз, слизистых оболочек, кожи, легких, сердца, ногтей и нервной системы.

При физикальном обследовании важно внимательно осмотреть окружающие больную зону суставы и ткани, по возможности выявляя такие признаки, как отек, местный жар, выпот в суставы и суставные сумки, подвывих, смещение и деформация суставов, утолщение синовиальной оболочки, хруст, неустойчивость суставов, ограничение амплитуды пассивных и активных движений, атрофия мышц, изменения в тканях и пр.

«Нельзя лечить тело, не лечя душу» (Сократ).

Обследуя пожилых людей, нужно учитывать патологические изменения суставов, вызванные именно возрастными, постепенными явлениями. Поэтому в данном случае понятие «норма» является достаточно широким.

Помимо вышеперечисленных обследований, проводятся дополнительные. Например, клинический анализ крови, СОЭ, С-реактивный белок, мочевая кислота сыворотки крови, рентгенограмма суставов, наличие кристаллов, анализ крови на сахар, белок, исследование синовиальной жидкости (важен при моноартрозе и подозрении на подагрический или септический артрит) на вязкость и пр. Если обычного рентгенографического исследования недостаточно, то проводятся такие дополнительные процедуры, как УЗИ, радионуклидная скintiграфия и др.

Артриты

Артриты – это разнообразные по своему происхождению воспалительные заболевания суставов. При артритах обычно поражаются суставная оболочка, суставной хрящ, капсула сустава и другие его элементы. Это заболевание встречается довольно часто, в России его разделяют на три формы артрита – ревматоидный артрит, анкилозирующий спондилоартрит и подагрический артрит. Эти заболевания поражают примерно 9,5% из 1000 человек. В медицинской практике описано около ста различных форм заболеваний суставов или патологических процессов, при которых именно артрит является ведущим или частым проявлением.

Воспаление развивается первично под воздействием различных провоцирующих факторов (инфекция, травма, иммунное и обменное нарушения, опухоль). Чаще при воспалении поражается синовиальная оболочка сустава (синовит). Вторично воспаление развивается в ответ на патологические изменения в костных элементах сустава.

Например, оно выявляется при остеомиелите, туберкулезном остите, реже возникает в околосуставных тканях.

Различают острый, подострый и хронический артрит. Острый артрит может быть серозным, серозно-фибринозным и гнойным. Серозная воспалительная жидкость образуется в суставе при синовите. При более тяжелой форме артрита выявляется выпадение белка фибрина. Если заболевание охватывает более двух суставов, то оно называется полиартритом.

Все артриты и полиартриты можно разделить на пять основных групп:

- инфекционные, или ревматоидные;
- неинфекционные, или дистрофические;
- травматические;
- артриты, связанные с другими заболеваниями;
- редкие формы артритов.

При артритах у больных отмечается повышение кислой и щелочной фосфатаз, снижение ДНК-азы в сыворотке крови. Применение лазера для лечения позволяет снизить количество кислой и щелочной фосфатаз, увеличивает содержание ДНК-азы, нормализует содержание протеиназ.

В зависимости от характера поражения основные типы артритов условно делятся на два класса: воспалительный и дегенеративный артрит. К воспалительным артритам относятся инфекционный, ревматоидный артриты и подагра. Все они связаны с воспалением синовиальной оболочки – тонкой пленки соединительной ткани, которая выстилает сустав изнутри.

К дегенеративным артритам относятся остеоартроз и травматический артрит. Они связаны с повреждением суставного хряща, покрывающего концы костей в месте их сочленения.

РЕВМАТОИДНЫЙ (ИНФЕКЦИОННЫЙ НЕСПЕЦИФИЧЕСКИЙ) АРТРИТ

При этой форме артрита отмечается гнойное воспаление, при котором процесс может распространяться с синовиальной оболочки на всю суставную капсулу с окружающими мягкими тканями, вследствие чего развивается капсульная флегмона. Это заболевание протекает тяжело. При подостром и особенно хроническом воспалении наблюдается разрастание ворсин синовиальной оболочки, а также утолщение слоев синовиальной оболочки и отек околосуставных тканей. Позже развивается нарушение структуры синовиальной оболочки. Длительное воспаление сустава приводит к развитию новой соединительной ткани по краям покрывающего суставные поверхности хряща. Постепенно эта ткань наползает на хрящ, разрушая его и подлежащие кости. Тогда возникают костно-хрящевые язвы-эрозии. Постепенно молодая соединительная ткань огрубевает и костенеет, вследствие чего формируются фиброзные или костные неподвижные сращения суставов. Далее возможно распространение воспалительного

процесса на суставную капсулу, сумки, связки, сухожилия, находящиеся вокруг сустава мышц, что может привести к нарушению формы сустава, подвывихам и переломам.

Заболевание различают по месту распространения: моноартрит – поражение одного сустава, олигоартрит – поражение двух-трех суставов, полиартрит – поражение более трех суставов. При различных самостоятельных первичных формах артрит имеет особую локализацию. Например, при псориатическом артрите, возникающем при псориазе, наиболее типично бывает вовлечение в болезненный процесс конечных межфаланговых суставов кистей и стоп. При ревматоидном артрите симметрично поражаются суставы кистей и стоп (лучезапястные, пястно-фаланговые, межфаланговые, плюснефаланговые, предплюсневые, голеностопные). При анкилозирующем спондилоартрите (или болезни Бехтерева) поражаются крестцово-подвздошные сочленения и суставы позвоночника.

У мужчин атеросклероз нижних конечностей развивается значительно чаще, чем у женщин.

Артрит можно распознать по таким характерным признакам, как боль в суставе, припухлость и жидкость в суставе, повышение температуры кожи, покраснение и нарушение функции сустава. При пальпации возникает болезненность, которая обычно распространяется на всю поверхность сустава, особенно вдоль суставной щели. Чтобы уточнить характер воспалительного процесса, необходимо провести лабораторные исследования синовиальной жидкости, проверяя ее на вязкость, клеточный состав, содержание белка, ферментов и других микроорганизмов. В некоторых случаях, например при пигментно-виллезном синовите, тщательно проводится изучение клеточного состава синовиальной оболочки.

При артрите основной методикой рентгенологических исследований является рентгенография пораженного сустава в двух стандартных проекциях. По показаниям далее проводятся артрография, томография и электрорентгенография.

Этиотропная терапия допустима лишь при некоторых формах артрита: инфекционной, аллергической и подагрической. При артритах, имеющих подострое или хроническое течение, наибольшее распространение получили различные противовоспалительные препараты, как нестероидные, так и стероидные (кортикостероидные). Препараты последней группы используются больше для местной (внутрисуставной) терапии. При стихании острых воспалительных явлений в суставах рекомендуются физиотерапевтические процедуры. Это эритемные дозы УФ-излучения, электрофорез анальгетиков, амплипульстерапия, фонофорез гидрокортизона, которые способствуют уменьшению болей и остаточных воспалительных реакций, а также предупреждают развитие фиброза и нарушения функции суставов.

Широко применяется ЛФК (лечебная физкультура) и лечебный массаж, направленные на профилактику и сохранение функции сустава. В комплекс восстановительных мероприятий входит и санаторно-курортное лечение – это бальнеотерапия, грязелечение и пр. При ревматоидных формах артрита применяется оперативное лечение. Причем характер оперативного вмешательства будет зависеть от формы артрита. Так,

применяются артротомия, синовэктомия, резекция сустава, артродез, хирургическая артроскопия, хейлэктомия и др. Если в результате заболевания возникло нарушение функции сустава, то проводятся реконструктивные операции, эндопротезирование и пр.

Прогноз может зависеть от причины, вызвавшей артрит, характера и течения самого воспалительного процесса, а также от возможных возникших сопутствующих осложнений. Например, ревматический артрит, как правило, протекает доброкачественно, без остаточных явлений в суставах, однако он может рецидивировать. Сравнительно благоприятно лечение реактивных артритов – таких, как постэнтероколитический или урогенный. Но в данном случае выздоровление зачастую затягивается на 6-12 месяцев, а иногда и более. Ревматоидный и псориатический артриты часто приводят к тяжелому нарушению функций опорно-двигательного аппарата.

Заниматься собой нужно целеустремленно и постоянно, только в этом случае можно избавиться от недуга.

Характерные проявления поражения сустава варьируются в широких пределах, в зависимости от причины возникновения артрита, выраженности отдельных компонентов воспаления сустава, течения заболевания, его распространенности, вовлечения других органов и систем. Это и обуславливает специфичность диагностики и лечения.

РЕАКТИВНЫЕ АРТРИТЫ

В эту группу входят артриты, развивающиеся после инфекций, но при этом инфекция не попадает в полость сустава. Обычно реактивные артриты носят иммунокомплексный характер, другими словами, они возникают вследствие нарушений иммунитета у генетически предрасположенных лиц из-за недостаточной утилизации комплексов антигенов (антитела макрофагальной системы). Реактивные артриты развиваются вследствие различных инфекций: бактериальных, вирусных и других, – независимо от их тяжести. Но чаще всего они возникают после энтероколитов, вызванных иерсиниями, и инфекций мочеполовой системы, определенных хламидиями.

При этом число пораженных суставов обычно невелико и артрит чаще бывает несимметричен. Больше воспаляются суставы нижних конечностей, особенно пальцы стоп, где также развивается периартикулярный отек, распространяющийся на весь палец. Кожа становится синюшной или багрово-синюшной, палец приобретает форму сосиски или редиски.

Помимо артрита, специфично в данной ситуации развитие энтезопатии – воспаления сухожилий в местах их прикрепления к костям. Чаще это явление наблюдается в пяточной области. У некоторых пациентов возникали параллельные боли в области позвоночника.

В большинстве случаев реактивный артрит отличается непродолжительностью, развивается от нескольких дней до нескольких недель и проходит обычно самостоятельно. Но в некоторых случаях это заболевание может затянуться и на более длительный срок или даже перейти в хроническую форму.

ИНФЕКЦИОННЫЕ АРТРИТЫ

Инфекционные артриты связаны с непосредственным попаданием в ткани сустава возбудителей инфекции. Это бывает при травме в связи с их лимфо– или гематогенным заносом при септических состояниях (собственно инфекционные, септические артриты) или образованием и отложением в тканях сустава иммунных клеток, которые и вызывают воспаление (постинфекционные артриты).

Отдельную группу составляют реактивные артриты, при которых выявляется очевидная связь с конкретной инфекцией. Однако при этом ни сам возбудитель, ни его токсины в полости сустава не определяются. Механизм развития этих артритов мало изучен.

К инфекционным артритам относится острый гнойный артрит; к постинфекционным – артрит при вирусном гепатите, хламидийный, после менингококковой инфекции; к реактивным артритам – шигеллезный, иерсиниозный и сальмонеллезный.

Деление артритов, связанных с инфекцией, на инфекционные, постинфекционные и реактивные можно назвать весьма условным, ведь даже при современной совершенной технике установить микробы-возбудители, а также их токсины в суставе сложно. Острый гнойный артрит могут вызывать различные грамотрицательные микроорганизмы: стафилококк, стрептококк, пневмококк, протей, синегнойная палочка и пр.

Неправильный режим сна и питания может привести к различным расстройствам и нарушениям в организме, в том числе и заболеваниям суставов.

Различают первичный артрит, когда инфекционный агент попадает непосредственно в суставную полость при ранении сустава, и вторичный острый гнойный артрит, когда инфекционный агент проникает из окружающих сустав тканей или гематогенно – с кровью (например, при сепсисе и гонорее). Местные признаки острого гнойного артрита – боль в суставе, резкая болезненность при движениях в нем, покраснение и местное повышение температуры кожи, нарастающая припухлость с изменением контуров сустава, нарушение функции конечности, при этом больной принимает вынужденное положение.

Когда гнойное воспаление переходит на окружающие мягкие ткани, то обнаруживают признаки, характерные для капсульной флегмоны. При вовлечении в процесс костной ткани формируется остеоартрит. При прорыве суставной сумки гной распространяется по межбололочечным и сухожильным пространствам, тогда образуются затеки гноя, которые могут вскрываться самостоятельно. Общие характерные признаки острого гнойного артрита: лихорадка, неподвижность, слабость, угнетение сознания. Характерны также изменения в крови – увеличенная СОЭ (скорость оседания эритроцитов), качественные и количественные изменения клеточного состава крови, нарастающая анемия, нарушение количества белка крови.

Слово «артрит» в переводе с греческого языка означает «воспаление суставов». Этим термином принято обозначать ряд заболеваний суставов воспалительного характера.

Осложнениями острого гнойного артрита на ранней стадии бывают флегмона, поражение большого количества суставов. На более поздней стадии могут развиваться остеомиелит, сепсис, переломы, патологический вывих, неподвижность сустава и пр.

Диагностика проводится на совокупности характерных симптомов, типичных рентгенологических признаках, а также на результатах микробиологического исследования суставной жидкости. Лечение обычно рекомендуется в стационаре, оно включает целый комплекс лечебных мероприятий, которые призваны обеспечить покой суставу, проводится пункция его полости с последующим введением антибиотиков. Обязательно показано и внутривенное введение антибиотиков. Если заболевание прогрессирует, необходима операция.

Характерное проявление постинфекционных и реактивных артритов, связанных с инфекцией, – острое, реже подострое начало с лихорадкой, иногда с ознобом. Как правило, наблюдается асимметричное поражение одного или двух суставов. При реактивных артритах воспалительные изменения происходят, как правило, в суставах нижних конечностей и крестцово-подвздошных соединениях.

Боль в суставах, возникающая на фоне какого-либо заболевания, имеет специфическое название – артралгия.

Лечение, показанное на ранних этапах, – это назначение антибиотиков широкого спектра действия, а также нестероидных противовоспалительных средств. В дальнейшем рекомендуются лечебная гимнастика, массаж, физиотерапия, бальнеолечение и пр. При правильном лечении прогноз обычно благоприятный и воспаление сустава может завершиться без остаточных явлений. Однако при реактивных артритах возможны рецидивы и хроническое течение процесса, поэтому желательно незамедлительно обратиться к специалисту и пройти обязательный курс лечения.

ОСТРЫЙ ГНОЙНЫЙ АРТРИТ

Острый гнойный артрит считается самым тяжелым среди местных гнойных инфекционных заболеваний. Причем чем крупнее сустав, тем тяжелее протекает болезнь. Гнойное воспаление коленного или тазобедренного сустава иногда приводит к ампутации конечности больного и даже к летальному исходу. Наиболее опасным является артрит, сопровождающийся поражением костей и окружающих сустав мягких тканей. Очень часто причинами возникновения гнойного артрита являются ранения суставов, особенно огнестрельные. Первые признаки гнойного артрита: боли, особенно при движении сустава, припухлость, сам сустав заметно деформирован, высокая температура тела. При гнойном артрите коленного сустава легко определяется скопление жидкости в околосуставной сумке.

АЛЛЕРГИЧЕСКИЙ АРТРИТ

Аллергический артрит – одно из проявлений повышенной чувствительности организма к аллергену – чужеродному антигену. В основе механизма развития воспаления суставов и большинства других симптомов в данном случае лежит иммунная реакция, связанная с формированием антител к белку лечебной сыворотки (противостолбнячная,

противодифтерийная) или лекарственному веществу, приобретающему антигенные свойства после соединения с белком крови или тканей. Заболевание развивается мгновенно, сразу после введения (обычно повторного) сыворотки или лекарственного препарата либо спустя 4-12 дней. При этом поражаются более крупные суставы. Помимо артрита, наблюдаются лихорадка, отек Квинке, крапивница и красная сыпь на коже, бронхоспазм, увеличение частоты сердечных сокращений, тошнота, рвота и пр.

Показатели лабораторных исследований при ревматоидном артрите: в сыворотке крови у 80% больных выявляется ревматоидный фактор, отмечается повышение СОЭ, уровня фибриногена, 2-глобулинов, С-реактивного белка в крови, а также снижение гемоглобина. Эту форму болезни называют серопозитивной.

Обычно типичные проявления аллергического полиартрита постепенно полностью исчезают при снятии аллергической реакции организма на чужеродный антиген. Диагностика проводится на основании четкой связи развившегося процесса с введением аллергена, а также на основании характерной общей клинической картины и быстрой обратимости воспаления суставов. В лечении рекомендуются такие средства, как супрастин, димедрол, пипольфен, индометацин, хлорид кальция, в редких случаях прибегают к кортикостероидным препаратам.

ТРАВМАТИЧЕСКИЙ АРТРИТ

Травматический артрит начинается вследствие ушиба сустава или насильственного движения, превышающего физиологические пределы. Чаще всего страдают коленный, локтевой, плечевой и голеностопный суставы. Сразу же возникает боль, сам сустав находится в вынужденном положении, затем появляется припухлость, нередко возникает внутрисуставное кровотечение. Тяжесть заболевания определяется наличием разрушений внутри сустава и количеством излившейся крови. При изучении воспалительной суставной жидкости, которая в таких случаях имеет кровянистую окраску, сгустки крови обнаруживаются только при очень тяжелых повреждениях суставных тканей. Если жидкость накапливается в течение длительного времени (до 24 часов), то обычно она не содержит видимой крови, но при глубоком исследовании в ней определяются красные кровяные тельца.

Лечение будет зависеть от локализации и характера повреждения сустава. При сильном кровоизлиянии больному обязательно делают пункцию и отсасывание крови из сустава. Через 1-2 недели, когда припухлость сустава постепенно начинает спадать, производятся осторожный массаж мышц в области поврежденного сустава. Показаны также теплые парафиновые и суховоздушные ванны. В дальнейшем назначается лечебная гимнастика.

ПСОРИАТИЧЕСКИЙ АРТРИТ

Псориатический артрит (псориатическая артропатия) наблюдается примерно у 7% больных псориазом. При этом могут быть поражены конечные межфаланговые суставы кистей и стоп, часто в сочетании с сопутствующими изменениями соответствующих ногтевых пластинок. Артрит чаще развивается при отчетливом поражении кожи, однако полного параллелизма между выраженностью и течением кожного и суставного

синдромов нет. Артрит может задолго предшествовать кожным высыпаниям или иметь место при единичных псориатических бляшках. Характерно, что при этом виде заболевания наблюдается одновременное поражение всех суставов одного и того же пальца. Происходит сосискообразная деформация пальцев, развитие процесса разрушения костной ткани с вовлечением крестцово-подвздошных сочленений (сакроилеит) и позвоночника (спондилоартрит), кожа над пораженными суставами становится багрово-синюшной.

При заболеваниях суставов очень эффективно применение грязевых ванн и аппликаций, обогащенных многими микроэлементами.

Течение псориатического артрита обычно хроническое с периодами обострений и субремиссий. У некоторых больных артриты бывают острыми, скоропреходящими, имитирующими ревматический или подагрический артрит. При псориатическом артрите иногда наблюдаются признаки поражения внутренних органов: глаз (ириты), миокарда (миокардит), нижних отделов мочевыводящих путей (уретрит и др). Рентгенологические изменения в суставах такие же, как при ревматоидном артрите. Однако околосуставной остеопороз выражен меньше, а также имеется склонность к развитию периостальных реакций и небольших костных пролифератов по краям головок и дистальных отделов фаланг пальцев. Для мутилирующего артрита характерно развитие остеолита фаланг и подвывихов.

Однако в анализах крови отсутствует ревматоидный фактор. Это классический вариант заболевания, но чаще встречается псориатическое воспалительное поражение одного или двух крупных суставов. Иногда бывает также полиартрит, напоминающий ревматоидный артрит. Наиболее тяжелая форма псориатического поражения суставных тканей – это так называемый мутилирующий, то есть обезображивающий, артрит, который сопровождается разрушением костной ткани фаланг пальцев, что ведет в дальнейшем к их укорочению и подвывихам.

Лечение, как правило, при резистентных и особенно тяжелых формах заболевания проводится с помощью нестероидных противовоспалительных средств. Также показаны витамины, физиотерапевтические процедуры, санитарно-курортное лечение по рекомендации дерматолога.

МИКРОКРИСТАЛЛИЧЕСКИЕ АРТРИТЫ

К таким относятся артриты при подагре, обменные артропатии, нарушения липидного обмена. Воспалительная реакция связана с разрушением кристаллов различных солей, которые выпадают в суставную жидкость и окружающие ткани из хряща суставов, где они откладываются. В процессе разрушения совершается интенсивный выход биологически активных веществ из соответствующих клеток. Этому сопутствует повреждение окружающих суставных структур. Наиболее часто микрокристаллические артриты

вызываются кристаллами уратов (подагра) и пирофосфата кальция (пирофосфатная артропатия).

Этиология этого заболевания неясна. Выявлялись генетические формы заболевания, бывали случаи, когда пирофосфатная артропатия развивалась как одно из проявлений болезни Вестфаля-Вильсона-Коновалова и др. Но обычно никаких предпосылок к развитию заболевания нет. В отличие от подагры повышение уровня неорганического фосфата или кальция или каких-либо системных нарушений метаболизма этих показателей в крови при пирофосфатной артропатии не обнаруживается. Предполагается возможное локальное нарушение метаболизма пирофосфата кальция в тканях суставов. Кристаллы пирофосфата кальция откладываются сначала в хряще, а когда кристаллы попадают в полость сустава, развивается воспаление.

Грязелечение является мощным средством при лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Обычные проявления микрокристаллических артритов (особенно при подагре) – бурная местная реакция, выраженная сильной, быстро нарастающей болью в суставе, а также появлением в суставе значительного количества воспалительной жидкости. Нередко появляется выраженное покраснение и местное повышение температуры кожи, сустав находится в вынужденном положении.

Такое заболевание может длиться от нескольких дней до месяца и более. Иногда он может окончиться полным выздоровлением, но возможны рецидивы, когда заболевание переходит в хроническую форму.

Большое значение в диагностике имеет выявление кристаллов солей в суставной жидкости и синовиальной оболочке. Лечение острого микрокристаллического артрита проводится противовоспалительными средствами (бутадион, индометацин, ортофен, при подагре – колхицин).

Пирофосфатная артропатия – болезнь, при которой происходит отложение кристаллов пирофосфата кальция в суставе.

В период острого развития болезни применяются спирто-водные компрессы на сустав. Далее назначаются физиотерапевтические процедуры.

В современной медицине разработана специальная терапия, направленная на предупреждение рецидивов артрита при подагре.

РЕВМАТОИДНЫЙ АРТРИТ

Это хроническое воспалительное заболевание соединительной ткани, которое приводит к поражению суставов конечностей (синовиальной оболочке, суставного хряща, капсулы сустава и т.д.), что приводит в конечном итоге к эрозии суставных поверхностей костей с последующим их смещением и деформацией.

Причины развития заболевания неясны. Предполагается, что в основе его лежат вирусно-инфекционные заболевания. В первую очередь, это вирус Эпштейна – Барр, затем стрептококки группы В, микоплазма и пр.

Часто такой артрит возникает в качестве осложнения после вирусного или инфекционного заболевания, реже на фоне генетической предрасположенности. Деформация суставов развивается из-за появления особой соединительной ткани с неровной поверхностью, нарастающей вокруг сустава. Она разрушает суставный хрящ и кости, замещает их и делает сустав полностью или частично неподвижным. Ревматоидный артрит характеризуется стойким воспалением всех мелких суставов кистей и стоп.

По мере прогрессирования заболевания частота внесуставных проявлений возрастает. Примерно у 15% всех больных развивается амилоидоз с преимущественным поражением почек. При этом постепенно нарастает протеинурия, нефротический синдром, а затем развивается почечная недостаточность. Ревматоидный артрит с поражением суставов, наличием спленомегалии и лейкопении называется синдромом Фелти.

По рентгенологическим данным выделяют четыре стадии ревматоидного артрита.

I стадия – начальная, когда выявляется только околоуставной остеопороз.

II стадия – наблюдается остеопороз и сужение суставной щели.

III стадия – к остеопорозу и сужению суставной щели добавляется эрозия костей.

IV стадия – наблюдается сочетание признаков III стадии и анкилоза сустава.

На ранней стадии изменения происходят в суставах кистей и плюсне-фаланговых суставах. Затем на фоне уже существующих болезней, например на фоне деформирующего поражения суставов возникает комбинированная форма ревматоидного артрита. Первичные симптомы этого заболевания – длительная боль, иногда в течение 2-3 месяцев, причем боль бывает сразу в нескольких, иногда даже симметричных суставах, стойкая припухлость околоуставных мягких тканей. Боли наиболее интенсивны во второй половине ночи и утром, менее интенсивны днем и вечером. По утрам наблюдается скованность движений, которая может исчезнуть через 20-30 минут после подъема, иногда боль сохраняется в течение всего дня.

В лечении артритов и артрозов применяются минеральные ванны с солью Мёртвого моря и грязевые аппликации. Как правило, лечение дополняется аппаратной физиотерапией.

При остром ревматоидном артрите наблюдается значительное повышение температуры тела и резкие боли в суставах. Скованность движений еще более заметна, ухудшается общее состояние больного. С каждым новым приступом боли происходит разрушение новых суставов, постепенно кисти и стопы деформируются. В начале поражаются мелкие лучезапястные, пястно-фаланговые и проксимальные межфаланговые суставы, реже – запястно-пястные и плюсне-фаланговые. Позже всех поражаются плечевые и тазобедренные суставы, боли в них возникают только спустя годы после начала заболевания. Это бывает на самой последней его стадии развития, и в это же время поражаются голеностопный сустав и суставы позвоночника.

Синдром Фелти наблюдается примерно у 1% от всех случаев заболеваний ревматоидным артритом и в основном у женщин. Люди, страдающие этим

заболеванием, обычно вообще склонны к развитию разного рода инфекционных воспалительных процессов и часто у них бывает повышенная температура тела.

У 20-30% больных возникают ревматоидные узелки, плотные круглые безболезненные образования вокруг суставов размером от 2 мм до 3 см. В основном они возникают в области локтевого сустава, ахиллова сухожилия, седалищных бугров, реже – в области мелких суставов кисти или стопы. Ревматоидные узелки чаще всего располагаются подкожно, но иногда бывают и внутри кожи, а также в сухожилиях. В периоды ремиссий узелки исчезают.

Обычно эти узелки возникают на фоне нарушения обмена веществ, образования излишка мочевой кислоты и ее солей вследствие неполного сгорания азотистых веществ. Когда эти соли отлагаются в тканях и суставах, они и образуют узелки, которые впоследствии травмируют сустав и вызывают острую боль. Когда воспаление прогрессирует, постепенно разрушаются связки, хрящи, кости – в итоге происходят вывихи суставов, деформация кистей наряду с прогрессированием воспалительного процесса в суставно-сухожильном аппарате кистей.

При суставно-висцеральных формах ревматоидного артрита, помимо суставов, поражаются и другие органы – такие, как сердце, легкие, почки, печень, а также нервная система, иногда страдают глаза. Редким проявлением этой болезни является септическая форма, для которой характерны лихорадка, озноб, обильное потоотделение, общее истощение, атрофия мышц, увеличение селезенки, печени, лимфатических узлов, развиваются анкилоз, контрактура, васкулит и пр.

Использование березового веника при посещении бани или сауны – прекрасное средство при лечении больных суставов. В листьях березы содержатся дубильные вещества, эфирное масло, витамин С, каротин и смолы.

Основной метод лечения – медикаментозный, как и в большинстве случаев заболевания артритом. Помимо этого, применяются физические средства терапии – лечебная гимнастика, физиотерапия, массаж и пр. В некоторых случаях, например при суставной форме ревматоидного полиартрита, помимо медикаментозных средств, применяется хирургическое лечение, методы и объем которого обязательно индивидуальны и определяются только лечащим врачом.

Если в организм проникают хламидии, то артрит приобретает особую форму, которая называется болезнью Рейтера. Кроме того, артрозы могут поражать как крупные, так и мелкие суставы, в том числе позвоночник – болезнь Бехтерева. Болезнь Бехтерева – это хроническое воспалительное заболевание суставов осевого скелета (межпозвоковых, реберно-позвоночных и крестцово-подвздошных суставов). Эта болезнь встречается у 0,2% населения, чаще наблюдается у мужчин. Причины возникновения заболевания неясны.

Выделяют еще одну форму заболевания – синдром Стилла. Основные признаки – лихорадка септического типа, сохраняющаяся долгое время, озноб и повышенная потливость. Также наблюдается сыпь на теле и конечностях, не сопровождающаяся

зудом. Обычно при этом виде ревматоидного артрита бывают поражены 3-4 крупных или мелких сустава, чаще всего лучезапястные, запястно-пястные, предплюсневые, плечевые и тазобедренные. Иногда поражается позвоночник в области шеи, при этом возникают сильные боли, появляется ограниченность в движении.

Когда наблюдается множественное воспалительное поражение суставов, не связанное с какой-либо специфической инфекцией, заболевание называется ревматоидным полиартритом или инфектарритом.

Клинические формы ревматоидного полиартрита бывают очень разнообразными: от доброкачественного с поражением одного-двух крупных суставов без существенного нарушения их функций до септической формы, когда наблюдается изнуряющая лихорадка и внесуставные поражения. При этом замечается снижение аппетита у больного, исхудание, плохое общее самочувствие. Когда заболевание поражает детей и подростков, оно носит название ювенильного ревматоидного артрита.

Как и сотни лет назад, лечение суставов солями и глинами Мёртвого моря является очень эффективным и наиболее безопасным средством.

Наиболее тяжелой формой ревматоидного артрита считается заболевание, называемое псевдосептическим синдромом. Обычно оно наблюдается у молодых людей и характеризуется лихорадкой с ознобами и обильным потоотделением, атрофией мышц, сужением суставной щели, анкилозами, сыпью. На фоне этого заболевания развивается поражение внутренних органов, глаз, нервной системы и пр. Болезнь очень быстро прогрессирует и вызывает сильные поражения внутренних органов.

СПОНДИЛОАРТРИТ

При этом заболевании развивается воспаление суставов позвоночника. Обычно наблюдается при болезни Бехтерева, синдроме Рейтера и других инфекционных заболеваниях. Признаки спондилоартрита – острые боли в разных отделах позвоночника, чаще всего в пояснично-крестцовом отделе в результате поражения крестцово-подвздошных суставов.

Во время движения боли несколько утихают, но в покое вновь усиливаются. Больной ощущает скованность и ограниченность в движениях.

Нередко спондилоартрит сопровождается артритом суставов конечностей и поражением сухожилий в местах их прикрепления к костям. Иногда при этом заболевании страдают глаза, сердце, аорта и другие органы. С течением болезни воспалительные процессы вызывают изменения в крови. Воспалительные процессы межпозвоночных суставов в принципе не отличаются от артритов суставов конечностей. Боли также возникают в результате блокирования межпозвоночных суставов, а затем уже развиваются остеохондроз и спондилоартроз.

В диагностике заболевания особое значение имеет рентгенологическое исследование крестцово-подвздошных суставов, где обычно в первую очередь и возникают изменения.

В качестве профилактических мер при этом заболевании не рекомендуется езда с сильной тряской, частое поднятие и перемещение тяжестей, длительное пребывание в одном и том же положении и т. п.

НЕИНФЕКЦИОННЫЕ АРТРИТЫ

В эту группу входят хронический деформирующий артрит (остеоартрит), эндокринопатический артрит, артриты, возникающие при нарушениях обмена веществ (подагра), и профессиональные артриты.

Остеоартрит

Это одно из наиболее распространенных суставных заболеваний. Обычно им страдают пожилые люди, у молодых наблюдается реже, но в более тяжелой форме.

Причины заболевания неизвестны. Остеоартрит характеризуется преждевременным изнашиванием и старением суставного хряща, что бывает вызвано местным нарушением обмена веществ. На суставных поверхностях постепенно нарастает костная ткань (экзостозы), из-за чего форма сустава деформируется. Мягкая ткань сустава также может быть травмирована экзостозами, в результате развивается реактивное воспаление. Обычно количество пораженных суставов ограничено определенным числом. Начинается болезнь с небольших болей, которые ощущаются сильнее после активной физической деятельности или к концу трудового дня. После отдыха боль обычно исчезает. Но с развитием заболевания боль нарастает и снимается не так быстро.

Ожирение также может явиться причиной развития заболевания суставов, поэтому рекомендуется ограничить употребление продуктов, богатых углеводами – сахара, варенья, мучных и кондитерских изделий и др.

Некоторые движения вызывают приступ острой боли, которая вызывается ущемлением свободных внутрисуставных тел. Постепенно суставы начинают деформироваться, при этом нарушаются их функции. Воспалительных процессов, как и выраженной атрофии мышц, обычно не наблюдается. Температура тела и состав крови также не изменяются.

Чаще всего неинфекционный артрит локализуется на суставах концевых фаланг пальцев кисти. Иногда бывают поражены тазобедренные и коленные суставы, а также позвоночник.

При диагностировании исследуются данные рентгенографии, выявляются сужения суставной щели, уплощение суставных поверхностей и костные разрастания.

Профессиональный артрит

Это заболевание развивается обычно у людей, чья работа связана с нагрузкой на суставы. В некоторых случаях профессиональный артрит возникает под воздействием неблагоприятных внешних факторов как то: переохлаждение, долгое пребывание в месте с повышенной влажностью, физическое перенапряжение, резкие колебания температуры и атмосферного давления, интоксикация табаком или алкоголем и пр.

Характерные признаки профессионально артрита – тупые систематические боли в суставах, особенно ярко выраженные в осенне-весенний периоды и при перемене

погоды, а также во время инфекционного заболевания. Иногда артрит вызывает судороги в мышцах, их болезненность, а также ограничение подвижности суставов. Никаких воспалительных процессов при этом не возникает, сустав не деформируется, также остается в норме состав крови, температура тела обычная.

Эндокринопатический артрит

Чаще всего этим заболеванием страдают женщины в период климакса, а также люди с заболеваниями щитовидной железы или ожирением. Признаки этого вида артрита такие же, как и при легкой степени деформирующего остеоартрита.

Применение курсом грязи Мёртвого моря у пациентов с деформирующим остеоартрозом помогает добиться уменьшения и устранения болей в пораженных суставах, исчезновения синовита, а также улучшения результатов функциональных тестов.

Чтобы избежать серьезных последствий, необходимо получить своевременную консультацию у врача и пройти соответствующее обследование и лечение.

Артриты у детей

У детей обычно отмечаются остро протекающие формы артрита: ревматический, инфекционный (при краснухе, кори, эпидемическом паротите и пр.).

Некоторые клинические особенности характерны и для хронических артритов, развивающихся у детей, например ювенильного ревматоидного артрита, ювенильного анкилозирующего спондилоартрита, синдрома Рейтера, псориатического ювенильного артрита и некоторых других заболеваний.

Главные отличительные особенности артритов у детей – выраженность внутрисуставного образования воспалительной жидкости, нередко острое начало болезни, более частое вовлечение в процесс крупных суставов и поражение многих органов и систем, в первую очередь, глаз. Все детские артриты делятся на острые и хронические.

Лечение заболевания у детей также имеет свои особенности. Все мероприятия должны быть комплексными, поэтапными, длительными и включать лечение в стационаре, санаторно-курортное лечение и диспансерное наблюдение. Диспансерное наблюдение обычно осуществляет кардиоревматолог или участковый педиатр. Когда больные продолжают получать назначенное в стационаре лечение, наблюдение проводится в условиях поликлиники. Обычно каждые 3-6 месяцев лечение корректируется в зависимости от эффективности лечебных препаратов и того, как на них реагирует организм больного. Важное значение имеют лечебная физкультура, физиотерапия, санаторно-курортные методы лечения (Сочи, Пятигорск, Евпатория). Назначение данных видов лечения строго индивидуально.

Как правило, артриту предшествуют уретрит и конъюнктивит, причем у мальчиков более выражен уретрит, у девочек он протекает не так явно. У всех детей в данном случае наблюдается поражение глаз. Особенностью синдрома у детей является повышенное ороговение и шелушение кожи и поражение слизистой оболочки наружных половых

органов (различные воспалительные явления). Иногда наблюдается воспаление сухожильных оболочек.

