

Павло ЄВДОКИМЕНКО

ВЕЛИКА КНИГА ЗДОРОВ'Я ЛІКАРЯ ЄВДОКИМЕНКА



ТЕРНОПІЛЬ
НАВЧАЛЬНА КНИГА – БОГДАН

УДК 616-7
ББК 54.18
Є15

Єдокименко П.В.
Є15 Велика книга здоров'я лікаря Євдокименка. —
Тернопіль : Навчальна книга — Богдан, 2013. — 656 с.
ISBN 978-966-10-2725-0

Пропоноване видання присвячене захворюванням спини і суглобів. Ви ознайомитеся з анатомією хребта і суглобів; отримаєте детальну інформацію про основні симптоми кожного захворювання; дізнаєтеся про сучасні способи діагностики, достоїнства та недоліки кожного з існуючих методів лікування. Особлива увага приділяється дієті для зниження ваги тіла, фітотерапії та лікувальній гімнастиці. Спеціальна частина у виданні присвячена психологічним аспектам захворювання.

Спираючись на достовірні наукові факти, відомий лікар-ревматолог Євдокименко просто та зрозуміло пояснює причини різних захворювань спини та суглобів, дає практичні поради, пропонує лікувальні та профілактичні процедури, що дозволяють повернутися до повноцінного життя.

Для широкого кола читачів.

УДК 616-7
ББК 54.18

*Охороняється законом про авторське право.
Жодна частина цього видання не може бути відтворена
в будь-якому вигляді без дозволу автора чи видавництва.*

© ООО «Мир и Образование», 2012
© Навчальна книга — Богдан,
майнкові права, 2013

ISBN 978-966-10-2725-0

ЗМІСТ

Частина I. АНАТОМІЯ ХРЕБТА І СУГЛОБІВ.....	13
Будова хребта	13
Будова тазостегнового суглоба	20
Будова колінного суглоба	22
Частина II. ГОСТРІ УШКОДЖЕННЯ ХРЕБТА (що криється за словами «люмбаго, радикуліт, ішіас, міозит»)	23
Розділ 1. Гострий спазм м'язів спини або шиї.....	23
Симптоми гострого м'язового спазму	24
Лікування гострого м'язового спазму	28
Розділ 2. Зміщення (підвивих) міжхребцевого суглоба — гостра форма	32
Симптоми зміщення міжхребцевого суглоба	32
Діагностика зміщення міжхребцевого суглоба	34
Лікування при зміщенні міжхребцевого суглоба	36
Розділ 3. Грижа міжхребцевого диска і грижа Шморля.....	38
Симптоми задніх і задньобокових міжхребцевих гриж	44
Діагностика міжхребцевої грижі	46
Лікування міжхребцевих гриж	48
Консервативні методи лікування міжхребцевої грижі	50
Оперативне лікування грижі міжхребцевого диска.....	59
Післяопераційні відновлювальні заходи	61
Частина III. ХРОНІЧНИЙ БІЛЬ У СПИНІ ТА ШИЇ (що криється за словом «остеохондроз»).....	63
Розділ 4. Хронічний больовий спазм м'язів спини.....	64
Симптоми хронічного спазму м'язів спини	64
Причини хронічного спазму поперекових м'язів.....	68
Діагностика хронічного м'язового спазму	73
Лікування хронічного м'язового спазму	74
Розділ 5. Хвороба Шейєрмана (кіфоз, сутулість, юнацький остеохондроз)	76
Причини хвороби Шейєрмана.....	77
Розвиток хвороби Шейєрмана	78
Симптоми хвороби Шейєрмана.....	81

