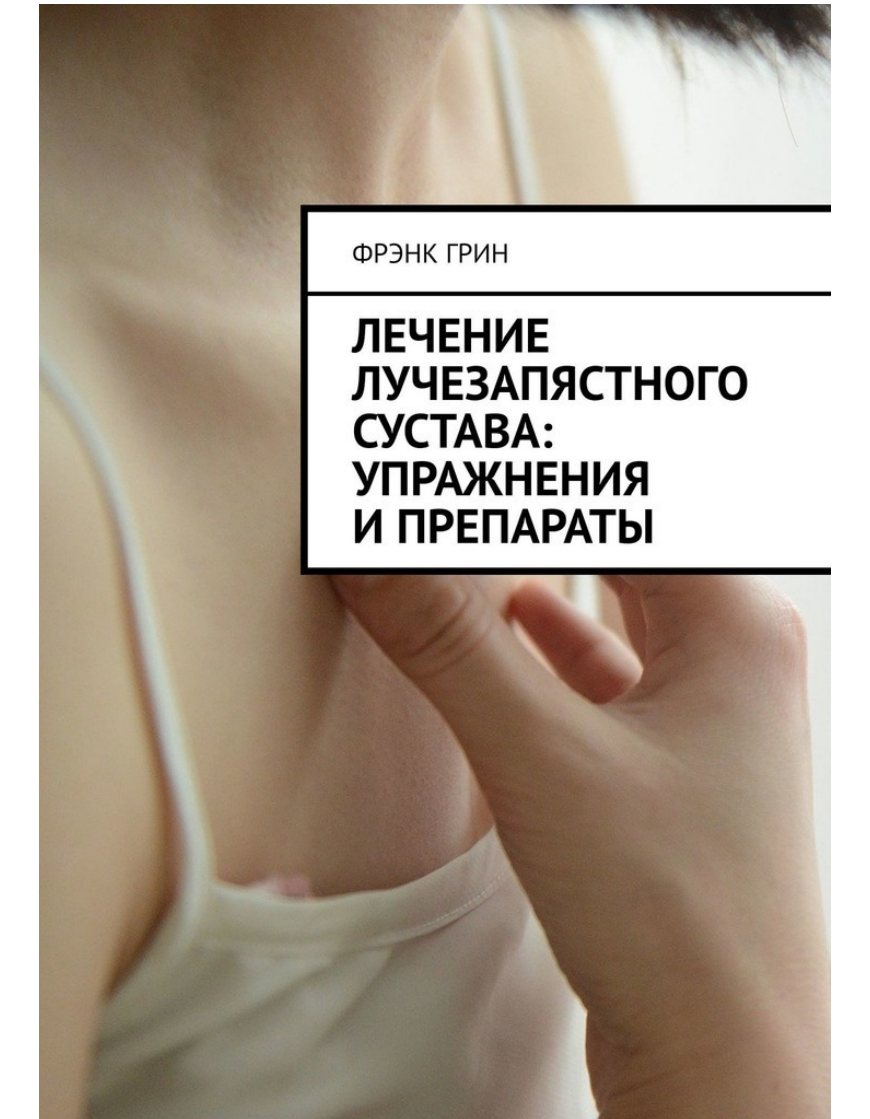




ФРЭНК ГРИН

**ЛЕЧЕНИЕ
ЛУЧЕЗАПЯСТНОГО
СУСТАВА:
УПРАЖНЕНИЯ
И ПРЕПАРАТЫ**

Фрэнк Грин

Лечение лучезапястного сустава: упражнения и препараты

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=59974923

ISBN 9785005150561

Аннотация

Запястье включает в себя множество мелких «деталей» различной величины. Патология или травма даже одной косточки приведет к потере работоспособности всей системы. В легких формах заболевание лечат в домашних условиях, но в сложных случаях требуется опытный специалист. А вот чего нельзя делать, так это в принципе не обращать внимания на боль и любого рода опухоли лучезапястного сустава. Отсутствие лечения может привести к инвалидности. В этом пособии мы разберем всевозможные способы его лечения.