Лечение проводится с помощью противовоспалительных препаратов, антибактериальных средств, если возникает необходимость, применяются кортикостероиды. Обычно прогноз в большинстве случаев благоприятный.

Болезнь Бехтерева у детей и подростков называется ювенильным анкилозирующим спондилоартритом. Чаще наблюдается у мальчиков старшего школьного возраста. В отличие от взрослых в начале заболевания только у 20-25% детей возникает боль, скованность или ограничение подвижности в пояснично-крестцовой области. Однако в детском возрасте чаще, чем у взрослых, наблюдается артрит коленных и голеностопных суставов, реже тазобедренных. Обычно заболевание протекает с вовлечением в воспалительный процесс одного или двух суставов. В большинстве случаев суставной синдром продолжается 2-3 месяца.

Опасность развития артритов у детей заключается в том, что он может привести к более серьезным последствиям, чем у взрослых. Это заболевание нарушает рост конечности с пораженным суставом.

Синдром Рейтера наблюдается у детей любого возраста. Обычно этому заболеванию предшествует диарея (понос). При этом характерны острое начало заболевания и совокупность четырех симптомов, включающая артрит (моно-, олиго- или полиартрит), уретрит, конъюнктивит, поражения слизистых оболочек и кожи. В большинстве случаев поражаются коленные и голеностопные суставы, суставы кистей и стоп, а также лучезапястные, локтевые и тазобедренные суставы.

Для лечения ревматических заболеваний часто назначают диадинамические токи, электрофорез с обезболивающими и противовоспалительными средствами.

Псориатический артрит возникает у детей в основном в возрасте 9-10 лет. У девочек заболевание наблюдается в 2 раза чаще, чем у мальчиков. Раньше, чем артрит, как правило, появляются кожные изменения. Нередко отмечается одновременное поражение кожи и суставов. В некоторых случаях первым проявлением заболевания является артрит. Чаще у детей встречается острое начало заболевания с вовлечением в процесс пястно-фаланговых, первых межфаланговых и концевых межфаланговых суставов одного пальца (очаговое поражение суставов) и асимметричное их поражение. Бывают поражены также тазобедренные суставы, чего не происходит у взрослых. Методы лечения те же, что у взрослых.

Артрозы

Артроз – это хроническое заболевание суставов дегенеративно-дистрофического характера. Он характеризуется ранним изнашиванием хряща. Обычно это заболевание наблюдается у людей определенных профессий, связанных с повышенной нагрузкой на суставы.

Нередко причинами артроза становятся нарушение обмена веществ (нарушение обмена мочевой кислоты, увеличение ее образования и уменьшение выделения, приводит к развитию подагры), малоподвижный образ жизни (сустав питается только при движении), уменьшение или полное выключение ряда гормонов (половые гормоны, например, замедляют дистрофическое поражение хряща). Такие нарушения могут произойти в результате травмы, физической перегрузки, интоксикации организма, а также при артритах.

В нетрадиционной медицине для лечения артроза используют цветочную пыльцу, а также такие продукты пчеловодства, как мед, пчелиный воск, маточное молочко и прополис.

Симптомы при артрозах несколько иные, чем при артритах: боли менее интенсивны, воспалительные явления отсутствуют или слабо выражены (например, при наличии вторичного синовита). Отсутствуют лихорадка и пролиферативные явления, функции сустава практически сохраняются. Течение заболевания в данном случае можно назвать более легким.

Начинается болезнь с несильных и непостоянных болей. После разработки сустава боль проходит, но опять появляется при ходьбе, стоянии и нагрузке. Боли постепенно нарастают, начинаются обострения при переутомлении и общих заболеваниях. С течением болезни боли учащаются и становятся постоянными. Они возникают в результате разрушения суставного хряща и костной ткани эпифизов. Мягкие ткани, находящиеся вокруг сустава, в результате воспаляются и также вызывают болезненные ощущения. Постепенно движения сустава ограничиваются до полной неподвижности.

Остеопороз – разрежение костного вещества после какого-либо заболевания или травмы. Может охватывать ограниченный участок какой-либо кости либо прогрессировать на многих костях.

Артрозы поражают как крупные суставы, так и мелкие, а также позвоночник. Чаще всего поражаются плюснефаланговые суставы первых пальцев стоп, коленные и тазобедренные суставы, а также дистальные и проксимальные межфаланговые суставы кистей и пястно-фаланговые суставы первых пальцев. Суставы остальных пальцев поражаются намного реже. Плечевые, локтевые и голеностопные суставы почти не поражаются.

ОСТЕОХОНДРОЗ

Остеохондрозом называется заболевание позвоночника, при котором поражаются межпозвоночные диски и суставы, преимущественно в области шеи и поясницы. Характерные симптомы заболевания – боли в соответствующем отделе позвоночника, а также потеря чувствительности и нарушение работы внутренних органов. Боли при этом постоянные, усиливающиеся при движении. Основная причина болей – натяжение связок, укрепляющих позвоночник, и напряжение мышц.

При остеохондрозе боль часто отдает в плечи, руки, ноги и ягодицы. Такие боли называют радикулитом. Помимо этого, наблюдаются нарушения мозгового кровообращения, вследствие чего развивается мигрень.

Остеохондроз провоцирует деформацию межпозвоночного диска, который начинает давить на близлежащие нервные корешки и сосуды, чем и вызывается боль. Когда диск разрушается, повреждается костная структура позвонков, их края заостряются, возникают наросты – остеофиты. Со временем позвоночник окончательно утрачивает гибкость.

По данным Всемирной организации здравоохранения, остеопорозом в мире страдает 200 млн человек, причем у 2,5 млн он сопровождается переломами костей.

Когда разрушается волокнистое кольцо, пульпозное ядро межпозвоночного диска смещается, что приводит к возникновению грыжи. Во время болезни также наблюдается разрастание патологической костной ткани, в результате чего межпозвоночные отверстия сужаются, сдавливая нервные корешки, выходящие из спинного мозга. В итоге появляются стреляющие боли, характерные для радикулита.

Боли, которые внезапно возникают в области поясницы, характерные для остеохондроза, называются люмбаго или поясничной прострел. Это заболевание в большинстве случаев наблюдается у мужчин в возрасте 30-50 лет. Люмбаго чаще всего возникает в результате того, что дистрофические процессы в межпозвоночных дисках при резких движениях и физических нагрузках приводят к образованию трещин и смещению отдельных частей диска. Это явление раздражает расположенные рядом нервные окончания, что и вызывает боль, заставляя мышцы постоянно находиться в тоническом напряжении.

Обычно боль локализуется глубоко в мышцах, связках и костях, а также суставах. Во время приступа люмбаго всякое малейшее движение усиливает боль. Порой она не прекращается в течение нескольких минут или часов, лишь медленно ослабевая. Полностью боль проходит на 7-10-й день с начала приступа. Иногда она исчезает внезапно, так же как и появилась. Если боль не утихает в этот срок, то необходимо срочно обратиться к специалисту.

При ревматических заболеваниях в качестве обезболивающего средства в народной медицине используется люцерновый чай в смеси с медом. Напиток пьют по 1 стакану 2-3 раза в день.

Боль в шее при остеохондрозе называется цервикалгия, а в шее и руке – цервикобрахиалгия. Такие болевые вспышки обычно возникают после физической нагрузки или неловкого поворота шеи, а также при длительном однообразном положении. Одновременно с этим наблюдается напряжение шейных мышц и ограничение движения в шейном отделе.

Боль в пояснице, ягодице и вдоль задней поверхности ноги при остеохондрозе называется люмбоишиалгия. Она возникает после физической нагрузки или неловких движений, а также в результате переохлаждения. Обычно это ноющие боли, которые усиливаются при движении, ходьбе и в определенных положениях. Люмбоишиалгии

сопутствует мышечно-тонический синдром, но без парезов, расстройств чувствительности и с сохранением рефлексов.

Остеопороз повышает риск получения серьезной травмы: даже при незначительном ушибе может возникнуть перелом.

Боли, возникающие в результате мышечного напряжения и активизации триггерных точек, называются миофасциальными. Латентные триггерные точки становятся источником боли только при надавливании на них и при раздражении являются источником постоянной боли. Если не напрягать мышцы несколько дней, то миофасциальные боли пройдут сами собой.

В качестве профилактики остеохондроза врачи рекомендуют избегать перенапряжения позвоночника, работы в неудобной позе, а также в сырых и прохладных помещениях. Полезно применять массаж и регулярно заниматься лечебной физкультурой.

ОСТЕОАРТРОЗ

Остеоартроз, деформирующий остеоартроз – это дистрофическое заболевание суставов, вызванное поражением суставного хряща. У большинства людей, особенно пожилого возраста, можно обнаружить характерные для артроза отдельные элементы заболевания суставов при отсутствии явных симптомов. Однако эти изменения отмечаются лишь в отдельных тканях сустава. Они обычно не прогрессируют, а лишь свидетельствуют о старении этих тканей и не относятся к артрозу как болезни.

Как и в ряде других заболеваний, для успешного лечения различного вида артритов или артрозов необходимо отказаться от таких вредных привычек, как курение и злоупотребление спиртными напитками.

Распространенность заболевания постепенно увеличивается с возрастом. К развитию артроза ведут разнообразные факторы, вызывающие повреждение суставного хряща. Максимально болезнь проявляется в возрасте 60-65 лет, причем примерно в 2 раза чаще артроз наблюдается у женщин.

Выделяют первичный и вторичный остеоартроз. Первичным (идиопатическим) остеоартроз называют в тех случаях, когда не удается выявить непосредственную причину его возникновения. Сюда относят остеоартроз суставов кистей, при котором имеются основания предполагать существование генетически обусловленной аномалии структуры хрящевой ткани.

Вторичный артроз, как правило, является следствием различных заболеваний, травм и аномалий развития опорно-двигательного аппарата. В этом случае поражаются в основном крупные суставы нижних конечностей (коленные и тазобедренные), а также первые плюснефаланговые суставы. Наиболее частыми причинами вторичного артроза считаются травмы суставов, а также различные аномалии развития суставов и образующих их костей.

Иногда вторичный артроз развивается на фоне хронических заболеваний суставов различного происхождения, а также деформаций суставных концов костей или системных заболеваний, при которых главным образом страдает хрящевая ткань.

Конечно, такие факторы, как нарушение кровообращения в области суставов (варикозное расширение вен), избыточная масса тела, ожирение, длительная повышенная физическая нагрузка на суставы (занятия некоторыми видами спорта, определенные профессии), злоупотребление алкоголем и прочее, сами по себе не становятся причинами развития заболевания. Но все это, несомненно, способствует развитию остеоартроза, особенно у лиц с генетической предрасположенностью к этому заболеванию или с сопутствующими заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Эти факторы относятся к категории факторов риска развития остеоартроза.

Остеоартроз коленных суставов называется гонартрозом.

При остеоартрозе тазобедренного сустава заболевание называется коксартрозом. В половине всех известных случаев этот вид остеоартроза считается вторичным. Обычно он развивается вследствие дисплазии сустава. Это, пожалуй, самая неблагоприятная локализация остеоартроза. Характер боли и течение заболевания очень напоминает гонартроз. Однако существенные осложнения вызывает присоединение синовита. Поэтому для успешного лечения необходимо в первую очередь избавиться от причин заболевания, а затем приступить к полноценному лечению синовита. Если наблюдается стойкое его наличие, то возможно развитие деформации суставов. При этом будет наблюдаться нарушение их подвижности. На рентгеновских снимках появятся признаки деструкции, которые в медицине носят название эрозивного остеоартроза.

Симптомы и течение остеоартроза зависят от локализации болезни. Чаще всего поражаются суставы первого пальца стоп, а также коленные и тазобедренные суставы. У больного возникают боли при движении, наблюдается припухлость.

В успешном лечении заболевания наиболее важным является своевременное выявление остеоартроза, а также устранение или уменьшение факторов, вызвавших его развитие. Очень важны различные профилактические мероприятия (лечебная гимнастика, массаж), необходимо произвести коррекцию ортопедических дефектов, постараться избавиться от избыточной массы тела и пр.

Довольно часто в лечении этого заболевания применяется пункция сустава, накладывается давящая повязка, производится иммобилизация конечности гипсовой лонгетой, назначается физиотерапия. Когда же синовит переходит в острую форму, лечение проводится в стационаре. При наличии стойких болевых ощущений и существенном нарушении функции пораженного сустава показано хирургическое вмешательство.

Некоторые виды остеоартроза бывают связаны с особенностями профессии. Чаще всего деформирующий сустав кисти наблюдается у людей следующих профессий: плотники, сапожники, сколотчики ящиков и др. Ведь именно во время выполнения подобного рода работы более всего страдают и несут наибольшую нагрузку кисти. Крупные суставы чаще

поражаются у лиц, выполняющих тяжелую физическую работу – это шахтеры, кузнецы, каменщики и др.

Очень часто авитаминоз провоцирует артроз, поэтому питание должно быть разнообразным и полноценным, включающим продукты, богатые витаминами и минеральными веществами.

У человека, страдающего остеоартрозом, можно обнаружить несколько причин или факторов риска развития заболевания. Иногда наблюдается сочетание у одного больного как первичного артроза (например, поражения межфаланговых суставов кистей), так и вторичного (например, поражения коленных суставов вследствие деформации костей голеней).

Остеоартроз плюсне-фалангового сустава чаще всего развивается в результате различных аномалий переднего отдела стопы. При этом характерна боль при длительной ходьбе, которая в состоянии покоя стихает. Однако, если не применять лечение, со временем могут возникнуть ограничения движений в суставе, его утолщение и деформация. Иногда развивается бурсит – воспаление околоуставных слизистых сумок при проникновении инфекции, трении, повторных ушибах. Обычно бурсит локализуется с наружной стороны, что создает предпосылки для более частых и постоянных болевых ощущений.

При воспалении, отеках и покраснении суставов в народной медицине предлагается использовать липовый мед. Его растапливают, смазывают им пораженные суставы, перебинтовывают и оставляют на 2 часа.

Остеоартроз межфаланговых суставов кистей в большинстве случаев относится к первичной форме заболевания. Иногда при длительном развитии болезни отмечается узелковая деформация дистальных и проксимальных межфаланговых суставов кистей и некоторое ограничение движений в них. Боль обычно либо отсутствует, либо появляется только после значительных нагрузок на эти суставы. Лишь после присоединения вторичного рецидивирующего остеоартроза появляются стойкие болевые ощущения, а также припухлость и гипертермия околоуставных тканей.

ЛОЖНЫЙ СУСТАВ

Это явление носит также название псевдоартроза. Характеризуется подвижностью на протяжении кости. Заболевание обычно возникает в результате несращения перелома. Иногда причиной заболевания может быть наличие инфекции, расстройство кровоснабжения кости, а также подвижность отломков. Нередко ложный сустав возникает после преждевременного снятия гипсовой повязки, в результате чего в зоне перелома вместо костной формируется соединительная и хрящевая ткань. В исключительных случаях заболевание бывает врожденным и развивается на фоне внутриутробного нарушения развития кости.

По мнению древних лекарей, физическое здоровье человека, а также его духовный и ментальный уровни напрямую зависят от космического влияния. Защитить

человека от негативного влияния космических тел могут чистые металлы, которые излучают астральный свет.

Главный признак псевдоартроза – искривление конечности на уровне ложного сустава. Обычно больной ощущает боль в пораженном суставе, нередко нарушаются его опорно-двигательные функции (чаще ноги).

Когда между отломками происходит массивное развитие рубца, такое явление в медицине носит название тугих ложных суставов. При рентгенологическом исследовании выявляется малая щель между отломками. Отсутствуют болевые ощущения и функции сустава остаются при этом в норме. Если возникают боли и утрачиваются рабочие функции сустава, показано оперативное лечение. В некоторых случаях, когда существуют какие-либо противопоказания к этому, рекомендуется ношение специальных ортопедических аппаратов.

ИНТЕРМИТТИРУЮЩИЙ ГИДРАРТРОЗ

Это заболевание характеризуется периодическим выходом воспалительной жидкости в полость сустава. Причины и механизм развития заболевания неясны. Однако у многих больных отмечается перенесенные ранее разного рода аллергические реакции. В некоторых случаях гидрартроз становится причиной развития ревматоидного артрита.

В народной медицине при всех ревматических заболеваниях, особенно в период выздоровления больного, предлагается принимать препараты цветочной пыльцы. В ней содержится около 30 важных для нормального функционирования организма человека микро– и макроэлементов. Пыльцу, как правило, смешивают с медом или минеральной водой в пропорции, рекомендованной специалистом.

При этом заболевании отмечается быстрое, в течение 12-24 часов, появление значительного количества воспалительной жидкости в суставе. Как правило, это происходит в одном из коленных суставов. Отмечаются незначительная болезненность и ограничение подвижности сустава из-за механического препятствия, связанного со скоплением жидкости. Общее состояние больного остается в норме, также в пределах нормы остаются лабораторные показатели. Уже через 2-5 дней наступает полное выздоровление, симптомы исчезают. Однако через некоторый промежуток времени (у каждого человека эти промежутки строго индивидуальны и постоянны) воспаляется тот же сустав. В некоторых случаях воспаление проходит само.

ПЕРИАРТРИТ ЛОКТЕВОГО СУСТАВА

Это заболевание называется также «теннисным локтем», хотя периартрит локтевого сустава может возникнуть не только у теннисиста. По данным медицинской статистики, это заболевание считается довольно распространенным.

Главный симптом описываемого заболевания – боль в области локтевого сустава со стороны наружного и внутреннего мыщелков (характерные выступы на локте). Причем больной полностью уверен, что болит локтевой сустав, но на самом деле это не артрит и не артроз. В данном случае в воспалительный процесс сустав не вовлечен.

Воспаление возникает в сухожилиях (тендинит), фиксированных к плечевой кости в области локтя. Боль локализуется непосредственно в точке этого прикрепления, то есть в зоне локтевого сустава. В данном случае речь идет о сухожилиях мышц пальцев, кисти и предплечья, поэтому любое движение этих мышц вызывает очень сильную боль именно в локте.

В Сирии и Египте для предотвращения развития рахита новорожденным надевали на руки и ноги медные браслеты. Таким же образом поступали и для устранения болей в суставах и костях взрослых.

Поставить правильный диагноз в целом не составляет большого труда, однако бывает довольно трудно определиться с лечением. Обычно применяются обезболивающие и противовоспалительные средства, которые используются при любых болях. Если же эти средства оказываются неэффективными, то применяются гормональные препараты.

Однако некоторые специалисты рекомендуют использовать в домашней медицине так называемую магнитную защиту локтя, считая этот способ лечения достаточно приемлемым и эффективным. Пользоваться этим способом можно неограниченно, до стихания болей.

Научные исследования показали, что при контакте металла с кожей возникает электрический ток, который стимулирует работу многих органов человеческого организма. Этим и объясняется эффект металлотерапии.

После этого также рекомендуется периодически проводить аналогичные лечебные курсы. Они способствуют улучшению кровообращения, ликвидации воспаления, снятию отека, а также профилактике появления боли.

На время лечения следует резко сократить физическую нагрузку на локтевой сустав и околосуставные ткани. Только после окончания курса лечения можно полностью вернуться к нормальной работе и привычному для пациента спортивному или активному образу жизни.

ПЕРИАРТРИТ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА

Это воспаление околосуставных тканей крупных суставов, возникающее в основном после перегрузки, получения травмы или переохлаждения. Это заболевание является одной из самых частых причин появления болевых ощущений в области этого сустава. В данном случае болевой синдром характеризуется особыми симптомами: в покое боль отсутствует и возникает, когда больной ложится на больной бок или садится нога на ногу, а также во время движения, когда делаются первые шаги, постепенно при ходьбе боль уменьшается и совсем стихает.

Поставить правильный диагноз позволяет рентгенография, на которой выявляются специфические особенности: бахромистость контуров большого вертела, линейные тени обызвествлений сухожилий прикрепляющихся к нему мышц или расположенных здесь синовиальных сумок. Во время осмотра при пальпации больной ощущает острую боль в районе большого вертела.

ПЕРИАРТРИТ КОЛЕННОГО СУСТАВА

Это заболевание вызывает чаще всего боль в сухожилиях, ведь именно они становятся объектом поражения. При этом возникает характерная ситуация: полусухожильная, стройная, портняжная и полуперепончатая мышцы прикрепляются в районе медиального мыщелка большеберцовой кости, образуя вместе так называемую гусиную лапку.

В народной медицине при хронических ревматических заболеваниях рекомендуется принимать препараты меди, для изготовления которых используют очищенные монеты или пластины, оксид меди, а также порошок из этого металла.

Основные симптомы данного заболевания: боль в этой области во время движения, причем как активного, так и пассивного. Обычно боль возникает при сгибании, резком разгибании или повороте голени. Болезненные ощущения ощущаются также при пальпации. Лечение заболевания аналогично вышеописанному.

Радикулит

Это заболевание характеризуется воспалительным и компрессионным поражением корешков спинномозговых нервов. Когда наблюдается сочетанное поражение переднего и заднего корешков на уровне их соединения в общий канатик, явление обозначают термином «фуникулит». Если заболевание распространяется на корешки и спинномозговые (корешковые) нервы, то это – радикуло-неврит; если воспалительное поражение внутриоболочечной части спинномозговых корешков – менингоррадикулит.

Природный минерал бишофит оказывает противовоспалительное действие и снимает боли при хронических и воспалительных заболеваниях суставов.

Очень часто причиной радикулита становятся дегенеративно-дистрофические процессы в позвоночнике, прежде всего остеохондроз, деформирующий спондилоартроз, а также грыжа межпозвоночных дисков, спондилогенный и дискогенный радикулит. Иногда радикулит развивается на фоне гриппа, туберкулеза, бруцеллеза, сифилиса, цереброспинального менингита, хронического спинального лептоменингита, корешковой формы нейровирусных заболеваний (клещевой энцефалит), экстрадуральных опухолей и пр.

Препараты лекарственных растений оказывают лечебное воздействие на организм больного и, в отличие от большинства медикаментозных средств, практически не имеют побочных эффектов и противопоказаний. Однако принимать их все же следует после предварительной консультации со специалистом и в дозах, рекомендованных им.

При остеохондрозе ведущую роль в механизме возникновения радикулита играет воспалительный процесс вокруг измененного диска и располагающегося рядом с ним корешка спинномозгового нерва. Дополнительные провоцирующие заболевание факторы – экзогенные – травма, переохлаждение, инфекции, интоксикации; и эндогенные – функциональная и генетическая недостаточность нервно-мышечного и костно-связочного аппарата, заболевания позвоночника и нарушение кровообращения.

Нередко развитию дистрофического процесса в межпозвоночных дисках способствуют врожденные дефекты развития позвоночника – люмбализация, незаращение дужек и сакрализация. При инфекционном воспалительном процессе развивается отек, возникает сдавливание и ложный дефицит кислорода его структур, нарушаются функции проводимости или раздражение нервных волокон. Если наблюдается поражение внутриоболочечной части корешка, то воспалительные явления распространяются и на прилежащие оболочки спинного мозга.

Основные симптомы заболевания: раздражение или выпадение функции чувствительных, двигательных волокон соответствующих корешков спинномозговых нервов. Главный признак – боль корешкового типа, локализуемая в определенной зоне с периодическими прострелами, которые ощущаются как удар электрическим током. Вскоре после этого приступа появляется ощущение онемения, покалывания или ползания мурашек на соответствующем участке кожи. В зоне пораженного корешка отмечается снижение или выпадение всех видов чувствительности: болевой, температурной, тактильной и др. Если процесс распространяется на двигательный корешок спинномозгового нерва, то отмечается слабость мышц, снижается или полностью исчезает рефлекс. Спустя 2-3 недели после начала заболевания при недостаточном лечении может выявиться атрофия мышц.

Чередование холодных и согревающих компрессов способствует рефлекторному расширению сосудов и улучшению кровообращения в них, что благотворно влияет на состояние находящихся в данной локализации суставов.

При обследовании больного у него нередко наблюдаются симптомы нарушения статики и динамики соответствующего отдела позвоночника, а также симптомы общего инфекционного процесса: повышение температуры тела, изменение гемограммы.

В медицинской практике различают шейный, грудной и пояснично-крестцовый радикулит.

ШЕЙНЫЙ РАДИКУЛИТ

Эта форма радикулита начинается обычно в возрасте старше 40 лет и нередко имеет затяжное течение с рецидивами. Первые признаки заболевания – односторонняя боль в шее. Боль усиливается при движении головы, иногда распространяясь на затылочную и верхнегрудную области. Характерные болевые точки находятся в области шеи, при этом возникает ограничение движений головы в больную сторону и назад. Иногда заболеванию сопутствует кривошея. В большинстве случаев попутно возникает онемение в области кисти. Любые двигательные расстройства характеризуются легкой слабостью мелких мышц кисти и их атрофией.

Медь, золото и серебро оказывают бактерицидное, обезболивающее и кровоостанавливающее действие. Они улучшают кровообращение и обмен веществ, повышают иммунитет и в целом благотворно влияют на организм человека.

ГРУДНОЙ РАДИКУЛИТ

Грудной радикулит в медицинской практике наблюдается значительно реже, чем шейный и пояснично-крестцовый. Его причиной обычно является вирусная инфекция (чаще опоясывающий лишай), реже – дегенеративно-дистрофические процессы в позвоночнике (например, деформирующий спондилоартроз или остеохондроз). Подобная форма радикулита возникает также в результате сдавливания корешков спинномозговых нервов опухолью и вследствие развития спаечных процессов.

При радикулите рекомендуется выполнять специальные физические упражнения. Однако приступать к занятиям лечебной физкультурой можно только в период ремиссии. При остром течении болезни, а также при обострении хронических заболеваний любые физические нагрузки противопоказаны.

При данном заболевании наблюдаются боли в межреберье с ощущением онемения. Характерно, что при грудном радикулите больные часто сгибают позвоночник в пораженную сторону и держат туловище в таком положении, избегая всякого лишнего движения, чтобы не усилить существующей боли. Подобное положение тела более всего свидетельствует о наличии именно этого заболевания.

ПОЯСНИЧНО-КРЕСТЦОВЫЙ РАДИКУЛИТ

Данная форма радикулита встречается чаще всего. Обычно им заболевают люди в возрасте от 30 до 50 лет. Наиболее часто этому заболеванию подвержены лица, выполняющие работу, связанную с избыточными нагрузками на позвоночник, а также работающие в неблагоприятных температурных условиях. Почти во всех случаях отмечается рецидивирующее течение заболевания: острые и постоянные боли в пояснице, на задней поверхности ноги, далее – по ходу седалищного нерва (ишиас).

Обычно боль появляется при неловком движении, подъеме тяжести, травме и может продолжаться от нескольких минут до нескольких дней.

При контакте меди и золота с кожей ток идет от металла к коже, а при контакте с кожей серебра, наоборот, от кожи к металлу. В этой связи не рекомендуют использовать для лечения одновременно разные металлы, а также не следует надевать вместе изделия из золота и серебра.

Часто после первого приступа возникают повторные. Движения в поясничном отделе позвоночника довольно резко становятся ограниченными, также отмечается напряжение длинных мышц спины.

При обследовании выявляется ограничение движений в позвоночнике, напряжение мышц поясницы, сколиоз, сглаженность поясничного изгиба. Лечение больных в данном случае показано комплексное. Применяются лекарственные препараты анальгезирующего, рассасывающего и седативного действия, витамины. Также используются мануальная, бальнео-, физиотерапия, лечебная гимнастика, массаж, а также ортопедическое лечение.

При заболеваниях позвоночника и суставов, сопровождающихся сердечно-сосудистой патологией, во время лечебной гимнастики необходимо

контролировать частоту пульса. Ее разница до и после занятий должна быть не более 16-20 ударов.

Когда острые боли стихают, назначается иглоукалывание, электролечение, массаж, лечебная гимнастика, бальнеотерапия и грязелечение. При рецидивирующем течении рекомендуется санаторно-курортное лечение с применением радоновых или сероводородных ванн, а также использование грязевых аппликаций.

Обычно при своевременном комплексном лечении прогноз благоприятный и больной полностью выздоравливает. Лишь при ишемии или инфаркте спинного мозга (вследствие сдавливания либо закупорки артерий и крупных вен) наблюдается снижение трудоспособности вплоть до инвалидности.

Изделия из меди полезно носить людям, склонным к ожирению.

В качестве профилактических рекомендуются меры, предупреждающие развитие первичного сколиоза у детей. Кроме того, взрослым необходимо создать оптимальные условия труда, желательно применять мышечный корсет для укрепления позвоночника и использовать различные лечебные процедуры для закаливания организма. Для предупреждения болезни, а также рецидивов ее проявления рекомендуется спать на непрогибающейся постели. Показаны также ежедневная лечебная гимнастика, массаж шейно-плечевой и пояснично-крестцовой области, а также ношение специального пояса – матерчатого корсета.

Подагра

Это заболевание суставов, характеризующееся увеличением содержания мочевой кислоты в крови и отложением ее в различных тканях внутренних органов, чаще почках и сосудах. Подагра известна в медицине с древних времен и причинами ее появления издавна считалось злоупотребление продуктами, содержащими много пуриновых веществ – таких, как мозги, печень, почки, крепкие мясные бульоны, а также злоупотребление алкогольными напитками, нарушение режима приема пищи, недостаточная физическая активность и т.п. Все эти факторы в сочетании с врожденным нарушением обмена пуринов и лежат в основе развития подагры.

По статистике, подагрой страдают примерно 3 человека из 1000. Подагра поражает суставы пальцев, кистей, локтей, ступней и коленей, чаще всего – суставы пальцев ступни.

Обычное проявление болезни – острое воспаление плюсне-фалангового сустава большого пальца (острый артрит). Чаще боли возникают ночью и внезапно, когда человек чувствует себя абсолютно здоровым. В большинстве случаев заболевание наблюдается у мужчин старше 30 лет.

Первые симптомы заболевания – появление резкой боли в суставе, местное покраснение, повышение температуры тела. Впоследствии воспаление и боль могут распространяться на всю стопу и пятку. Острый первый приступ подагры длится от 3 до

10 дней, иногда заканчивается полным исчезновением всех симптомов заболевания и восстановлением функции сустава.

Затем подагра развивается циклично, с постепенным сокращением межприступных периодов. Продолжительность артритических явлений со временем возрастает до 1-2 месяцев, причем в процесс постепенно могут вовлекаться и другие суставы. В дальнейшем начинают появляться типичные для подагры узелки, или тофусы, которые представляют собой отложения уратов (в основном мочекислового натрия), окруженные соединительной тканью. Они располагаются обычно в области суставов, на ушных раковинах, реже – на пальцах кистей или стоп.

Обострение подагры могут вызвать: легкая травма, длительная ходьба или, наоборот, длительный покой, переохлаждение и перегревание, простудные заболевания, вредные привычки (алкоголь, курение), переедание, особенно обилие в рационе мясной жирной пищи, эмоциональные перегрузки. У 15-20% больных сопутствующим заболеванием является интерстициальный нефрит и мочекаменная болезнь.

Тофусы (или узелки) со временем могут размягчаться, что ведет в дальнейшем к самопроизвольному вскрытию, при этом они никогда не нагнаиваются. В результате образуются свищи, через которые выделяется беловатая масса, состоящая из кристаллов мочекислового натрия. С развитием заболевания суставы обезображиваются, деформируются, во время движения в них появляется хруст. Сустав становится малоподвижным, что ограничивает трудоспособность самого больного.

Медь широко используется для восстановления слуха, а также для лечения ожогов, геморроя, абсцессов и ревматоидного артрита.

Обострение подагры могут провоцировать даже незначительная травма, длительная ходьба или, наоборот, длительный покой, переохлаждение и простудные заболевания, а также злоупотребление алкоголем или обильной мясной жирной пищей, немаловажны и эмоциональные перегрузки.

Новейшие эффективные средства, предлагаемые для лечения подагры, существенно улучшили прогноз этого заболевания. Главное – вовремя его обнаружить и правильно провести лечение.

Все те внешние факторы, которые способствуют возникновению подагры, также предрасполагают к одновременно раннему развитию атеросклероза, ожирению, поражению сердечно-сосудистой системы и пр. Нередко подагра развивается на фоне сахарного диабета.

Очень часто на возникновение болезни влияет наследственная предрасположенность, особенно в семьях с такими заболеваниями обмена веществ, как диабет, ожирение, мочекаменная болезнь и т.п.

У 15-20% больных подагрой развивается параллельно мочекаменная болезнь. Иногда приступ почечной колики может быть первым признаком подагры. Также возможно такое сопутствующее заболевание, как интерстициальный нефрит.

При диагностике в крови постоянно наблюдается повышение уровня мочевой кислоты.

При лечении подагры применяются следующие методы: купирование острого артрита нестероидными противовоспалительными средствами; назначается специальная диета, преимущественно растительная, призванная уменьшить содержание в крови мочевой кислоты. Если при таком лечении эффект не достигается, то назначают противоподагрические препараты, тормозящие образование мочевой кислоты или увеличивающие ее выведение из организма. Людям, страдающим избыточным весом, рекомендуется худеть.

Название болезни «подагра» произошло от латинского слова «podagra» – «болезнь ног». Это заболевание сустава большого пальца ноги, сопровождающееся болью.

Синовит

Синовит – воспаление синовиальной оболочки сустава с образованием в нем выпота. Нередко возникает после травмы сустава, а также при артрите, гемофилии, аллергии и т.п. При попадании инфекции в оболочку развивается гнойный синовит.

Нетрадиционный способ лечения синовита: 1 столовую ложку сушеницы болотной заливают 250 мл кипятка, настаивают 1 час, процеживают, смешивают с 2 столовыми ложками меда. Смесь пропитывают марлю и прикладывают ее к суставам на 1 час. Процедуру проводят 1 раз в день в течение 21 дня.

Медики различают острый и хронический виды. При остром синовите наблюдается боль, повышение местной температуры и выпот в суставе. При хроническом – нерезкая боль, периодическое накопление выпота в суставе. При длительном развитии заболевания развивается деформирующий артроз.

Причину синовита выявить довольно трудно, диагноз ставят на основании клинических данных. Рентгенографическое исследование лишь показывает костные повреждения. Затем для уточнения диагноза исследуется жидкость, полученная при пункции сустава, на состав клеток, определяется количество белка, проводится анализ микрофлоры.

Стойкое наличие синовита приводит к значительной деформации суставов, что вызывает нарушение их подвижности. При этом появляются рентгенологические признаки деструкции, так называемый эрозивный остеоартроз. При этой форме остеоартроза, помимо межфаланговых, часто поражаются пястно-фаланговый сустав I пальца и I запястно-пястный сустав. Рентгенологическая картина остеоартроза любой локализации складывается из сужения суставной щели – это обязательный признак для постановки диагноза. Затем учитываются признаки склероза субхондральной кости и остеофитов. Обычно при остеоартрозе показания анализов крови и мочи остаются в пределах нормы.

Еще один нетрадиционный способ лечения: 100 мл водки смешивают с 1 столовой ложкой меда. Смесью пропитывают марлю и прикладывают ее к суставам на 15-20 минут. Процедуру проводят 1 раз в день в течение 7 дней.

Довольно часто заболевания опорно-двигательного аппарата встречаются у людей при работе в таких отраслях промышленности, как строительная, горнорудная, машиностроительная и др. Нередко это заболевание бывает у людей, чья деятельность связана с сельским хозяйством. Это обусловлено хроническим функциональным перенапряжением, микротравматизацией, выполнением быстрых однотипных движений. Наиболее часто в данном случае наблюдаются заболевания мышц, связок и суставов верхних конечностей. Это миозиты, крепитирующий тендовагинит предплечья, стенозирующий лигаментит (стенозирующий тендовагинит), эпикондилит плеча, деформирующий остеоартроз, периартроз плечевого сустава, остеохондроз позвоночника или дискогенный пояснично-крестцовый радикулит. Такие заболевания развиваются подостро и имеют рецидивирующее или хроническое течение.

