

## Занятие № 4

# Лечение остеоартроза: немедикаментозное, медикаментозное, хирургическое

- Информация по основным современным направлениям и методам лечения.
- Лекарственная терапия остеоартрита, возможные побочные эффекты препаратов.
- Возможности альтернативной медицины.
- Понятие о хирургических методах лечения.

# Основные направления лечения при остеоартрозе

1. Уменьшить болевой синдром.
2. Снизить выраженность воспаления (реактивного синовита).
3. Устранить неблагоприятные факторы, способствующие сохранению боли и прогрессированию заболевания.
4. Предотвратить развитие деформаций суставов и инвалидность.
5. Замедлить прогрессирование заболевания.
6. Улучшить качество жизни пациента.

# Методы лечения остеоартроза

- Немедикаментозные методы.
- Лекарственная терапия.
- Хирургическое лечение.

# Немедикаментозные методы

- Массаж.
- Лечебная физкультура.
- Средства ортопедической коррекции.
- Санаторно-курортное лечение.
- Физиотерапия.
- Иглорефлексотерапия.

# Массаж

- Снимает болезненный спазм мышц, улучшает кровообращение, тем самым обеспечивается улучшение питания суставного хряща.
- Массаж нужно делать при отсутствии обострения остеоартроза.
- При этом массируются мышцы около сустава.
- **Больной сустав массировать нельзя!**

# Лечебная физкультура

- Один из главных способов профилактики и лечения остеоартроза.
- Проводится на разгруженных суставах.
- Оптимальным видом физической активности является плавание.
- Полезны езда на велосипеде и ходьба на лыжах по ровной местности.
- Избегать прыжков, приседаний и бега.

# Физиотерапия и рефлексотерапия

- Разумное использование.
- Только под контролем специалиста.
- Пожилым людям физиотерапия назначается очень осторожно.

# Электролечение при остеоартрите

Эффективность доказана:

- Переменное магнитное поле низкой частоты.
- Чрескожная электронейростимуляция.

Недостаточно данных, чтобы рекомендовать лазеротерапию, ультразвуковую терапию либо магнитнолазерную терапию в качестве метода лечения остеоартрита.



# Санаторно-курортное лечение

- Комплексная реабилитация.
- Проводится только вне обострения.
- Является частью постоянного процесса лечения и реабилитации.
- Эффективность гидротерапии, бальнеотерапии и грязелечения при остеоартрите не доказана.

# Лекарственная терапия

- Симптоматическое лечение:
  - парацетамол;
  - нестероидные противовоспалительные средства (НПВС) – инъекции, таблетки, свечи, мази, кремы;
  - слабые опиоидные анальгетики (трамадол и кодеин);
  - чрескожные формы лекарственных средств;
  - локальная (внутрисуставная) терапия – кортикостероиды.
- Препараты, модифицирующие течение остеоартрита (медленно действующие препараты).

# Правила приёма нестероидных противовоспалительных препаратов

- Применять **короткими** курсами (5–7 дней) при острой боли или воспалении.
- Использовать только **один** НПВС.
- Назначается **только врачом**, осуществляется **индивидуальный подбор** НПВС для каждого пациента.
- Помнить о **побочных эффектах** от приёма НПВС (поражение желудка, двенадцатиперстной кишки и почек).
- Таблетированные препараты принимают после еды.

# Нестероидные противовоспалительные средства

- Неселективные (традиционные) – ибупрофен, диклофенак, напроксен.
- Селективные – нимесулид, мелоксикам, целекоксиб.

Побочные эффекты: поражение желудочно-кишечного тракта, почек.

Местное лечение в виде гелей, мазей имеет меньше побочных эффектов, может сочетаться с препаратами внутрь.

# Слабые опиоидные анальгетики (трамадол и кодеин)

- Назначаются только врачом на короткий период времени особенно интенсивной боли. Длительность лечения в пределах 1 недели является наиболее безопасной.
- Вероятность побочных эффектов выше у людей, ранее переносивших судорожные припадки, имеющих зависимость от алкоголя и наркотиков, принимающих лекарства, влияющие на центральную нервную систему.

# Местное лечение

Местное лечение в виде гелей, мазей имеет меньше побочных эффектов, может сочетаться с препаратами внутрь.

- Препараты НПВС: фастум-гель, диклофенак-гель, долгит-крем и др.
- Препараты, содержащие капсицин, экстракт соединений красного перца – эфкамон, эспол, – данные препараты хорошо переносятся, побочным эффектом может быть только местное раздражающее действие.
- Местное использование диметилсульфоксида не рекомендуется, так как не влияет на боль и функцию сустава.

# Внутрисуставное введение гормональных лекарств

- Препараты: бетаметазон, триамцинолон.
- Назначается для быстрого и эффективного снятия воспаления в суставе.
- Данная манипуляция быстро уменьшает боль, но не оказывает влияния на причину заболевания, а при частом необоснованном назначении (более 3–4 раз в год) усиливает разрушение хряща.

# Внутрисуставное введение гиалуроновой кислоты

- Используется при неэффективности других обезболивающих средств.
- Лечение представляет собой 3–5 внутрисуставных инъекций по 1 инъекции в неделю.
- Применяется при остеоартрите коленных суставов.



# Препараты медленного действия

- Препараты глюкозамина сульфата или хондроитина сульфата и их комбинаций.
- Предполагается, что приём этих препаратов способствует улучшению и укреплению структуры хряща и замедляет прогрессирование остеоартрита.
- Эффект при приёме данных препаратов развивается медленнее, чем при НПВС.
- Для хорошего устойчивого клинического эффекта предполагается длительное лечение.

# Хирургическое лечение

- К методам хирургического лечения относятся: артроскопия и лаваж коленного сустава, остеотомия и протезирование суставов.
- Необходимость в хирургическом лечении возникает редко, при тяжёлых вариантах течения остеоартроза, когда происходит практически полное разрушение хряща.

# Альтернативные методы лечения

- Биологически активные добавки, фитотерапия, гомеопатия, ношение браслетов и некоторые другие средства относятся к альтернативной терапии.
- Для большинства из этих средств эффективность и безопасность не доказаны.
- Чаще всего имеется эффект «плацебо».

# Альтернативные методы лечения

- Новая надежда и психологическая поддержка данных методов может привести к положительным результатам.
- Часто подобное лечение дорого, имеет побочные эффекты.
- Пациенты, имеющие болевой синдром, могут пострадать от шарлатанов, стремясь избавиться от боли.



# Альтернативные методы лечения

- К эффективным препаратам относится экстракт неомыляемых соединений авокадо и сои (пиаскледин), который способствует устранению боли и улучшает функцию суставов.
- Имеются данные об умеренном эффекте экстракта коры белой ивы внутрь и аппликаций листьев крапивы двудомной.

# Альтернативные методы лечения

Что касается препаратов сабельника болотного и морозника кавказского, то данных по эффективности, а главное, безопасности данных средств нет, поэтому их применение не рекомендуется.

# Альтернативные методы лечения

- Необходимо разумно относиться к информации об альтернативных методах, советоваться с врачом и прибегать к подобному лечению только после выполнения всех рекомендаций лечащего врача по доказанным методам лечения

## Заключение

**Ваше здоровье в Ваших руках –  
поверьте в свои возможности и  
будьте сильнее болезни!**