

Шесть причин артроза

Что вредит суставам?

Артроз, или остеоартроз, – самое распространенное заболевание суставов. Какие факторы могут дать толчок для его развития?

Пожилой возраст

Внутрисуставной хрящ на 80% состоит из воды, а старение организма сопряжено с потерей влаги. Когда ее содержание в хряще уменьшается, он становится менее эластичным и упругим, поэтому хуже выполняет свою основную функцию – обеспечивать амортизацию во время движения и плавное скольжение костей сустава относительно друг друга. В итоге риск микротравм и травм сустава растет не только при повышенной, но даже при привычной нагрузке.

К тому же с возрастом замедляется обновление всех тканей, в том числе и хрящевой, а вот процесс разрушения клеток, наоборот, активизируется. Это даже без дополнительных факторов риска приводит к ускоренному износу хряща.



Наследственность

В большинстве случаев артроз не обусловлен генетически, это скорее заболевание, которое провоцирует наш образ жизни. Однако одна из разновидностей болезни – артроз суставов кистей рук – все же связана с наследственной предрасположенностью.

Этим видом артроза женщины болеют в 10 раз чаще мужчин, и если он был у матери, то очень вероятно, что будет и у дочери.



Лишний вес

Вес тела давит на опорные суставы – тазобедренные и коленные, а также на суставы позвоночника. И чем больше у человека избыточных килограммов, тем выше нагрузка и тем соответственно выше риск, что внутрисуставной хрящ начнет изнашиваться раньше времени. К тому же жировая ткань затрудняет приток крови к суставу, а значит – и его питание.

Кстати, лишний вес не только увеличивает риск артроза, но и ухудшает течение болезни – разрушение сустава быстрее прогрессирует.



Повышенная нагрузка

Замечено, что у боксеров и работников текстильного производства, как правило, развивается артроз суставов кистей рук. У фермеров и баскетболистов – коленных суставов. У теннисистов и рабочих, использующих отбойный молоток, – плечевых. В общем, больше всего страдают те суставы, на которые приходится максимальная нагрузка. Впрочем, она опасна не сама по себе, а тем, что приводит к регулярным микротравмам, из-за которых внутрисуставной хрящ со временем начинает растрескиваться и истончаться.



Малоподвижный образ жизни

Длительное пребывание в статичной позе – тоже большая нагрузка для суставов. Поэтому те, кто много сидит в офисе и мало двигается на досуге, страдают артрозом довольно часто. Суставы, безусловно, не рассчитаны на постоянную работу, они должны отдыхать. Но, если они постоянно бездействуют, обмен веществ в их хрящевой ткани будет нарушаться.



Травмы

Переломы, вывихи, а также разрывы или надрывы менисков, растяжение сухожилий могут впоследствии привести к артрозу. Причем развиваться он может как почти сразу после травмы, так и спустя годы. В одних случаях причиной этого становится непосредственное повреждение внутрисуставного хряща, на фоне которого в его ткани может меняться обмен веществ. В других – наложение на длительное время гипса, ортезов, которые лишают сустав движения. Не работая так, как задумано природой, он не получает достаточного питания, и это также приводит к преждевременному износу хряща.



Памятка пациенту

- Мы ничего не можем сделать с нашим возрастом и наследственностью, однако влияние всех остальных угроз можно уменьшить. Соблюдайте технику безопасности на работе и при занятиях спортом, чтобы избежать травм. Будьте активны физически, но не усердствуйте чрезмерно. Придерживайтесь здорового стиля питания, чтобы не набирать вес.
- Если в суставах возник даже малейший дискомфорт, обязательно обращайтесь

к врачу – это тоже часть профилактики, позволяющая предотвратить прогрессирование артроза. Износ хрящевой ткани необратим – на сегодняшний день не существует метода лечения, который позволил бы восстановить ее до начального здорового уровня. Однако разрушение сустава можно остановить – для этого применяются препараты из группы хондропротекторов. В их состав входит вещество хондроитин сульфат,

который подавляет активность ферментов, способствующих разрушению хряща, а также участвует в построении хрящевой ткани. Другое действующее вещество, которое может входить в состав хондропротекторов как само по себе, так и в комбинации с хондроитином сульфатом, называется глюкозамин. Он стимулирует выработку гиалуроновой кислоты, которая отвечает за увлажненность сустава. Также глюкозамин способ-

ствует уменьшению боли и улучшает функции сустава. ■ Лечение хондропротекторами эффективно на первой-второй стадиях артроза. На третьей, когда хрящ практически разрушен, единственным выходом является эндопротезирование – замена сустава на искусственный. Это полноценное вмешательство, которое имеет ряд противопоказаний и довольно серьезных побочных эффектов. Поэтому до такой стадии лучше не доводить.