Медная вода помогает при отеках. Для уменьшения отеков нужно смачивать больные суставы медной водой 2 раза в день.

Хруст суставов

Это явление встречается не только у пожилых, но и у молодых людей. Обычно, если нет других показателей, связанных с травмой или каким-либо заболеванием суставов, то оно неопасно. Основная причина его возникновения – трение сухожилий и связок друг о друга.

Такое случается, когда связки и сухожилия более длинные и эластичные, чем обычно. При этом движения в суставах происходят быстрее и поэтому возникает характерный хруст. Однако никаких особых поводов для беспокойства в данном случае нет, поскольку подобные аномалии в развитии наблюдаются у большинства людей. Все это исчезает после 20 лет или чуть позже, когда заканчивается рост организма.

Современные ученые доказали, что аппликации меди на больной участок эффективно снимают боль, активизируют обмен веществ, останавливают кровотечение, успокаивают нервную систему и восстанавливают общее хорошее самочувствие.

Другая причина возникновения хруста – выделение пузырьков азота, которые освобождаются из тканей в процессе движений.

Отек суставов

Отек суставов, как правило, является симптомом какого-либо нарушения в работе организма. Обычно он возникает в результате травм, на фоне заболевания суставов или околосуставных мягких тканей и пр.

Отек обычно появляется после полученной травмы и развивается на фоне небольшого внутреннего кровотечения. Это приводит к растяжению и окружающих сустав тканей и

кожи. Иногда причиной отека суставов становится рецидив старой травмы, когда внутри сустава накапливается жидкость. Часто отеки возникают при артрите и артрозе. В этом случае, если отечность сопровождается болевыми ощущениями и продолжается более месяца, необходимо обратиться к врачу. Когда, помимо отека, в области сустава кожа краснеет и повышается температура, то скорее всего в суставе идет воспалительный процесс. Воспаление может быть вызвано проникновением сквозь поврежденную кожу в сустав инфекции.

Магний, кальций и фосфаты – основа костной ткани, а цинк, кремний и другие микроэлементы необходимы для нормального функционирования всех органов . Поэтому именно эти элементы должны содержаться в употребляемых продуктах и использоваться в металлотерапии .

Лечение будет зависеть от причин, вызвавших отек. Если он образовался в результате заболевания суставов, околоуставных мягких тканей, костей или кожи, то назначается курс лечения, направленный на снятие симптомов основного заболевания . Обычно проводится лечение антибиотиками . Дополнительные профилактические мероприятия – массаж, лечебная гимнастика, компрессы, примочки и пр . При инфекционном заболевании сустава рекомендуется использовать теплые компрессы, потому что тепло способствует расширению кровеносных сосудов и улучшает обмен веществ в пораженной области.

Если отек появляется после ушиба или другого небольшого повреждения, следует использовать специальные компрессы и примочки для его снятия. В данном случае хорошо помогают холодные примочки . Можно использовать обычную грелку, наполненную льдом. Ее нужно прикладывать к отечной области на несколько минут, это поможет быстро снять отек.

Искусственные суставы

При серьезном повреждении сустава, когда обычные лечебные средства не помогают, показана артроскопия – оперативное вмешательство. Это микрооперация, суть которой заключается в том, что через небольшие отверстия в сустав вводят миниатюрную видеокамеру и микроинструменты .С помощью этих инструментов сустав промывают, удаляют из него мелкие кусочки поврежденной хрящевой ткани и костные осколки. После этого шлифуют внутреннюю поверхность сустава. После этого исчезают болезненные симптомы и человек вновь обретает возможность ходить.

Нетрадиционный способ лечения артрита: 1 столовую ложку меда растапливают, перемешивают с 2 столовыми ложками оливкового масла . Теплой смесью пропитывают марлю и прикладывают ее к суставам на 1 час . Процедуру проводят 2 раза в день в течение 21 дня.

Если сустав не подлежит лечению, его можно заменить на искусственный . В настоящее время такая операция вполне доступна. Процедура называется эндопротезированием. Современные эндопротезы изготавливают из биологически

инертных материалов, поэтому они достаточно эффективны и обычно не вызывают реакции отторжения . Уже спустя несколько месяцев после операции наблюдается частичное и полное восстановление мышц и связок, окружающих сустав. Почти в 95% случаев такое лечение оказывается эффективным. Спустя некоторое время пациенты совсем перестают ощущать какие-либо неудобства, связанные с вживлением искусственного сустава.

Нетрадиционный способ лечения снятия болей в суставах: 50 г меда и 100 г сливочного масла растапливают, смешивают с 30 г измельченных лавровых листьев. Мазь наносят на марлю и прикладывают ее к больным суставам на 20 минут. Процедуру проводят 2 раза в день в течение 7-10 дней. После 10-дневного перерыва курс лечения повторяют .

Только в редких случаях оперативное вмешательство вызывает осложнения . Такое явление обычно бывает связано с инфицированием протеза, когда инфекция проникает внутрь искусственного сустава. При этом возможно разрушение окружающих протез тканей, в результате чего повторное оперативное вмешательство практически невозможно .

Американские специалисты, чтобы предотвратить подобные случаи, предлагают использовать протезы, которые выделяют антибиотики в окружающие ткани . Такие протезы более безопасны и заранее предотвращают инфицирование организма.

В некоторых случаях оперативное вмешательство с использованием искусственного сустава становится жизненно необходимо, но окончательное решение может принять только сам пациент.

Анкилоз

При этом заболевании наблюдается неподвижность сустава, вызванная патологическими изменениями в нем. Анкилоз может развиваться в результате воспалительных изменений в суставе или после тяжелых внутрисуставных переломов, связанных с травмированием сустава. Самыми опасными считаются открытые травмы сустава с последующим развитием в нем длительно текущего нагноительного процесса. В дальнейшем наступает дегенерация хрящевой прослойки сустава, затем развивается фиброзный анкилоз – разрастание соединительной фиброзной ткани, а также костный анкилоз – разрастание костной ткани. Иногда длительное ношение гипсовой повязки способствует развитию анкилоза.

«Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь» (Гораций).

На начальной стадии заболевания возникают болевые ощущения в пораженном суставе, однако он сохраняет двигательные функции. При костном анкилозе, наоборот, болевые ощущения отсутствуют, но сустав утрачивает свои двигательные функции. При анкилозе коленного сустава при сгибании опорная функция нижней конечности становится невозможной. В этом случае поставить точный диагноз помогает рентгенологическое

исследование . При тяжелой форме анкилоза (афункциональной) производится оперативное лечение, сводящееся к артропластике.

Нетрадиционный способ лечения анкилоза: 5 г измельченного прополиса заливают 200 мл воды, доводят до кипения, остужают. Препаратом смазывают пораженные суставы 1-2 раза в день. Курс лечения – 10 дней.

В качестве профилактики анкилоза рекомендуется применение раннего комплексного лечения воспалительного процесса в суставе. При лечении используются все рациональные способы, относящиеся к восстановлению внутрисуставных переломов. Очень полезна ранняя лечебная гимнастика, при этом больной должен регулярно производить в гипсовой повязке ритмическое напряжение мышц. Также показан массаж, физиотерапевтическое и санаторно-курортное лечение.

Гемартроз

Гемартроз – это кровоизлияние в полость сустава. В большинстве случаев это явление возникает при ушибах, когда наблюдаются внутрисуставные повреждения сустава: разрывы капсулы, мениска, вывихи, подвывихи, переломы и пр. В основном место локализации гемартроза – коленный сустав.

При травмировании сустава кровь заполняет его и завороты . Появляются болевые ощущения, объем сустава увеличивается, ограничиваются его двигательные функции . Любое движение в этом случае вызывает боль. Чтобы поставить правильный диагноз и исключить наличие прочих возможных травм, необходимо рентгенографическое обследование сустава. Нередко заболевание, перешедшее в хроническую форму, сопровождается развитием синовита . При инфицировании сустава присоединяется гнойный артрит.

Лазерная терапия способствует снятию отечности в области пораженных суставов, значительно уменьшает боль и помогает восстановить функции суставов.

Чтобы предотвратить травмирование сустава и возможное дальнейшее развитие гемартроза, необходимо применять различные защитные приспособления при игре в футбол, баскетбол, волейбол, хоккей и другие активные виды спорта.

Контрактура суставов

Этот термин обозначает ограничение подвижности в суставе. Обычно контрактуры бывают приобретенными и носят неврогенный характер.

Они могут возникнуть в результате заболевания нервной системы, а также носить посттравматический характер, чаще всего вследствие внутрисуставных или околоуставных повреждений, травм или ожога мягких тканей с последующим развитием рубцов. В редких случаях это заболевание бывает врожденным и проявляется в виде косолапости.

Нетрадиционный способ лечения ограничения подвижности в суставе: 100 мл кукурузного масла доводят до кипения на слабом огне, добавляют 40 г воска, нагревают в течение 5 минут, помешивая, остужают, перекладывают в стеклянную емкость. Мазь наносят на марлю и прикладывают ее к больным суставам на 20 минут. Процедуру проводят 1 раз в день в течение 7-10 дней.

Лечение контрактур обязательно должно быть ранним и комплексным, только тогда можно добиться положительного результата. Активно рекомендуются лечебная гимнастика, физиотерапия, массаж и пр. Также показано санаторно-курортное лечение. В некоторых случаях требуется оперативное вмешательство.

При получении какой-либо травмы, а также при заболеваниях нервной системы, при ожогах и наложении аппаратов чрескостной фиксации рекомендуется в процессе лечения регулярно проводить пассивную и активную лечебную гимнастику.

Заболевания околосуставных мягких тканей ног

К этой категории заболеваний относятся заболевания сухожилий – тендинит, тендовагинит; болезнь связок – дигаментит; а также мест прикрепления этих структур к костям – энтезопатия. Сюда можно отнести апоневроз, заболевания синовиальных сумок – бурсит и фасций – апоневрозит и фасциит. Все эти заболевания могут быть воспалительного или дегенеративного характера. Обычно они присоединяются к заболеванию сустава, но в некоторых случаях развиваются самостоятельно.

При заболеваниях суставов и околосуставных тканей в народной медицине используется пчелиный воск. Препараты на его основе подходят только для наружного применения.

Профилактика и лечение заболеваний позвоночника и суставов

Лечение и профилактика заболеваний позвоночника и суставов будут зависеть от формы болезни, степени ее тяжести и места локализации. В основе терапии при острой форме суставных заболеваний обычно используются противовоспалительные и антибактериальные средства. К этому лечению дополнительно прибавляются физиотерапевтические процедуры. Если заболевание носит облегченную форму, то лечение проводится в домашних условиях с помощью физкультуры, массажа, фитотерапии. При этом показана диета, богатая белками и витаминами (в особенности витаминами группы В).

Лечение холодом – криотерапия – используется при некоторых болезнях позвоночника и суставов. Доказано, что холод активизирует иммунную и мобилизует эндокринную систему организма, обеспечивает устойчивость к стрессам и физическим перегрузкам, повышает работоспособность, улучшает общее самочувствие.

Для избавления от болей в суставах существует множество способов лечения, например компрессы, растирания, массаж, ношение вещей из верблюжьей или собачьей шерсти и пр. При этом следует помнить, что при больных суставах всегда опасны любые

переохлаждения, нахождение в сырых помещениях и т.п. Далее приведены основные средства и способы снятия боли при суставных заболеваниях.

Когда причиной суставных болей являются какие-либо инфекционные заболевания, то в первую очередь терапия должна быть направлена на их лечение.

При заболевании суставов сначала проводится лечение основного заболевания, а также коррекция статических нарушений, уменьшение нагрузки на суставы, назначаются средства, устраняющие боль и уменьшающие спазм мышц, а также улучшающие питание хряща. Показаны такие профилактические средства, как физиотерапия (ультразвук, токи Бернара), курортное лечение (грязи, сероводородные и радоновые источники), ЛФК и массаж. В крайнем случае прибегают к хирургическому лечению. Методы и объем хирургического лечения индивидуальны.

В 2004 году в Европе было сделано около 400 тыс. операций по замене тазобедренного сустава на эндопротез.

Чтобы добиться положительного результата при лечении суставных заболеваний, нельзя ограничиваться только фармакологическими препаратами. Следует использовать комплексное лечение с применением всех имеющихся средств традиционной и народной медицины. В него должны входить следующие процедуры:

- лечебная гимнастика;
- диетотерапия, разгрузочные дни, сокотерапия, очищение организма;
- использование супинаторов при остеоартрите коленного или тазобедренного сустава;
- регулярные курсы массажа;
- использование трости при ходьбе для уменьшения нагрузок на пораженные суставы нижних конечностей;
- фитотерапия;
- лекарственные препараты на основе продуктов пчеловодства;
- парафинотерапия;
- криотерапия;
- металлотерапия.

Нетрадиционный способ снятия боли в суставах: листья березы и дуба обдают кипятком, смазывают оливковым маслом и прикладывают к пораженным суставам на 20 минут. Процедуру проводят 2 раза в день в течение 14 дней. Одновременно 3 раза в день принимают настойку календулы в дозах, согласованных с лечащим врачом.

Необходимо избегать повышенных физических нагрузок, например длительной ходьбы, бега, тяжелой физической работы и пр.

Медикаментозное лечение

В современной медицинской практике используется целый ряд препаратов, активно регулирующих процессы обмена веществ. Однако их применение должно проводиться только под контролем врача и с его рекомендации.

При лечении заболеваний суставов используются следующие лекарственные препараты:

- антибиотики;
- глюкокортикоиды;
- ангиопротекторы и корректоры микроциркуляции;
- препараты салициловой кислоты;
- ненаркотические анальгетики;
- корректоры метаболизма костной и хрящевой ткани;
- нестероидные противовоспалительные средства;
- иммуномодуляторы;
- иммунодепрессанты.

В русских деревнях издавна для лечения переломов, ушибов или ран использовали медные пластины или пятаки, которые привязывали к травмированным местам тела.

Инъекции для улучшения обменных процессов в хрящевой ткани бывают курсовые, длительные, ежегодные.

Некоторые лекарства небезопасны для тех, кто страдает язвой желудка и гастритом. При необходимости их лучше применять в виде свечей или мазей, гелей, кремов. При втирании в область сустава они дают положительный эффект.

Нетрадиционный способ лечения воспаления суставов: листья лопуха обдают кипятком и прикладывают к пораженным суставам на 15 минут. Процедуру проводят 1 раз в день в течение 21 дня. После 10-дневного перерыва курс лечения повторяют.

При ревматоидном артрите обычно назначают кишечнорастворимые формы аспирина.

В сочетании с диетой и лечебной физкультурой они хорошо помогают. Аналоги аспирина часто приводят к серьезным негативным последствиям, токсичны для костного мозга и могут разрушать лейкоциты.

При болезнях суставов полезно принимать ванны с отваром травы череды трехраздельной. Для этого 100 г травы череды заливают 3 л кипятка, настаивают 3 часа, а затем выливают в ванну. Процедуру проводят в течение 10 минут 2-3 раза в неделю. После 7-дневного перерыва курс лечения повторяют.

Хорошим заменителем кишечнорастворимого аспирина может стать другой препарат, который достаточно долго исследовался и вполне безопасен.

Также есть другое средство. Это натуральный противовоспалительный продукт, созданный на основе масла семян сельдерея. Он применяется в виде капсул против

более в суставах и существенно облегчает боль, а также уменьшает отек и воспаление сустава, помогает удалить избыточную жидкость, укрепляет и восстанавливает ткани.

В Индии и Непале уже на протяжении многих столетий артрит лечат пилюлями, изготовленными из серебряной фольги.

При использовании современных препаратов нельзя забывать, что не менее эффективными остаются многие старые.

Большинство ревматологов считают, что аспирин по-прежнему остается лучшим лекарством при лечении различного вида артритов.

ЛЕЧЕНИЕ РЕАКТИВНЫХ АРТРИТОВ (ИНФЕКЦИОННЫХ)

В основном для лечения инфекционных артритов используются нестероидные противовоспалительные препараты.

Также показано внутрисуставное введение кортикостероидов.

Нетрадиционный способ лечения всех видов артрита: листья мать-и-мачехи обдают кипятком и прикладывают к больным суставам на 20 минут. Процедуру проводят 2 раза в день в течение 14 дней. После 10-дневного перерыва курс лечения повторяют.

Если заболевание инфекционное и это подтверждено микробиологическим способом, рекомендуются соответствующие противоинфекционные средства. При наличии иерсиниоза и хламидиом обычно назначается тетрациклин в дозе 2 г/сут. Если течение болезни принимает затяжной характер, проводят плазмаферез.

РЕВМАТОИДНЫЙ ПОЛИАРТРИТ

При наличии какой-либо инфекции (туберкулез, иерсиниоз и др.) показана терапия соответствующим антибиотиком. Если такие симптомы отсутствуют и нет ярких внесуставных проявлений (например, высокой лихорадки, синдрома Фелти или полинейропатии), для лечения ревматоидного полиартрита применяют нестероидные противовоспалительные средства. Эти препараты применяют длительно, годами, но не курсами. Наряду с этим в суставы, наиболее воспаленные, вводятся кортикостероидные препараты.

Нетрадиционный способ снятия боли в суставах: листья сирени и дуба обдают кипятком и прикладывают к больным суставам на 20 минут. Процедуру проводят 3 раза в день.

Для закрепления лечебного эффекта применяется иммунокомплексная терапия. Показано также проведение курсов плазмафереза, что в большинстве случаев приводит к положительному результату.

Нетрадиционный способ лечения ревматоидного полиартрита: 2 столовые ложки цветков донника обыкновенного заливают 250 мл растительного масла, кипятят в течение 15 минут на слабом огне, процеживают. Горячим маслом пропитывают марлю и прикладывают ее к больным суставам на 20 минут. Процедуру проводят 1 раз в день в течение 21 дня. После 10-дневного перерыва курс лечения повторяют.

В некоторых случаях к вышеописанным препаратам присоединяются так называемые базисные средства. Некоторые из них вводятся внутримышечно.

Все эти препараты рассчитаны на длительное действие, поэтому должны применяться курсом в течение 6 месяцев. При положительном эффекте и если больной нормально реагирует на препараты, курс лечения продлевается, иногда лечение растягивается на годы.

В китайской медицине металлотерапия входит в систему методических приемов при иглоукаливании.

В терапии ревматоидного полиартрита используются иммунодепрессанты. Эти препараты показаны для использования в течение одного дня каждой недели. Их назначают при наличии ярких внесуставных проявлений – таких, как полинейропатия, генерализованный васкулит и т.п. В остальных случаях их применяют, когда вся предшествующая терапия оказалась неэффективной. Любые средства должны выбираться и применяться под постоянным наблюдением врача.

Нетрадиционный способ лечения радикулита: 1 столовую ложку почек сирени, 1 чайную ложку цветков календулы и 1 чайную ложку листьев эвкалипта растирают до порошкообразного состояния, смешивают с 50 г свиного сала. Мазь наносят на марлю и прикладывают к пояснице на 20 минут. Процедуру проводят 1 раз в день.

При отсутствии ярких внесуставных проявлений назначают кортикостероиды внутрь, но в небольшом количестве. Их применяют, если боли в суставах сильно выражены и не снимаются нестероидными противовоспалительными средствами.

Нетрадиционный способ лечения ревматоидного полиартрита: 1 столовую ложку травы зверобоя продырявленного, 1 чайную ложку цветков ромашки аптечной и 1 чайную ложку цветков бузины черной растирают до порошкообразного состояния, смешивают с 50 г вазелина. Мазь наносят на марлю и прикладывают ее к пораженным суставам на 20 минут. Процедуру проводят 1 раз в день в течение 30 дней. После 10-дневного перерыва курс лечения повторяют.

Кортикостероиды вводят внутрисуставно в небольших дозах (не более 10 мг/сут). Лечение назначается на небольшой срок и в сочетании с базисными средствами, позволяющими впоследствии уменьшить дозу гормонов и полностью их отменить.

Кортикостероиды необходимы при наличии высокой лихорадки, генерализованного ревматоидного васкулита. В этом случае назначается кортикостероид внутрь (20-30 мг/сут, иногда до 60 мг/сут) или в виде пульс-терапии (метипред внутривенно 1 г в течение 3 дней).

Благородные металлы, соприкасаясь с кожей человека, излучают электромагнитные волны, которые положительно влияют на все органы и ткани человеческого организма.

Если наблюдается стойкий моно- и олигоартрит, проводится синовэктомия или в сустав вводятся изотопы золота, иттрия и др. В более критических случаях прибегают к

хирургическому лечению . При стойких деформациях суставов необходимы реконструктивные операции.

ПОДАГРА

В терапии подагры применяются нестероидные противовоспалительные средства . Суточные дозы обычно назначаются максимальные или даже повышенные.

Минеральная вода очень полезна. Она не только способствует профилактике и лечению подагры, но и нормализуют работу всех органов и систем организма . Следует помнить, что при отложении солей нельзя пить даже слабогазированную воду .

При наличии различных рецидивов, когда наблюдается поражение почек, мочекаменная болезнь, тофусы, назначается пожизненное применение препаратов, нормализующих уровень мочевой кислоты в крови.

Если подагрическое поражение почек отсутствует, иногда используются урикозурические средства .

Чтобы лечебный эффект от минеральной воды был как можно более длительным, нужно совмещать лечение минеральной водой с диетотерапией, пить воду теплой или подогретой до температуры 40-50 °С, принимать по 250-500 мл воды в день и обязательно дегазировать воду перед употреблением.

Очень важно при лечении подагры соблюдение диеты. Необходимо исключить употребление алкоголя, уменьшить содержание в рационе продуктов, содержащих большое количество пуриновых оснований (мясо, рыба и продукты из них).

ПСОРИАТИЧЕСКИЙ АРТРИТ

В лечении этого вида артрита используются различные нестероидные противовоспалительные средства. Кроме того, проводится внутрисуставное введение кортикостероидов . Если данная терапия не приносит положительного результата, проводят курс плазмафереза. Наравне с этим применяются базисные средства (как при ревматоидном артрите) . При значительных кожных изменениях показано применение другого лекарства.

Согласно Аюрведе, золото тонизирует нервную систему, улучшает память, укрепляет сердечную мышцу. Здоровье этих важных органов человеческого тела обеспечивает здоровье всему организму .

ОСТЕОАРТРИТ

В лечении остеоартрита существенную роль играет применение комплексной терапии с использованием, помимо нестероидных средств, различных витаминно-минеральных препаратов.

Нетрадиционный способ лечения остеоартрита: 1 столовую ложку сосновой хвои заливают 200 мл воды, кипятят на слабом огне в течение 10 минут, процеживают. Отваром пропитывают марлю и прикладывают ее пораженным суставам на 15

минут. Процедуру проводят 1 раз в день в течение 7 дней. При необходимости через 10 дней курс лечения повторяют.

Обычно витаминные препараты в виде сиропа принимаются так. В профилактических целях доза – 2-3 чайные ложки препарата на 1 столовую ложку воды за 30 минут до еды или между приемами пищи. При комплексном лечении – 1 чайная ложка препарата на 1 столовую ложку воды 3-5 раз/сут длительно, в течение 4-6 месяцев, затем дозу можно снизить до профилактической.

Кроме этого, рекомендуется принимать комплекс витаминов группы В.

Наилучший источник витаминов этой группы – пивные дрожжи.

При дефиците витамина С рекомендуется ежедневно выпивать по 200 мл натурального апельсинового сока.

Также показано усиленное применение витамина С, лучше в натуральном виде, растительного происхождения. Высокое содержание аскорбиновой кислоты отмечается в шиповнике, лимоне и т.д.

ЛЕЧЕНИЕ РЕВМАТИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОКОЛОСУСТАВНЫХ МЯГКИХ ТКАНЕЙ

В течение первых 2 недель развития заболевания проводится лечение нестероидными противовоспалительными средствами. Назначается также фонофорез гидрокортизона на болезненные области, с соблюдением покоя конечности.

Питье теплого молока, согретого в серебряной посуде, увеличивает силу мышц и улучшает их эластичность.

При отсутствии положительного эффекта назначается локальное введение кортикостероидов в то место, где наблюдается наибольшая болезненность мягких тканей. Дополнительно может применяться локальная рентгенотерапия, особенно при периартикулярных заболеваниях или частых их рецидивах.

ОСТЕОАРТРОЗ

На ранних этапах заболевания назначают препараты, нормализующие обмен веществ в хрящевой ткани. Курсы терапии проводят в течение многих лет по два курса внутримышечных инъекций в год. Эти препараты помогают остановить развитие болезни.

При наличии сопутствующих гонартроза или коксартроза больным необходимо временно освободиться от работы и соблюдать домашний режим. Назначают нестероидные противовоспалительные препараты. Если спустя неделю положительного результата не наблюдается, проводится курс внутрисуставного введения кортикостероидов (по 1-3 инъекции каждые 5-7 дней).

Однако длительная терапия нестероидными противовоспалительными средствами и частое введение кортикостероидов в полость сустава при остеоартрозе будут нецелесообразны.

Нетрадиционный способ лечения остеоартроза: 300 г травы спорыша заливают 5 л кипятка, настаивают в течение 2 часов, процеживают и выливают в ванну с водой,

температура которой должна быть 35-36 °С . Ванну принимают в течение 15-20 минут 1 раз в 3 дня. Курс лечения – 10-15 ванн. После 10-дневного перерыва курс лечения повторяют.

Дело в том, что при гон– и коксартрозе часто развиваются изменения околосуставных мягких тканей (периартриты), которые усиливают болевые ощущения и, естественно, требуют соответствующего лечения. Поэтому лечение должно быть комплексным с использованием всех полагающихся средств.

Если наблюдаются частые рецидивы заболевания, а также при наличии стойкого синовита (особенно на ранних стадиях гонартроза) назначается артроскопия . При выявлении хондром, служащих причинами этих явлений, показано их удаление.

Систематическое недосыпание приводит к нарушению нервной деятельности, снижению иммунитета, повышенной утомляемости и развитию многих серьезных заболеваний, в том числе болезней ног, особенно связанных с нарушением кровообращения.

Кроме того, при кокс– и гонартрозе показано ЛФК. Во время проведения этого лечения необходимо снизить физические нагрузки на больные суставы. Также при остеоартрозе противопоказаны бег и длительная ходьба. Из физических упражнений рекомендуются езда на велосипеде, плавание. Очень полезны бальнео– или грязелечение, особенно на ранних стадиях болезни при отсутствии синовита.

Специалисты народной медицины советуют при сильных болях прикладывать к суставам на 10-15 минут кашлицу из черной редьки, репы или корней хрена.

Кремы, гели и мази в терапии заболеваний позвоночника и суставов

При лечении заболеваний позвоночника и суставов используются разнообразные кремы, гели и мази.

Для снятия боли применяются специальные мази, которые положительно воздействуют на суставы, мышцы и ткани. Эти препараты содержат вещества, оказывающие именно такое воздействие.

При лечении травм и их последствий, а также в целях профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата применяют противовоспалительные и гиперемизирующие мази. Обычно они используются в сочетании друг с другом.

Все противовоспалительные мази включают в себя гепарин, конский каштан, арнику, эфирные масла, гиалуронидазу. Гиперемизирующие мази содержат никотиновую кислоту, метилсалицилат, камфору, капсицин, змеиный, а также пчелиный яды. Они расширяюще воздействуют на сосуды и активизируют мышечный кровоток. Мази используются для снятия боли, скорейшего восстановления травмированных суставов и повышения температуры массируемых мышц и тканей.

Нетрадиционный способ лечения артрита: 1 столовую ложку плодов можжевельника обыкновенного заливают 150 мл спирта, настаивают в течение 7

дней, периодически взбалтывая, процеживают. Настойкой растирают пораженные суставы 1 раз в день. Курс лечения – 5-7 дней.

При использовании тех или иных мазей необходимо учитывать степень тяжести травмы или заболевания опорно-двигательного аппарата.

При острой травме в первые 3 дня желательно применять только гели, а в последующие дни можно прибегнуть к сочетанному использованию гиперемизирующих и противовоспалительных мазей.

«Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения» (А. Мюссе).

Процедура нанесения мазей должна начинаться с массажа, при котором на больную зону наносится разогревающая мазь. После этого наносят противовоспалительную мазь, а в конце необходимо закрепить фиксирующую повязку.

В острый период травмы, как уже было сказано, рекомендуется применять гели, поскольку они охлаждают кожу, не раздражая ее при этом. Также они эффективно снимают болевые ощущения. Чтобы избежать гиперемии и дополнительного травмирования поврежденных тканей, гель следует накладывать, а не втирать. После этого травмированный и обработанный участок необходимо обернуть тонкой полиэтиленовой пленкой и зафиксировать мягкой повязкой.

При последующем нанесении геля остатки предыдущего следует удалить ватным тампоном, а травмированный участок лучше обработать спиртом. Затем через 15-30 минут можно наложить новую повязку с гелем.

Нетрадиционный способ лечения артрита: 1 чайную ложку травы омелы белой заливают 200 мл кипятка, настаивают в течение 5 часов, процеживают. Настоем растирают больные суставы 2 раза в день. Курс лечения – 5 дней.

Когда острая боль будет снята, примерно на 4-7-й день можно будет сделать массаж с использованием разогревающих мазей.

При заболеваниях и травмах суставов мазь нужно накладывать в небольшом количестве, поскольку она впитывается дольше, чем гель.

В древнем врачебном афоризме о происхождении подагры говорится: «Вино – отец, еда – мать, а Венера – акушерка подагры».

Вначале также желательно провести массаж с использованием разогревающей мази, что позволит ускорить процесс впитывания лечебной мази.

Также не рекомендуется наносить мазь на слой геля, потому что он образует пленку и через нее мазь не сможет нормально впитаться.

Чтобы мази лучше и быстрее впитывались, их следует сочетать с различными тепловыми компрессами. Например, на слой мази необходимо наложить повязку, смоченную горячей водой или спиртом, затем обернуть тонкой полиэтиленовой пленкой и зафиксировать мягкой повязкой.

Нетрадиционный способ лечения подагрического артрита: 1 столовую ложку травы полыни горькой заливают 200 мл кипятка, настаивают 20 минут, процеживают. Настоем пропитывают марлю и прикладывают ее к пораженным суставам на 20 минут. Процедуру проводят 1 раз в 4 дня. Курс лечения – 10 процедур.

Иногда у больного возникает аллергическая реакция на разогревающие мази. Они проявляются в покраснении кожи, припухлостях, раздражении и пр. Поэтому перед применением какой-либо мази необходимо провести тест на чувствительность кожи. Для этого следует нанести на необширный участок кожи небольшое количество мази. Если через несколько часов никаких изменений не будет обнаружено, то такое средство вполне можно применять в дальнейшем для лечения.

Нередко аллергические реакции наблюдаются у тех, кто продолжительный период пользовался какой-то мазью.

В первые три дня после получения травмы рекомендуется применять обезболивающие и противовоспалительные гели.

В последующие четыре дня можно использовать разогревающие мази. Их следует сочетать с противовоспалительными мазями.

На практике доказано, что после применения некоторых разогревающих мазей в результате впитывания компонентов и механического фактора возникает гиперемия кожи. Результатом увеличения скорости потребления кислорода клетками травмированных тканей является снижение боли и активизация функций опорно-двигательного аппарата.

В народной медицине при болезнях суставов используют компрессы с яблочным уксусом. Марлю смачивают в 100 мл уксуса, оборачивают ею ноги, укутав их сверху махровым полотенцем. Компресс снимают через 20-30 минут. Все это время ноги держат в приподнятом положении. Процедуру проводят 2 раза в день. Курс лечения – 1-1,5 месяца.

Различные успокаивающие и расслабляющие мази существенно сокращают сроки лечения больного или травмированного сустава.

Анестезирующие препараты состоят в основном из ментола, новокаина, анестезина и спирта. Эти средства используются при радикулите, миозите, а также при ушибах и растяжениях суставно-связочного аппарата. Они наносятся на травмированный участок в небольшом количестве, затем втираются массирующими движениями.

Основателями метода лечения благородными металлами считаются лекари Древней Индии.

Средство, состоящее из метилсалицилата, горчичного масла и пчелиного яда, применяется при ушибах, радикулите и т.д. На больной участок наносится небольшое количество мази. Когда она впитывается, спустя 1-2 минуты, рекомендуется выполнить на этом участке небольшой массаж.

Такие сеансы следует проводить 1-3 раза в день. Если наблюдается большая чувствительность к препарату, то его применение следует начинать с небольшой дозы – до 1 г. При нормальной реакции на препарат дозу можно увеличить.

Можно применять бальзам, состоящий из метилсалицилата, мелиссового и эвкалиптового масел, камфоры, свиного жира или вазелина, а также скипидара.

Мазь, состоящую из ментола, вазелина и метилсалицилат, используют так же, как и прочие подобные мази.

Препарат, обладающий охлаждающим эффектом, расслабляющий мышцы снимающий боль, используется при отеках, ушибах, острых травмах, тромбофлебите и т.д. Применять его следует, нанося на поврежденный участок несколько раз в течение дня, закрывая затем обработанное место фиксирующей повязкой.

Для лечения заболеваний суставов используют уксус, приготовленный в домашних условиях, поскольку целебными свойствами обладает только препарат из целых яблок, а в промышленных условиях его делают из кожуры и сердцевины. Применяют яблочный уксус только в качестве наружного средства.

Мазь, в состав которой входят метилсалицилат, камфора и змеиный яд, показана при артрите, периартрите, а также миозите и повреждениях суставно-связочного аппарата, а также при ушибах. Сначала мазь накладывается на поврежденный участок, а затем выполняется легкий массаж.

Есть мазь, состоящая из салициловой кислоты, глицерина, парафина, вазелина, пихтового масла, камфоры и яда гюрзы. Небольшое количество ее наносится на болезненное место, после чего проводится небольшой сеанс массажа.

Мазь, содержащая большое количество пчелиного яда, используется при артрите, радикулите, миозите и ушибах. На больной участок накладывается небольшое количество средства, а затем выполняется массаж в течение 5-10 минут.

Различные препараты из благородных металлов успешно используют для лечения многих заболеваний не только восточные лекари, но и медики стран Европы, Америки и России.

Можно применять мазь, состоящую из гепарина (в 1 г – 200 ЕД гепарина). Это средство эффективно снимает отеки, рассасывает инфильтраты, оказывает антисептическое действие. Она обычно используется при тромбофлебите, лимфостазе, венозном отеке, язвах на голени, ушибах и других воспалительных процессах. На болезненный участок накладывается мазь и фиксируется повязкой.

Нетрадиционный способ лечения артрита: 1 столовую ложку коры ивы белой заливают 250 мл воды, кипятят 5 минут, настаивают 20 минут, процеживают. От варомсмачивают марлю и прикладывают ее к пораженным участкам на 20 минут. Процедуру проводят 1 раз в день в течение 14 дней.

Хороши мази, дающие тепловой эффект. Они показаны при радикулите, артрите, люмбаго, миозите, растяжениях и ушибах суставно-связочного аппарата и др. Средство

наносят на больную область в небольшом количестве, затем выполняется массаж. После сеанса обязательно нужно вымыть руки горячей водой.

При заболеваниях суставов эффективна сокотерапия, поскольку прием соков способствует нормализации обмена веществ в организме и выведению из него мочевой кислоты. Кроме того, ежедневное употребление соков укрепляет иммунитет и обогащает организм всеми витаминами.

Препарат, в который входят хлороформ, пчелиный яд и другие активные компоненты, показан при бурсите, артрите, миозите, остеохондрозе, мышечных болях различного рода и др. Мазь следует нанести на болезненный участок, после чего сделать массаж. После завершения сеанса необходимо вымыть руки горячей водой с мылом. Такая мазь также применяется и при лечении ультразвуком.

Врачи Древнего Востока для массажа использовали медные шары, поскольку были уверены в лечебном воздействии этого металла на организм человека.