Содержание

Кто находится в группе риска заболеваний лучезапястного сустава	6
Основные заболевания лучезапястного сустава	9
Туннельный синдром запястного канала	10
Остеоартрит лучезапястного сустава	11
Тендовагинит лучезапястного сустава	13
Реактивные и ревматические артриты	15
Артроз лучезапястного сустава	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Лечение лучезапястного сустава: упражнения и препараты

Фрэнк Грин

© Фрэнк Грин, 2021

ISBN 978-5-0051-5056-1

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Внимание! Требуется консультация специалиста. В данном пособии приведены общие рекомендации по устранению болей в лучезапястном суставе. Но мы настоятельно рекомендуем при возникновении малейших проблем со здоровьем обращаться к специалисту, чтобы не навредить себе. Берегите себя!

Руки человека участвуют во всех сферах жизнедеятельности – начиная бытовыми делами и заканчивая работой. Поэтому поддержание здоровья и работоспособности верхних конечностей становится главной заботой человека. Лучезапястный сустав – уникальный отдел организма, соединяющий предплечье и кисть. За счет этого сочленения обеспечивается многофункциональность конечности и способность

совершать точные и сложные движения.

Естественно, сустав должен быть крепким, здоровым и развитым. Сочленение включает в себя множество мелких «деталей» различной величины. Патология или травма даже одной косточки приведет к потере работоспособности всей системы. В легких формах заболевание лечат в домашних условиях, но в сложных случаях требуется опытный специалист. А вот чего нельзя делать, так это в принципе не обращать внимания на боль и любого рода опухоли лучезапястного сустава. Отсутствие лечения может привести к инвалидности.

Кто находится в группе риска заболеваний лучезапястного сустава

В принципе, оздоровление сочленения может потребоваться каждому из нас. Терапия вернет возможность двигать кистью руки при домашних делах, гладить собаку, поднимать малыша, нести сумки или играть за компьютером. Но есть люди, профессиональные занятия которых создают дополнительный риск получения травмы сустава. К таковым относятся:

– **Рабочие, занятые тяжелым физическим трудом.** Грузчики и лесорубы – профессии, где основная нагрузка приходится на кисти рук.

– **Офисные работники.** Эта группа включает всех – от программистов до секретарей. Сотрудники часто работают в неграмотно организованных условиях, например, при нарушенном соотношении высоты стула и стола, или когда клавиатура лежит слишком далеко/близко. Подобные моменты увеличивают нагрузку на кисти рук.

– **Спортсмены.** Бокс, теннис, бадминтон, гребля и некоторые другие виды спорта увеличивают шанс возникновения

патологий и травм лучезапястного сустава.

– **Представители профессий, предполагающих за-
действие мелкой моторики.** К таковым относят, на-
пример, швей, художников и музыкантов. Нагрузка на кисти
плюс длительное напряжение пальцев могут стать причиной
артрозов и других неприятностей.

*Лечение лучезапястного сустава может понадо-
биться домохозяйкам и игроманам, докторам и учителям.
Каждый человек, активно двигающий руками, рано или
поздно столкнется с болью в кисти. Поэтому знание
того, чем и как лечить лучезапястный сустав, и какие
возникают патологии, полезно для каждого из нас. С-
лучить что – лучше быть подкованным в данном вопросе
и вовремя принять меры.*



**Лучезапястный сустав можно повредить даже в бы-
ту**

Основные заболевания лучезапястного сустава

Для перечисления всех без исключения патологий потребуется немало времени. Многие заболевания настолько редкие, что в обычной жизни практически не встречаются. А вот основные недуги, с которыми доктора сталкиваются довольно часто, лучше запомнить.

Патологии лучезапястного сустава могут развиваться практически незаметно в течение длительного времени. Знание основных симптомов и проявлений болезней поможет своевременно начать терапию и не допустить развития опасного заболевания.

Туннельный синдром запястного канала

Заболевание возникает из-за сжатия канала и сдавливания нервов. Нервные окончания передают нагрузку тканям, из-за чего они воспаляются и опухают. Опухоль возникает по причине краткой чрезмерной нагрузки на кисти или длительной и монотонной работы с давлением на кисть.

Проявления туннельного синдрома:

- Болевые ощущения усиливаются ночью, когда руки находятся в состоянии покоя.

