

Коксартроз тазобедренного сустава: симптомы и лечение



Коксартроз

тазобедренного сустава

Коксартроз суставов – это заболевание, при котором имеет место постепенное разрушение хряща и деформация костных поверхностей сустава, что со временем приводит к ограничению подвижности сустава и нарушению движения.

Услышав диагноз «коксартроз тазобедренного сустава», симптомы и лечение которого во многом обусловлены степенью развития болезни, в первую очередь нужно вооружиться терпением и желанием победить болезнь. Успешный результат требует комплексного выполнения всех лечебных мероприятий, главная роль в которых отводится лечебной гимнастике.

Симптоматика заболевания

Чаще всего коксартрозу суставов подвержены люди после сорока лет. Вероятность развития болезни у мужчин и женщин практически одинаковая, но женщины переносят ее сложнее. Заболевание развивается постепенно, вызывая сначала лишь незначительную боль в паху или пораженном бедре. Со временем боли усиливаются, а подвижность сустава ограничивается.

К симптомам коксартроза тазобедренного сустава относят:

- боли в бедре, паховой области;
- скованность тазобедренного сустава (становится очень сложно подтянуть колено к животу, отвести ногу в сторону);
- хруст в суставе во время ходьбы;

- атрофия мышц больного бедра;
- хромота.



Симптоматика

заболевания

Иногда симптомы коксартроза тазобедренного сустава путают с симптомами повреждения поясницы. Здесь следует помнить: боль, вызванная коксартрозом сустава, не доходит до пальцев ног, как это бывает при повреждениях поясницы, а опускается до колена, но чаще до середины бедра по передней или боковой его поверхности. Это объясняется атрофией мышц бедра. Иногда боль в колене становится ярче выражена, чем боль в паху или бедре.

Заметив у себя подобные симптомы, за помощью следует обращаться к ревматологу или ортопеду, ведь только врачи смогут дать правильную оценку боли и сопутствующим ей симптомам, а затем поставить точный диагноз.

Степени развития болезни

Существует три степени коксартроза суставов:

1 степень. Боли при коксартрозе 1-ой степени имеют периодический характер и чаще всего возникают после интенсивных физических нагрузок, таких как бег или быстрая ходьба, и проходят после отдыха. Подвижность сустава и мышцы не претерпевают изменений. На рентгеновском снимке уже заметны небольшие разрастания кости, хотя за границы суставной губы они еще не выходят.

2 степень. Боли в суставе становятся более интенсивными, начинают отдавать в область паха и бедро, при этом на возникновение боли физическая активность уже не влияет, так как она может вспыхивать спонтанно в состоянии отдыха. При длительной ходьбе наблюдается прихрамывание. Подвижность сустава ограничивается, особенно сложно становится поднимать ногу к животу или отводить в сторону. Ослабевают мышцы, ответственные за отведение/разгибание бедра. Рентгеновский снимок свидетельствует о хорошо заметных разрастаниях кости по обоим краям вертлюжной впадины.

3 степень. Человека, больного на коксартроз 3-ей степени боли мучают постоянно и даже во время ночного отдыха. Ходжение без трости весьма затруднительно. Подвижность суставов сильно ограничена, а мышцы бедра, ягодицы и голени не справляются с возложенными на них функциями и атрофируются. Нога с больной стороны заметно укорачивается. Рентгенограмма показывает значительные разрастания кости от крыши вертлюжной впадины и головки бедренной кости. Щель сустава еще больше сужена.



Степени развития

болезни

Лечение болезни

Победить коксартроз тазобедренного сустава, симптомы и лечение которого зависят от степени его развития, можно нехирургическим и хирургическим путями. Лечение коксартроза тазобедренного сустава без операции возможно на 1-ой и 2-ой степенях развития болезни и предполагает выполнение комплекса лечебных мероприятий:

- уменьшение нагрузок на тазобедренный сустав;
- устранение болевых ощущений,

- снятие спазма мышц,
- активизация питания суставного хряща и выработки суставной жидкости;
- полноценное питание;
- лечебная гимнастика.



кокситроз

тазобедренного сустава

Если же кокситроз суставов достиг 3-ей степени, то хирургическое вмешательство неизбежно, а лечение подразумевает протезирование сустава и постоянный прием медикаментов, направленных на приостановление развития патологических процессов.

Как лечить кокситроз дома?

Если кокситроз суставов диагностирован на начальных стадиях, то лечение заболевания можно выполнять дома, но лишь после осмотра лечащим врачом в медицинском учреждении.