Жидкость, состоящая из салициловой кислоты, настойки перца, камфоры, скипидара и касторового масла, используется при ушибах, растяжениях, миозите и артрите.

Мазь, в состав которой входят раствор аммиака, а также настойки стручкового перца и зверобоя, применяется при миозите, радикулите, ушибах и др.

Мазь, состоящая из капсацина, камфоры и других активных компонентов – хорошее лечебное средство при ишиасе, миозите, люмбаго, ревматоидном артрите, различных мышечных болях и растяжениях, а также при бурсите. Применение мази противопоказано при экскориациях. Небольшое ее количество наносится на болезненный участок и выполняется массаж.

Хорошо помогает мазь, состоящая из лидокаина и других активных компонентов. Используется при травмах опорно-двигательного аппарата. На первых этапах при острой боли препарат в течение суток применяется многократно. Для этого мазь накладывается на болезненное место, а затем втирается.

Специалисты по сокотерапии считают, что огурцы являются самым лучшим мочегонным средством. Помимо этого, они содержат калий, натрий, кальций, фосфор и хлор. Прием огуречного сока способствует лечению всех ревматических заболеваний.

Мазь, состоящая из камфорного спирта и настойки стручкового перца, рекомендуется для растирания при ушибах, радикулите и миозите. Это средство хорошо снимает боль и устраняет прочие болезненные явления.

Мазь из нашатырного спирта, настойки стручкового перца и мыла зеленопоказана при люмбаго, миозите, радикулите, ушибах и т.п. Используется для растирания больных участков.

Используют также масло на основе лекарственных трав. Этот препарат различается по видам: Е, М, I, Н, Y, К. Обычно применяется как обезболивающее средство при различных

травмах и заболеваниях суставов и позвоночника. Небольшое количество масла наносится на больное место, после чего проводится легкий массаж.

В тибетском трактате «Дзэй-цхар Мигчжан» описаны 25 лекарственных препаратов, приготовленных на основе драгоценных металлов. Все они применялись для лечения самых различных заболеваний.

Мазь из ланолина, ментола, метилсалицилата и желтого воска применяется при мышечных болях, артрите, ушибах и др.

Сок сельдерея содержит большое количество серы, железа и кальция. При недостатке в организме этих элементов у человека развиваются ревматические заболевания. Поэтому сок сельдерея является отличным профилактическим средством болезней суставов.

Мазь, в состав которой входят экстракты лекарственных растений, масла и другие активные компоненты, активизирует кровообращение, оказывает антисептическое действие и эффективно снимает боль. Существует несколько видов мази: А, В, С. Мазь с маркировкой В применяется перед существенной физической нагрузкой. Это средство хорошо разогревает мышечные ткани. С маркировкой А показана после активных физических нагрузок. Она быстро снимает мышечное напряжение, так как обладает разогревающим свойством. Также препарат используется при восстановительном массаже. Мазь с маркировкой С применяется при травмах различного характера и воспалительных процессах. Следует избегать попадания этой мази на слизистые оболочки и ссадины, поэтому после применения необходимо тщательно вымыть руки в теплой воде.

Мази, оказывающие антисептическое действие, снимают и боль. Средство используется как в чистом виде, так и в сочетании с жирными маслами и хлороформом. Показана при радикулите, люмбаго, миозите.

Эмульсия с анальгином, кислотами кашалотового жира, метилсалицилатом и нафталанской нефтью – анальгезирующая, применяется при ушибах, растяжениях, радикулите и др.

Мазь с камфорой, маслами и другими активными ингредиентами применяется при различного рода повреждениях суставно-связочного аппарата, а также при ушибах, миозите и люмбаго. Небольшое количество мази наносится на больной участок, после чего проводится легкий массаж.

Сок сельдерея нормализует обмен веществ и способствует выведению из организма токсинов. Для профилактики ревматических заболеваний его принимают по 2 чайные ложки 3 раза в день за 30 минут до еды, при артрите и артрозе – по 1 столовой ложке 4 раза в день за 30 минут до еды в течение 30 дней.

Мазь из гепарина, бензилникотина и активных компонентов показана при растяжениях и ушибах. Небольшое количество мази накладывает на больное место, затем выполняется легкий массаж или накладывает фиксирующая повязка.

Мазь с гепарином и активными веществами рекомендуется при ревматизме, различного рода мышечных и суставных болях и растяжениях суставно-связочного аппарата. На больной участок нужно нанести небольшое количество мази, затем сделать массаж или, как и в предыдущем случае, наложить повязку. Перед применением этой мази обязательно следует провести тест на чувствительность кожи к этому препарату.

Еще с древних времен было известно о целительных свойствах серебра, золота и меди.

Крем, в состав которого входит лавандовое масло, капсаicin и этилникотинад, считается спортивным, но его с успехом можно применять при различных ушибах, мышечных и суставных болях, судорогах и т.д. Небольшое количество крема наносится на больной участок, затем накладывает фиксирующая повязка. При экскориациях на коже препарат противопоказан.

Анальгезирующая мазь применяется при ушибах, растяжениях, флебите и тромбофлебите, люмбаго и др. Мазь наносится на болезненный участок, а затем накладывает фиксирующая повязка.

Арбузный сок является незаменимым мочегонным средством при отеках суставов, связанных с ревматическими заболеваниями. Он выводит из организма токсины и шлаки. При артрите в день можно выпивать по 1-2 л арбузного сока без вреда для здоровья.

Хороша мазь, состоящая из метилсалицилата, хлороформа и бензилникотина. Рекомендуется для применения при травмах опорно-двигательного аппарата, радикулите, миозите и др. Мазь наносится на больной участок, затем выполняется массаж. При ссадинах препарат противопоказан к применению.

Нетрадиционный способ лечения ревматических болезней: 100 г рыбьего жира, 2 столовые ложки лимонного сока доводят до кипения, снимают с огня, остужают до 40 °С, добавляют 20 г прополиса и нагревают 20 минут. Смесь процеживают и ставят на хранение в темное прохладное место. Мазью смазывают суставы при их воспалении 2 раза в день.

В состав еще одного геля входят активные компоненты, которые хорошо помогают при растяжениях и ушибах, болях ревматического характера, периартрите, ишиасе и др. Он наносится на больной участок, потом накладывает фиксирующая повязка.

Мазь из камфоры, метилсалицилата и других активных веществ показана к применению при ишиасе, радикулите и др. Небольшое количество мази нужно нанести на кожу в месте повреждения, затем сделать массаж.

В сочинениях Аристотеля, Гиппократ, Парацельса и Авиценны говорится о лечении медными пластинами ушибов и различных кожных заболеваний.

Гель, состоящий из гепарина и экстракта конского каштана, хорошо снимает боль, поскольку входящие в его состав активные компоненты быстро проникают под кожу. Он оказывает охлаждающее действие, снижает количество накопившейся жидкости в тканях и устраняет отеки, снимает боль и оказывает разогревающее и антисептическое действие. Препарат показан к применению при воспалительных процессах различного характера, лимфостазе, отеках. Небольшое его количество наносится на болезненный участок, сверху накладывается фиксирующая повязка. При острой травме в течение первых суток необходимо накладывать повязку с гелем многократно.

Крем, содержащий экстракты лекарственных растений, масла и другие активные компоненты, также относится к разряду спортивных, но с успехом применяется при ушибах, растяжениях, миозите и др. При его использовании во время массажа достигается эффект расслабления мышц, регенерации кожи, а также снимается воспаление. Он легко впитывается, поэтому прост в использовании.

Маточное молочко является натуральным биостимулятором, положительно воздействующим на весь организм человека. Препараты маточного молочка рекомендуются для лечения и профилактики всех ревматических заболеваний.

Существуют гели, содержащие активные компоненты, оказывающие антисептическое и обезболивающее действие. Используются при постревматическом синдроме, венозной недостаточности и отеках. Небольшое количество геля наносится на болезненное место, легко втирается, затем накладывается повязка.

Мазь, состоящая на 2,5% из бутоксиэтилового эфира никотиновой кислоты и на 0,4% из ванилиламиданонилиновой кислоты и других активных веществ, рекомендуется при артрите, люмбаго, неврите, ревматической боли в суставах и мышцах, нарушении кровообращения, радикулите. Мазь наносится на больной участок кожи и тщательно втирается, с использованием приемов массажа.

Золото растирали в порошок, раскатывали в тончайшую фольгу, принимали внутрь, использовали в составе сложных препаратов из лекарственных растений. Из него делали тонкие пластины, которые прикладывали к больному месту на теле.

На раннем этапе лечения применение мази следует снизить до минимума, постепенно в дальнейшем увеличивая количество. Мазь противопоказана при гиперчувствительной коже. После применения средства необходимо тщательно вымыть руки и избегать попадания мази на слизистые оболочки и поврежденные участки кожи, ссадины.

Мазь из капсацина, пропилникотината, метилсалицилата и других активных компонентов, вызывающих гиперемия кожи, эффективно применяется при ревматизме, миозите, люмбаго, артрите и миогелозе. На травмированный участок кожи наносится небольшое количество мази и выполняется легкий массаж.

Нетрадиционный способ лечения артрита и артроза: 1 чайную ложку корней одуванчика заливают 200 мл воды, кипятят в течение 10 минут, настаивают 30

минут, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения – 21 день.

Препарат, содержащий метилсалицилат, гвоздичное и эвкалиптовое масла, камфору, ментол и другие компоненты, оказывает обезболивающее действие и применяется при люмбаго, миозите и радикулите. На больной участок нужно нанести мазь и затем растереть ее легкими массирующими движениями.

Целебные свойства золота описаны в древнейших источниках народов Шумера, Египта, Индии и Китая.

Основной компонент кунжутного масла – витамин Е. Средство оказывает расслабляющее, согревающее и успокаивающее действие, улучшает кровообращение и обмен веществ в организме. Показан при артрите, растяжках, ревматизме и болях в суставах.

Лечебное питание

При заболеваниях позвоночника и суставов большое внимание уделяется правильному рациону. Необходимо соблюдать режим питания, обогатить стол продуктами, содержащими витамины и минеральные соли. Ведь зачастую именно авитаминоз провоцирует развитие артроза и других заболеваний данного вида. Ожирение также часто становится причиной деформации суставов, поэтому в данном случае необходимо свести к минимуму употребление продуктов, богатых углеводами, – таких, как сахар, варенье, мучные и кондитерские изделия и др.

Лечение заболеваний позвоночника и суставов всегда начинается с диеты. Больному следует придерживаться умеренности в питании, употреблять большое количество жидкости (не менее 1,5-2 л), отдавая предпочтение щелочной минеральной воде, зеленому чаю, сокам, настою шиповника.

При артрозе в рацион следует включить побольше овощей, фруктов и ягод, богатых витаминами, аминокислотами и прочими полезными веществами, которые активно участвуют в обменных процессах.

В рационе больного должны присутствовать пшеничный и ржаной хлеб, сливочное масло, творог, сметана, простокваша, сыр, молоко, куриные яйца, картофель, морковь, огурцы, зеленый салат, гречневая, перловая и пшенная каши, рис, геркулес, яблоки, груши.

Также рекомендуется исключить продукты, содержащие много пуриновых веществ, – это мозги, печень, почки, крепкие мясные бульоны. Эти продукты можно заменить молочно-растительными (с ограничением бобовых, щавеля и редиса). Полезно обильное щелочное питье, препараты с уринозурическим действием (усиленным выделением мочевой кислоты), противовоспалительные средства и т.п. Исключаются алкогольные напитки, особенно пиво, крепленые вина и коньяк.

Использование витаминно-минерального комплекса

При лечении различных заболеваний суставов важным считается использование витаминно-минерального комплекса. Данный комплекс будет эффективно снабжать организм микронутриентами, необходимыми для нормального обмена веществ. Входящие в него фосфолипиды, лецитин, лизолецитин и холин очень важны для клеточного обмена.

Лецитин является важной составляющей мышечных и нервных волокон, так как способствует поддержанию в крови постоянного уровня карнитина, который поддерживает выработку энергии для мышечной ткани. Он представляет собой основную составляющую мембран клеток и субклеточных органелл, участвует в регулировании внутриклеточных обменных процессов, в том числе в сухожилиях, связках, мышцах и хрящах. Именно эти органы обеспечивают согласованную работу суставов.

Последний прием пищи должен быть за 2-2,5 часа до сна. Это необходимо для полноценного переваривания и усвоения пищи. В противном случае в тканях организма будут накапливаться вредные вещества, вызывающие многие нарушения и заболевания.

Хотя лецитин относится к жирам, но частично растворяется в воде и потому оказывает эмульгирующее действие. За счет лецитина холестерин, триглицериды и некоторые другие жиры частично диспергируются в воде и выводятся из организма.

Регулярное употребление в пищу пророщенных злаков, а также прием лекарственных препаратов, изготовленных из них, восстанавливает обменные процессы в организме, улучшает энергетику клеток, повышает иммунитет и помогает при лечении заболеваний позвоночника и суставов.

Комплекс аминокислот показан особенно в восстановительный период. Применение его необходимо для обеспечения синтеза белков. Это, в свою очередь, важно для репаративных процессов в тканях.

Триптофан полезен для профилактики болевого синдрома в суставах. Треонин необходим для выработки коллагена и эластина. Валин, лейцин и изолейцин защищают мышцы и другие ткани от распада, кроме того, они являются составляющей частью при обмене веществ, источником энергии.

Нетрадиционный способ лечения ревматических болезней: 2 столовые ложки меда смешивают с соком $\frac{1}{2}$ лимона и 200 мл горячей воды. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день. Курс лечения – 21 день. После 10-дневного перерыва лечение повторяют.

Метионин важен для синтеза коллагена и других белков. Гистидин нужен при ревматоидном артрите, так как он способствует восстановлению тканей, а также защищает организм от действия радиации. Фенилаланин снижает боль в суставах. Лизин существенно помогает в профилактике остеопороза, помимо этого, он необходим для нормального роста костей, так как способствует усвоению кальция.

В древности лекари для проведения точечного массажа в лечебных целях применяли золотые, серебряные и медные иглы.

Медь важна для синтеза коллагена – белка, который образует соединительные структуры, в том числе связки и сухожилия.

Кальций является важным фактором сократительной способности мышечной ткани. Основная часть этого вещества в человеческом организме содержится в межклеточном веществе костей. Кроме этого, кальций защищает кости и особенно зубы от интоксикации свинцом.

Магний скапливается в основном в костях. В организме взрослого человека в норме содержится примерно 25 мг. Он необходим для полноценной жизнедеятельности организма и также помогает противостоять воздействию ядовитых веществ.

Нетрадиционный способ лечения подагрического и ревматического артрита: 100 мл клюквенного сока смешивают с 1 столовой ложкой меда и 1 столовой ложкой лимонного сока. Принимают по 1-2 столовые ложки 2-3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения – 21 день.

Марганец является неотъемлемой частью глюкозамина, недостаток которого ведет к возникновению различных форм артрита, разрушающего суставы. Он нужен также для самовосстановления костных хрящей. Марганец оказывает антиоксидантное действие, поскольку участвует в выработке пероксидисмутазы, одного из ферментов, защищающих организм от свободных радикалов.

Хром способствует формированию мышечной ткани. Он также снижает риск развития остеопороза.

Цинк поддерживает окислительные процессы и тканевое дыхание, улучшает функции иммунной системы, способствует выведению из организма токсичных металлов. Это хороший кофактор антиоксидантного фермента супероксидисмутазы.

Цинк способствует повышению иммунитета, помогает бороться с вирусными инфекциями, а также предотвращает развитие остеопороза. Он важен для поддержания нормальной концентрации витамина Е в крови, поскольку увеличивает его абсорбцию.

Нетрадиционный способ лечения радикулита: 50 г измельченных зубчиков чеснока заливают 150 мл водки, настаивают в темном месте при комнатной температуре 7-10 дней, периодически взбалтывая, процеживают. Принимают по 10 капель 3 раза в день за 30 минут до еды.

Кремний необходим для формирования костей, поскольку влияет на ряд веществ, участвующих в выработке коллагена, эластина, глюкозаминогликанов, способствующих здоровому развитию костей. Он замедляет процессы старения в тканях, способствует предотвращению остеохондроза и артроза, повышает иммунитет, препятствует проникновению в организм возбудителей различных заболеваний.

Железо (органическое) необходимо для образования энергии и поддержания нормального состояния иммунной системы . Этот элемент активизирует ряд окислительно-восстановительных ферментов (каталаза, пероксидаза, цитохромы).

В Европе во время эпидемий инфекционных заболеваний пользовались серебряной посудой.

Сера также является антиоксидантом . Она повышает устойчивость организма к инфекциям, оказывает защитное действие на клетки. Она необходима для нормального синтеза коллагена, участвует в окислительных реакциях, содержится во всех тканях организма.

Калий поддерживает нужную концентрацию магния в организме и обеспечивает его функции. Он также необходим для работы нервной и мышечной систем. Он вместе с натрием регулирует процесс проникновения питательных веществ сквозь клеточные мембраны.

Нетрадиционный способ лечения артрита: 1 столовую ложку измельченных створок фасоли заливают 1 л воды, кипятят на слабом огне 3 часа, процеживают. Принимают по $\frac{1}{4}$ стакана 1 раз в день. Курс лечения – 7 дней.

Селен способствует снятию воспалительного процесса при артрозе, особенно в сочетании с витамином Е.

Йод очень важен для костной системы, так как обеспечивает ее стабильность.

Натрий также необходим для нормальной работы нервной и мышечной систем.

Комплекс витаминов обычно используется как дополнительное профилактическое средство при лечении заболеваний суставов.

Комплекс витаминов Е, С, магния, калия, цинка считается эффективным средством при лечении различных хронических заболеваний, в том числе и остеоартроза различной локализации.

При остром артрите специалисты нетрадиционной медицины рекомендуют принимать сок корней хрена: по 1 чайной ложке 3 раза в день в течение 7 дней . Запивают препарат теплым молоком с добавлением минеральной воды.

Витамин А (бета-каротин) – антиоксидант, обеспечивающий защиту от свободных радикалов . Он поддерживает иммунитет, помогает организму бороться с острыми и хроническими инфекциями . Этот витамин необходим для роста здоровых клеток, благотворно действует на все эпителиальные ткани. Снижению концентрации этого витамина в организме способствует курение.

Витамин Е – самый главный антиоксидант . Он представлен группой альфа-, бета– и гамма-токоферолов. Этот витамин повышает устойчивость клеточных мембран к окислению, необходим для восстановительных процессов в тканях. Он уменьшает судороги нижних конечностей и обеспечивает нормальное функционирование нервной и мышечной систем. Кроме того, витамин Е укрепляет стенки капилляров, повышает

иммунитет, способствует снятию болей в суставах при артрите и улучшает их подвижность.

По мнению китайских целителей, иглоукалывание с помощью металлических игл поможет восполнить недостаток металлов в организме человека, а также отрегулировать в нем циркулирующую энергию.

Витамин К необходим для формирования костей, так как участвует в синтезе остеокальцина – белка костной ткани, на котором и кристаллизуется кальций. Он важен при лечении остеопороза и способствует его предотвращению. Витамин К разрушается в организме под действием антикоагулянтов.

Витамин D участвует в регуляции фосфорно-кальциевого обмена и процессов формирования костной ткани, минерализации хрящей, реабсорбции (обратного всасывания) фосфора и аминокислот в почках. Он способствует усвоению организмом кальция, фосфора и лимонной кислоты из тонкого кишечника. Он также является лучшим профилактическим средством против остеопороза и гипогликемии. В целом витамин D повышает иммунитет и нормализует процессы свертывания крови.

Для профилактики артрита и артроза принимают 4 раза в день настой листьев черной смородины. Для приготовления препарата 1 столовую ложку листьев заливают 400 мл кипятка, настаивают 5 часов, процеживают.

Флавоноиды, являясь антиоксидантами, защищают организм от бактерий. Также они уменьшают боль в нижних конечностях или спине. Именно поэтому флавоноиды широко используются при травмах. Эти антиоксиданты улучшают кровоснабжение внутренних органов, укрепляют стенки капилляров, защищают все клетки и кровеносные сосуды от окисления. Их часто используют в профилактике и лечении воспалительных заболеваний, в том числе суставов.

Нетрадиционный способ лечения артрита: 1 столовую ложку листьев брусники заливают 250 мл кипятка, настаивают 20 минут, процеживают. Принимают по 1 стакану 1 раз в день. Курс лечения – 7 дней.

Линолевая и линоленовая кислоты относятся к незаменимым жирным кислотам. Они участвуют в процессе регенерации клеток, также необходимы для формирования новых клеточных структур. Эти кислоты обеспечивают продукцию простагландинов с противовоспалительным действием, способствуют эффективному уменьшению болей в суставах.

Основные правила лечебного питания

При лечении различных заболеваний большое значение имеет полноценное и правильно сбалансированное питание. Это поможет организму справиться с заболеванием более успешно. Все необходимые витамины и полезные вещества в значительных количествах содержатся в свежих овощах и фруктах.

В летне-осенний период, когда овощи, фрукты и ягоды в изобилии, организм полноценно насыщается витаминами, например запас витамина С может сохраняться в печени и расходоваться в течение 2-6 месяцев. Однако в зимний период, если не было необходимого дополнительного поступления, эти запасы истощаются, и тогда наступает гиповитаминоз – недостаточность одного или нескольких витаминов в организме человека. Первые признаки гиповитаминоза – слабость, быстрая утомляемость, плохой аппетит, снижение работоспособности, сопротивляемости простудным и другим заболеваниям, угнетенное состояние духа. На этом фоне могут развиваться и другие более серьезные осложнения и заболевания.

Нетрадиционный способ лечения артрита: 1 чайную ложку корней кизила заливают 250 мл воды, кипятят на слабом огне в течение 10 минут, настаивают 20 минут, процеживают. Принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 14 дней.

Поступая в организм, витамины быстро разрушаются, не успевая накопиться в нужных количествах, поэтому необходимо обеспечить их постоянное поступление в организм вместе с пищей. При неправильной кулинарной обработке количество витаминов в продуктах питания резко снижается. Это происходит при нагревании, консервировании, копчении, высушивании, замораживании или вследствие национального одностороннего питания. Быстрому разрушению подвержены витамины А, D, В₁ и В₂, РР и С. Поэтому в лечебном питании предпочтение следует отдавать свежим овощам, фруктам и ягодам.

Нетрадиционный способ лечения ревматоидного артрита в период обострения: 2 чайные ложки травы первоцвета весеннего заливают 250 мл кипятка, настаивают 20 минут. Принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день. Курс лечения – 7 дней.

В рационе обязательно должны присутствовать всевозможные салаты, заправленные растительным маслом. На десерт лучше есть абрикосы, яблоки и сливы.

При ревматоидном артрите рекомендуется сокотерапия. Для приготовления соков можно использовать свеклу, яблоки и морковь.

При заболеваниях суставов рекомендуются следующие ягоды, фрукты и овощи:

- арбуз. Мякоть арбуза особенно полезна для больных артритом, подагрой и т.д.;
- земляника лесная. Свежие ягоды также можно употреблять в больших количествах. Это хорошее лечебное средство при подагре;
- виноград. Ягоды и сок применяют при подагре. Из виноградных листьев можно делать настои, которые способствуют выведению из организма щавелевой кислоты, а значит, являются хорошей профилактикой артрита и артроза;
- вишня обыкновенная. В народной медицине плоды вишни в сочетании с теплым кипяченым молоком применяют при артрите;
- брусника. Эти ягоды можно употреблять в свежем, вареном или моченом виде при лечении ревматоидных заболеваний, подагре и артрите;

• кизил. Компоты, кисели, свежая ягода, варенье – все это рекомендуется при заболеваниях суставов;

• крыжовник. Рекомендуется съедать в свежем виде по 100 г ягод 2-3 раза в день перед едой при ревматизме, подагре и др.;

Нетрадиционный способ лечения ревматических болезней: 2 чайные ложки травы крапивы двудомной заливают 200 мл кипятка, настаивают 20 минут, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 14 дней.

• лимон. В пищу можно использовать и сок, и плоды. Лимоны широко применяют в народной медицине при лечении самых различных заболеваний, в том числе при остром ревматизме, подагре, ломоте и болях в суставах;

• баклажаны. Их можно принимать в пищу без ограничения как лечебное средство при артрите, подагре и др.;

• капуста белокочанная. Рекомендуется при подагре. Из свежей капусты можно делать салаты, полезны также настои, бульоны и капуста в тушеном виде. Сырые листья капусты прикладывают к больным местам в качестве компресса для снятия подагрической боли.

Нетрадиционный способ лечения остеоартроза: 2 столовые ложки цветков липы сердцевидной, 1 чайную ложку цветков бузины черной и 1 столовую ложку плодов каштана конского заливают 1 л воды, кипятят 15 минут, процеживают. Принимают по 1/4 стакана 2 раза в день. Курс лечения – 7 дней.

При различных заболеваниях суставов очень полезны диеты. Они могут быть различными, в зависимости от заболевания, но общее для них – достаточное содержание белка и витаминов, особенно важно присутствие в продуктах аскорбиновой кислоты.

При лечении заболеваний суставов очень полезны рыба и морепродукты. В печени трески и тунца содержится оптимальное количество витамина D. Он также находится в молоке, сметане, йогуртах и сливках.

В лечебной терапии различных видов артритов часто рекомендуется использовать голодание в течение 2-3 дней при одновременном употреблении дистиллированной воды с лимоном. Воду можно приобрести в аптеках. Вообще необходимо постараться сбросить лишний вес, чтобы облегчить нагрузку на суставы.

ОЧИЩЕНИЕ ОРГАНИЗМА

Очищение организма является наиболее эффективным методом борьбы с различными заболеваниями.

Зачастую развитие заболеваний опорно-двигательного аппарата определяется состоянием печени и кишечника. У подавляющего большинства людей, страдающих заболеваниями суставов, вследствие постоянного приема медикаментов возникают проблемы с печенью, желчным пузырем и кишечником.

В связи с этим лечение хронических заболеваний опорно-двигательного аппарата невозможно без предварительного очищения организма.

Эта процедура включает целый ряд мероприятий: голодание, диеты, разгрузочные дни, а также бани, сауны, массаж, лечебная гимнастика и в целом активный образ жизни. Начинать следует с лечебного голодания.

Голоданием лечились многие известные ученые, мыслители и философы древности. Среди них Пифагор, Сократ, Платон, Плутарх, Авиценна и др.

Очищающее голодание сегодня применяется эффективно на практике во многих известных современных клиниках по всему миру. Этот метод позволяет не только очистить организм, но и способствует укреплению иммунной системы, обновлению клеток и омоложению организма. Благодаря голоданию можно не только побороть многие болезни, но и продлить свою жизнь. В некоторых случаях очищение становится единственно возможным способом излечения.

Наиболее успешным при ожирении, остеохондрозе и некоторых заболеваниях суставов является метод разгрузочно-диетической терапии. Продолжительность терапии зависит от характера заболевания и индивидуальных особенностей пациента, поэтому предварительно необходимо проконсультироваться со специалистом. Иногда состояние здоровья не позволяет применять длительный курс голодания, а в некоторых случаях от него приходится отказаться полностью, ведь этот метод основан на жесткой низкокалорийной диете.

Нетрадиционный способ лечения артрита: 1 столовую ложку корней стальника пашенного, 1 столовую ложку корней мыльнянки лекарственной и 1 столовую ложку коры ивы пурпурной заливают 0,5 л кипятка, настаивают 15 минут, кипятят 10 минут, процеживают. Принимают по 3 столовые ложки 3 раза в день. Курс лечения – 7-10 дней.

Полное очищение кишечника и печени проводится в первые 9-10 дней, затем применяется антипаразитарная программа. Голодание может быть полным (сухим) или неполным (с питьем воды), подобные нюансы можно решить с лечащим врачом.

«Лучшая приправа к пище – голод» (Сократ).

Эффект лечебного голодания заключается в том, что в процессе очищения организма происходит массовая гибель болезнетворных и гнилостных бактерий, находящихся в кишечнике. Чтобы восстановить и активировать полезную микрофлору кишечника на последнем этапе голодания обычно назначаются специальные кисломолочные напитки.

Сегодня предлагается много различных программ лечебного голодания, но чтобы выбрать наиболее эффективную для себя, необходимо знать общую схему, по которой должна работать любая из этих программ. Для этого следует начать с азав.

Нетрадиционный способ лечения подагрического артрита: 1 чайную ложку листьев березы белой, 1 чайную ложку листьев крапивы двудомной, 1 чайную ложку травы

фиалки трехцветной заливают 0,5 л кипятка, настаивают 30 минут, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 7 дней.

Схематично тело человека состоит из трех уровней: скелета, мягких тканей и клеток. Весь организм пронизан коллоидно-белковой сеткой (цистоскелетом), от состояния которой и состояния жидкости внутри организма во многом зависит его жизнедеятельность. Основная часть клеток состоит из протоплазмы, которая представляет собой коллоидный раствор. Каждая клетка имеет сложную защиту и внутри и снаружи. Подобные защитные функции необходимы для предотвращения свертываемости (коагуляции) и склеивания.

Нетрадиционный способ лечения воспаления суставов: 2 столовые ложки травы душицы обыкновенной и 1 чайную ложку травы мяты перечной заливают 0,5 л кипятка, настаивают в течение 20 минут, процеживают. Принимают по 1/2 стакана 2 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения – 7 дней.

В человеческом организме 30% от всех белков составляет коллаген (главный составляющий соединительной ткани). По мере старения организма, стареет и соединительная ткань, что приводит к изменению внутренних органов, связок и сухожилий – они обезвоживаются и сжимаются. Ухудшается питание всех тканей и органов, организм изнашивается. Снижается иммунитет, развиваются различные заболевания и т.д. Из всего этого необходимо понять, что старение происходит на клеточном уровне. Поэтому, чтобы помочь организму, необходимо делать все необходимое для поддержания здоровья на клеточном уровне.

Нетрадиционный способ лечения артрита и артроза: 1 столовую ложку травы хвоща полевого и 1 столовую ложку цветков ромашки аптечной заливают 300 мл кипятка, настаивают 20 минут, процеживают. Принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день в течение 7 дней.

Для организма вредно обезвоживание, внешнее охлаждение приводит к загустеванию протоплазмы клеток, которая имеет вид жидкого студня. Согревание, наоборот, ведет к ее разжижению. Сухая погода способствует обезвоживанию организма, а влажная – переводит протоплазму клеток в более жидкое состояние. Наиболее вредное внешнее воздействие на наш организм – это сочетание холода и сухости. Именно этот климатический фактор пагубно влияет на состояние клеток, приводя к их обезвоживанию, а в дальнейшем к выпадению шлаков и образованию солей в организме.

Людам, перенесшим острые воспалительные заболевания, следует быть более осторожными при выборе лечебных диет, чтобы не снизить уже подорванный иммунитет, а наоборот постараться его восстановить.

Сочетание теплоты и влажности в окружающей среде способствует разжижению и восстановлению свойств коллоидных растворов, а значит, благотворно влияет на здоровье клеток и весь организм в целом. Именно поэтому жители стран с подобным климатом отличаются хорошим здоровьем и молодостью.

В основе любого голодания лежит процесс, способствующий разжижению коллоидов организма. Когда восстанавливается нормальная циркуляция на клеточном уровне, шлаки быстрее и эффективнее выходят из организма. Поэтому начальные процедуры должны быть направлены на «смягчение организма». Этого можно добиться с помощью прогревания и гидратации в банях, сауне и пр.

Нетрадиционный способ лечения подагрического артрита: 50 г пророщенного овса, 10 г травы медуницы лекарственной, 20 г листьев малины лесной, 5 г цветков боярышника колючего, 30 г цветков липы сердцевидной заливают 1 л кипятка, настаивают в термосе в течение 30 минут, процеживают. Принимают по 2 столовые ложки 3-4 раза в день за 20 минут до еды.

На втором этапе уже можно перейти к самому голоданию. Затем выбрать наиболее оптимальную для себя диету. Белки мяса, молока, сыра, яиц, а также фрукты, овощи и ягоды являются коллоидными растворами, которые, попадая в организм, вступают во взаимодействие с внутренними коллоидами. Чтобы не произошло их коагуляции, организм отдает часть своего электрического заряда, в результате снижается общий заряд клеток, крови и лимфы. Такой процесс повторяется по несколько раз в день во время приема пищи. И так в течение всей жизни, что существенно подрывает энергетику нашего организма. Когда организм «устает», в отдельных его частях начинают проявляться застойные явления, суть которых состоит в сгущении, склеивании и выпадении шлаков, а в дальнейшем – образовании ксерогелей.

При активном образе жизни и при больших физических нагрузках строгие диеты противопоказаны. На практике отмечено, что злоупотребление диетами приводит к авитаминозу, повышается ломкость костей, а у женщин нарушается менструальный цикл.

Все негативные явления в организме усиливаются при неблагоприятных условиях окружающей среды, малоактивном образе жизни, а также при активном употреблении вареной пищи. Поэтому, чтобы помочь организму, нужно по возможности устранить внешние раздражающие факторы, избавиться от дурных привычек и, конечно, употреблять в пищу полноценные продукты.

Разжижению коллоидов способствуют тепловые процедуры – бани, ванны, припарки, горячие компрессы. Очень полезны различные настои и теплые, горячие напитки. При голодании рекомендуется пить дистиллированную, омагниченную дистиллированную, талую воду и др. Обильное питье хорошо очищает организм, освобождает от шлаков и нормализует состав коллоидных растворов.

Вместо воды можно пить различные отвары, соки и настои, которые также приводят к абсорбции шлаков и их выводу из организма. При ожирении или избыточном весе полезно употреблять жидкости, обладающие высокой активностью, при приготовлении пищи также можно использовать различные специи, которые усиливают теплотворные процессы в организме.

Виноградный сок способствует выведению из организма мочевой кислоты. Для лечения подагрического артрита можно использовать сок из любого сорта, однако, если у больного наблюдаются аллергические реакции, лучше отдать предпочтение белому винограду.

ДИЕТОТЕРАПИЯ

Диетотерапия является важной составляющей общего плана лечения. Она обязательно должна согласовываться с другими мероприятиями и процедурами, только так можно будет добиться желаемого результата. Диеты выбираются строго индивидуально, в зависимости от состояния больного, характера заболевания и прочих обстоятельств, поэтому при составлении диеты очень важна рекомендация специалиста.

Нетрадиционный способ лечения артрита: 1 столовую ложку кожуры плодов граната заливают 300 мл воды, кипятят на слабом огне в течение 5 минут, настаивают 20 минут, процеживают. Отваром смачивают марлю и прикладывают ее к больным суставам на 20 минут. Процедуру проводят 2 раза в день в течение 7 дней.

Основной принцип построения диеты – определение индивидуальной потребности организма в пищевых веществах и энергии с учетом характера нарушения обменных процессов, стадии болезни, возраста и антропометрических показателей. В диете должны оптимально использоваться такие биологически активные вещества, как витамины, минеральные вещества, липотропные факторы и антиоксиданты.

Сок, приготовленный из плодов или зеленых частей растений, – наиболее полноценная форма употребления травяного лекарства в домашних условиях. Для получения сока из зеленых частей растений их измельчают, заворачивают в несколько слоев марли и помещают под пресс.

На ранней стадии заболевания можно использовать лечебное голодание, очищение организма, строгие, но недлительные диеты. При хроническом заболевании рекомендуется придерживаться соответствующей диеты в течение длительного времени. При ухудшении состояния больного необходимо заменить щадящую диету на более физически полноценную, состав продуктов которой и их энергетическая ценность должны быть приближены к рациону питания здорового человека. Физиологически полноценные диеты можно использовать длительное время, а неполноценные – периодически в сжатые сроки. Подобные нюансы необходимо откорректировать с лечащим врачом.

В качестве лечебных процедур полезно периодически прибегать к так называемым разгрузочным дням, во время которых используется только один продукт или блюда из него.

