

КАК СПРАВИТЬСЯ С БОЛЬЮ В СУСТАВАХ: СОВЕТЫ ВРАЧА

Суставные боли – частый спутник возрастных изменений в организме. Установить причину возникновения болевых ощущений и назначить действенное лечение может только соответствующий специалист. Однако существует и ряд универсальных рекомендаций, выполнение которых позволяет снизить риск обострения или дополнительных травм, а также во уменьшить болезненные ощущения.

ПРАВИЛА ЖИЗНИ ПАЦИЕНТА С ХРОНИЧЕСКОЙ БОЛЬЮ:



1

Создайте себе безопасные условия передвижения дома днем и ночью.

Уберите ковры и препятствия на вашем пути. Осветите путь в туалет и на кухню в ночное время. В случае необходимости используйте опору – трость, ходунки и т.п.

2

При пробуждении или после длительного сиденья перед тем, как встать, **пошевелите руками и ногами в разные стороны, согните и разогните коленные суставы.**



3

Больше двигайтесь. Двигайтесь, даже если вас беспокоят болевые ощущения (при отсутствии прямых противопоказаний к физической нагрузке, указанных врачом). Постарайтесь проходить не менее 3 км в день в удобном для вас темпе. В перспективе это может оказать значительно больший обезболивающий эффект, чем прием лекарственных средств. Польза от физической активности доказана в научных исследованиях и поэтому она широко рекомендуется специалистами.

4

Следите за состоянием суставов.

Если болевые ощущения в суставах усилились, а сам он припух, покраснел или стал горячим на ощупь, следует срочно обратиться к врачу.



5

Ведите дневник боли, это позволит вам и вашему врачу более серьезно проанализировать ваш болевой синдром. Утром и вечером вносите данные об интенсивности боли (используйте шкалу, где 0 – нет боли, 100 – самая сильная боль). Если боль усилилась, отметьте этот факт в дневнике, опишите, где усилилась боль, что этому предшествовало или могло стать причиной, что вы предприняли в связи с этим, помогли ли проведенные мероприятия.

6

Если вас сильно беспокоят боли в суставах, **используйте местные формы обезболивающих средств.**

Факт приема лекарств или мазей отметьте в дневнике, также укажите там эффект от применения того или иного средства.



7

Если ваш сустав сильно «ноет», **используйте обезболивающий пластырь с длительным (например, 12 или 24 часа) действием.**

Наклейте его на болезненный сустав. Перед этим постарайтесь согнуть и разогнуть сустав несколько раз.

8

Обязательно используйте ортопедическую обувь или ортопедические стельки.

Вы сможете приобрести их в ортопедических салонах. Если геометрия вашего тела нарушена, то прогрессирование заболевания ваших суставов будет идти ускоренными темпами.



9

При выраженном болевом синдроме в коленных суставах для ходьбы **можно использовать специальные бандажы – ортезы.** Они облегчат нагрузку на суставы.