Діагностика хвороби Шейермана.....	82
Лікування хвороби Шейермана.....	83
Розділ 6. М'язова млявість (м'язовий гіпотонус)	88
Причини та розвиток м'язової млявості.....	88
Симптоми м'язової млявості.....	90
Лікування м'язової млявості.....	90
Розділ 7. Приховане зміщення і артроз міжхребцевих суглобів	92
Причини та симптоми захворювань міжхребцевих суглобів.....	93
Діагностика захворювань міжхребцевих суглобів.....	95
Лікування захворювань міжхребцевих суглобів.....	96
Розділ 8. Остеохондроз хребта і спондилоз	99
Симптоми остеохондрозу і спондилозу.....	102
Діагностика остеохондрозу і спондилозу.....	103
Лікування остеохондрозу і спондилозу.....	103
Розділ 9. Остеопороз	104
Причини остеопорозу.....	105
Симптоми остеопорозу.....	107
Діагностика остеопорозу.....	109
Лікування остеопорозу.....	111
Частина IV. БІЛЬ У ДІЛЯНЦІ СТЕГОН.....	113
Найбільш вірогідні причини болю та їхні особливості.....	113
Розділ 10. Артроз тазостегнового суглоба (коксартроз)	118
Симптоми коксартрозу.....	118
Причини коксартрозу.....	121
Зміни у тазостегновому суглобі при коксартрозі.....	126
Діагностика коксартрозу.....	129
Рентгенодіагностика коксартрозу: найпоширеніші помилки.....	132
Лікування коксартрозу: перспективи.....	136
Оперативне лікування коксартрозу.....	140
Терапевтичні методи лікування коксартрозу.....	143
Розділ 11. Асептичний некроз головки стегнової кістки (інфаркт тазостегнового суглоба)	156
Симптоми асептичного некрозу.....	156
Причини асептичного некрозу.....	157

Розвиток асептичного некрозу.....	158
Діагностика асептичного некрозу.....	159
Лікування асептичного некрозу.....	160

Розділ 12. Запалення стегнових сухожиль (трохантерит).....	165
Причини трохантериту.....	166
Симптоми трохантериту.....	166
Діагностика трохантериту.....	167
Лікування трохантериту.....	168

Розділ 13. Ревматична поліміалгія	170
Симптоми ревматичної поліміалгії.....	170
Діагностика ревматичної поліміалгії.....	171
Ускладнення при ревматичній поліміалгії.....	172
Лікування ревматичної поліміалгії.....	172

Частина V. ЗАХВОРЮВАННЯ КОЛІННИХ СУГЛОБІВ.....	174
Найбільш вірогідні причини болю та їхні особливості.....	174

Розділ 14. Артроз колінного суглоба (гонартроз)	178
Симптоми гонартрозу.....	178
Зміни у колінному суглобі при гонартрозі.....	180
Причини гонартрозу.....	180
Діагностика гонартрозу.....	185
Рентгенодіагностика гонартрозу: найпоширеніші помилки.....	186
Лікування гонартрозу.....	189

Розділ 15. Ушкодження менісків (меніскопатія).....	197
Симптоми ушкодження менісків.....	198
Діагностика ушкодження менісків.....	200
Лікування ушкодження менісків.....	200

Розділ 16. Запалення колінних сухожиль (періартрит сумки «гусячої лапки»).....	203
Причини періартрити сумки «гусячої лапки».....	203
Симптоми періартрити сумки «гусячої лапки».....	204
Діагностика періартрити сумки «гусячої лапки».....	204
Лікування періартрити сумки «гусячої лапки».....	205

Частина VI. БІЛЬ У ГОМІЛКОВОСТОПНОМУ СУГЛОБІ, СТОПІ ТА ПАЛЬЦЯХ НОГИ.....	206
Розділ 17. Підвивих і артроз гомілковостопного суглоба	206
Симптоми підвивиху й артрозу гомілковостопного суглоба.....	206
Лікування підвивиху та артрозу гомілковостопного суглоба.....	208
Розділ 18. Захворювання пальців ніг.....	209
Розділ 19. Запалення п'яткових сухожиль («п'яткові шпори» і ахіллобурсит)	212
Частина VII. ОТЕРПІЛІСТЬ РУК.....	216
Основні причини отерпелості рук	216
Розділ 20. Синдром зап'ясткового каналу (синдром карпального каналу)	217
Симптоми синдрому зап'ясткового каналу	217
Причини синдрому зап'ясткового каналу	220
Діагностика синдрому зап'ясткового каналу.....	222
Прогноз і наслідки синдрому зап'ясткового каналу.....	224
Лікування синдрому зап'ясткового каналу.....	224
Профілактика синдрому зап'ясткового каналу та його рецидивів	226
Розділ 21. Синдром Рейно (хвороба Рейно)	228
Симптоми синдрому Рейно.....	228
Перебіг синдрому Рейно та його наслідки	229
Причини синдрому Рейно.....	229
Діагностика синдрому Рейно	231
Лікування синдрому Рейно	231
Частина VIII. БІЛЬ У ПАЛЬЦЯХ РУК.....	235
Основні причини болю у пальцях рук.....	235
Розділ 22. Поліостеоартроз суглобів пальців рук (множинний артроз суглобів пальців рук, «вузлуваті пальці»).....	240
Причини поліостеоартрозу пальців рук	240
Симптоми поліостеоартрозу пальців рук.....	241
Діагностика поліостеоартрозу пальців рук	243
Наслідки поліостеоартрозу пальців рук.....	243
Лікування поліостеоартрозу пальців рук.....	244