Диета при подагре

Диета имеет строго определенные цели. С ее помощью можно нормализовать обмен веществ и пуринов в организме, а также снизить образование мочевой кислоты, сдвигая реакцию мочи в щелочную сторону. Здесь необходимо резко ограничить употребление

продуктов, содержащих пурины, щавелевую кислоту и хлорид натрия. Количество ощелачивающих продуктов (молоко, овощи и плоды), наоборот, необходимо увеличить. Также нужно в умеренном количестве употреблять белки и жиры. Кулинарная обработка продуктов питания может быть обычной. Принимать пищу следует небольшими порциями 4-5 раз в день. Общее количество потребляемой за день жидкости – 2-2,5 л; общая калорийность продуктов – 2600-2900 ккал.

Для приготовления экстракта настоек или отвара лекарственных растений кипятят на слабом огне до выпаривания половины объема. Кроме того, экстракт готовят из настоек путем выпаривания части спирта. Как правило, экстракт дозируют каплями.

Из рациона исключаются мясные, рыбные и грибные бульоны, а также приготовленные на их основе соусы; запрещены также печень, почки, мозги, язык, колбасы, копчености и бобовые. Вместо крепкого чая, кофе и какао рекомендуются щелочные минеральные воды.

Рекомендуются следующие блюда и продукты:

- молоко, кисломолочные продукты, творог и блюда из них;
- молочные и фруктовые кремы, кисели;
- среднее количество круп (за исключением бобовых);
- 1 яйцо в день (в любом виде);
- хлеб ржаной, пшеничный и отрубной;
- борщи, щи, овощные картофельные супы с добавлением круп на вегетарианской основе;
- мясо, птица и рыба в отварном или запеченном виде (3 раза в неделю, не более);
- свежие и квашеные овощи и салаты из них;
- томатный и молочный соусы и соусы на овощном отваре;
- большое количество фруктов, ягод и сухофруктов.

До 14 лет применять строгие диеты нельзя, поскольку растущий организм лишается необходимых для его нормального роста и развития витаминов и полезных веществ, из-за чего могут возникнуть проблемы физиологического и психологического плана: замедляется рост, нарушается половое созревание, возникают нарушения в иммунной системе и психические срывы.

Диета при лишнем весе

Эта диета направлена на снижение веса и уменьшения отложения жиров, но строго противопоказана при осложнениях со стороны кровообращения и органов пищеварения.

Бальзамы – это целебные напитки, в состав которых входит большое количество лекарственных трав, ягод, корней, различных сиропов, настоев. Как правило, в состав бальзама входит от 20 до 60 ингредиентов.

В диете снижено содержание углеводов и жиров, особенно животных. Содержание белков – в пределах нормы. Общая калорийность продуктов – 1900 ккал. При ожирении назначаются диеты, калорийность которых снижена до 1200-1400 ккал, при этом содержание белка сохраняется в норме. Количество употребляемой за день жидкости – 1-1,2 л. При сильном ожирении первые блюда (щи, борщи, супы и бульоны) исключаются совсем. Исключаются также острые и соленые блюда, кондитерские изделия, газированные напитки, квас и виноградный сок. Рекомендуется ограничить употребление соли. Восполнить все эти исключения позволят продукты, содержащие клетчатку. Их количество может быть неограниченным, что позволяет создать чувство насыщения.

Компоновка бальзама – это искусство, которым в совершенстве владеют только квалифицированные фитотерапевты. Однако при желании и строгом соблюдении рецепта изготовления приготовить лечебный бальзам можно и в домашних условиях.

Рекомендуются следующие блюда и продукты:

- цельное молоко и кисломолочные напитки, нежирный творог, сметана в небольшом количестве в виде заправки к блюдам;
- крупы разные, но лишь в виде добавок в овощные супы в небольшом количестве;
- 1 яйцо в день в виде белкового омлета или омлета с овощами, а также всмятку;
- 100-150 г ржаного или отрубного хлеба;

Мазью называют лекарственную форму, в которой лекарственное сырье тщательно смешано с воспринимающей средой (свиной жир, вазелин, ланолин, воск и др.). Подобные препараты всегда имеют полужидкую кашеобразную консистенцию.

- супы из овощей и круп на вегетарианской основе, молочные и фруктовые супы ($1/2$ обычной порции), 1-2 раза в неделю можно включать супы, приготовленные на слабом мясном или рыбном бульоне;
- нежирная рыба, отварная или запеченная после отваривания, куском или рубленая;
- нежирная говядина, курица, индейка, кролик (куском) в отварном виде;
- овощи в любом виде, преимущественно в сыром (ограничить картофель, морковь, свеклу и зеленый горошек);

Беременным женщинам ни в коем случае нельзя прибегать к строгим диетам, голодать и пр. Подобные действия вызовут угрозу выкидыша, может нарушиться нормальное развитие плода и резко возрастет риск онкологических заболеваний как у матери, так и у ребенка, ведь в период вынашивания женщина и ее будущий ребенок особенно остро нуждаются в витаминах, минералах и полезных веществах, необходимых для нормальной жизнедеятельности.

- любые фрукты и ягоды в сыром виде, а также компоты, кисели, джемы, желе и муссы из них;
- сорбит, ксилит, аспартам, сахарин вместо сахара;
- некрепкий чай, а лучше отвар шиповника и других целебных растений.

РАЗГРУЗОЧНЫЕ ДНИ

Эта терапия хорошо помогает при различных заболеваниях, в том числе связанных с заболеваниями суставов. Разгрузочные дни эффективно очищают организм и восстанавливают рабочие функции многих органов. Основной принцип разгрузочного дня – использование в рационе питания в течение суток одного вида продукта, в основном это овощи, фрукты и ягоды. Не менее эффективными бывают творожные, мясные или рыбные дни в зависимости от состояния здоровья, возраста, характера заболевания и пр.

Овощной день

Его рекомендуется применять при атеросклерозе. В течение суток в пищу нужно употреблять только овощи и блюда из них, например, баклажаны, капусту и др. Нужно исключить овощи, содержащие пурины: редьку, редис, щавель, шпинат и пр. Употребление картофеля, свеклы, моркови и зеленого горошка нужно ограничить. Дневной рацион должен составлять 1,2-1,5 кг, его можно разделить на порции по 200-250 г на 4-5 приемов. Из овощей можно делать салаты, варить вегетарианские супы, тушить. В качестве заправки для блюд рекомендуется использовать растительное масло или сметану, но в ограниченном количестве. Поваренная соль исключается.

Нетрадиционный способ лечения острого артрита: 1 столовую ложку сока свежей травы дымянки смешивают с 4 столовыми ложками свиного жира, нагревают в течение 3 минут на водяной бане. Мазь используют для растирания пораженных суставов 2 раза в день.

Питание является привычкой, которой можно управлять.

Мясной день

Этот разгрузочный день можно применять 1 раз в неделю. Он способствует снижению веса. Дневной рацион: 300-350 г отварного мяса, 600 г овощей или блюд из них (гарниры, салаты, бульоны).

Принимать пищу нужно 5-6 раз в день небольшими порциями. Из напитков рекомендуются овощные соки, отвар шиповника или кофе с молоком без сахара. Общее количество жидкости в сутки – 500 мл.

Творожный день

Творожный день также можно применять 1 раз в неделю, он поможет при избыточном весе. Суточный рацион включает 400-600 г творога или блюд из него (сырники, пудинг и др.). Порции делятся на 4 приема по 100-150 г. Можно растереть творог со сметаной: на 1 порцию не больше 15 г сметаны. Из напитков рекомендуются кофе с молоком без сахара или отвар шиповника. Суточная норма жидкости – 700 мл.

Лучше пить натуральные свежевыжатые овощные, фруктовые и ягодные соки, в которых содержится максимально возможное количество витаминов и минералов. Менее предпочтительны соки из пакетов, но и их вполне можно употреблять, если нет возможности приготовить свежий сок.

Кисломолочный разгрузочный день

В течение суток необходимо употреблять только простоквашу или кефир. Суточная норма – 1,5 л. Можно использовать 750 мл простокваши и 750 мл кефира или в других пропорциях, распределив общее количество на весь день по 250 мл на 6 приемов.

Жировой разгрузочный день

В рацион дня включаются 250 г сметаны, 500 мл кофе с молоком без сахара, 500 мл сливок (в чистом виде или с кофе, чаем без сахара), 250 мл отвара шиповника. Прием пищи каждые 2 часа небольшими порциями. Этот разгрузочный день показан при избыточном весе, а также он способствует эффективному очищению организма от шлаков.

Компоты можно варить как из свежих сезонных фруктов и ягод (летом и осенью), так и из сухофруктов (в осеннее-весенний период).

Фруктовый разгрузочный день

В течение суток можно съесть 1,5 кг фруктов: яблок, груш, бананов и т.п. Этот разгрузочный день способствует очищению организма и нормализации работы внутренних органов.

Прием пищи 6 раз в день по 250 г. Фрукты можно употреблять в сыром виде или приготовить из них салат, фруктовый суп, компот, кисель и пр. Заправлять блюда можно сметаной и сахаром, но в ограниченном количестве.

При болях в суставах, ушибах, растяжениях и других закрытых травмах рекомендуется использовать компрессы из отвара эвкалипта. В листьях этого растения содержится ционол – вещество, обладающее дезинфицирующим и успокаивающим свойством.

Сокотерапия

Терапия, основанная на употреблении свежевыжатых соков, является хорошим лечебным и профилактическим средством в борьбе с различными заболеваниями. Она успешно применяется при заболеваниях суставов.

Сок из свежих листьев капусты очень полезен, но нередко он вызывает приступы метеоризма. Чтобы этого избежать, нужно предварительно очистить кишечник, выпивая ежедневно в течение 10 дней по 300 мл морковного сока или отвара шиповника.

В овощах, фруктах и ягодах содержится очень много витаминов и других полезных веществ, которые способствуют выводу из организма шлаков и токсинов. Соки, приготовленные из свежих овощей и фруктов, сохраняют практически все полезные

вещества . В соках присутствуют сложные вещества энзимы, которые способствуют лучшему перевариванию пищи и усвоению полезных веществ. Употребление определенных овощных и фруктовых соков способствует нормализации обмена веществ в организме и выведению мочевой кислоты, что очень важно при ревматизме. Если ежедневно выпивать по 500-700 мл любого свежесжатого сока, то можно существенно повысить свой иммунитет, за счет обогащения организма полезными веществами.

КАПУСТНЫЙ СОК

Он особенно полезен для очищения организма от шлаков и токсинов. В течение дня нужно выпивать около 500 мл капустного сока. Курс терапии должен продолжаться не менее 2 недель. Суточную норму сока можно разделить на 5 приемов по 100 мл. Пить сок обязательно нужно перед едой . Капустный сок в сочетании с морковным лучше усваивается и более эффективен в терапии заболеваний суставов.

Очень полезен для профилактики заболеваний позвоночника и суставов гранатовый сок. Перед употреблением его необходимо разбавлять водой или другим соком.

МОРКОВНЫЙ СОК

Морковный сок богат каротином (витамином А), также он содержит витамины С, D, E и группы В. Он эффективен при различных заболеваниях суставов, поскольку способствует насыщению витаминами и очищению организма от шлаков.

В шпинате содержатся витамины С, Е и щавелевая кислота, которая улучшает работу кровеносных сосудов, а значит, обеспечивает приток полезных веществ и витаминов к пораженным органам.

В сочетании с соком сельдерея он действует еще более эффективно. Сокотерапия в среднем должна продолжаться 2 недели. Суточная норма выпиваемого морковного сока – 500-600 мл, ее лучше разделить на несколько порций по 10-150 мл.

ОГУРЕЧНЫЙ СОК

Этот сок, как и арбузный, считается хорошим мочегонным средством, он помогает организму эффективнее избавляться от шлаков и токсинов. В огуречном соке содержатся калий, натрий, кальций, фосфор, хлор и другие полезные вещества. Его рекомендуют употреблять при ревматических заболеваниях, подагре, артрите и артрозе. Курс – по 250 мл сока ежедневно в течение 2 недель.

СВЕКОЛЬНЫЙ СОК

Свекольный сок улучшает состав крови, способствует укреплению иммунитета. Его можно смешивать с соком петрушки (3: 1). Рекомендуется при лечении ревматоидного артрита . При избыточном весе употреблять сок следует в ограниченном количестве . Выпивать по 500 мл сока ежедневно в течение 10 дней. Через 4 месяца терапию можно повторить.

При остром ревматизме полезно применять смесь соков: огуречного (100 мл), томатного (100 мл) и чесночного (5 мл). Выпивать ежедневно по 200 мл смеси в течение 2 недель, можно разбить на несколько приемов: по 50 мл 4 раза в день.

СОК СЕЛЬДЕРЕЯ

В соке сельдерея содержится большое количество серы, железа и кальция, которые предотвращают развитие ревматических заболеваний. Этот сок нормализует обмен веществ и способствует выведению из организма токсинов и вредных веществ. Ежедневно выпивать по 50 мл сока в течение 2 недель. Его можно смешивать с другими соками, например с морковным, капустным или свекольным.

Для профилактики заболеваний позвоночника и суставов рекомендуется употреблять пророщенные зерна пшеницы, овса или гороха. Их можно смешивать с любыми орехами, семенами подсолнечника, тыквы, изюмом, курагой, медом. Зерна нужно есть ежедневно по 1-2 ложки.

СОК СПАРЖИ

В спарже содержатся биологически активные вещества, которые способствуют распаду щавелевой кислоты и ее выведению из организма. Сок спаржи рекомендуется при ревматических заболеваниях, подагре и др. Его можно смешивать с другими соками, например огуречным и морковным, поскольку в чистом виде он может вызвать нарушения работы почек. Смешивать соки нужно в пропорции 1 (сок спаржи): 10 (добавочный сок). Ежедневно следует выпивать 200 мл смеси в течение 10 дней.

Сельдерей содержит большое количество натрия, предотвращающего отеки и нормализующего циркуляцию крови, а петрушка богата веществами, которые укрепляют стенки сосудов. Поэтому сок из этих зеленых овощей очень полезен при лечении заболеваний суставов.

АРБУЗНЫЙ СОК

Это прекрасное мочегонное средство, эффективно помогающее организму избавиться от шлаков и токсинов. Рекомендуется при ревматических заболеваниях и для снятия отеков. Пить ежедневно по 500 мл сока 2 недели.

СОК ЗЕМЛЯНИКИ ЛЕСНОЙ

Этот сок лучше смешивать с другими, менее сладкими. Этот сок рекомендуется пить при подагре. Пить ежедневно по 200 мл сока в течение 2 недель.

ЛИМОННЫЙ СОК

Этот сок полезен при остром ревматизме, подагре и ломоте в суставах. Его можно смешивать с другими соками, например с земляничным, или пить в чистом виде, слегка подсластив. Ежедневно можно употреблять по 30 мл этого сока.

При подагрическом артрите и обострении ревматизма очень полезно есть ягоды черники.

ВИНОГРАДНЫЙ СОК

Очень полезен при подагре, а также является хорошей профилактикой артрита и артроза, поскольку способствует выведению из организма щавелевой кислоты. При атеросклерозе противопоказан. Ежедневно пить по 300 мл сока, разделив на небольшие порции.

Жидкость следует употреблять равномерно в течение дня. Если выпить в один прием 300-400 мл, это может привести к нарушению химического баланса организма.

ВИШНЕВЫЙ СОК

Этот сок можно применять при артрите, как хорошее противовоспалительное средство. Желательно смешивать вишневый сок с теплым кипяченым молоком, так он лучше усвоится и окажет более эффективное действие на организм.

При подагре, ревматизме и артритах очень полезен березовый сок. Пить ежедневно по 600 мл сока, разделив на 3 порции.

БРУСНИЧНЫЙ СОК

Брусничный сок эффективен при лечении ревматоидных заболеваний, подагры и артрита. Ежедневно в течение 10 дней выпивать по 500 мл сока, разделив на порции.

При ревматических заболеваниях рекомендуется смесь огуречного (200 мл), морковного (100 мл) и свекольного (100 мл) соков.

СОК КИЗИЛА

Этот сок можно смешивать с другими, более сладкими или разбавлять сахарным сиропом. Он очень полезен при заболеваниях суставов.

СОК КРЫЖОВНИКА

Сок крыжовника помогает при ревматизме, подагре и др. Пить ежедневно по 150 мл 3 раза в день перед едой.

При обострении заболеваний позвоночника необходимо исключить из рациона острые приправы.

ЯБЛОЧНЫЙ СОК

Яблочный сок полезен при ревматоидном артрите. Ежедневно необходимо пить по 500 мл сока, разделив на порции. При повышенной кислотности желудочного сока можно смешивать яблочный и грушевый соки в соотношении 1: 2.

СМЕСИ СОКОВ

При атеросклерозе нижних конечностей рекомендуется смесь соков капусты, свеклы, петрушки и сельдерея, взятых в соотношении 7: 4: 3: 2. Пить по 500 мл смеси ежедневно в течение 10 дней.

При ревматизме показана смесь из огуречного, яблочного и грейпфрутового соков, смешанных в равных количествах. Можно добавлять к этой смеси немного сока черной смородины. Ежедневно нужно выпивать по 300 мл смеси.

Массаж

Лечебный массаж является эффективным средством для лечения различных заболеваний и травм. Он помогает восстановлению нормальной деятельности всего организма.

Перед тем как пройти курс массажа, больному необходимо обратиться к врачу, который должен определить наличие функциональной недостаточности суставов и характер процесса. Массаж допускается в периоде между приступами и назначается только в подострой и хронической стадиях.

Массаж входит в комплекс лечебных мероприятий, проводимых в больницах, санаториях, поликлиниках. Лечение можно сделать более эффективным, если дополнить классический массаж такими видами, как точечный массаж, сегментарный массаж и Су Джок терапия.

В зависимости от характера заболевания назначается определенный вид массажа. Выделяют массаж при травмах и заболеваниях опорно-двигательного аппарата (например, позвоночника). Методика выполнения массажа в данном случае отличается от методики массажа при заболеваниях суставов.

Массаж является обязательным элементом комплексного лечения болезней позвоночника и суставов. Он не только улучшает кровообращение и сохраняет нормальный тонус трофики мышц, но и устраняет последствия целого ряда заболеваний.

Лечебный массаж, как и любой другой вид массажа, при правильном выборе его приемов и методики их применения, при правильной дозировке оказывает благотворное влияние на весь организм и помогает успешно справиться с заболеваниями суставов. Он хорошо снимает болевой синдром, способствует рассасыванию отека (выпота), гематомы, положительно влияет на регенерацию и репарацию тканей, нормализует окислительно-восстановительные процессы.

Массаж зачастую является незаменимым средством при болях в суставах, связанных с травмой, дистрофическими и воспалительными процессами, а также ревматическими заболеваниями и искривлением позвоночника.

На раннем этапе лечения массаж нужно проводить в сочетании с холодом, на втором – с тепловыми процедурами.

В первые сутки после получения травмы показано делать массаж с применением льда (аппликации), позже можно чередовать холодный массаж с теплым.

При назначении лечебного массажа обязательно нужно учитывать все противопоказания, чтобы выбрать наиболее подходящую технику массажа, продолжительность процедуры и пр. Противопоказания к проведению лечебного массажа:

- высокая температура и острое лихорадочное состояние пациента;
- кровотечения и предрасположенность к ним;
- кровотечение III степени;

- декомпенсация кровообращения в конечностях у людей, больных тромбангиитом и атеросклеротическими окклюзиями;

На начальном этапе массажа происходит раздражение чувствительных рецепторов кожи, мышц, сухожилий, суставных сумок, связок и стенок сосудов, после чего импульсы, вызванные этим раздражением, передаются центральной нервной системе и достигают участков коры больших полушарий головного мозга.

- наличие ссадин, трещин и других кожных повреждений;
- различные заболевания крови;
- острый воспалительный процесс в организме;
- гнойные процессы;
- наличие трофических язв, гангрены;
- острое воспаление, тромбоз, варикозное расширение вен с трофическими нарушениями;

Гиппократ писал в своих трудах, что «...сочленение может быть сжимаемо и расслаблено массажем. Трение вызывает стягивание или расслабление тканей, ведет к исхуданию или полноте, сухое и частое трение стягивает, а мягкое, нежное и умеренное утолщает ткани».

- тромбангиит, осложненный атеросклерозом сосудов головного мозга, атеросклероз периферических сосудов;
- ангиит;
- заболевания органов брюшной полости со склонностью к кровотечению;
- рвота, тошнота, болезненные ощущения при пальпации живота;
- цинга;
- различные кожные заболевания, заболевания ногтей, волосистой части головы инфекционного, грибкового или неясного происхождения, а также бородавки, повреждения кожного покрова, кожные высыпания, раздражения кожи, гнойничковые и острые воспалительные процессы на поверхности кожи, герпес, экзема, гирсутизм, контагиозный моллюск и т.п.;

Под воздействием массажа улучшается снабжение суставов и близлежащих тканей кровью, ускоряется образование и движение синовиальной жидкости, в результате чего связки становятся эластичными. С помощью массажа можно избавиться от малоподвижности и отечности.

- воспаление лимфоузлов и сосудов, болезненные, увеличенные лимфоузлы, спаянные с кожей;
- аневризмы сердца, аорты, сосудов;
- обострения заболеваний вегетативной нервной системы (ганглионит, дизэнцефальный криз);

- кровоизлияния в кожу, аллергия с геморрагическими и прочими высыпаниями;
- активная форма туберкулеза;
- кровотечения, связанные с язвенной болезнью, заболеваниями женской половой сферы и травмами;
- остеомиелит в хронической форме;
- каузалгический синдром вследствие повреждений периферических нервов;
- злокачественные и другие опухоли любой локализации до хирургического лечения. Без хирургического вмешательства при миомах допускается массаж рук, стоп, голеней и воротниковой зоны;
- сильное физическое или психическое переутомление массируемого;
- психические заболевания, сопровождающиеся сильным возбуждением;
- гипотонический или гипертонический криз;
- острая ишемия миокарда;
- склероз сосудов головного мозга со склонностью к кровоизлияниям и тромбозам;
- тяжелое состояние массируемого при различных травмах и заболеваниях;
- отек Квинке;
- острые респираторные заболевания (ОРЗ). Массаж может проводиться через 2-5 дней после выздоровления;
- бронхоэктатическая болезнь в период тканевого распада;

Массажные процедуры предупреждают повреждение хрящевой ткани, ведущее к возникновению артрозов. Регулярные сеансы массажа помогают увеличить амплитуду движений в тазобедренном, плечевом, локтевом, межпозвоночных суставах. Благодаря массажу улучшается снабжение кожи кровью и устраняется венозный застой.

- легочно-сердечная недостаточность III степени;
- венерические заболевания.

В послеоперационный период также существует ряд противопоказаний к проведению общего массажа: острая сердечно-сосудистая недостаточность, инфаркт миокарда, снижение коронарного кровоснабжения, кровопотеря, отек легких; печеночная или почечная недостаточность; эмболия легочной артерии; острые аллергические реакции с высыпаниями на коже.

Массаж благотворно влияет на циркуляцию крови, лимфы и межтканевой жидкости, способствует улучшению обмена веществ, эффективно ликвидирует застои в мышечных тканях и закупорку сосудов.

Однако некоторые противопоказания к проведению массажа иногда носят временный характер. Например, когда закончатся все острые воспалительные и гнойные процессы, пройдет лихорадочное состояние, обострение заболеваний вегетативной нервной

системы и так далее, можно приступать к лечению массажем. Но при наличии аневризм сосудов, ангиита, болезни крови массаж всегда исключается. При кожных заболеваниях, экземе и псориазе ручной массаж также не рекомендуется. Но при незначительных повреждениях кожи или при локальных аллергических высыпаниях можно проводить массаж области, находящейся на значительном расстоянии от места поражения.

Профилактический массаж бывает как общим, так и локальным и применяется отдельно или в сочетании с утренней гигиенической гимнастикой. Для такого массажа используются такие приемы, как поглаживание, растирание, выжимание и разминание.

Локальный массаж, как и общий, имеет ряд противопоказаний:

- нельзя массировать живот при грыже, менструации, камнях в желчном пузыре и почках;
- нельзя массировать живот, поясничную область, мышцы бедер в период беременности, после родов и после аборта в течение 2 месяцев;

В настоящее время в медицинской практике успешно используются различные виды массажа, зачастую эти техники смешиваются, создавая новый эффект.

- нельзя делать массаж поясничной области, области бедер при наличии миомы, при заболеваниях почек во время обострения процесса. В это время возможен массаж других участков тела, строго по показаниям.

Эффективность массажа зависит от техники его выполнения, приемов, продолжительности и силы воздействия. Массаж оказывает воздействие не только на отдельные части тела, но в целом влияет на функционирование всего организма. Перед применением самомассажа рекомендуется обратиться к опытным специалистам или посоветоваться с врачом.

При выполнении локального массажа массируются отдельные части тела или мышцы, суставы, связки и т.д. Время выполнения локального массажа зависит от того, какая часть тела подвергается воздействию. Как правило, сеанс такого массажа длится от 3 до 25 минут. Начинать локальный массаж следует с вышележащих участков.

С помощью массажа, ведущего к улучшению питания суставных тканей, можно избавиться от многих болезненных явлений: малоподвижность, отечность, сморщивание суставных сумок, изменение состава синовиальной жидкости. Своевременный профилактический массаж предупреждает повреждение хрящевой ткани, что и приводит в дальнейшем к возникновению артрозов.

Пневмомассаж используется при лечении радикулита, а также после операций на коленном суставе для предупреждения атрофии четырехглавой мышцы бедра. Пневмомассаж улучшает кровообращение, увеличивает количество функционирующих капилляров, улучшает трофику тканей, повышает мышечный тонус.

Во время проведения массажа необходимо использовать специальные мази. При выборе этой мази лучше проконсультироваться со специалистом. Есть разогревающие мази, а также средства, обладающие обезболивающими противовоспалительным действием. В каждом конкретном случае требуется специальная мазь.

Массаж с применением разогревающей мази должен начинаться с глубокого разогревающего массажа, затем наносится и втирается мазь. С мазью массаж может длиться 2-4 минуты, без нее 5-10 минут.

На первых сеансах массаж рекомендуется проводить вечером перед сном, особенно если используются согревающие мази. Затем процедуры можно проводить по 2-3 раза в день. После массажа рекомендуется покой в течение 1 часа.

Все массажные движения должны быть направлены к ближайшим лимфатическим узлам – от стопы к коленному суставу и от коленного сустава к паховой области. Массаж лучше делать ниже больного участка. Очень важно соблюдать правильный ритм и темп. Мышцы должны быть максимально расслаблены. Во время массажа и самомассажа используется ладонная и тыльная сторона кисти. Можно делать массаж согнутыми под прямым углом пальцами, всей тыльной поверхностью или гребнями, то есть выступами пальцев, согнутых в кулак.

Пневмомассаж начинают с мышц спины, используя для этого насадку большого размера. Движения выполняют прямолинейно, кругообразно и по спирали от поясничного отдела к плечевой области. Для широчайших мышц спины рекомендуется использовать две насадки одновременно. После массажа спины переходят к массажу задней поверхности ног.

ОСНОВНЫЕ ПРИЕМЫ МАССАЖА

При массаже и самомассаже используются следующие основные приемы:

- поглаживание;
- разминание;
- растирание;
- вибрация.

Гидромассаж способствует улучшению обменных процессов в организме, активизирует кровоснабжение тканей и снимает напряжение мышц. Этот вид массажа используют при лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата. Одним из видов гидромассажа является душ Шарко.

Последний прием – *вибрация* – в свою очередь, может включать такие приемы, как поколачивание, сотрясение, рубление, потряхивание, встряхивание и похлопывание. Каждый из основных приемов включает вспомогательные, которые сохраняют сущность основного и при этом позволяют учитывать анатомические особенности массируемой части тела, что помогает достичь наилучшего результата.

Состояние здоровья во многом зависит от образа жизни, который должен быть максимально подвижным.

При *поглаживании* массирующая рука должна скользить по коже, не сдвигая ее в складки. Степень надавливания бывает различной. Этот прием применяется в начале и в конце массажа. Поглаживание бывает плоскостное и обхватывающее, производимое всей кистью. При плоскостном поглаживании кисть должна быть расслабленной и выпрямленной, пальцы сомкнуты. Движения следует выполнять в различных направлениях: продольно, поперечно, кругообразно, спиралевидно.

Количество повторения отдельных массажных приемов различно и зависит от индивидуальных особенностей пациента, его возраста, состояния здоровья. Не следует начинать массаж резкими движениями и обрывать внезапно. Первые сеансы массажа не должны быть длительными и интенсивными.

При обхватывающем поглаживании кисти и пальцам нужно придать форму желоба, но они должны оставаться расслабленными. Большой палец следует максимально отвести и противопоставить остальным сомкнутым пальцам. Во время массажа ладонь должна плотно прилегать к массируемому участку. Движения могут быть прерывистыми и непрерывистыми.

Такой прием, как надавливание, применяется для активизации секреторной и выделительной функции организма, для улучшения перистальтики внутренних органов, а также для лечения болезней опорно-двигательного аппарата – повреждений позвоночника и последствия переломов костей.

При массаже конечностей обычно используется обхватывающее поглаживание. Разновидностью непрерывистого поглаживания является попеременное поглаживание. При этом, как только одна рука завершает поглаживание, вторая переносится над ней и выполняет те же движения, но в обратном направлении. Прием поглаживания может быть поверхностным и глубоким. При поверхностном массаже движения руки должны быть нежными и осторожными. При глубоком массаже нужно оказывать на ткани давление. Можно производить прием, накладывая одну кисть на другую, тем самым увеличивая давление на ткани. Прерывистое поглаживание – скачкообразные ритмичные движения, оказывающие раздражающее действие на кожу и мышцы. Этот прием согревает мышцы, активизируя их сократительную работу.

При выполнении приема встряхивания следует быть осторожным. Использование этого приема на участках верхних и нижних конечностей без соблюдения направления движения может привести к повреждению суставов.

Поглаживание может быть прямолинейным, спиралевидным, зигзагообразным, комбинированным, концентрическим, кругообразным в зависимости от направления движения руки.

Во время прямолинейного поглаживания нужно кистью плотно обхватить участок тела, плавно скользя вперед указательным и большим пальцами. При использовании

спиралевидного поглаживания рука должна двигаться по спирали без давления. При зигзагообразном поглаживании движения зигзагообразные. В комбинированном поглаживании используются все три вышеописанные приема. Кругообразное поглаживание заключается в движениях руки по кругу: правая кисть движется по часовой стрелке, а левая – против. Этот прием хорошо использовать при массаже мелких суставов.

При массаже задней мышечной поверхности ног по ее чувствительности можно определить, есть ли у человека какие-либо проблемы с нижней частью спины. Дело в том, что седалищный нерв и его ответвления расположены на задней поверхности ноги от нижней части позвоночника до пятки.

Когда массируются боковые поверхности пальцев и стоп часто используется щипцеобразное поглаживание. При этом производятся движения щипцеобразно сложенными пальцами. Сначала захватывается брюшко мышцы, сухожилие, складка кожи большим, указательным и средним пальцами (или только большим и указательным), а затем выполняется поглаживающее движение в прямолинейном направлении.

К повреждениям локтевого сустава ведет встряхивание рук, выполняемое не в горизонтальной, а в вертикальной области. Нельзя производить встряхивание ноги, согнутой в коленном суставе, – это может привести к повреждению сумочно-связочного аппарата.

Для массажа крупных мышц области таза обычно используется гребнеобразное поглаживание. Оно выполняется суставными выступами полусогнутых в кулак пальцев одной или двух кистей. Пальцы кисти должны быть согнуты, расслаблены и слегка разведены. Поглаживание нужно выполнять тыльной стороной согнутых пальцев.

В период реабилитации больного, когда предписан постельный режим, для профилактики пролежней рекомендуется проводить массаж с использованием крестообразного поглаживания на всей поверхности тела.

При массаже тазобедренного и коленного суставов часто используется растирание локтевым краем кисти, когда массируемые подлежащие ткани должны смещаться в разных направлениях, при этом образуя впереди себя кожную складку в виде валика. Существуют также вспомогательные приемы растирания – штрихование, пиление, пересекание, граблеобразное растирание, гребнеобразное растирание, щипцеобразное растирание.

Массаж ног можно сочетать с простым упражнением. Для этого массажист располагается сбоку от массируемого, одной рукой берется за его голеностопный сустав, а другую кладет под его колено. Затем массажист медленно поднимает вытянутую ногу массируемого. Упражнение следует повторить несколько раз.

При штриховании массаж производится подушечками ногтевых фаланг большого, указательного и среднего пальцев. Пальцы могут быть расставлены или сложены вместе,

они должны быть выпрямлены и находиться под углом 30° к массируемой области . Пальцами нужно производить давление на поверхность кожи короткими прямолинейными поступательными движениями . При этом нужно, чтобы ткани смещались в разных направлениях.

Вращение голеностопного сустава: массажист берет одной рукой ногу массируемого над голеностопным суставом, а другой обхватывает стопу и медленно вращает ее таким образом, чтобы большой палец описывал широкие круги. При это вращение он проводит то в одну, то в другую сторону.

При пилении локтевым краем одной или двух кистей нужно смещать подлежащие ткани короткими движениями в направлении вперед-назад. Если массаж производится двумя руками, то движения должны быть в противоположных направлениях . Этот прием массажа часто используется при массаже бедер и голени.

В области коленного сустава нужно выполнять массаж широкими и легкими движениями, поскольку при сильном давлении на коленную чашечку человек будет испытывать неприятные ощущения в месте соприкосновения с поверхностью массажного стола.

Суть приема *вибрация* заключается в том, что массируемому участку передаются колебания от движений руки с различной скоростью и амплитудой. Вибрация может быть легкой и глубокой, в зависимости от силы воздействия. Вибрация может быть прерывистой, когда нужно наносить одиночные, ритмично следующие друг за другом удары, и непрерывистой, когда вибрирующая кисть не должна отделяться от массируемой области, передавая колебания мышцам. Удары при прерывистой вибрации можно выполнять кончиками полусогнутых пальцев, ребром ладони, тыльной поверхностью слегка разведенных пальцев, ладонью с согнутыми или сжатыми пальцами или сжатой в кулак кистью . Можно работать одной или двумя руками попеременно.

Самомассаж можно применять в отсутствие профессионального массажиста. Как правило, гигиенический самомассаж проводят утром и вечером. В утренние часы лучше использовать такие приемы, как поглаживание, растирание, разминание, похлопывание, поколачивание, а в вечерние – поглаживание и растирание.

Прием *рубление* следует выполнять вдоль мышечных волокон на широких поверхностях тела. Этот прием вызывает сильные вибрации, которые распространяются вглубь тканей, оказывая воздействие на внутренние органы, приводя их в тонус и улучшая кровообращение. Рубление нужно выполнять локтевыми краями кистей, согнутых под углом в 90°. Кисти должны находиться на расстоянии 2-4 см друг от друга. Рубление нужно выполнять ритмично и часто. Пальцы перед ударом лучше слегка развести, а при ударе – сомкнуть. Если этого не сделать, удар может оказаться настолько жестким, что вызовет травмирование тканей.

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ МАССАЖ

Восстановительный массаж является частью реабилитационных мер, проводимых после некоторых заболеваний, в частности заболеваний опорно-двигательного аппарата, суставов. Также он применяется как профилактическое мероприятие при больших физических нагрузках на работе, в быту, во время занятий спортом. В данном случае массаж способствует снятию усталости и напряжения, служит профилактической мерой по предупреждению травм и заболеваний.

Тренажерные залы, шейпинг и аэробика, игровые виды спорта, особенно на свежем воздухе, – все это поможет справиться с заболеваниями суставов. Очень важно, достигнув желаемого результата, не останавливаться и стараться поддерживать свою спортивную форму.