- Пациенты жалуются на онемение среднего, указательного и большого пальца. Онемение длится долго, не купируется растиранием и прогревом пальцев.

Часто возникает слабость ладони, «прострел» пальцев от кисти и скованность движений всей руки или только запястья.

Остеоартрит лучезапястного сустава

Заболевание развивается медленно и проявляется по мере разрушения хрящевой ткани. На начальных стадиях сустав немеет и становится скованным, а на более поздних стадиях сочленение деформируется и утрачивает подвижность.

Остеоартрит начинается с едва заметных болей, но потом синдром усиливается, и болевые ощущения набирают интенсивность.

Характерные симптомы заболевания:

- малая подвижность кисти в утреннее время;
- длительное «онемение» сустава, без массажа и растирания кисть остается неподвижной;
- проявление отечности в зоне сочленения;
- постоянные тупые и ноющие боли – сначала не сильные, а потом более явные;
- слышно похрустывание сустава (это разрушается хрящевая ткань);
- возможно повышение температуры в зоне поражения;
- болевые ощущения при ощупывании сустава.

Остеоартрит опасен развитием заболевания и распространением поражения хряща по всем костным соединениям. **Развивается патология из-за травмы, возрастной деформации и деградации тканей.**

В молодом возрасте остеоартрит может появиться из-за долгого неправильного положения кисти. Особенно опасна патология для людей, которые проводят долгое время за компьютером (держат мышь). Чтобы не столкнуться с заболеванием, необходимо правильно подобрать высоту стола/стула и не экономить на компьютерных аксессуарах.

Тендовагинит лучезапястного сустава

Заболевание, при котором воспаление затрагивает сухожилия. Причина его развития – чрезмерное разовое или постоянное напряжение кисти. Также тендовагинит может стать последствием травмы/микротравмы сухожильного влагалища.

Основные симптомы заболевания:

- боль при пальпации мышечных тканей и сухожилий сустава;
- утолщение в зоне поражения руки;
- локальное повышение температуры больного участка;
- очень резкая боль при минимальном напряжении, например, при сжатии ладони в кулак.

Тендовагинит – заболевание, которое требует диагностики и терапевтического лечения. Если не обратиться к доктору, фатальных последствий тендовагинит не принесет, а вот частичная или даже полная утрата работоспособности вполне может наступить.

Тендовагинитом болел Роберт Шуман. Известнейший композитор и музыкальный критик. Критиком он стал по причине заболевания, из-за которого потерял возможность музицировать. По причине упомянутого заболевания у Шумана испортился характер, и он часто

ссорился с женой и друзьями.

Реактивные и ревматические артриты

Заболевания этой группы возникают из-за длительного воспалительного процесса. Пациент может заполучить болячку из-за наличия иных хронических патологий, в частности:

- тонзиллита;
- пиелонефрита;
- миокардита;
- подагры;
- псориаза;
- болезни Бехтерева;
- красной волчанки.

К артритам приводят любые патологии системного и неси-
стемного характера, затрагивающие соединительную ткань
и эпидермис. Артриты характеризуются постоянной болью,
которая не локализуется в запястье, а затрагивает всю кост-
ную структуру организма. Пациент может испытывать боле-
вой синдром в коленях, спине, голеностопе и по всему по-
звоночному столбу (одновременно или преходящими при-
ступами).

Артриты требуют диагностических мер и определения
степени тяжести заболевания. В зависимости от типа и ско-
рости развития патологии опытный доктор назначает тера-

пию. Длительность курса определяется уровнем поражения суставов.

Заметить артрит несложно – утром все суставы практически неподвижны. Ощущение скованности всего тела сопровождается сильными болями. Как только пациент «расхаживается», боль утихает, а к вечеру вовсе проходит. Со следующего утра картина повторяется.

Артроз лучезапястного сустава

Заболевание <артроз> относят к самым сложным для диагностики. Возникает патология из-за возрастных изменений и/или тяжелой работы. Боль в кисти слабая, она обычно проходит через короткое время, и потому никто не обращает внимания на «немного поболевшую кисть». Нет отечности, температуры или локальной опухоли. Еле слышное похрустывание при движении кистью также обычно не вызывает тревоги.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.