Наталья Фурсова

ВОПРОС СПЕЦИАЛИСТУ

Защитное движение

? Можно ли при помощи упражнений защитить суставы, чтобы в будущем риск артроза был ниже?

Зинаида, Мурманск

Отвечает персональный тренер по фитнесу и аэробике Татьяна МИНИНА:

– Все суставы, в том числе и позвоночник, окружены связками, а сверху мышцами. Мышцы выполняют роль амортизаторов, разгружая суставы. Однако при малоподвижном образе жизни или после строгих диет мышцы атрофируются. Тогда их роль берут на себя связки.

Еще немного – и нагрузка ложится на сами кости. В дальнейшем это приведет к прежде-

временному изнашиванию суставов, особенно коленных и тазобедренных. Чтобы не доводить до этого, следует регулярно заниматься физкультурой, направленной на улучшение обмена веществ в суставе и кровообращения в окружающих его связках.

Если вас уже начали беспокоить боли, к выбору упражнений нужно отнестись внимательно. Пока мышцы и связки слабы, укреплять их надо так, чтобы не увеличивать нагрузку на кости. Поэтому надо совершать движения в облегченных положениях, когда большая часть веса компенсирована опорой. Идеальным помощником является вода, но, к сожалению, бассейны доступны не всем. Вто-

рой вариант – надувная опора: большой мяч или надувной матрас.

Если же никакого дискомфорта в пояснице или коленях вы не испытываете и ваши суставы здоровы, в профилактических целях их и связки легко укрепить обычной ходьбой пешком или ездой на велосипеде. Много гулять или кататься вы по каким-то причинам не можете? Тогда воспользуйтесь специальными упражнениями, которые легко выполнять дома.

1 Сядьте на возвышение и свесьте ноги так, чтобы они не доставали до пола. Обопритесь на руки сзади. Болтайте ногами в коленях 2–3 минуты.

2 Лягте на спину на коврик, руки вытяните вдоль туловища. Ступни ног поставьте на стену, стараясь, чтобы углы

в коленях и тазобедренных суставах были примерно 90°. Мелко переступайте ступнями по стене вверх-вниз, изменяя углы в коленях. Выполняйте в течение 2–3 минут.

3 Лягте на спину на коврик, руки вытяните вдоль туловища. Ноги слегка согните в коленях так, чтобы под ступни было удобно положить скалку или пластиковую бутылку с водой. Подкатывайте ее ступням к ягодицам и обратно. Для удобства можно поднять верх корпуса на локти или вытянутые руки. Выполняйте в течение 2–3 минут.

4 Лежа на спине, поднимите одну ногу, согнув ее в колене под углом примерно 90°, оттягивая носок на себя. Из этого положения вытяните ногу вверх (можно поддерживать бедро рукой), тяните

носок. Верните ее в согнутое положение и опустите на пол. Пропелайте то же самое другой ногой. Повторите по 10–12 раз на каждую ногу, отдохните и сделайте еще раз.

5 Перевернитесь на живот. Поставьте руки под плечи и выпрямите их, оторвав корпус от пола и вытягивая носки. Почувствуйте, как передняя поверхность бедра растягивается и прижимается к полу. Зафиксируйте это положение на 3–5 секунд. Затем согните руки, поднимите таз, вставая на колени. Опустите таз на пятки, прижмитесь лбом к полу, руки вытяните перед собой. Почувствуйте, как растягиваются коленные связки и голени. Зафиксируйте это положение на 3–5 секунд. При желании упражнение можно повторить несколько раз.

Почему болят суставы?

В холодное время года число обострений суставных заболеваний вырастает примерно в четыре раза. Наиболее часто больных беспокоит остеоартроз. Среди людей старше 50 лет это заболевание суставов встречается у каждого четвертого, а в возрасте 60 лет и старше – практически у всех.

Изношенный хрящ

Чтобы понять причину болей в суставах, нужно немного знать анатомию. Кости, образующие сустав, всегда покрыты хрящом. При различных движениях хрящ исполняет роль амортизатора, обеспечивая легкое скольжение костей относительно друг друга.

В молодости хрящ очень упругий, а сустав изнутри хорошо смазан суставной жидкостью. Поэтому он без проблем реагирует на все виды нагрузки, бег, прыжки. Но со временем внутренние части сустава изнашиваются, хрящ становится более тонким, сухим, ломким, количество смазки внутри сустава уменьшается.

Вместе с хрящом меняется и костная ткань. По краям сустава формируются костные выросты – «шипы». Они-то чаще всего и дают боли и ощущение того, что сустав «заржавел» и его надо смазать.

Возраст начала артроза у всех разный. Если в течение жизни человек сильно нагружал суставы, имеет лишний вес, артроз развивается раньше.

Многоликая боль

Первым симптомом, заставляющим обратиться к врачу, является боль в суставе. Интенсивность болевых ощущений может быть различной.