Главные задачи восстановительного массажа – активизация кровообращения и лимфотока, удаление из организма продуктов его жизнедеятельности, повышение мышечного тонуса, нормализация мышечной функции, активация функционирования спинальных мотонейронов. Проводить массаж следует в спокойной обстановке, в затемненном помещении, в котором отсутствуют посторонние раздражители (звуковые, температурные и пр.).

Лечебные соли и грязи способствуют изменению микроциркулярной региональной и центральной гемодинамики, оказывают обезболивающее и противовоспалительное действие, улучшают обмен веществ и функциональную активность тканей и органов. Такие средства часто используют во время массажа.

Основные приемы восстановительного массажа – поглаживание, растирание, разминание и вибрация. Не рекомендуется использовать рубление, поколачивание и другие сильно возбуждающие приемы, так как они поднимают артериальное и венозное давление, вызывают спазмы сосудов и другие отрицательные реакции организма. Восстановительный массаж может быть общим и локальным.

При выполнении восстановительного массажа существует определенная последовательность: начинать массаж необходимо со спинной области, затем нужно перейти к задней поверхности ног, далее проводится массаж грудной клетки, верхних конечностей, живота и наконец передней поверхности ног. Наибольшее внимание при массаже нужно уделить области спины, так как эта область является значительной рефлексогенной зоной. При массаже спины используются такие приемы, как поглаживание, растирание, разминание, растяжение и вибрация. Подготовительные и завершающие приемы – поглаживание, растирание и разминание.

Для массажа используются как готовые, так и приготовленные в домашних условиях масла. В качестве основы используют оливковое или миндальное, в которое добавляют какое-либо эфирное масло из расчета 3-4 капли на 20 мл основы. После массажа с эфирным маслом показан прием теплой расслабляющей ванны, можно с добавлением отвара лекарственных растений.

Подготовительный массаж может длиться 2-3 минуты, основная часть – 10-15 минут. В основном массаже используются растирание, сдвигание, растяжение, давление и вибрация (точечная). Массаж производится на паравертебральных областях. Заключительная часть выполняется за 3-5 минут и включает поглаживание, потряхивание и растирание.

При проведении локального согревающего массажа на суставах или отдельных участках тела применяют приемы растирания в сочетании с энергичным концентрическим поглаживанием. При необходимости быстрого согревания того или иного участка тела, а также для более продолжительного поддержания тепла в отдельных мышцах можно использовать специальные мази.

Во время массажа грудной клетки следует использовать приемы плоскостного поглаживания, растирания и разминания грудных мышц, растирания межреберных мышц, растирания и разминания грудино-ключично-сосцевидных мышц и диафрагмы. После этого выполняется массаж конечностей. Область суставов поглаживается и растирается подушечками больших пальцев, четырьмя пальцами или основанием ладони. Нижние и верхние конечности нужно массировать с использованием приемов плоскостного и обхватывающего поглаживания, растирания, продольного и поперечного разминания и потряхивания.

Из фасоли стручковой готовят отвар для лечения ревматических заболеваний суставов: 25 г измельченных стручков фасоли залить 1 л воды. Варить в течение 30-40 минут на слабом огне, затем настаивать, пока не остынет, и процедить. Принимать по 120 мл 3-4 раза в день.

Продолжительность восстановительного массажа определяется с учетом веса и возраста человека. В среднем массаж может продолжаться 10-35 минут. Не следует проводить сеанс массажа дольше 35 минут, поскольку это утомит человека и даст ненужную нагрузку на нервно-мышечный аппарат и сердце.

МАССАЖ ПРИ ШЕЙНО-ГРУДНОМ ОСТЕОХОНДРОЗЕ

Остеохондроз шейного отдела позвоночника определяется по болям в затылочной и межлопаточной областях, шее, по чувству тяжести в надплечьях, по ограничению подвижности шеи, онемению пальцев рук во время сна, головокружению, напряжению шейной мускулатуры. При остеохондрозе грудного отдела позвоночника возникает быстрая утомляемость мышц спины, неспособность находиться длительное время в положении стоя, а также появляются непрекращающиеся монотонные боли в области позвоночника. При пальпации (слабом постукивании) у человека возникает болезненность околопозвоночных точек в области остистых отростков.

Массаж показан всем людям, но, в зависимости от возраста и реактивности нервной системы, подход к каждому пациенту должен быть строго дифференцированным. Так, для детей сеанс массажа должен быть менее длительным. Лечебный массаж может использоваться в качестве самостоятельного метода.

Начинать лечебный массаж нужно с шеи, которую необходимо массировать с обеих сторон, выполняя следующие приемы:

- поглаживание;
- выжимание;
- разминания ординарное, двойное кольцевое, кругообразное фалангами согнутых пальцев;
- растирания мышц вдоль позвоночного столба: прямолинейное подушечками больших пальцев, кругообразное подушечками четырех пальцев, кругообразное фалангами согнутых пальцев.

С помощью массажа китайские целители лечили ревматические боли, вывихи, спазмы мышц и некоторые другие болезни. Так, в одном из медицинских трактатов Древней Индии – Аюрведе – подробно описаны приемы массажа, которые использовались при различных заболеваниях.

После этого выполняется массаж груди. Больного нужно положить на спину, а под его колени подложить валик.

Используются следующие приемы:

- поглаживание;
- выжимание;
- разминания на большой грудной мышце у мужчин: ординарное, двойное кольцевое, комбинированное, кругообразное фалангами больших пальцев;
- разминания большой грудной мышцы.

При артрите, подагре и суставном ревматизме рекомендуется настой травы фиалки трехцветной: 50 г травы залить 500 мл кипятка, настаивать в течение 1 часа, укутав. Принимать по 120 мл 3-4 раза в день за 30 минут до еды в теплом виде. Можно добавлять в полученный настой немного кипятка и меда по вкусу и пить как чай. Детям давать настой не более 1 стакана в день.

У женщин последний прием проводится выше молочной железы с использованием таких приемов, как ординарное, двойное кольцевое и кругообразное разминание. Массаж выполняется подушечками четырех пальцев.

Массаж межреберных промежутков спереди делается так же, как и массаж межреберных промежутков сзади. После этого вновь массируются мышцы спины и только ее болезненного участка.

МАССАЖ ПРИ ПОЯСНИЧНОМ ОСТЕОХОНДРОЗЕ

Основные признаки поясничного остеохондроза – чувство усталости и постоянные боли при наклоне тела вперед, а также при кашле, смехе, чиханье, боли в области ягодиц и задней поверхности бедра, напряжение мышц в поясничной области, малоподвижность пораженного участка позвоночника. Наблюдается гипотрофия ягодичных мышц, мышц

бедер и голеней. В острой стадии развития болезни нельзя делать массаж, лишь по мере выздоровления больного можно применять эту терапию.

Приемы вибрации на пояснично-крестцовой области следует проводить очень осторожно, чтобы не нарушить работу внутренних органов. Рубление, поколачивание и похлопывание рекомендуется заменить постукиванием кончиками пальцев и сотрясением в том случае, если у больного возникают неприятные ощущения.

Во время массажа следует учитывать наличие у пациента заболеваний сердечно-сосудистой системы, например гипертонии, гипотонии, нарушения кровообращения и т.д. Также нужно помнить о том, что при остеохондрозе шейного отдела позвоночника поражаются и затылочные нервы.

Массаж руки и спины можно проводить при наличии сильных болей в спине, руке, натяжении мышц спины, гипотрофии мышц руки. При сильных болях в области груди применяется массаж груди, при болях в области шеи – массаж шеи. Массаж шейно-грудного отдела рекомендуется практически при любом течении остеохондроза.

Массаж спины включает следующие приемы:

- поглаживания: прямолинейное и попеременное;
- выжимания (проводятся по линиям поглаживания): продольное и клювовидное;
- разминания длинных мышц спины: кругообразное подушечкой большого пальца, кругообразное фалангами согнутых пальцев, щипцевидное, кругообразное буграми больших пальцев;
- разминания на широчайших мышцах спины: ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, комбинированное, кругообразное основанием ладони;
- разминания на фасции трапециевидной мышцы: прямолинейное подушечкой и бугром большого пальца, кругообразное подушечкой большого пальца, кругообразное подушечками четырех пальцев, кругообразное фалангами согнутых пальцев, щипцевидное;

При артритах и подагре рекомендуется настой звездчатки средней или мокрицы: 25 г травы залить 250 мл кипятка, настаивать в течение 4 часов, укутав, потом процедить и можно употреблять по 70-80 мл раза в день перед едой.

- растирания межреберных промежутков: прямолинейное подушечками пальцев попеременно одной и другой рукой, прямолинейное подушечками четырех пальцев, кругообразное подушечками четырех пальцев, прямолинейное подушечкой большого пальца, кругообразное подушечкой большого пальца.

Массаж плечевого сустава проводят в течение 5-7 минут 2 раза день. По окончании каждого сеанса массажа одной рукой массажист должен зафиксировать наружный край лопатки массируемого, а другой, придерживая дистальный отдел его руки, выполнять движения во всех направлениях, постепенно увеличивая их амплитуду.

Массаж рук рекомендуется делать в следующей последовательности: мышцы-сгибатели плеча, сгибатели предплечья, разгибатели плеча, разгибатели предплечья, тыльная сторона ладони, бо́льшая часть спины, в конце массируется плечевой сустав.

Приемы, которые используются при массаже сгибателей предплечья:

- поглаживание;
- выжимание;
- разминания: ординарное, кругообразное фалангами согнутых пальцев, кругообразное клювовидное, кругообразное бугром большого пальца.

При массаже дельтовидной мышцы выполняются:

- поглаживание;
- выжимание;
- разминания: ординарное, двойное кольцевое, кругообразное фалангами согнутых пальцев.

При массаже трехглавой мышцы плеча применяются:

- выжимание;
- разминания: ординарное, двойное кольцевое, комбинированное, кругообразное клювовидное.

Массаж тыльной стороны ладони включает следующие приемы:

- поглаживание;
- растирания: прямолинейное подушечками четырех пальцев, кругообразное подушечками четырех пальцев, прямолинейное подушечкой большого пальца, кругообразное подушечкой большого пальца.

Фитотерапевты предупреждают, что лекарственные растения вовсе не являются универсальными средствами, помогающими при всех недугах. Лечебные свойства большинства из них еще изучаются, и поэтому нет гарантии, что настойки, бальзамы и мази окажутся эффективными.

При массаже бо́льшей стороны спины выполняются:

- поглаживания: прямолинейное и попеременное;
- выжимание ребром ладони;
- поглаживание прямолинейное.

При массаже плечевого сустава используются:

- поглаживание концентрическое;
- растирания: кругообразное подушечками четырех пальцев, кругообразное гребнями кулаков, кругообразное клювовидное, кругообразное ребром большого пальца.

Массаж бо́льшей части спины проводится с использованием следующих приемов:

- поглаживание прямолинейное;

- выжимание ребром ладони.

После этого снова выполняется массаж плечевого сустава с использованием таких приемов:

- поглаживание концентрическое;
- растирания: кругообразное подушечками четырех пальцев, кругообразное гребнями кулаков, кругообразное клювовидное, кругообразное ребром большого пальца.

Настой пижмы обыкновенной рекомендуется при ревматических заболеваниях суставов: 25 г цветочных корзинок залить 250 мл кипятка, настаивать 2 часа, укутав настой полотенцем, затем процедить.

Если у пациента наблюдается кожная гиперестезия, необходимо выполнять массаж в пораженной области в щадящем режиме. При гипотонии мышц руки массажные приемы нужно проводить в быстром темпе с небольшой амплитудой и в короткий промежуток времени. При гипотрофии мышц руки массаж следует проводить интенсивно, с включением большого количества ударных приемов и чередованием их с потряхиванием и поглаживанием.

МАССАЖ ПРИ РАДИКУЛИТЕ

Причинами радикулита могут быть остеохондроз позвоночника, дистрофия межпозвоночных дисков, заболевания внутренних органов, воспалительные и дистрофические поражения позвоночника, суставов, опухоли периферической нервной системы и т.д. При этом заболевании происходит поражение корешков спинномозговых нервов.

Тем, кто заготавливает лекарственные растения самостоятельно, нужно учитывать время их сбора, поскольку максимальное накопление необходимых для лечения веществ приходится на определенное время года. Так, например, собирать семена или плоды следует в период их полной спелости, однако до того, как они уже начнут увядать или даже осыпаться. Цветы, листья и траву заготавливают в период цветения, но еще до начала плодоношения.

Радикулит локально может быть пояснично-крестцовым, шейным или шейно-грудным. Обычно больные испытывают спонтанную боль в области иннервации пораженных корешков, которая усиливается при движении, чиханье, кашле, натуживании. Возникают болезненные ощущения при надавливании на остистые отростки позвонков и в паравертебральных точках, слабость. Также у больных радикулитом наблюдаются гипотрофия мышц в области корешковой иннервации и ограниченная подвижность позвоночника. Пояснично-крестцовый радикулит протекает в двух фазах: корешковой и люмбалгической. В первой фазе заболевания боль значительно сильнее, она отдает в ягодичную область, распространяется по задненаружной поверхности бедра и голени. При люмбалгической фазе отмечается возникновение внезапной боли после переохлаждения или физической нагрузки, иногда боль нарастает постепенно.

Массажные приемы при лечении радикулита используются те же, что и при остеохондрозе. Но при радикулите предварительно необходимо удостовериться в фазе заболевания и его локализации. При шейно-грудном радикулите, который сопровождается поражением узлов симпатического ствола, массаж должен применяться только после стихания воспалительного процесса со стороны узлов пограничного симпатического ствола. Все приемы при этом заболевании необходимо выполнять в щадящем режиме.

При ревматических, подагрических и других болях в суставах и мышцах рекомендуется настой огуречной травы, бурчника лекарственного: 6 г высушенных цветков или 20 г высушенных листьев залить 250 мл кипятка, настаивать в закрытой посуде в течение 5 часов, затем процедить. Перед употреблением добавить немного сахара по вкусу. Принимать по 25 мл 5 раз в день

МАССАЖ ПРИ ПОЯСНИЧНО-КРЕСТЦОВОМ РАДИКУЛИТЕ (НЕВРАЛГИЧЕСКИЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ПОЯСНИЧНОГО ОСТЕОХОНДРОЗА)

Это заболевание характеризуется болями в нижних конечностях, пояснично-крестцовой, ягодичной областях. Характерны также напряжение мышц спины, гипотония или гипотрофия мышц ягодиц, бедра и голени, болезненные ощущения при пальпации паравертебральных точек, остистых отростков и точек по ходу седалищного нерва.

При сборе травянистых частей нельзя выдергивать лекарственное растение вместе с корнем. Зеленые части растений следует срезать или скашивать на уровне нижних листьев.

В данном случае рекомендуется проводить массаж, поскольку он будет способствовать уменьшению боли, усилению крово- и лимфообращения в поясничной области и конечностях, уменьшению гипотрофии мышц задней поверхности бедра.

При основном массаже задействуются:

- спина;
- тазовая область;
- поясничная область;
- нижняя конечность на стороне поражения (задняя и передняя поверхности).

Клевер луговой (красный) – многолетнее травянистое растение высотой до 50 см. С лечебной целью применяются цветочные головки и листья клевера. Препараты клевера подходят как для наружного, так и для внутреннего применения. Их используют в качестве общеукрепляющего и противовоспалительного средства при различных ревматических заболеваниях.

При массаже спины применяются следующие приемы:

- поглаживания: прямолинейное, попеременное;
- выжимания: продольное, клювовидное;

- разминания на длинных мышцах спины: кругообразное подушечками больших пальцев, кругообразное подушечками четырех пальцев, кругообразное фалангами согнутых пальцев, кругообразное буграми больших пальцев.

При выполнении массажа тазовой области сначала следует проводить приемы на здоровой половине, а затем на больной. Используются следующие приемы:

- поглаживание;
- выжимание;
- разминания: ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, кругообразное фалангами согнутых пальцев, кругообразное клювовидное.

При ревматических и подагрических заболеваниях можно принимать настой рододендрона золотистого (используются листья 2-го или 3-го года жизни): 6 г измельченных листьев залить 250 мл кипятка, настаивать в течение 1 часа, укутав, затем процедить. Применять по 10 мл 3 раза в день. Растение ядовитое, поэтому следует соблюдать дозировку и после лечения в течение 1 недели сделать перерыв.

Далее выполняется массаж крестца с использованием следующих приемов:

- растирание прямолинейное подушечкой большого пальца;
- растирание кругообразное подушечками четырех пальцев;
- растирание кругообразное фалангами согнутых пальцев;
- растирание кругообразное ребром ладони.

При сильном воспалении суставов рекомендуется принимать ванны с отваром ромашки аптечной и череды трехраздельной. Длительность процедуры – 15-20 минут.

Массаж мышц спины от поясничной области до нижних углов лопаток выполняется приемами:

- выжимания;
- поглаживания.

При массаже поясничной области применяются приемы:

- растирание прямолинейное подушечкой большого пальца по трем линиям;
- растирание кругообразное подушечкой большого пальца;
- растирание кругообразное подушечками четырех пальцев;
- растирание кругообразное фалангами согнутых пальцев;
- растирание: кругообразное и клювовидное.

Нетрадиционный способ лечения артрита, артроза и ревматизма: 1 столовую ложку цветков арники и 1 столовую ложку травы лапчатки гусиной заливают 400 мл кипятка, настаивают в течение 20 минут, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день в течение 14 дней.

На здоровом участке следует выполнять одну серию приемов, а на больном – две или три.

Все приемы рекомендуется чередовать с поглаживанием и выжиманием на нижней части спины.

Массаж нижней конечности на стороне поражения задней и передней поверхности начинается обычно с массажа мышц задней поверхности бедра, при этом используются приемы:

- поглаживание;
- выжимание;
- разминания: ординарное, двойное кольцевое, комбинированное, ординарно-продольное, кругообразное клювовидное.

При массировании седалищного нерва следует применить вибрацию, затем массаж икроножной мышцы с использованием следующих приемов:

- поглаживание;
- выжимание;
- разминание: ординарное, двойное кольцевое продольное, кругообразное фалангами согнутых пальцев, кругообразное клювовидное.

При подагре рекомендуется лечебный чай: 40 г смеси из 20 г корней лопуха, 15 г корневищ пырея, 15 г травы череды, 25 г травы трехцветной фиалки, 15 г травы вероники лекарственной залить 1 л воды. Довести до кипения и кипятить на слабом огне в течение 15 минут, остудить, процедить. Принимать по 200 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

Приступая к массажу на передней поверхности бедра следует использовать:

- поглаживание;
- выжимание;
- разминания: ординарное, двойное кольцевое, двойное ординарное, двойное кольцевое продольное, кругообразное клювовидное.

При выполнении массажа на передних мышцах голени выполняются следующие приемы:

- поглаживание;
- выжимание;
- разминания: кругообразное подушечками четырех пальцев, кругообразное фалангами согнутых пальцев, кругообразное клювовидное, кругообразное основанием ладони.

Нетрадиционный способ лечения остеохондроза: 1 столовую ложку травы лапчатки гусиной, 1 чайную ложку травы зверобоя продырявленного и 1 столовую ложку травы тимьяна ползучего заливают 1 л кипятка, настаивают в течение 30 минут, процеживают. Принимают по 2 столовые ложки 4 раза в день в течение 14 дней.

В области подколенного нерва следует выполнить вибрацию . После этого нужно приступить к массажу голеностопного сустава с использованием:

- поглаживания концентрического;
- растирания: щипцевидного прямолинейного, кругообразного подушечками четырех пальцев сначала одной, потом обеих рук, кругообразного клювовидного сначала одной, потом другой рукой, прямолинейного буграми и подушечками больших пальцев сверху вниз.

Нетрадиционный способ лечения подагры: 1 чайную ложку семян петрушки огородной, 1 столовую ложку травы лапчатки гусиной, 1 чайную ложку травы полыни горькой и 3 столовые ложки плодов шиповника заливают 1 л кипятка, настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 1 / 4 стакана 2 раза в день. Курс лечения – 7-10 дней.

Затем выполняется массаж тыльной части стопы . Используется такой прием (с его разновидностями):

- растирание в направлении от основания пальцев к голеностопному суставу прямолинейное подушечками пальцев, кругообразное подушечками пальцев, прямолинейное подушечкой большого пальца, кругообразное подушечкой большого пальца.

При ревматизме и подагре применяется также настой герани луговой (можно использовать кроваво-красную, лесную и болотную герань): 10 г высушенной травы залить 500 мл холодной кипяченой воды, настаивать в течение 8 часов, потом процедить. Принимать по 25 мл 5-6 раз в течение дня.

Более аккуратно нужно делать массаж на болевых точках и в районе нервных стволов . Болевые точки выявляются с помощью пальпации паравертебральных зон, межкостных промежутков, а также области гребней подвздошных костей и бедра по ходу седалищного нерва.

В данной области применяются:

- поглаживание;
- пальпация непосредственно в области болевых точек.

Массаж можно успешно сочетать с лечебной физкультурой, тепловыми процедурами и фитотерапией.

МАССАЖ ПРИ ПОДАГРЕ

Главные причины возникновения подагры – нарушение обмена мочевой кислоты, мочекислые соли которой откладываются в органах и тканях, частые переедания, злоупотребление спиртными напитками и т.д. Обычно заболевание сопровождается воспалением суставов (артрит). При этом отмечаются боль и скованность в местах поражения, высокая температура, припухлость в области поражения.

Нетрадиционный способ лечения подагрического артрита: 1 столовую ложку травы тимьяна ползучего и 1 чайную ложку цветков бессмертника заливают 300 мл кипятка, настаивают 30 минут, процеживают. Принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день в течение 7-10 дней. При необходимости через 10 дней курс лечения повторяют.

Массаж при подагре рекомендуется для уменьшения боли и скованности пораженного сустава. Также массаж поможет снять напряжение в мышцах конечностей, улучшит трофику тканей, повысит общий тонус организма.

Если заболевание поражает суставы рук, то выполняется массаж спины, шеи, рук (приемы те же, что и при остеохондрозе). При поражении суставов ног нужно массировать спину, тазовую область и нижние конечности.

В начале массажа выполняются легкие приемы, которые снимают боль, напряжение в мышцах и расслабляют их. После этого можно перейти к приемам, направленным на развитие силы мышц и уменьшение гипотрофии. Сначала приемы выполняются на участках вокруг пораженного сустава, а затем постепенно массаж переходит непосредственно на пораженную зону. Опять же начинать нужно с менее пораженных суставов. Массаж должен быть нежным и легким. Продолжительность сеанса не более 35 минут. Всего рекомендуется провести 12-16 сеансов.

При суставном ревматизме и подагре показан настой ивы белой: 10 г высушенной коры залить 500 мл остуженной кипяченой воды, настаивать в течение 4 часов, плотно укутав, затем процедить. Принимать по 120 мл 3 раза в день перед едой.

Массаж голеностопного сустава начинается с массажа на расслабленной переднеберцовой мышце и выполняется следующими приемами:

- поглаживание прямолинейное;
- выжимание клювовидное локтевой частью руки;
- разминание кругообразное подушечками четырех пальцев.

Все приемы нужно повторить 4-5 раз.

Если человек испытывает острую боль в области голеностопного сустава, то массаж выполняется в щадящем режиме.

После подготовительного массажа проводится основной с использованием следующих приемов:

- поглаживание концентрическое;
- растирания: «щипцы» прямолинейные, «щипцы» спиралевидные (направлены вниз, вдоль голеностопной щели);
- поглаживание;
- растирание клювовидное сначала одной, а потом другой рукой;
- поглаживание голени;

- выжимание на голени;
- поглаживание концентрическое на голеностопном суставе;
- растирания на голеностопном суставе: «щипцы» прямолинейные, «щипцы» спиралевидные;
- поглаживание концентрическое голеностопного сустава.

Нетрадиционный способ лечения артроза: 1 столовую ложку травы зверобоя продырявленного и 1 столовую ложку травы руты душистой заливают 400 мл кипятка, настаивают в течение 30 минут, процеживают. Принимают по 3 столовые ложки 2 раза в день за 20 минут до еды в течение 7-14 дней.

Каждый прием нужно повторить 3-4 раза, стараясь действовать без усилия, не причиняя массируемому дополнительной боли.

При поражении плечевого сустава необходимо начинать массаж с легких приемов, чтобы добиться максимального расслабления мышц. В проведении массажа используются следующие приемы:

- поглаживание;
- выжимание в верхней части спины (оба приема нужно выполнять сначала на ее здоровой части, а потом на больной);
- разминания на широчайших мышцах спины: ординарное, двойное кольцевое, комбинированное;
- потряхивание;
- поглаживание;
- растирания на фасции трапециевидной мышцы: прямолинейное подушечкой и бугром большого пальца, кругообразное подушечкой большого пальца, кругообразное подушечками четырех пальцев, кругообразное фалангами согнутых пальцев.

Из пиона уклоняющегося делают настой, используемый при ревматизме и подагре: 5-6 г высушенных корней залить 750 мл кипятка. Настаивать, укутав, в течение 1 часа, процедить. Принимать по 25 мл 3 раза в день за 15-20 минут до еды.

После этого делается массаж трехглавой мышцы больного плеча следующими приемами:

- поглаживание;
- выжимание;
- разминание.

Каждый прием рекомендуется повторить 2-3 раза в щадящем режиме.

Непосредственный массаж сустава проводится:

- поглаживанием концентрическим;
- растиранием кругообразным;
- выжиманием на верхней части спины;

- растиранием на плечевом суставе.

По мере выздоровления и восстановления подвижности сустава нужно постепенно переходить от пассивных и мягких движений к более активным.

Массаж на тыльной поверхности кисти следует начать с межпястного участка в направлении от костяшек пальцев к лучезапястному суставу и выполнить следующие приемы:

- поглаживание прямолинейное (при этом необходимо поглаживать и пальцы);
- растирание: прямолинейное подушечками четырех пальцев, зигзагообразное подушечками четырех пальцев, кругообразное подушечками четырех пальцев, прямолинейное подушечкой большого пальца, кругообразное подушечкой большого пальца, кругообразное подушечкой среднего пальца, прямолинейное локтевой поверхностью мизинца, кругообразное локтевой поверхностью ладони поперек кисти, спиралевидное основанием ладони.

При поражении всех суставов тела артритами, артрозами, подагрой и так далее больному следует принимать по 10 чайных ложек яблочного уксуса на 1 стакан воды 3-5 раз в день, лучше перед едой. Большая концентрация этой смеси способствует быстрому исцелению организма, и это больной почувствует на себе, если будет регулярно принимать его в течение 2-3-4 недель. Боли в суставах совершенно прекратятся, как и боли в задней части шеи и затылка.

Затем выполняется массаж пальцев руки в направлении от кончиков пальцев к костяшкам с применением следующих приемов:

- растирания (каждый палец нужно растереть отдельно): щипцевидное прямолинейное, щипцевидное зигзагообразное, прямолинейное подушечкой большого пальца, кругообразное подушечкой большого пальца, кругообразное подушечками четырех пальцев, кругообразное подушечкой указательного пальца, кругообразное локтевой поверхностью ладони, спиралевидное основанием ладони;
- встряхивание кисти.

Нетрадиционный способ лечения артроза, артрита и радикулита: 1 столовую ложку цветков терна заливают 200 мл кипятка, настаивают в течение 20 минут, процеживают. Принимают по $\frac{1}{3}$ стакана 1 раз в день (вечером) за 30 минут до еды. Курс лечения – 21 день.

МАССАЖ ПРИ ДЕФОРМИРУЮЩЕМ АРТРОЗЕ КОЛЕННОГО СУСТАВА

Начинать массаж нужно с мышц, расположенных вдоль позвоночника. При этом используются следующие приемы:

- поглаживание;
- выжимание;

При мышечном и суставном ревматизме, подагре, болях в ногах, простудных заболеваниях, артритах помогает настой багульника болотного: 10 г травы

багульника залить 50 мл остуженной кипяченой воды, закрыть сосуд и настаивать 8 часов, затем процедить. Принимать по 100-120 мл в день в течение 2 недель.

- растирания (от крестца до нижних углов лопатки): прямолинейное подушечками указательного и среднего пальцев, штрихование, «вилка», кругообразное подушечкой указательного пальца, кругообразное подушечкой среднего пальца;
- растирание в промежутках между остистыми отростками кругообразное подушечками больших пальцев (пальцы располагаются на 1-2 см от позвоночника).

Нетрадиционный способ лечения воспаления суставов: 1 столовую ложку корней ежевики сизой и 1 столовую ложку корней ревеня тангутского заливают 400 мл воды, кипятят на слабом огне в течение 15 минут, процеживают. Принимают по 1-2 столовые ложки 3 раза в день. Курс лечения – 28 дней.

Затем выполняется массаж мышц крестцовой области такими приемами:

- растирания (все виды приема нужно проводить в направлении снизу вверх и в сторону): прямолинейное бугром и подушечкой большого пальца;
- растирание кругообразное подушечкой большого пальца;
- растирание кругообразное подушечками четырех пальцев;
- растирание кругообразное фалангами согнутых пальцев;

Нетрадиционный способ лечения остеохондроза: 1 столовую ложку коры березы повислой и 2 столовые ложки травы астрагала сладколистного заливают 400 мл кипятка, настаивают 3 часа, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 4 раза в день. Курс лечения – 21 день.

- растирание кругообразное клювовидное концевыми фалангами пальцев (их тыльной стороной);
- растирание зигзагообразное основанием ладони;
- растирание: кругообразное бугром большого пальца, затем зигзагообразное основанием ладони;
- сдвигание.

При следующем этапе выполняется массаж мышц ягодиц. Массажные приемы необходимо выполнять в направлении от подъягодичной складки вверх, а потом вниз – к паху. Применяются такие приемы:

- поглаживания: прямолинейное, попеременное, зигзагообразное, спиралевидное, комбинированное;
- выжимания: продольное, поперечное, локтевой поверхностью ладони, клювовидное;
- разминания: ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, двойное кольцевое комбинированное, кругообразное фалангами согнутых пальцев, кругообразное клювовидное (кистью от себя и вперед), кругообразное основанием ладони.

Нетрадиционный способ лечения заболеваний суставов: 1 столовую ложку коры дуба обыкновенного и 1 столовую ложку травы хвоща полевого заливают 300 мл воды, кипятят 5 минут, настаивают 1 час, процеживают. Принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 14 дней.

Теперь следует приступить к массажу коленного сустава и мышц бедра неповрежденной конечности, который проводится по классической методике. Массажные приемы выполняются в следующем порядке:

- массаж мышц задней поверхности бедра;
- массаж коленного сустава;
- массаж мышц передней поверхности бедра;
- массаж коленного сустава со стороны коленной чашечки.

Затем необходимо перейти к массажу коленного сустава и бедра поврежденной конечности. Приемы выполняются в строгом порядке.

При артритах, артрозах и других заболеваниях суставов хорошо помогает настой листьев березы: 25 г измельченных листьев залить 250 мл кипятка, настаивать в течение 6 часов, затем процедить. Принимать по 120 мл 2-3 раза в день после еды.

При массаже задней поверхности бедра используются следующие приемы:

- поглаживание;
- выжимание;
- разминания: ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, кругообразное фалангами согнутых пальцев, кругообразное клювовидное;
- растирания фасции четырехглавой мышцы бедра: прямолинейное основанием ладони, кругообразное фалангами указательного и среднего пальцев, кругообразное кулаком.

Для профилактики ревматических болезней следует своевременно лечить инфекционные заболевания, не допускать переохлаждения, а также соблюдать режим дня и диету. Огромное значение в профилактике болезней этой группы имеет закаливание организма и здоровый образ жизни.

Выполняя массаж коленного сустава, следует применять:

- поглаживание концентрическое;
- растирания: прямолинейное щипцевидное, кругообразное фалангами согнутых пальцев, кругообразное подушечками четырех пальцев, кругообразное буграми больших пальцев;
- поглаживание концентрическое.

Приступая к массажу передней поверхности бедра, нужно использовать:

- поглаживание;
- выжимание;
- разминания: ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, двойное ординарное, двойное кольцевое продольное, клювовидное.

Нетрадиционный способ лечения артрита: 1 столовую ложку листьев мяты, 1 чайную ложку шишек хмеля, 1 чайную ложку травы тысячелистника, 1 чайную ложку травы сушеницы болотной, 1 чайную ложку травы чистотела заливают 2 стаканами кипятка, настаивают в течение 4 часов, процеживают. Настоем пропитывают марлю и 2 раза в день прикладывают ее к больным суставам.

При выполнении массажа фасции четырехглавой мышцы бедра, применяются такие приемы:

- растирания прямолинейное основанием ладони;
- растирание кругообразное фалангами согнутых пальцев;
- растирание кругообразное наружной стороной кисти.

При массаже коленного сустава со стороны чашечки используются следующие приемы:

- поглаживание концентрическое;
- растирания: прямолинейное щипцевидное, кругообразное подушечками больших пальцев, кругообразное подушечками четырех пальцев, кругообразное буграми больших пальцев;
- смещение (О-образное);
- выжимание на мышцах бедра;
- поглаживание на мышцах бедра;
- растирание на коленном суставе.

В завершение можно выполнить несколько активных массажных приемов, учитывая состояние пациента.

МАССАЖ ПРИ ДЕФОРМИРУЮЩЕМ АРТРОЗЕ ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА

Основная причина этого заболевания – частые травматические подвывихи и вывихи. Характерные признаки заболевания заключаются в постоянных ноющих болях, ограниченной двигательной способности, иногда наблюдается хруст при движении, а также уплотнение периартикулярных тканей.

При терапии ревматизма можно использовать настой корней лопуха и девясила: 20 г корней лопуха и 20 г корней девясила залить 50 мл кипятка, настаивать 2 часа, затем процедить. Принимать по 25 мл 3 раза в день после еды.

Массаж следует начинать с икроножной мышцы, используя следующие приемы:

- поглаживание (2-3 вида, которые выполняются по 2-3 раза);
- выжимание (2 вида, которые рекомендуется делать по 2-3 раза);
- потряхивание;

Нетрадиционный способ лечения артрита и артроза: 1 столовую ложку травы полыни заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в течение 2 часов, процеживают. Настоем пропитывают марлю и прикладывают ее на 20 минут к суставам при сильных болях. Процедуры проводят 2 раза в день. Курс лечения – 5 дней.

- разминания: ординарное, двойное кольцевое, двойное кольцевое продольное, кругообразное фалангами согнутых пальцев, кругообразное клювовидное;
- потряхивание;
- поглаживание.

Затем выполняется массаж ахиллова сухожилия в следующей последовательности:

- растирания: прямолинейное щипцевидное, зигзагообразное, прямолинейное подушечками больших пальцев, кругообразное подушечками всех пальцев;
- потряхивание;
- поглаживание;
- кругообразное клювовидное растирание.

Нетрадиционный способ лечения артрита: 2 чайные ложки травы хвоща полевого, 1 чайную ложку листьев толокнянки обыкновенной, 1 чайную ложку травы грыжника голого заливают 2 стаканами кипятка, настаивают в течение 20 минут, процеживают. Принимают по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения – 7 дней.

После этого можно приступить к массажу передних берцовых мышц. Для этого массируемого нужно положить на спину, поместив под его колени валик. Применяются следующие приемы:

- поглаживание;
- выжимание;
- разминания: кругообразное подушечками пальцев, кругообразное основанием ладони, кругообразное наружной стороной кисти, кругообразное фалангами согнутых пальцев;
- поглаживание.

Массаж подъема стопы выполняется следующими приемами:

- поглаживание;
- растирания: прямолинейное подушечками пальцев, кругообразное подушечками четырех пальцев, прямолинейное подушечкой большого пальца, кругообразное подушечкой большого пальца, кругообразное ребром ладони.

Для лечения артрозов, ревматизма и прочего эффективен отвар девясила высокого и лопуха: 15 г корневищ с корнями девясила и 15 г корней лопуха залить 400 мл воды, кипятить 20 минут на слабом огне, настаивать 4 часа, укутав, затем процедить. Принимать по 25 мл 4 раза в день перед едой.