Лечение кокситроза тазобедренного сустава в домашних условиях включает:

- Прием нестероидных препаратов, приостанавливающих воспалительные процессы в суставе, и как следствие уменьшающих болевые ощущения. Эти препараты само заболевание не лечат, но делают возможным проведение массажа, гимнастики, вытяжение суставов благодаря уменьшению болевых ощущений. При длительном использовании могут вызывать побочные эффекты, поэтому сегодня врачи отдают предпочтение селективным противовоспалительным препаратам (например, мовалис), которые организмом больного переносятся намного лучше.



Прием

нестероидных препаратов

- Прием хондропротекторов, которые призваны восстановить хрящевую ткань сустава. Они незаменимы при лечении коксартроза на начальных стадиях развития. Действуют медленно, обычно положительный результат достигается через полгода-год ежедневного их применения.
- Прием сосудорасширяющих препаратов и миорелаксантов, задача которых сводится к снятию мышечного спазма в области сустава, что позволяет улучшить его снабжение кровью. Но эти препараты должны приниматься совместно с хондропротекторами и вытяжением суставов, поскольку устранив мышечный спазм, можно усилить давление на больной сустав, что еще больше ему навредит.



Прием

сосудорасширяющих препаратов

- Применение лечебных мазей и кремов, которые позволяют уменьшить болевые ощущения, а также усилить кровоток вокруг больного сустава.
- Выполнение лечебной гимнастики, которая в первую очередь направлена на укрепление мышц и активизации кровотока в области больного сустава. Поскольку гимнастика при коксартрозе является ключевым лечебным мероприятием, необходимо четко соблюдать рекомендации врача относительно самих упражнений и особенностей их выполнения.



Выполнение

лечебной гимнастики

- Снижение нагрузки на поврежденный сустав (не носить и не поднимать тяжести, не бегать, исключить длительную ходьбу, использовать трость при ходьбе).
- Соблюдение диеты, при которой объем щелочной пищи должен превышать объем кислой в 2 раза. Но самое главное – это стараться уменьшить свой вес, ведь чем больше вес, тем больше нагрузка на больной сустав.
- Соблюдение должного потребления жидкости. Для людей, не страдающих отечностью, дневная норма жидкости составляет 2 литра. Это поможет предупредить «иссушение» сустава.



Соблюдение

должного потребления жидкости

Важно помнить, что лечение коксартроза суставов требует времени и комплексного применения всех выше перечисленных мероприятий при соблюдении рекомендаций, предписанных опытным врачом.

Лечебная гимнастика при коксартрозе на начальных стадиях развития

Прежде, чем приступать к выполнению гимнастических упражнений, необходимо ознакомиться с основными требованиями к их выполнению, дабы еще больше не навредить себе:

1. Если при выполнении упражнений чувствуется сильная боль, занятие необходимо сразу прекратить. Болевые ощущения должны быть легкими.
2. Все движения нужно выполнять плавно.
3. Упражнения при коксартрозе нужно делать ежедневно.
4. Во время выполнения упражнений дышать нужно ровно, не задерживая дыхание.
5. Сначала все упражнения выполняются по 3-5 раз, постепенно доводя до 10 повторений.



Лечебная

гимнастика при коксартрозе

На начальной стадии развития коксартроза сустава эффективным будет такой комплекс упражнений:

1. Лежа на спине, сначала сгибают ногу в колене, а потом выравнивают ее.
2. Лежа на спине, ногу обхватывают обеими руками под коленом и тянут ее к животу, при этом вторая нога остается вытянутой и прижатой к полу.
3. Лежа на спине, одну ногу сгибают в колене, и придерживают ее в таком положении противоположной рукой.
4. Лежа на животе, ногу сгибают под углом 90 градусов и поднимают ее вверх.
5. Лежа на животе, ровную ногу поднимают немного вверх и удерживают в таком положении около 1-2 минут, затем плавно опускают.
6. Лежа на животе, ровную ногу медленно поднимают до высоты 20 см от пола, а затем медленно опускают.
7. Лежа на спине, обе ноги сгибают в коленях, напрягают ягодицы и поднимают таз на сколько это возможно.
8. Сидя на стуле, ноги прижимают друг к другу, при этом в коленях и области ступней их сгибают под прямым углом. Из такого положения начинают максимально разводить пятки наружу.
9. Сидя на стуле, ступни плотно прижимают к полу, а между коленями фиксируют мяч и сдавливают его.

Первые шесть упражнений выполняют поочередно для каждой ноги. Между упражнениями необходимо делать небольшой перерыв.