В начальных стадиях артроза боль выражена незначительно. Она возникает только при выраженных нагрузках на сустав, таких как интенсивная и продолжительная ходьба, бег, длительное сидение в неудобной позе, ношение тяжелых сумок. Эти боли проходят после небольшого отдыха с расслаблением суставов. По мере развития остеоартроза появляется и другая боль – «стартовая», когда человеку становится трудно встать, например из кресла. Возможно также внезапная и резкая боль, которая пронизывает сустав при повороте или неудачном резком движении. В далекие зашедшие стадии артроза суставы могут болеть практически постоянно.

Нюансы лечения

При артрозе коленных, тазобедренных и голеностопных суставов в период обострения нужно ограничивать или полностью исключить бег, прыжки, поднятие и перенос тяжестей, приседания. Нежелательна и быстрая ходьба.

Желательно избегать длительного сидения или стояния в одной позе, сидения на корточках или нахождения в согнутом положении при работе на огороде. Такие позы ухудшают приток крови к проблемным суставам, вследствие чего ухудшается питание хряща. При поражении суставов рук следует ограничить перенос тяжестей, отжим в ручную тяжелых вещей.

Существуют специальные приспособления, назначаемые специалистом. Супинаторы, наколенники уменьшают травмы хряща при ходьбе. При остеоартрозе также полезны массаж, магнитотерапия, лазеротерапия, грязелечение.

В период обострения заболевания чаще всего используются нестероидные противовоспалительные препараты. Однако они только снимают воспаление и боль, прак-

Глюкозамин Максимум – максимально простое решение для легкости в каждом движении!

тически не влияя на состояние суставного хряща, а иногда и ускоряя его разрушение. К тому же в результате использования противовоспалительных средств у пациентов могут появиться достаточно серьезные побочные эффекты.

Современным подходом к профилактике и лечению остеоартроза является использование хондропротекторов – средств, способствующих сохранению хряща и предупреждающих его разрушение.

Как правило, эти препараты содержат хондроитина сульфат и глюкозамин. Именно эти вещества, являющиеся «строительным материалом» для суставов, поддерживают нормальное состояние хрящевой ткани, удерживают в ней воду и не дают ей разрушаться. Рекомендуемый срок применения этих средств – 2–3 месяца. По назначению врача курс лечения можно повторять с интервалом в несколько месяцев.

Эти лекарства не всегда действуют быстро. Но в ряде случаев пациенты отмечают, что уже после первой-второй недели исполь-

зования они могут снизить дозы обезболивающих таблеток или отказаться от них вовсе. Однако чаще всего для получения оптимального результата требуются два-три курса.

Реальная помощь

При выборе хондропротектора очень важно учитывать качество препарата и обращать внимание на дозировку глюкозамина и хондроитина. Препарат должен соответствовать современным стандартам качества и обеспечивать адекватный уровень потребления действующих веществ. Желательно, чтобы суточная потребность в действующем веществе удовлетворялась на 100%. При этом большинство продуктов содержат концентрацию, недостаточную высокую для эффективного лечения (до 500 мг глюкозамина).

Современным требованиям по дозировке и качеству в полной мере отвечает биологически активная добавка к пище Глюкозамин Максимум. Она производится в Нидерландах и отвечает Европейскому стандарту качества GMP. Этот продукт на 100% обеспечивает адекватный уровень потребления глюкозамина сульфата (750 мг) и на 60% – хондроитина сульфата (250 мг).

Глюкозамин Максимум состоит из натуральных компонентов и отличается высокой безопасностью и хорошей переносимостью, а также, что немаловажно, доступной ценой.

Принимать биологически активную добавку Глюкозамин Максимум очень просто: 1 таблетка в день во время еды. Курс приема составляет 2 месяца. Именно курсовое применение обеспечивает питание и защиту суставов, способствует улучшению состояния при болях в позвоночнике, скованности в движениях, воспалении и хрусте суставов.

Реклама



ЦЕЛЫЙ ДЕНЬ «НА НОГАХ» – серьезная нагрузка для суставов

Максимально простое решение для легкости в каждом движении!

Ежедневно на суставы приходится нагрузка, в 3-5 раз превышающая вес тела. Неудивительно, что со временем суставы изнашиваются.

Поддержать здоровье суставов поможет 1 таблетка Глюкозамина Максимум

- Глюкозамин поддерживает эластичность хряща, помогает восстанавливать сустав.
- Хондроитин препятствует дегенерации хряща, обеспечивает гибкость и упругость суставов.



VALEANT
ООО «ВАЛЕНТ», Россия, ТУШКО, г. Москва, ул. Лобненская,
д. 21, стр. 3. Тел: +7 (495) 410 8100. www.valeant.com

Natur Produkt

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ

Реклама