Выполняя массаж передних берцовых мышц (повторно), следует использовать:

- выжимания: прямолинейное основанием ладони, клювовидное от себя;
- поглаживания: прямолинейное, спиралевидное.

Нетрадиционный способ лечения артрита: 1 чайную ложку листьев багульника болотного заливают 2 стаканами кипятка, настаивают в течение 20 минут,

процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения – 7 дней.

Переходя к массажу голеностопного сустава, выполняются приемы в следующей последовательности:

- поглаживание концентрическое;
- растирания: прямолинейное щипцевидное, кругообразное подушечками пальцев (одной и обеих рук), клювовидное одной и другой рукой, прямолинейное подушечками и буграми больших пальцев;
- выжимание на берцовых мышцах;
- поглаживание на берцовых мышцах;
- растирание мышц голеностопного сустава;
- поглаживание концентрическое.

МАССАЖ ПРИ ДЕФОРМИРУЮЩЕМ АРТРОЗЕ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА

Для этого вида массажа характерны определенная последовательность и виды используемых приемов. Начинается обычно массаж с части спины, где нужно применять:

- поглаживание;
- выжимание;
- разминания: кругообразное подушечкой большого пальца, кругообразное фалангами согнутых пальцев, кругообразное подушечками больших пальцев, щипцевидное.

Нетрадиционный способ лечения артрита: 1 чайную ложку травы вереска обыкновенного, 1 чайную ложку листьев ежевики сизой, 2 чайные ложки листьев мать-и-мачехи, 2 чайные ложки листьев березы бородавчатой заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в течение 1 часа, процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 28 дней.

После этого выполняется массаж поясничной области с использованием следующих приемов:

- растирание прямолинейное подушечкой и бугром большого пальца;
- растирание кругообразное подушечкой большого пальца;

Нетрадиционный способ лечения различных ревматических заболеваний: 1 чайную ложку кукурузных рыльцев заливают 1 стаканом воды, кипятят на слабом огне в течение 10 минут, процеживают. Принимают по 1 / 4 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения – 2 месяца. После 10-дневного перерыва лечение повторяют.

- растирание кругообразное подушечками четырех пальцев;
- растирание кругообразное фалангами согнутых пальцев;
- растирание кругообразное ладонной поверхностью кисти.

При ревматизме, подагре и артритах эффективно применение настоя бузины черной: 25 г цветков залить 250 мл кипятка. Настой накрыть крышкой и укутать, настаивать 40 минут, затем процедить. Принимать за 15 минут до еды по 100 мл.

Делая массаж ягодично-крестцовой области, сначала нужно провести его на большой и средней ягодичных мышцах, выполняя приемы в следующей последовательности:

- поглаживание;
- выжимание;
- разминания: ординарное, двойной гриф, двойное кольцевое, комбинированное, в завершение – кругообразное фалангами согнутых пальцев.

Нетрадиционный способ лечения ревматических заболеваний: 1 столовую ложку травы тимьяна ползучего и 1 столовую ложку календулы заливают 3 стаканами кипятка, настаивают в течение 30 минут, процеживают. Принимают по $\frac{1}{3}$ стакана 2 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения – 14 дней. После 10-дневного перерыва лечение повторяют.

Затем можно сделать массаж на мышцах крестца. Проводятся такие приемы:

- разминание кругообразное подушечкой большого пальца;
- разминание кругообразное подушечками четырех пальцев;
- разминание кругообразное фалангами согнутых пальцев;
- разминание клювовидное.

Массаж на мышцах тазобедренного сустава выполняется с применением:

- растирания кругообразного основанием ладони;
- растирания кругообразного подушечками четырех пальцев;
- растирания кругообразного фалангами согнутых пальцев.

Пчелиный яд, или апитоксин, представляет собой желтоватую густую жидкость с резким запахом, химический состав которой пока полностью не изучен. Известно, что в состав пчелиного яда входят жироподные вещества, белки и микроэлементы. Пчелиный яд используют для лечения ревматических заболеваний.

Далее проводится массаж мышц бедра, с применением следующих приемов:

- поглаживание;
- выжимание;
- разминание ординарное;
- разминание: двойной гриф, потом двойное кольцевое, ординарно-продольное, кругообразное фалангами согнутых пальцев;
- разминание клювовидное.

При выполнении массажа мышц нижней части спины задействуется больной участок и используются:

- поглаживание (2-3 вида);
- выжимание (1-2 вида).

В больших дозах апитоксин очень опасен и может вызвать двигательный паралич и даже привести к летальному исходу. В умеренных дозах пчелиный яд используется для лечения и профилактики артритов и артрозов. Лечение пчелиным ядом должно проводиться только под наблюдением врача.

Приступая к массажу мышц больного тазобедренного сустава, необходимо выполнять все приемы в щадящем режиме, постепенно увеличивая нагрузку на массируемую зону. После 2-3 сеансов наступает заметное улучшение.

Применяются следующие приемы:

- разминание кругообразное основанием ладони;
- разминание кругообразное подушечками четырех пальцев;
- разминание кругообразное фалангами согнутых пальцев;
- разминание кругообразное костяшками кулака;
- разминание кругообразное наружной поверхностью указательного пальца;
- заключительное разминание – кругообразное основанием ладони.

Введение пчелиного яда осуществляется посредством укусов пчел, внутрикожной или подкожной инъекцией апитоксина. Также для лечения ревматических заболеваний используются мази, в состав которых входит апитоксин. Пчел необходимо прикладывать к наружной поверхности бедер.

МАССАЖ ПРИ ДЕФОРМИРУЮЩЕМ АРТРОЗЕ ЛОКТЕВОГО СУСТАВА

Перед началом сеанса массируемого следует положить на живот. Начинается массаж с верхней части спины.

Нетрадиционный способ лечения артрита: 100 г сливочного масла смешивают с 20 г пчелиного воска, нагревают на слабом огне в течение 5 минут. Смесь остужают и перекладывают в стеклянную емкость. Мазь наносят ровным слоем на плотную хлопчатобумажную салфетку и прикладывают к суставам на 12 часов при сильных болях.

Приемы проводятся в направлении от нижних углов лопаток до надплечья в следующей последовательности:

- поглаживание (1-2 вида);
- растирания на фасции трапециевидной мышцы: кругообразное: подушечкой большого пальца, кругообразное подушечками четырех пальцев, кругообразное фалангами согнутых пальцев, кругообразное бугром большого пальца.

Следующим этапом проводится массаж мышц шеи. Его нужно выполнять вдоль позвоночника от границы волосистой части головы до седьмого шейного позвонка.

Схема лечения артроза и артрита: в первый день прикладывают одну пчелу, во второй – две, на третий – три и так до 10 дней, в течение которых больной получает 55 укусов. Затем делают перерыв на 3-4 дня и возобновляют курс лечения, при котором больной ежедневно прикладывает к наружной поверхности бедер по три пчелы.

Используются такие приемы:

- поглаживание;
- выжимание;
- разминания: ординарное, двойное кольцевое, кругообразное подушечками четырех пальцев, кругообразное фалангами согнутых пальцев.

Отвар горца земноводного с успехом применяется при терапии подагры и ревматизма. Залить 10 г измельченных свежих корневищ 400 мл воды, кипятить в течение 10 минут на среднем огне, затем настаивать, пока не остынет, процедить. Принимать по 120 мл 3 раза в день перед едой. После 10-дневного перерыва лечение повторяют.

При выполнении массажа мышц плеча (дельтовидной, двуглавой, трехглавой) соблюдается определенная последовательность:

- массаж дельтовидной и трехглавой мышцы с использованием таких приемов, как поглаживание, выжимание, разминания ординарное, двойное кольцевое, кругообразное подушечками четырех пальцев, кругообразное фалангами согнутых пальцев, кругообразное клювовидное.
- массаж двуглавой мышцы с такими приемами, как поглаживание, выжимание, разминания: ординарное: двойное кольцевое, кругообразное клювовидное, кругообразное фалангами согнутых пальцев.

Схема лечения острого ревматизма: в первый день к наружной поверхности бедер (в тяжелых случаях к опухшему и воспаленному суставу) прикладывают одну пчелу, на второй день – две, на третий – три, на четвертый – четыре, на пятый – пять. Затем делают перерыв на 2 дня и прикладывают пчел в обратном порядке, то есть сначала прикладывают пять пчел, затем четыре и т.д.

Далее массаж переходит на область мышц-сгибателей и мышц-разгибателей предплечья с соблюдением следующей последовательности:

- поглаживание;
- выжимание;
- разминания (на мышцах-сгибателях): ординарное, кругообразное фалангами согнутых пальцев, кругообразное клювовидное (кисти от себя и к себе);

При ревматизме, подагре и артритах рекомендуется принимать внутрь настой из грыжника душистого. 15 г свежей травы залить 500 мл кипятка, настаивать, укутав,

в течение 1 часа, потом процедить. Принимать по 80 мл 4 раза в день в теплом виде . После 10-дневного перерыва курс лечение повторяют .

- разминания (на мышцах-разгибателях): кругообразное подушечками четырех пальцев, кругообразное фалангами согнутых пальцев, кругообразное клювовидное.

Нетрадиционный способ лечения воспаления суставов: 100 мл оливкового масла, 20 г сосновой смолы, 20 г сливочного масла и 12 г пчелиного воска смешивают в эмалированной посуде и нагревают на слабом огне в течение 10 минут, периодически помешивая и снимая пену .Смесь остужают и перекладывают в стеклянную емкость .Мазь наносят ровным слоем на марлю и прикладывают на 15-20 минут к суставам . После 10-дневного перерыва лечение повторяют .

При массаже локтевого сустава необходимо выполнить все приемы на внешней и внутренней поверхностях локтевого сустава. Массируя внутреннюю поверхность сустава, нужно опустить руку массируемого вдоль тела и выполнить следующие приемы:

- поглаживание кругообразное основанием ладони;
- растирания: кругообразное подушечками четырех пальцев, кругообразное фалангами согнутых пальцев, кругообразное клювовидное, кругообразное подушечкой большого пальца, кругообразное основанием ладони.

1 г препарата «Апилак» смешивают с 2 чайными ложками минеральной воды без газа и 1 чайной ложкой цветочного меда. Принимают по 1-3 мл 2 раза в день – за 1 час до еды в период выздоровления после перенесенных ревматических болезней . Курс лечения – 30 дней. После 14-дневного перерыва курс лечения повторяют, принимая «Апилак», но уже без меда.

Приступая к массажу наружной поверхности локтевого сустава, следует согнуть руку массируемого в локтевом суставе и расположить ее перед грудью. Приемы выполняются в следующей последовательности:

- поглаживание кругообразное основанием ладони;
- растирание кругообразное подушечками четырех пальцев;
- растирание кругообразное клювовидное;
- растирание кругообразное ребром большого пальца;
- растирание кругообразное основанием ладони.

При ревматических и простудных болях в суставах хорошо помогает настой из гвоздики травяной (используются стебель с цветками). Настой успешно снимает все болевые ощущения. 25 г травы залить 250 мл кипятка, настаивать в течение 2 часов под крышкой, плотно укутав. Принимать по 25 мл 2 раза в день перед едой. После 10-дневного перерыва курс лечение повторяют.

МАССАЖ ПРИ УЗЕЛКОВОМ АРТРОЗЕ СУСТАВОВ КИСТЕЙ

Характерные признаки этого заболевания – утолщение межфаланговых суставов кистей в виде узелков, образование около ногтевого ложа достаточно плотных болезненных кист.

Профилактика ревматических заболеваний: 1 чайную ложку китайского зеленого чая с жасмином заливают 1 л кипятка, настаивают в течение 15 минут, процеживают. Принимают по 1 стакану 3-4 раза в день после еды. Курс лечения – 30 дней. После 10-дневного перерыва лечение повторяют.

Обычно артроз суставов кистей сопровождается сильными болями, нарушением двигательной способности пальцев и развитием сгибательных контрактур. В данном случае массаж является эффективным методом лечения заболевания. Он улучшает периферическое кровообращение, снабжение конечностей и тканей больного сустава кислородом и питательными веществами.

При ревматических заболеваниях, подагре и прочем рекомендуется использовать в фитотерапии настой вероники лекарственной: 10 г травы залить 500 мл кипятка, настаивать в течение 2 часов, укутав, затем процедить. Принимать спустя 1 час после еды по 100 мл 4 раза в день. Курс лечения – 20 дней. После 10-дневного перерыва курс лечение повторяют.

Кроме того, с помощью массажа можно уменьшить боль, преодолеть скованность движений, улучшить крово- и лимфообращение в пораженных местах, предупредить возникновение тугоподвижности суставов, а также развитие контрактур. В целом массаж поможет предотвратить атрофию прилежащих к больному суставу мышц.

МАССАЖ ПРИ ТУГОПОДВИЖНОСТИ И КОНТРАКТУРАХ СУСТАВОВ

При данном заболевании суставов массаж поможет восстановить подвижность суставов и обеспечить их нормальное функционирование.

Начиная лечение средствами, изготовленными из лекарственных трав, следует помнить, что каждое растение имеет как основные показания, так и противопоказания. Прежде чем принимать растительные препараты, следует посоветоваться с лечащим врачом, а также получить рекомендации у специалиста по фитотерапии.

Желательно сочетать массаж с лечебной гимнастикой. Во время выполнения массажа необходимо соблюдать определенную последовательность. Начинать массаж следует с верхней части спины, используя следующие приемы:

- поглаживания: прямолинейное, спиралевидное;
- выжимания: основанием ладони, клювовидное;
- разминания на широчайших мышцах спины: ординарное, двойное кольцевое, клювовидное;
- растирания на фасции трапециевидной мышцы: прямолинейное подушечкой и бугром большого пальца;
- растирание кругообразное подушечкой большого пальца;
- растирание кругообразное подушечками четырех пальцев;
- растирание кругообразное фалангами согнутых пальцев.

Среди лекарственных растений, даже достаточно широко применяемых, существует немало ядовитых, целебные свойства которых обусловлены именно их токсичностью. Полезное или вредное действие таких трав определяется дозировкой изготовленных из них препаратов.

Далее выполняется массаж мышц плеча. Массажные приемы следует выполнять на мышцах-разгибателях плеча, начиная на дельтовидной, а затем на трехглавой мышце. Приемы выполняются в следующей последовательности:

- поглаживания: прямолинейное, спиралевидное;
- выжимания: клювовидное, поперечное;
- разминание: ординарное, двойное кольцевое, кругообразное подушечками четырех пальцев, кругообразное фалангами согнутых пальцев.

Затем можно приступить к массажу мышц груди. Для этого массируемого нужно положить на спину, поместить ему под голову небольшой валик.

Биологически активные вещества, оказывающие на организм то или иное лечебное воздействие, могут содержаться в разных частях растений. Для лечения различных заболеваний используют препараты, изготовленные как из корней и травы, так и из плодов, коры, стеблей, ветвей, листьев, почек и цветков растений. Именно поэтому при различных заболеваниях применяются разные части одного и того же растения

Сначала массаж следует делать на здоровой стороне, затем перейти на больную зону.

Приемы используются в следующей последовательности:

- поглаживание прямолинейное;
- выжимание основанием ладони;
- разминания: ординарное, двойное кольцевое, клювообразное;
- поглаживания кругообразные в области прикрепления ключицы (2-3 раза).

Массаж благотворно влияет на все органы и системы организма. Однако злоупотреблять процедурами не следует, особенно при плохом самочувствии, связанным с обострением основного или наличием серьезного сопутствующего заболевания. Если позволяет здоровье, проводите массаж в бане.

Массаж верхней части спины выполняется следующими приемами:

- поглаживания: прямолинейное, зигзагообразное;
- выжимания: основа ни ем ладони, клювовидное.

Массаж плечевого сустава выполняется в такой последовательности:

- поглаживание концентрическое;
- растирания кругообразное подушечками четырех пальцев;
- растирание кругообразное фалангами согнутых пальцев;
- растирание кругообразное клювовидное;

- растирание кругообразное гребнем кулака (по мере восстановления функций сустава);
- растирание кругообразное ребром большого пальца (по мере восстановления функций сустава давление можно усиливать).

Лекарственное сырье нельзя хранить в сыром, плохо проветриваемом помещении, а также на открытом воздухе и без упаковки. Его хранят в мешочках, сшитых из мешковины, бязи или рогожи. Цветки, траву и листья можно хранить в специальных ящичках, выстланных изнутри пергаментной бумагой. Листья, трава и цветки хранятся не более 2-5 лет, почки – 2 года, корни и кора – 5-7 лет, а клубни – 6 лет. Если срок годности лекарственных растений истек, ни в коем случае не используйте их для приготовления препаратов.

В завершение сеанса можно использовать как активные, так и пассивные движения.

Рекомендуется все-таки выполнять все приемы в щадящем режиме.

При ревматизме и подагре рекомендуется настой из вереска обыкновенного: 15 г измельченной травы залить 500 мл холодной кипяченой воды, настаивать в течение 4 часов, процедить. Принимать по 100-120 мл 4 раза в день.

Активные движения исключаются только в том случае, если у массируемого отмечаются болезненные ощущения и большая отечность.

Можно делать усиление лишь на близлежащих здоровых суставах с фиксированием поврежденного сустава.

МАССАЖ ПРИ ОГРАНИЧЕННОЙ ПОДВИЖНОСТИ ЛОКТЕВОГО СУСТАВА

Массаж следует начинать с разминания мышц-разгибателей и мышц-сгибателей плеча, выполняя приемы в такой последовательности:

- поглаживания: прямолинейное, поперечное;
- выжимания: поперечное, клювовидное;
- разминания: ординарное, двойное кольцевое, комбинированное, кругообразное фалангами согнутых пальцев.

Для изготовления припарок и компрессов сырье измельчают, кладут в марлевый мешочек, помещают его в заварочный чайник, заливают кипятком. Чайник закрывают крышкой. Через 10 минут марлевый мешочек вынимают, а настой переливают в эмалированную или фарфоровую посуду. В полученном настое смачивают махровое полотенце или салфетку и прикладывают к больному месту.

Далее выполняется массаж мышц предплечья. Рекомендуется в этой зоне сделать массаж мышц-разгибателей и мышц-сгибателей.

Используются следующие приемы:

- поглаживание прямолинейное;
- выжимание клювовидное;

- разминания: ординарное, кругообразное фалангами согнутых пальцев, кругообразное клювовидное.

В области мышц-разгибателей выполняются приемы:

- поглаживание попеременное;
- выжимание клювовидное;
- разминания кругообразное подушечками четырех пальцев;
- разминание кругообразное фалангами согнутых пальцев;
- разминание кругообразное клювовидное.

В области плеча рекомендуется выполнить прием поглаживания (1-2 вида) и выжимания (1-2 вида).

Не рекомендуется в течение длительного времени проводить лечение препаратами одних и тех же лекарственных растений. Препараты целебных трав, обладающие сильным действием, надо принимать в течение 7-20 дней, затем после 10-дневного перерыва, курс лечения можно возобновить.

При массаже локтевого сустава все приемы выполняются в 2 положениях руки массируемого. Сначала рука должна свисать вдоль тела, при этом массируется внутренняя область сустава. Используемые приемы:

- поглаживание кругообразное основанием ладони;
- растирания: кругообразное подушечками четырех пальцев, кругообразное фалангами согнутых пальцев, кругообразное клювовидное.

При ревматизме в качестве фитотерапии показан настой сбора цветков бузины черной, листьев крапивы двудомной, корней петрушки, коры ивы белой, взятых в равных долях. 25 г сбора залить 250 мл кипятка, довести до кипения, кипятить на слабом огне в течение 3-5 минут, затем охладить и процедить.

Затем рука массируемого должна находиться перед туловищем и массируется наружная часть локтевого сустава с применением следующих приемов:

- поглаживание кругообразное основанием ладони;
- растирания: кругообразное подушечками четырех пальцев, кругообразное клювовидное, кругообразное ребром большого пальца, кругообразное бугром большого пальца.

Рекомендуется все приемы повторять 2-3 раза.

АППАРАТНЫЙ МАССАЖ

В настоящее время довольно широко применяется аппаратный массаж. Изобретено множество приспособлений для его проведения. Однако не стоит забывать, что аппаратный массаж имеет ряд недостатков, ведь он не дает возможности прочувствовать массируемый участок, а также использовать некоторые особые приемы. Обычно аппаратный массаж используется в качестве дополнительного при проведении основного мануального массажа.

Аппаратный массаж делится на подвиды в зависимости от используемых для массажа аппаратов и приспособлений . В массажной практике применяются вибромассаж, пневмомассаж (вакуумный) и гидромассаж.

В Средние века считалось, что манжетка обыкновенная обладает чудодейственными свойствами . Известно, что алхимики использовали это растение для своих опытов . Препараты манжетки используют для лечения воспаления суставов. Настои и отвары растения применяют в качестве наружных средств.

Обычно аппаратный массаж применяется для выполнения приемов вибрации, так как при ручном массаже трудно производить вибрацию достаточно длительно и с должной непрерывностью.

Вибромассаж

Он основан на передаче массируемой поверхности колебательных движений различной амплитуды и частоты посредством вибрационного аппарата . Степень воздействия аппаратной вибрации на организм будет зависеть от частоты, амплитуды, а также продолжительности колебаний.

Нетрадиционный способ лечения артрита: 3 столовые ложки смеси мать-и-мачехи (2 части), чабреца (2 части), корня алтея (2 части), крапивы (1 часть), зверобоя (1 часть), тысячелистника (1 часть) заливают 1 л кипятка и настаивают 2 часа, затем процеживают. Принимают по 100 мл настоя 3 раза в день в течение 21 дня. После 10-дневного перерыва курс лечение повторяют.

Данный вид массажа оказывает воздействие на нервную систему, возбуждая нервы, которые перестали выполнять свои функции, и успокаивая перевозбужденные. Стимулируют нервную деятельность слабые вибрации, сильные же, наоборот, сдерживают ее.

Нетрадиционный способ лечения ревматизма: 3 столовые ложки смеси из листьев, стеблей и метелок амаранта заливают 1 л кипятка, настаивают в термосе 20 минут, процеживают. Принимают по 1 стакану на ночь в течение 7 дней.

Аппаратный массаж активизирует обменные процессы в организме, оказывает благоприятное воздействие на нервно-мышечный аппарат, повышает работоспособность уставших мышц, так как вызывает положительные реакции нервной системы и активизирует кровоснабжение мышц, а также улучшает окислительно-восстановительные процессы в мышечной ткани.

На практике доказано, что вибромассаж оказывает воздействие на сосудистую систему, улучшает кровообращение, нормализует сердечно-сосудистую деятельность . Установлено, что низкочастотные колебания (до 50 Гц) способны вызвать понижение артериального давления, а высокочастотные (до 100 Гц), наоборот, поднимают артериальное давление, а также увеличивают число сердечных сокращений.

Аппаратная вибрация с успехом применяется при лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата, посттравматических состояний, а также после перенесения таких заболеваний, как бронхит и бронхиальная астма, радикулиты, остеохондрозы, заболевания центральной нервной системы и т.п.

При ревматических и других заболеваниях суставов рекомендуется использовать настой из высушенной травы зверобоя продырявленного: 15 г травы залить 400 мл кипятка, настаивать в течение 1 часа, укутав плотным полотенцем, затем процедить. Принимать по 25 мл 3 раза в день после еды. Можно также сделать спиртовую или водочную настойку травы зверобоя, пропорции те же, что и при приготовлении настоя, только вместо воды используются спирт или водка. Перед применением слегка разбавить водой. Принимать по 20 мл 3 раза в день после еды.

Этот вид массажа также имеет свои противопоказания. Его нельзя применять при травмах позвоночника, остеопорозе, эндартериите и атеросклерозе нижних конечностей, тромбозе, трофических язвах, болезни Рейно и т.д. Кроме того, не рекомендуется проводить массаж непосредственно перед сном.

Такой вид массажа показан людям, которые активно занимаются спортом. Его можно проводить как перед тренировками, так и после них.

Есть массажные аппараты для локальной (частной) вибрации и аппараты для общей вибрации. Наиболее распространен вибрационный аппарат Васильева, с помощью которого можно выполнять вибрации с частотой до 30 Гц. Именно на базе этого аппарата созданы другие, с несколькими изменениями в конструкции и имеющие более мощный двигатель. Такие аппараты выполняют не только приемы вибрации, но и приемы разминания.

Нетрадиционный способ лечения артрита: 2 столовые ложки смеси из 1 части травы зверобоя, 2 частей травы тимьяна, 2 частей листьев мать-и-мачехи, 1 части листьев крапивы, 1 части коры крушины, 2 частей корневища аира кладут в термос, заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 8 часов, процеживают. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день в течение 7 дней.

Так, аппарат Берсенева работает с помощью электродвигателя, частота его вибраций может изменяться. Широко применяется переносной вибрационный аппарат ВМП-1, работающий от сети переменного тока и имеющий несколько вибраторов. От сети также работает аппарат «Тонус». Помимо прочего, он снабжен массажным поясом, передающим вибрацию на массируемый участок тела. При его использовании можно регулировать частоту колебаний.

Некоторые аппаратные массажеры снабжены, помимо прочего, тепловыми регуляторами. Они способны менять не только частоту колебаний, но и температуру вибраторов.

Нетрадиционный способ лечения ревматизма: 1/2 стакана скорлупы кедровых орехов заливают 1/2 л кипятка, нагревают на слабом огне 1 час при закрытой крышке. Настой должен приобрести коричневый цвет и приятный запах. По мере

выкипания воды ее доливают. Принимают по 1/3 стакана перед едой 3 раза в день. Курс лечения – 1 месяц. После 10-дневного перерыва курс лечение повторяют.

Все эти аппараты можно использовать для локальной вибрации. Обычно они применяются для массажа отдельных участков тела. Общий массаж можно проводить с помощью таких аппаратов, как вибрационный стул, где колебательные движения создаются с помощью электромотора. Широко в массажной практике применяется вибрационная кушетка, а также велотрап Гоффа. Все они являются разновидностями массажного кресла.

При хроническом ревматизме, подагре, упорной ломоте суставов и простуде рекомендуется использовать настой вяза гладкого или вяза равнинного: 10 г коры залить 250 мл кипятка, настаивать, укутав, 2 часа, затем процедить. Принимать по 25 мл 4 раза в день перед едой.

С помощью массажного кресла и вибрационной кушетки можно проводить не только общий, но и локальный массаж. Для этого нужно подключить только отдельную часть аппарата.

Обычно сеанс вибромассажа начинается с области спины. Движение приставки виброаппарата следует производить по направлению к лимфатическим узлам (к подмышечным впадинам). Массаж выполняется круговыми и продольными движениями. Продолжительность сеанса массажа – 3-5 минут. На широчайших мышцах спины массаж можно проводить дольше.

Нетрадиционный способ лечения остеохондроза: 1 столовую ложку смеси из 1 части цветков донника, 1 части листьев мать-и-мачехи, 1 части золототысячника, 1 части крапивы, 2 частей тысячелистника заливают 1/2 л кипятка, настаивают 30 минут, процеживают. Принимают по 100 мл 3 раза в день в течение 7 дней. После 7-дневного перерыва курс лечение повторяют.

Затем производится массаж верхних конечностей, начиная с внутренней поверхности плеча, локтевого сустава и сгибателя предплечья. После массаж должен плавно перейти на внешнюю поверхность плеча и предплечья. Потом массируются кисти и лучезапястные суставы по отдельности.

Во время массажа конечностей можно использовать 2 вибратора. Массаж одной руки следует выполнять в течение 1-1,5 минут.

Позже выполняется массаж поясничного отдела спины и тазовой области. Все движения следует направлять к области паха.

При воспалении суставов смешивают свежий сок травы барвинка с парным молоком и розовым маслом в равных частях, доводят до кипения и остужают. Марлю смачивают полученной смесью и прикладывают к больным суставам на ночь.

Далее делается массаж задней поверхности ноги в течение 1-2 минут.

Сначала массируется коленный сустав и задняя поверхность бедра. Направлять движения нужно от коленного сустава к ягодичной складке. Не рекомендуется использовать вибромассажер на внутренней поверхности бедра.

Затем необходимо промассировать икроножную мышцу и ахиллово сухожилие. Движения направляются от пятки в сторону коленного сустава, а затем плавно должны перейти на переднюю поверхность ноги. Сначала выполняется массаж передней поверхности бедра по направлению от коленного сустава вверх, затем – коленного сустава, передней поверхности голени от голеностопного сустава.

При подагре и ревматических заболеваниях рекомендуется настой вахты трехлистной: 10 г листьев залить 250 мл кипятка, настаивать в течение 1 часа, плотно укутав, процедить. Принимать по 60-70 мл перед едой 4 раза в день. Можно сделать настой на холодной кипяченой воде: 10 г листьев залить 500 мл воды, настаивать в течение 8 часов, затем процедить. Принимать по 100-120 мл 2-4 раза в день перед едой.

Большие грудные мышцы массируются 1-2 минуты по направлению к позвоночнику.

При проведении вибромассажа необязательно использовать мази и гели, поскольку это ослабляет воздействие аппарата на тело.

При воспалении суставов 3 столовые ложки смеси взятых в равных частях донника, золототысячника, мать-и-мачехи заливают 3 стаканами кипятка, настаивают 8 часов, процеживают. Принимают по 1 стакану 3 раза в день за 1 час до еды в течение 10 дней.

При проведении вибромассажа необходимо соблюдать правила безопасности:

- вибратор должен всегда находиться в исправном состоянии;
- нельзя перегревать аппарат;
- по окончании сеанса вибраторы следует продезинфицировать.

Пневмомассаж

Специалисты сравнивают воздействие пневмомассажа с действием медицинских банок. Суть процедуры заключается в следующем: с помощью специального насоса происходит наполнение аппарата воздухом, а затем его отсасывание. Количество нагнетаемого и отсасываемого воздуха регулируется с помощью специального устройства, снабженного манометром и вакуумметром. Для массажа используются различные по форме насадки, которые накладываются на массируемую поверхность. Выбор формы насадок зависит от того, какую часть тела будут массировать. Все насадки соединяются с аппаратом с помощью специального шланга.

При воспалении суставов 2 столовые ложки смеси из 2 частей цветков просвирника, 2 частей коры дуба, 3 частей листьев шалфея, 3 частей цветков ромашки, 5 частей листьев грецкого ореха заливают 1 л кипятка, настаивают 20 минут, процеживают. Используют для растираний.

При подагре и ревматизме успешно применяется такое фитосредство, как настой из семян льна посевного: 10 г семян залить 400 мл воды, кипятить в течение 15 минут на среднем огне, настаивать 10 минут, затем поместить в бутылку и взбалтывать еще 5 минут, после этого процедить. Принимать по 25 мл 4 раза в день перед едой.

Данный вид массажа улучшает кровообращение, увеличивает количество функционирующих капилляров, улучшает трофику тканей, повышает мышечный тонус. Обычно пневмомассаж применяется при лечении миозитов, эндартериитов, радикулитов, невралгий, а также после операций на коленном суставе для предупреждения атрофии четырехглавой мышцы бедра.

При радикулите 2 столовые ложки смеси из 1 части листьев розмарина, 1 части листьев шалфея, 1 части травы тысячелистника, 2 частей коры дуба заливают 1 л кипятка, настаивают 20 минут, процеживают. Используют для растираний.

Вакуумный массаж противопоказан при следующих заболеваниях:

- лимфостаз;
- гематомы;
- тромбофлебит;
- серьезные травмы опорно-двигательного аппарата;
- воспалительные заболевания кожи;
- сердечно-сосудистая недостаточность II– III степени по Лангу.

При радикулите 2 раза в день делают растирания настоем цветков липы и коры ивы. Для его приготовления 4 столовые ложки сырья заливают 1 л кипятка, настаивают 5 минут, затем процеживают и остужают. Курс лечения – 14 дней.

Все массирующие движения при выполнении этого вида массажа следует выполнять по ходу лимфатических сосудов. Движения насадки должны быть плавными, без рывков и нажимов, иначе массируемому можно причинить боль.

При выполнении пневмомассажа используются 2 метода: лабильный (скользящий) и стабильный (неподвижный). Лабильный метод предполагает использование приставки с прямолинейным и зигзагообразным передвижением на паравертебральных областях спины, на длинных мышцах конечностей, а также в области груди и живота. Перемещать насадку следует от дистальных отделов к проксимальным (например, от коленного сустава к паху).

При остеохондрозе 5 столовых ложек смеси из 1 части листьев шалфея, 1 части цветков лесной мальвы, 1 части цветков бузины черной, 2 частей коры дуба заливают 1 л кипятка, настаивают 15-20 минут, процеживают. Используют для растираний 2 раза в день во время обострения болезни. В период ремиссии растирание делают 1 раз в 3 дня.

При стабильном методе приставка находится на одном участке массируемой поверхности в течение нескольких минут. Потом ее следует перевести на следующий участок тела и задержать на нем на такое же время.

При ревматических заболеваниях показано применение настоя паслена сладко-горького . Однако растение ядовито, поэтому необходимо точно соблюдать дозировку. 5 г цветков с молодыми стеблями и листьями залить 500 мл кипятка, настаивать 4 часа, плотно укутав, затем процедить. Принимать по 5-6 мл 3 раза в день перед едой.

При лечении пояснично-крестцового радикулита, остеохондроза поясничного отдела, миозита насадка прикладывается к пояснице на 3-5 минут. Стабильный метод пневмомассажа также используется при терапии различных урологических заболеваний, импотенции, гинекологических заболеваний. В этих случаях насадка также накладывается на поясничную область спины.

Нетрадиционный способ лечения радикулита: 15 г смеси взятых в равных пропорциях листьев березы, шалфея, травы сушеницы, коры дуба, травы черныбыльника, цветов лаванды, цветков черемухи обыкновенной, цветков календулы, цветков ромашки заливают 1 л кипятка, настаивают 2-3 часа и процеживают. Применяют для растираний 1 раз в день в течение 7 дней. После 10-дневного перерыва курс лечения повторяют.

Для терапии шейного остеохондроза, болезни Рейно, невритов и плекситов верхней конечности, а также при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта насадка накладывается на межлопаточную и шейную области.

Нетрадиционный способ лечения артрита: 2 столовые ложки смеси из взятых в равных частях корней черныбыльника, пиона, кровохлебки, девясила заливают 2 стаканами кипяченой воды, кипятят 30 минут. Настаивают 30 минут, процеживают . Принимают по 1/4 объема 4 раза в день в течение 3 дней . После 7-дневного перерыва курс лечения повторяют .

Обычно вакуумный массаж начинается с массажа мышц спины . Здесь используется насадка самого большого размера. Все движения должны быть прямолинейными, кругообразными и направляться по спирали от поясничного отдела к плечевой области. Для широчайших мышц спины используются две насадки одновременно.

Далее массируется задняя поверхность ног. Движения должны быть направлены от коленного сустава к ягодичной складке, а также от ахиллова сухожилия к коленному суставу.

Затем нужно положить массируемого на спину и произвести массаж передней поверхности нижних конечностей. Он делается в направлении от стопы к паховой складке. Мышцы груди массируются от грудины по ходу ребер, живот – по ходу толстого кишечника. Массаж верхних конечностей следует начинать с области плеча, двигаясь в

сторону кисти. Все движения должны быть кругообразными. Для массажа в данном случае используются насадки малых размеров.

При ревматических и подагрических заболеваниях рекомендуется настой из корней и травы одуванчика лекарственного: 6 г корней и травы залить 250 мл кипятка, настаивать в плотно закрытой посуде в течение 45-50 минут, процедить. Принимать по 80 мл 3 раза в день за несколько минут до еды.

Во время пневмомассажа следует помнить, вакуум не должен превышать 0,4-0,5 кг/см², а частота должна быть не выше 4 Гц. Продолжительность сеанса – 20 минут, не более.