Розділ 23. Теносиновіт де Кервена (хвороба де Кервена, променевий стилоїдит)	245
Симптоми теносиновіту де Кервена.....	246
Діагностика теносиновіту де Кервена.....	248
Лікування теносиновіту де Кервена	249

Частина IX. БІЛЬ У ПРОМЕНЕЗАП'ЯСТКОВОМУ СУГЛОБІ ...	251
Основні причини болю у променезап'ястковому суглобі.....	251

Розділ 24. Артроз променезап'ясткового суглоба	252
Симптоми артрозу променезап'ясткового суглоба.....	252
Механізм розвитку артрозу променезап'ясткового суглоба.....	253
Діагностика артрозу променезап'ясткового суглоба	254
Лікування артрозу променезап'ясткового суглоба	254

Частина X. БІЛЬ У ЛІКТЬОВОМУ СУГЛОБІ	256
Основні причини болю у ліктьовому суглобі.....	256

Розділ 25. Епікондиліт ліктьового суглоба (лікоть тенісиста).....	258
Симптоми епікондиліту ліктьового суглоба	259
Діагностика епікондиліту ліктьового суглоба	260
Лікування епікондиліту ліктьового суглоба.....	261
Вправи для лікування епікондиліту ліктьового суглоба.....	263

Розділ 26. Артроз ліктьового суглоба.....	267
Симптоми артрозу ліктьового суглоба	267
Діагностика артрозу ліктьового суглоба.....	268
Лікування артрозу ліктьового суглоба.....	268

Розділ 27. Ліктьовий бурсит.....	269
Причини ліктьового бурситу.....	269
Симптоми ліктьового бурситу.....	269
Лікування ліктьового бурситу	270

Частина XI. БІЛЬ У ДІЛЯНЦІ ПЛЕЧОВИХ СУГЛОБІВ	272
Основні причини болю у ділянці плечових суглобів.....	272

Розділ 28. Плечолопатковий періартрит (запалення сухожилля плеча)	276
Причини плечолопаткового періартриту	277

Симптоми плечолопаткового періартриту.....	278
Діагностика плечолопаткового періартриту.....	280
Лікування плечолопаткового періартриту.....	280
Розділ 29. Артроз плечового суглоба.....	282
Симптоми артрозу плечового суглоба.....	282
Діагностика артрозу плечового суглоба.....	282
Лікування артрозу плечового суглоба.....	283
Частина XII. ЗАХВОРЮВАННЯ, ЩО ПЕРЕБІГАЮТЬ	
ІЗ ЗАПАЛЕННЯМ КІЛЬКОХ СУГЛОБІВ	
(АРТРИТИ).....	284
Симптоми артритів.....	284
Розділ 30. Суглобовий ревматизм.....	289
Симптоми ревматизму.....	290
Лікування ревматизму.....	291
Профілактика рецидивів ревматизму.....	292
Харчування при ревматизмі.....	293
Розділ 31. Реактивний артрит.....	296
Розвиток і симптоми реактивного артрити.....	296
Діагностика та лікування реактивного артрити.....	298
Розділ 32. Ревматоїдний артрит.....	300
Причини ревматоїдного артрити.....	300
Симптоми ревматоїдного артрити.....	301
Перебіг ревматоїдного артрити.....	305
Діагностика ревматоїдного артрити.....	305
Лікування ревматоїдного артрити.....	307
Симптоматичне лікування ревматоїдного артрити.....	307
Базисна терапія ревматоїдного артрити.....	310
Методи фізичного і механічного впливу	
на імунну систему.....	338
Місцеве лікування активної стадії	
ревматоїдного артрити.....	339
Фізіотерапевтичне лікування ревматоїдного артрити.....	342
Харчування при ревматоїдному артриті.....	342
Розділ 33. Псоріатичний артрит (псоріатична артропатія).....	343
Симптоми псоріатичного артрити.....	344
Діагностика псоріатичного артрити.....	349
Лікування псоріатичного артрити.....	349

Розділ 34. Подагра, або подагричний артрит.....	353
Симптоми подагри.....	354
Діагностика подагри.....	356
Лікування подагри.....	357