Гидромассаж

Этот вид массажа производится с помощью воды. Он способствует улучшению обменных процессов в организме, активизирует кровоснабжение тканей, снимает напряжение мышц, снижает возбудимость организма. Обычно гидромассаж назначается во время терапии заболеваний опорно-двигательного аппарата и центральной нервной системы.

Широко применяется один из видов гидромассажа – подводный. В данном случае массируемого помещают в ванну, куда под большим давлением подается вода из шланга.

При этом массируемый должен лежать в ванне, максимально расслабив мышцы. Специальное устройство регулирует давление воды. Вода может воздействовать непосредственно на тело массируемого, а может попадать на него через воду в ванне. Если струя воздействует через воду, давление на массируемую поверхность несколько слабее. Вода воздействует не только на отдельные участки тела, но и на весь организм в целом, ведь в данном случае происходит круговое движение всей массы воды в ванне.

Нетрадиционный способ лечения радикулита: 15 г смеси взятых в равных частях коры дуба, листьев березы, листьев шалфея, травы душицы, листьев полыни обыкновенной, травы сушеницы, цветков календулы, цветков ромашки, цветков черемухи обыкновенной заливают 1 л кипятка, настаивают 2 часа в плотно закрытой посуде, процеживают. Применяют для растираний 2 раза в день в течение 5 дней.

Для гидромассажа желательно использовать специально оборудованные ванны, где можно регулировать напор воды и ее температуру.

Степень воздействия гидромассажа определяется именно этими критериями, а также будет зависеть от угла, под которым струя воды подается на массируемую поверхность. Кроме того, важна форма используемой насадки и длительность воздействия водяной струи.

В зависимости от массируемой области выбирается нужное давление струи. Так, при массаже спины давление может быть 2-5 атм, а при массаже бедра давление не должно превышать 4 атм.

Другая разновидность гидромассажа – массаж под напорной струей воды, подаваемой с помощью шланга с наконечником (душ Шарко).

При подагре и суставном ревматизме внутрь полезно принимать как фитосредство настой цветов липы мелколистной сердцевидной: 10 г цветов липы залить 250 мл воды, кипятить в течение 10-15 минут, настаивать 30 минут, плотно укутав, потом процедить. Принимать 2-3 раза в день по 120 мл.

В это время массируемый должен стоять на расстоянии 2-3 м от шланга и через определенные промежутки времени поворачиваться, чтобы каждый участок тела был промассирован струей.

Начинать массаж следует с области спины, именно сюда направляется веерообразная струя воды. Затем прямой струей производится движение вдоль спины. В верхней части спины эти движения должны быть кругообразными, затем вокруг обеих лопаток от позвоночника к подмышечным впадинам. Заключительный этап – массаж спины массированием веерообразной водяной струей.

При воспалении суставов применяют настой клевера красного, для приготовления которого 2 чайные ложки сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 5-6 часов, затем процеживают. Настоем растирают пораженные суставы 3 раза в день в течение 21 дня.

Остальные участки тела можно массировать также, на чувствительных лучше делать массаж веерообразной струей. К таким участкам относятся внутренняя часть бедра, живот и др.

Можно чередовать гидромассаж с ручным массажем. Продолжительность гидромассажа может составить 3-7 минут, затем следует провести несколько приемов классического массажа, сократив обычное для этого массажа время на одну треть.

При ревматизме и подагре рекомендуется употреблять внутрь настой лопуха большого: 25 г высушенных корней лопуха залить 500 мл кипятка, настаивать 2 часа, укутав, затем процедить. Принимать по 120 мл 3 раза в день в горячем виде. Можно заварить подобным образом корнилопуха с корнями девясила в соотношении 1: 1-25 г корней залить 300 мл кипятка, настаивать 2 часа, процедить и принимать по 25 мл 3 раза в день.

Еще одна разновидность массажа – подводный. Его можно проводить в ваннах, полуваннах, местных ваннах для отдельных конечностей, при этом массируемый должен принять положение сидя или лежа. Выполнять вибрацию в поясничной области нужно в положении с согнутыми в тазобедренном и коленном суставах ногами. Вибрацию в области шеи, желудка, желчного пузыря, кишечника, коленных суставах удобнее выполнять в положении лежа на спине.

Лечебная гимнастика

Лечебная гимнастика составляет важный компонент в комплексном лечении заболеваний позвоночника и суставов. Она поможет замедлить развитие контрактур и гипотрофии мышц, поддержать устойчивость пораженных суставов к нагрузкам, развить компенсаторные навыки за счет подключения здоровых отделов аппарата движения.

Также лечебная гимнастика помогает восстановить работу кровеносной системы и улучшить кровоснабжение пораженных суставов, отделов позвоночника и пр.

При радикулите, а также при ревматических болезнях применяют растирания настоем сосновых почек . Для приготовления препарата 1 столовую ложку сосновых почек заливают 1 стаканом кипятка, остужают, процеживают и разбавляют 1 стаканом кипяченой воды.Растирание делают 1 раз в день в течение 7 дней. После 10-дневного перерыва курс лечения повторяют.

Для каждого отдельного случая выбираются максимально подходящие упражнения в зависимости от характера заболевания, его симптоматики и общего состояния больного. При заболеваниях суставов комплекс упражнений направлен на поддержание правильной амплитуды движений в суставе . Как правило, вначале используются разогревающие приемы, а затем выполняются упражнения, направленные на медленное и настойчивое растягивание мышц и связок, что позволяет эффективно повысить их эластичность.

Некоторые упражнения направлены на то, чтобы мышцы-сгибатели растягивались полностью, поскольку они сильнее мышц-разгибателей. Такие упражнения позволят предупредить тугоподвижность и так называемую контрактуру суставов, которые часто развиваются на фоне артрита или артроза . После острой фазы заболевания рекомендуются регулярные упражнения, поддерживающие гибкость в суставах, развивающие силу и выносливость мышц . Показаны упражнения с уменьшенным сопротивлением, то есть те, что проводятся в воде или с погруженными в воду конечностями. Сначала можно повторять все упражнения по 5 раз, выполняя движения осторожно и медленно, с максимально возможной амплитудой и отдыхая после каждого повторения.

При заболеваниях суставов рекомендуется отвар из смеси корней лопуха с другими лекарственными растениями: 15 г корней лопуха, 10 г корневищ пырея, 10 г травы череды, 15г травы фиалки трехцветной, 10 г травы вероники лекарственной. 20 г смеси залить 500 мл воды. Нагреть на среднем огне в течение 10 минут, настаивать, укутав плотным полотенцем, пока не остынет, потом процедить.Принимать по 200 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

Для успеха процедуры нужно заниматься гимнастикой ежедневно и по несколько раз, постепенно увеличивая число повторений и нагрузку. При заболеваниях позвоночника и суставов полезны даже танцы, и лучше всего быстрые и активные. Пожилым людям или при тяжелых заболеваниях суставов рекомендуется вальсирование.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ АРТРИТЕ И АРТРОЗЕ

Все упражнения в комплексе направлены на поддержание определенного уровня мышечной силы. Они помогут задержать чрезмерный износ отдельных участков поверхности сустава и улучшить состояние суставной сумки.

Для лечения подагры и ревматизма рекомендуется отвар из корневищ лапчатки прямостоячей: 25 г корневищ залить 250 мл воды. Нагреть на среднем огне в

течение 15-20 минут, затем настаивать, плотно укутав, еще 2 часа, потом процедить . Принимать по 25 мл 4 раза в день за 30 минут до еды.

1. Занять исходное положение лежа:

- свести ноги вместе, руки расположить вдоль туловища;
- провести сгибание и разгибание ног в голеностопных суставах вначале вместе, а затем попеременно;
- выполнить поочередное сгибание ног в коленях с упором стоп о пол;
- провести сгибание бедер с обхватом колена руками и прижиманием его к животу . Выполнять упражнение поочередно;
- согнуть ноги в коленях, кистями обхватить коленные суставы;
- выполнить поочередное разгибание ног в коленях с имитацией езды на велосипеде (можно помогать себе руками).

2. Занять исходное положение, сидя на стуле:

- правую руку положить на левое колено;
- выполнить круговые движения стопой правой ноги вправо, затем влево;
- проделать то же левой ногой;
- свести ноги вместе и провести сгибание правой ноги в тазобедренном суставе, при этом обхватив руками голень и притянув колено к груди;
- одновременно разогнуть левую ногу в коленном суставе;
- поменять положение ног .

3. Занять исходное положение, встав у спинки стула:

- свести ноги вместе и выполнить приседание с последующим вставанием, опираясь о спинку стула;
- выполнить приседания на одной ноге с выпрямленной и вытянутой вперед другой ногой;
- занять положение основной стойки и пройти по кругу обычным шагом.

При сильных болях в суставах 3 столовые ложки семян аниса заливают 3 стаканами кипятка, настаивают 8 часов, процеживают. 2 стакана настоя принимают в течение дня, 1 стакан используют на ночь в виде компресса на пораженные суставы. Лечение проводят в течение 3 дней . После 10-дневного перерыва курс лечения повторяют. Если нет противопоказаний, вместо настоя можно использовать спиртовую настойку аниса.

Повторять каждое упражнение можно по мере сил и состояния здоровья, с каждым разом стараясь увеличить количество повторений и скорость проведения упражнения.

ОБЛЕГЧЕННЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

Этот комплекс упражнений подходит для людей пожилого возраста или при серьезных заболеваниях суставов и позвоночника в период после острой фазы.

1. Занять исходное положение, стоя у спинки стула:

- свести ноги вместе, затем выполнить поочередное встряхивание правой ногой, затем – левой (повторить 5 раз);
- ноги свести вместе, подняться на носки, опираясь руками о спинку стула, затем опустить (повторить 7 раз);
- не отрывая пяток от пола, выполнить 8 приседаний;
- опираясь о спинку стула, сделать 5 прыжков на носках.

Движение – это долгая жизнь суставов.

2. Занять исходное положение, сев на стул:

- ноги свести вместе, руки вытянуть вдоль тела, выполнять поочередное поднятие ног, слегка согнутых в колене (повторить 8 раз);
- положить перед собой на пол платок, поочередно поднимать этот платок, зажимая его пальцами ног (повторить 5 раз);
- выполнить поочередно поднятие ног с вращательным движением в коленном суставе (повторить 8 раз);
- встать со стула и побегать на месте в течение 1 минуты;
- в положении стоя потянуться всем телом, поднимая руки вверх и вставая на носки.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ СРЕДНЕЙ СЛОЖНОСТИ

Этот комплекс упражнений рекомендуется при средней степени сложности заболеваний.

1. Занять исходное положение, сев на стул:

- положить правую ногу на левую, поднять левую ногу как можно выше (повторить 7 раз);
- выполнить это упражнение, поменяв положение ног (повторить 7 раз);
- поставить ноги вместе, поднять ступни на пятки, затем перекаत्याющим движением переместить упор на носки (повторить 8 раз);
- положить правую ногу на левую, вращать правой ступней по часовой стрелке (повторить 10 раз);
- выполнить упражнение, поменяв ноги (повторить 10 раз).

В качестве лечебных гимнастических мероприятий при заболеваниях суставов и спины рекомендуется заниматься ездой на велосипеде, плаванием, пешими прогулками в парке, лесу или вдоль набережной. Движение на свежем воздухе – лучшее лекарство от многих болезней.

2. Занять исходное положение, встав за спинкой стула:

- поставить ноги вместе, руками оперевшись о спинку стула, подняться на носки, вытянувшись всем телом, затем опуститься на ступни и встать на пятки (повторить 5 раз);
- встать боком к стулу, одной рукой опираясь о его спинку, поднять ногу, согнутую в колене, как можно выше, затем опустить (повторить 5 раз);

Для лечения радикулита мед смешивают с холодной кипяченой водой с несколькими каплями лимонного сока. Полученным раствором пропитывают марлю и прикладывают ее к пояснице на 1 час. Процедуру проводят 1 раз в день в течение 7 дней. После 10-дневного перерыва курс лечения повторяют.

- выполнить упражнение другой ногой;
- держась одной рукой за спинку стула, поднять вытянутую ногу как можно выше, затем опустить (повторить 5 раз);
- выполнить упражнение другой ногой;
- встать боком к спинке стула и, придерживаясь за нее одной рукой, сделать 15 приседаний, не отрывая пяток от пола;
- выполнить 5 приседаний на носках;
- побегать на месте в течение 2 минут, постепенно переходя к ходьбе на месте.

Физические упражнения оказывают трофическое действие на суставы, уменьшая, а затем и ликвидируя в них и в околосуставных тканях воспалительные изменения. Благодаря этому можно привести в норму состояние опорно-двигательного аппарата.

В данный комплекс можно включить дополнительные упражнения – прыжки через скакалку (в течение 2 минут), обход комнаты по кругу 2 раза на носках, затем на пятках.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПОВЫШЕННОЙ СЛОЖНОСТИ

Этот комплекс упражнений рекомендуется в качестве профилактики заболеваний суставов и в период выздоровления.

1. Занять исходное положение, опустившись на ковер, лечь на спину:

- согнуть правую ногу в колене, подтянуть к груди, выпрямить и медленно опустить (повторить 10 раз);
- выполнить это же упражнение другой ногой;
- поднять прямые ноги, желательнее перпендикулярно полу, повернуть ступни внутрь, затем наружу (повторить 10 раз);

2. Поменять исходное положение, сесть на стул:

- вытянуть прямые ноги вперед, свести вместе, затем вытянуть носки с усилием, стараясь достать пол, затем также с усилием согнуть стопу (повторить 10 раз);
- вытянуть прямые ноги вперед, выполнить сгибание и разгибание пальцев ног каждой ногой по отдельности (повторить 10 раз);
- выполнить упражнение одновременно обеими ногами;

Для профилактики ревматических заболеваний 2 столовые ложки смеси взятых в равных частях плодов шиповника, листьев брусники, листьев черной смородины, плодов малины заливают $\frac{1}{2}$ л кипятка, кипятят 5 минут. Настаивают 1 час. Принимают по 100 мл 3 раза в день в течение 7 дней.

- большим пальцем правой ноги медленно провести по голени левой ноги от ступни до колена, затем выполнить такое же движение пяткой (повторить 10 раз);
- выполнить упражнение другой ногой;
- поставить ноги на расстоянии 15 см друг от друга, положить перед собой на пол веревку, затем пальцами обеих ног захватить ее и, слегка приподняв над полом, постараться удерживать несколько секунд, затем отпустить (повторить 5 раз).

Из листьев черной смородины, брусники и шиповника, соединенных в равных долях, заваривается чай, который можно употреблять по 50 мл в день перед едой.

3. Занять исходное положение, встав на пол, ноги поставить вместе, руки опустить вдоль туловища:

• приподняться на носках, постоять несколько секунд, затем опуститься (повторить 10 раз):

• выполнить то же упражнение, вставая на пятки;

• сделать 15 приседаний, не отрывая стопы от пола;

• сделать 10 приседаний на носках;

• выполнить прыжки через скакалку (в течение 2 минут);

• бегать на месте в течение 3 минут;

• обойти на носках комнату по кругу;

• выполнять ходьбу на месте в течение 3 минут.

АКВААЭРОБИКА

Когда обычные упражнения выполнять болезненно и трудно, в случае если заболевание достаточно серьезное, рекомендуется водная гимнастика, или аквааэробика. Данный вид лечебной гимнастики не требует больших физических нагрузок, кроме того, вода снижает опасность возникновения различного рода травм при выполнении упражнений.

Для профилактики ревматических заболеваний и повышения иммунитета 1 столовую ложку смеси взятых в равных частях плодов шиповника и ягод брусники заливают 400 мл кипятка, кипятят 10 минут. Настаивают 4 часа, процеживают. Принимают по 100 мл 2-3 раза в день в течение 10 дней. После 10-дневного перерыва курс лечения повторяют.

Аквааэробика можно рекомендовать людям любого возраста, поскольку она оказывает благоприятное воздействие не только на состояние позвоночника и суставов, но и на общее самочувствие.

Все гимнастические упражнения в аквааэробике выполняются в воде. Для этих целей можно использовать различные водоемы: пруд, реку, озеро (в теплый период времени), бассейн подойдет для занятий в любое время года.

Физические упражнения развивают и укрепляют мускулатуру, сердечно-сосудистую и дыхательную системы, тем самым облегчая работу системы кровообращения, благотворно влияя на состояние нервной системы и в целом помогая восстановить и сохранить здоровье всего организма и суставов в том числе.

Желательно, чтобы температура воды в водоеме была не ниже 20 °С. Идеальная глубина для проведения спортивных мероприятий – 1,5-2 м, в зависимости от роста человека. На глубине проводить занятия можно, если есть опора: в бассейне это бортик, в открытом водоеме это может быть лестница или борт катамарана, лодки и пр. Хотя необходимо помнить, что занятия на глубине требуют дополнительных усилий и, если здоровье не позволяет этого, то лучше ограничиться бортиком бассейна на малой глубине.

Комплекс упражнений у бортика бассейна

1. Занять исходное положение, стоя в воде, повернуться лицом к бортику бассейна, опереться на него двумя руками:

- поочередно отводить ноги назад (повторить 5 раз каждой ногой);
- отводить поочередно ноги в стороны (повторить 10 раз).

При лечении заболеваний суставов рекомендуется настой листьев березы, листьев крапивы двудомной, травы и цветков фиалки трехцветной, взятых в равных количествах. Смесь залить кипятком, настаивать в течение 45-50 минут, плотно укутав, затем процедить. Принимать по 120 мл 3-4 раза в день перед едой.

2. Повернуться спиной к бортику бассейна, придерживаясь за него руками:

- поднять обе выпрямленные ноги вверх и развести в стороны, затем медленно свести и опустить (повторить 7 раз);
- поочередно поднимать прямые ноги вверх (повторить 5 раз).

Люди с искривлением позвоночника не отличаются хорошим здоровьем. Сколиоз в запущенной форме грозит сильными болями в спине. При искривлении позвоночника показана лечебная физкультура.

3. Занять исходное положение, придерживаясь двумя руками за бортик бассейна, лечь на живот на воде:

- поднять поочередно каждую ногу вверх, затем опустить (повторить 5 раз);
- медленно разводить в стороны выпрямленные ноги, затем сводить, стараясь удерживать их в горизонтальном положении (повторить 7 раз);
- подтянуть одну ногу к животу, согнув в колене, затем выпрямить (повторить 5 раз);
- выполнить упражнение другой ногой.

4. Принять исходное положение, держась руками за бортик бассейна, лечь на спину на воде:

- медленно поднять обе ноги вверх, затем опустить (повторить 5 раз);

- разводить прямые ноги в стороны, затем сводить (повторить 7 раз);
- выполнить ногами перекрестные движения, имитируя ножницы, при этом нужно постараться удержать туловище на воде.

Людам, у которых есть проблемы с позвоночником, врачи обычно назначают специальные упражнения. Однако, прежде чем выполнять тот или иной комплекс, нужно посоветоваться с врачом. Он должен контролировать занятия. Кроме того, чересчур интенсивные нагрузки негативно влияют на организм.

5. Занять исходное положение на самой малой глубине, сесть и вытянуть ноги под водой, спиной прислонясь к бортику бассейна:

- слегка приподнять полусогнутые ноги и имитировать езду на велосипеде (продолжать упражнение 1-2 минуты);
- развести выпрямленные ноги на расстояние 50 см, поочередно поднимать ноги и выполнять круговые движения по часовой и против часовой стрелки (повторить 5 раз);
- приподнять выпрямленные ноги и выполнить круговое движение одновременно сначала по часовой стрелке, затем против (повторить 5 раз);
- ноги соединить вместе, руки вытянуть перед собой, поочередно поднимать выпрямленные ноги, стараясь дотянуться носками до пальцев рук (повторить 5 раз);

6. Встать на ноги, вода должна доходить до уровня плечей:

- выполнить несколько прыжков на месте, руками можно держаться за бортик бассейна;
- выполнить прыжки, стараясь в прыжке разводить ноги широко в стороны, а приземляясь, соединять их вместе (повторить 10 раз).

7. Занять исходное положение, ухватившись руками за лесенку:

При остром суставном и мышечном ревматизме, а также подагре рекомендуется настой крапивы двудомной: 25 г высушенных листьев крапивы залить 250 мл кипятка, настаивать в течение 1 часа, укутав, затем процедить. Принимать по 25 мл 4 раза в день за 5 минут до еды.

- поставить обе ноги на ступеньку так, чтобы колени касались подбородка, затем выпрямиться, медленно разгибая колени (повторить 5 раз);
- вытянуть тело на воде, лежа на животе, разводить ноги по сторонам поочередно и вместе (повторить 5 раз).

Если здоровье позволяет, можно использовать обычное плавание с применением стандартных движений. Любые гимнастические упражнения в воде помогут укрепить здоровье суставов и позвоночника.

Парафинотерапия

Парафин обладает многими замечательными свойствами, поэтому широко используется в терапии многих заболеваний. Его можно применять в качестве расслабляющего и

разогревающего средства перед сеансом массажа, а также для компрессов при заболеваниях суставов и позвоночника.

Главное преимущество парафина заключается в том, что он обладает большой теплоемкостью. Это вещество начинает плавиться при температуре 52-54 °С, постепенно превращаясь в вязкую тягучую массу белого цвета. В парафинотерапии используется только расплавленный до жидкого состояния парафин. В таком виде его накладывают на кожу как аппликации.

В последнее время большее распространение получила арабская гимнастика – так называемый танец живота.Благотворнее всего такая гимнастика воздействует на позвоночник и суставы. Танец живота почти не имеет противопоказаний. Им можно заниматься независимо от возраста и состояния здоровья. Танец живота улучшает координацию движений и развивает вестибулярный аппарат.

Парафин обладает низкой теплопроводностью и отдает тепло небольшими порциями, постепенно охлаждаясь, поэтому даже в расплавленном виде он не обжигает кожу . Обычно под слоем горячего парафина температура кожи повышается лишь на 2 °С, причем равномерно.

Аппликации из расплавленного парафина увеличивают межклеточное пространство, размягчают верхний роговой слой кожи и открывают ее поры.Усиливается приток крови, кожа активно увлажняется, постепенно повышается потоотделение.

Данные процедуры помогают восстановлению тканей и улучшают функции прилежащих суставов.

Еще одно преимущество парафиновых аппликаций заключается в том, что при охлаждении парафин постепенно уменьшается в объеме . Спустя 20-30 минут это вещество достигает своего первоначального объема. Благодаряэтому свойству парафина обрабатываемая кожа разглаживается и становится эластичнее. Парафиновые аппликации очень эффективны для снятия отеков, вызванных ревматическими заболеваниями.

Обычно парафиновые аппликации используют в сочетании с другими средствами. Например, предварительно на обрабатываемый участок наносится слой лечебной мази, приготовленной из целебных трав, а затем накладывается парафин. Больной участок одновременно получает и тепло, и питательные лекарственные вещества. Даже нечастое применение парафинотерапии приносит свои положительные результаты: уже после одного сеанса наблюдается улучшение и этот эффект может держаться в течение недели

Парафинотерапия оказывает благотворное действие на весь организм, повышая циркуляцию крови и лимфы, способствуя эффективному выводу токсинов из организма.

Парафинотерапия, как и любая другая тепловая процедура, имеет свои противопоказания. Эта процедура исключается в следующих случаях:

- при гипертонии и сахарном диабете;
- при инфекционном заболевании;
- варикозном расширении вен и тромбофлебите;
- при гнойничковых высыпаниях на коже.

Разминка – очень важная составляющая занятий лечебной физкультурой, однако многие люди игнорируют эту фазу и в результате получают растяжения и даже разрывы мышц. Во время разминки 2-3 минуты выполняют простые упражнения на растяжку. Большие нагрузки во время разминки противопоказаны даже здоровым людям.

Если все эти факторы отсутствуют, то можно проводить парафинотерапию самостоятельно в домашних условиях. Для этого потребуется 2 кг очищенного парафина, который нужно растопить на водяной бане. Нанести на обрабатываемый участок кожи слой увлажняющего питательного крема или лечебной мази. После этого нанести на этот участок равномерным слоем расплавленный парафин. Если лечатся суставы кистей или стоп, то предварительно обработанные кремом или мазью руки или ноги нужно погрузить в емкость с растопленным парафином на несколько секунд. После этого ноги или руки можно вынуть на 10 секунд и снова погрузить в парафин. Повторять эти действия нужно до тех пор, пока кожа не покроется толстым слоем парафина. Парафиновые аппликации сверху нужно плотно завернуть в полиэтилен, обернуть махровым полотенцем. Через 25-30 минут полотенце и полиэтилен снять, парафин аккуратно снять деревянной лопаточкой в направлении снизу вверх (от стоп к коленям или от кончиков пальцев к локтю).

Криотерапия

Этот метод терапии используют при самых различных заболеваниях, в том числе и ревматических. Его суть заключается в лечении холодом. Холод активизирует иммунную и мобилизует эндокринную систему организма. Применение криотерапии поможет повысить устойчивость организма к стрессам и физическим перегрузкам, в целом повышая иммунитет и улучшая состояние здоровья.

При остеопорозе рекомендуется начинать лечение как можно раньше. Сразу же назначаются препараты, останавливающие разрушение костной ткани и восстанавливающие кости.

Криотерапия может быть общей и локальной. Общая терапия проводится в специальных условиях с использованием криокамеры и строго под наблюдением врача. Во время процедуры кожа человека в течение нескольких минут подвергается воздействию холода. Это приводит к изменениям деятельности сосудов: вначале возникает спазм мелких артерий, затем происходит их выраженное расширение, постепенно достигается активная гиперемия, которая продолжается 1-3 часа. Происходит усиленное теплообразование, внутренние органы работают активнее, весь организм мобилизуется.

В домашних условиях для лечения болезней суставов применяют локальную криотерапию, используя в качестве лечебного средства компрессы из льда. При ревматических заболеваниях такие процедуры делают для снятия болей и отеков.

Воздействие криотерапии на организм человека обширно: стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, облегчается венозный отток, укрепляется обмен веществ, улучшается состояние кожи, мышц и суставов.

Екатерина Великая всю свою жизнь вместо умывания по утрам протирала лицо кубиками льда. Все современники отмечали прекрасное состояние кожи императрицы и ее молодость.

Эта терапия имеет ряд противопоказаний:

- инфаркт миокарда;
- инсульт;
- гипертония;
- сердечная недостаточность;
- индивидуальная непереносимость холода.

Локальную криотерапию можно применять самостоятельно в домашних условиях. В качестве лечебного средства обычно используются компрессы из льда.

Подобный метод лечения показан при ревматических заболеваниях, поскольку позволяет снимать боли и отеки. Для компресса потребуется полиэтиленовый пакет, который нужно наполнить льдом. Этим пакетом со льдом можно растирать больное место и участки, расположенные вокруг. При этом лучше использовать круговые движения, равномерно охватывая все участки кожи. Для приготовления льда можно использовать различные лечебные настои и отвары. Тогда обрабатывать участки тела нужно ледяными кубиками без полиэтиленового пакета.

Лечебные ванны

Лечебные ванны часто используются в качестве дополнительной терапии при лечении заболеваний суставов. Влияние, которое оказывает ванна на самочувствие человека, в частности на суставы, зависит от температуры воды, длительности процедуры и, конечно, от добавленных в воду средств.

Продолжительность процедуры может колебаться от 5 до 35 минут. Начинать следует с малого времени, постепенно увеличивая продолжительность процедуры. После лечебной ванны следует отдохнуть в течение 30-40 минут, немного полежав на кушетке. Повторять процедуру можно 1 раз в 5-7 дней. Курс лечения будет зависеть от состояния здоровья больного и степени сложности заболевания. Обычно курс лечения включает 10-20 сеансов лечебных ванн.

Нетрадиционный способ лечения воспаления суставов: 50мл спиртовой настойки эвкалипта, 150 г меда, 150 мл спирта (96°), 20 мл сока алоэ смешивают, настаивают в темном месте при комнатной температуре 40 дней. Марлю пропитывают

полученной смесью и прикладывают к больному суставу на 1 час. Курс лечения – 10 дней. После 10-дневного перерыва курс лечения повторяют.

При суставном ревматизме назначается 30-50 ванн, которые желательно принимать ежедневно, а людям со слабым сердцем рекомендуется это делать через день.

Терапевтический эффект при принятии ванны достигается за счет вдыхания паров эфирных масел и одновременного проникновения их в организм через кожу. Эфирные масла раздражают кожные рецепторы, что приводит к положительным изменениям в организме. Ванны эффективно повышают интенсивность обмена веществ, снижают содержание холестерина в крови, нормализуют деятельность всего организма.

Следует помнить, что ванны нельзя принимать раньше чем через 2,5-3 часа после еды.

Горячие ванны (34-37 °С) помогают снять возбуждение при развивающемся неврозе, оказывают расслабляющее действие. Принятие прохладной ванны (28-33 °С) в течение 5-10 минут оказывает на нервную систему тонизирующее воздействие.

Нетрадиционный способ лечения артрита: 2 столовые ложки смеси из 2 частей листьев шалфея, 1 части коры дуба, 1 части цветков мальвы лесной, 3 частей цветков ромашки заливают 1 л кипятка, настаивают в течение 1 часа, процеживают. Используют для ножных ванн. После 10-дневного перерыва курс лечения повторяют.

Целебным свойством обладают хвойные ванны, что доказано не только народным опытом, но и медицинской практикой.

Теплые ароматические ванны готовятся с использованием эфирных масел. При этом лечебные свойства масла соединяются с лечебными свойствами воды, что усиливает эффект. Эфирное масло, добавленное в приготовленную ванну, снимает усталость и стресс. В одной смеси не должно быть более 7 эфирных масел, так как чем больше компонентов, тем труднее предсказать действие смеси на организм.

При ревматизме и артрите показаны ванны с эфирным маслом гвоздики. На полную ванну понадобится 3-5 капель масла.

При радикулите, ревматизме, люмбаго рекомендуются лечебные ванны с добавлением эфирного масла имбиря лекарственного (7-9 капель на полную ванну). При этом температура воды должна быть 37-42 °С. Продолжительность процедуры – 20 минут.

Нетрадиционный способ лечения ревматизма: 3 столовые ложки смеси из 3 частей корней кровохлебки, 3 частей крапивы, 2 частей тысячелистника, 2 частей полыни, 2 частей ромашки, 3 частей донника, 3 частей корней чернышника, 2 частей омелы, 3 частей корней касатика, 1 части душицы настаивают 8 часов, процеживают. Настой выливают в ванну. Принимают ванну 1 раз в день в течение 5 дней.

Ароматические ванны с сосновым маслом принимают для стимуляции периферического кровообращения, улучшения трофики тканей, в качестве противоотечного, легкого мочегонного и противовоспалительного средства при циститах, уретритах.

Такие ванны при их периодическом приеме способствуют растворению конгломератов в почках и мочевом пузыре. Средняя доза масла – 4-6 капель на 1 столовую ложку соли, соды, сливок или меда. При использовании масла сосны в саунах потребуется 2-3 капли на каждые 15 м² площади.

Если добавить в теплую ванну цветки чабреца, лаванды, ромашки или экстракты хвойных растений, успокаивающее воздействие на организм усилится.

При ревматизме и других болях в суставах рекомендуется ванна с настоем душицы обыкновенной: 100 г травы залить 1 л кипятка, настоять, процедить и добавить в горячую ванну. Обработанную кипятком траву можно также использовать для компрессов.

При артритах также рекомендуется приготовить настой горца птичьего: 300 г травы залить 5 л кипятка и настаивать в течение 12 часов, после чего процедить и вылить в ванну с горячей водой температурой 32-34 °С. Такие ванны следует принимать в течение 15-20 минут через день.

При радикулите, а также при воспалении суставов применяют растирания настоем сосновых почек. Для приготовления препарата 1 столовую ложку сосновых почек заливают 1 стаканом кипятка, остужают, процеживают и разбавляют 1 стаканом кипяченой воды. Одновременно с растиранием настоем принимают внутрь – по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 7 дней.

Также эффективна ванна с крепким водным настоем цветочных корзинок ромашки аптечной: 10 г цветков ромашки и 25 г соли залить 1 л кипящей воды, перемешать до полного растворения соли, накрыть крышкой и дать настояться, затем процедить и добавить в теплую ванну.

При ревматизме показана ванна с отваром овсяной соломы (можно использовать зеленый овес): 10 г травы или соломы залить 1 л кипятка, настаивать примерно 20 минут, затем процедить. Настоем добавить в горячую ванну. Оставшуюся после процеживания солому можно использовать отдельно как компресс, приложив к больному месту, предварительно обернув в чистое полотно.

При подагре и болях в суставах широко применяют теплые ванны с настоем листьев пижмы: 100 г листьев пижмы залить 1 л кипятка, настаивать в течение 2 часов, укутав в теплое полотенце, затем процедить и добавить в горячую ванну.

Хорошим терапевтическим средством при ревматизме считается ванна с настоем гармалы обыкновенной: 100 г травы залить 1 л кипятка, выдержать под крышкой в течение 1 часа, затем процедить и добавить в ванну.

Также при ревматизме полезна ванна с настоем бузины черной (цветы, корни, ветки): 100 г цветов, корней или веток залить 1 л кипятка, настаивать в течение 40 минут, плотно

укутав, затем процедить и добавить в ванну. Настой корней и веток можно принимать внутрь.

При ревматических опухолях, подагрических поражениях суставов ног или спины показан настой донника лекарственного желтого (травы с цветущими верхушками): 70 г травы залить 1 л кипятка, настаивать в течение 1 часа, затем процедить и добавить в ванну. Распаренную траву можно также использовать для компрессов или припарок.

Людам, страдающим суставным ревматизмом, рекомендуется ванна с отваром сенной трухи: 1 кг сенной трухи залить холодной водой, довести до кипения и кипятить 30 минут. Затем процедить и добавить в ванну. Продолжительность принятия ванны – 25-30 минут.

Целебными свойствами обладает следующий настой: 25 г цветков бузины черной, 100 г листьев березы, 100 г коры ивы, залить 2 л кипятка, настаивать в течение 1 часа, укутав полотенцем, затем процедить и добавить в теплую ванну. Продолжительность процедуры – 25 минут.

Ароматические лечебные ванны оказывают широкий спектр действия: лечат суставы и кожу, снимают боль, улучшают кровообращение и др. Для лечебных ванн в качестве добавок можно использовать жидкие ароматические кремы, которые легко изготовить в домашних условиях.

Показана при ревматизме и других суставных заболеваниях ванна с отваром 1 кг свежих листьев и стеблей тимьяна. При неврозах используют отвар из корней и зелени аира: сырье залить водой и кипятить 30 минут, затем процедить и добавить в ванну.

При лечении заболеваний суставов очень полезен крем с розмарином. Для его приготовления потребуется:

- 105 мл подсолнечного масла;
- 21 мл твина-80;
- 18 мл эфирного масла розмарина.

Все компоненты тщательно перемешать, затем добавить в теплую ванну. Оставшийся крем можно хранить в плотно закрытом флаконе.

Можно также использовать крем с ароматом Melissa. Для приготовления крема потребуется:

- 105 мл подсолнечного масла;
- 42 мл масла из пророщенной пшеницы;
- 31 мл твина-80;
- 21 мл эфирного масла Melissa;
- 11 капель эфирного масла кананги.

Все компоненты тщательно перемешать и добавить в готовую теплую ванну. Хранить крем можно в плотно закрытом флаконе . Это средство оказывает на организм тонизирующее воздействие, нормализует кровообращение, питает кожу, снимает боль и освежает.

Крем с маслом жожоба:

- 100 мл подсолнечного масла;
- 42 мл масла из пророщенной пшеницы;
- 30 мл твина-80 мл;
- 23 мл эфирного масла жожоба.

Все компоненты тщательно перемешать в подходящей для этого емкости, перелить смесь во флакон и плотно закрыть его . Перед добавлением в ванну крем хорошо встряхнуть.