Розділ 35. Хвороба Бехтерева	
(анкілозивний спондилоартрит).....	361
Причини хвороби Бехтерева.....	361
Розвиток хвороби Бехтерева.....	362
Симптоми хвороби Бехтерева.....	363
Діагностика хвороби Бехтерева.....	366
Ускладнення, спричинені хворобою Бехтерева.....	367
Лікування хвороби Бехтерева.....	367

Розділ 36. Хвороба Форестьє.....	372
Симптоми хвороби Форестьє.....	373
Діагностика хвороби Форестьє.....	373
Лікування хвороби Форестьє.....	373

Частина XIII. ДІАГНОСТИКА І ЛІКУВАННЯ	
ХВОРОБ СПИНИ І СУГЛОБІВ.....	374

Розділ 37. Методи діагностики хвороб спини і суглобів.....	374
Рентгенографія.....	375
Комп'ютерна томографія.....	375
Магніторезонансна томографія.....	376
Радіоізотопне сканування скелета.....	377
Ультразвукове дослідження суглобів.....	378
Клінічний аналіз крові.....	378
Біохімічний аналіз крові.....	379

Розділ 38. Медикаментозні методи лікування.....	380
Нестероїдні протизапальні препарати.....	380
Селективні протизапальні препарати.....	400
Хондропротектори.....	400
Міорелаксанти – препарати для зняття	
м'язового напруження.....	404
Судинорозширювальні препарати.....	405
Лікувальні мазі та креми.....	406
Засоби для компресів.....	407
Новокаїнова блокада для зняття гострих	
больових нападів.....	410
Внутрішньосуглобові та навколосуглобові	
ін'єкції кортикостероїдних гормонів.....	412

Внутрішньосуглобові ін'єкції препаратів гіалуронової кислоти при артрозі.....	413
Препарати, що стимулюють відновлення кісткової тканини.....	415
Розділ 39. Механічні та біологічні методи лікування.....	416
Мануальна терапія.....	416
Апаратна тракція.....	423
Постізометрична релаксація.....	423
Лікувальний масаж.....	425
Голкорексфлексотерапія (акупунктура).....	428
Гірудотерапія (лікування медичними п'явками).....	429
Розділ 40. Фізіотерапевтичні методи лікування.....	431
Лазерна терапія.....	432
Кріотерапія (вплив місцевим охолодженням).....	433
Електростимуляція м'язів (електроміостимуляція).....	434
Лікарський електрофорез.....	434
Магнітотерапія.....	435
Теплове лікування (озокеритотерапія, парафінотерапія, грязелікування).....	436
Розділ 41. Дієта і зниження ваги тіла.....	446
Розділ 42. Фітотерапія.....	456
Частина XIV. ЛІКУВАЛЬНА ГІМНАСТИКА.....	456
Протипоказання до занять гімнастикою.....	460
Практичні рекомендації.....	460
Розтягувальні вправи для поліпшення рухливості шийного відділу хребта.....	491
Зміцнювальні вправи для стимуляції міжлопаткових м'язів, поліпшення кровообігу та рухливості грудного відділу хребта.....	494
Силові зміцнювальні вправи для підвищення тону м'язів спини і поліпшення кровообігу в грудному відділі хребта.....	504
Силові вправи для зміцнення сідничних м'язів та м'язів попереку.....	514
Силові вправи для зміцнення тазостегнових суглобів.....	523
Силові вправи для зміцнення м'язів черевного преса.....	533

Розтягувальні вправи для м'язів попереку і ніг.....	536
Вправи для зміцнення колінних суглобів.....	548
Вправи для зміцнення гомілковостопних суглобів.....	551
Вправи для відновлення рухливості капсули плечового суглоба.....	552

Частина XV. ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ЗАХВОРЮВАНЬ СПИНИ ТА СУГЛОБІВ..... 561

Розділ 43. Науково обґрунтована теорія виникнення хвороб....	562
Гострий стрес і його роль.....	563
Хронічний стрес і гіперфункція кори надниркових залоз.....	566
Хронічний стрес і виснаження надниркових залоз.....	569
Хронічний стрес, патогенні імпульси та гіпертонус м'язів.....	571

Розділ 44. Артрит. Ревматоїдний артрит..... 574

Розділ 45. Хвороба Бехтерева..... 583

Розділ 46. Біль у попереку і корінцевий біль у нозі (люмбаго, радикуліт, грижа міжхребцевого диска)..... 586

Розділ 47. Біль в середині спини і між лопаток..... 604

Розділ 48. Біль у шиї..... 608

Розділ 49. Захворювання колінних і тазостегнових суглобів 609

Розділ 50. Остеопороз (крихкість кісток)..... 620

Розділ 51. Плечолопатковий періартрит та інші захворювання плечових суглобів..... 621

Розділ 52. Що робити?..... 623

ДОДАТОК

Найпоширеніші міфи про захворювання хребта.....	641
Поради на щодень.....	648

АНАТОМІЯ ХРЕБТА І СУГЛОБІВ

Дорогі читачі! Ні для кого не секрет, що протягом усього життя хто-небудь із нас, на жаль, хоча б раз, хоч ненадовго, стикається з такими явищами, як болі у спині чи шиї, болі у руках чи ногах. У когось ці хвороби розвиваються поступово, роками, у когось виникають несподівано, раптово.

Багатьох людей такі хвороби лякають, для когось вони здаються невиліковними, для інших ці болячки взагалі стають катастрофою.

На щастя, у більшості випадків проблем, що виникли, цілком можна позбутися. Багато хвороб спини, шиї, рук і ніг можна вилікувати, якщо лікувати їх вдумливо і зі знанням справи.

Однак я розумію, що не у кожного є можливість знайти вдумливого лікаря, у багатьох поліклініках і лікарнях від хворого просто відмахнуть і скажуть: «Ну що ви хочете у вашому-то віці – вам уже багато років, і ми вам допомогти уже не можемо!» Або навпаки: «Ой, ви ще дуже молодий, щоб хворіти. Ідіть і не морочте голови лікарям. У нас і так багато важливих справ!»

А у платній поліклініці вам, можливо, поспівчують, але, скоріш за все, призначать не те лікування, яке буде найефективнішим, а те лікування, яке буде «найкомерційніше обґрунтованим».

Враховуючи все сказане, я подумав, що вам цілком міг би знадобитися домашній довідник для всієї сім'ї. Довідник, за допомогою якого ви самі змогли б розв'язати частину своїх проблем зі здоров'ям.

І ось тепер такий довідник перед вами. Це збірник, до якого увійшли матеріали із чотирьох моїх книг: «Біль у спині та шиї», «Біль у ногах», «Біль у руках» та «Причина твоєї хвороби».

Звичайно, не всі хвороби із тих, про які йдеться у нашій книзі, вам вдасться вилікувати самостійно. У деяких випадках вам все-таки знадобиться допомога лікарів. Але я сподіваюся, що навіть тоді мій довідник буде для вас корисним.

З його допомогою ви зможете контролювати хід вашого лікування. Будете розуміти, що лікарі роблять для вас правильно, а що ні. І будете погоджуватися на застосування призначених вам ліків або на проведення будь-яких лікувальних процедур свідомо, з розумінням того, що допоможуть вони вам чи виявляться марним витрачанням часу, сил і коштів.

Взагалі-то, маю надію, що завдяки цій книзі ви можете стати союзником вашого лікаря. Але союзником зі знаннями, а не безсловесним. І тоді ваша співпраця із лікарем принесе вам максимальну користь.

А я, зі свого боку, бажаю вам здоров'я і щастя.

З повагою лікар Євдокименко.

Зазвичай будь-яка книга про хвороби спини починається з розповіді про анатомію хребта. І ця книга — не виняток. Але, повірте, я не забиватиму вам голову непотрібною інформацією і розповім про анатомію спини лише те, що справді може знадобитися при читанні цієї книги.

БУДОВА ХРЕБТА

Хребці

Як відомо, хребет складається з 7 шийних, 12 грудних, 5 поперекових хребців, попереку і куприка. Кожен хребець (окрім двох верхньошийних) спереду має тіло, схоже на барабан, а позаду дугу й відростки, які відходять від нього: два бічних (поперечних), один задній (остистий), верхні й нижні суглобні (рис. 1).

Кожна частина хребця виконує свою особливу функцію: тіло й дуга утворюють кільце для захисту спинного мозку, що проходить усередині; задній і бічний відростки слугують місцем прикріплення зв'язок, а на суглобних відростках містяться дрібні міжхребцеві суглоби.

Самі хребці розміщуються вертикально один над одним, утворюючи **хребетний стовп**. Якщо дивитися спереду або ззаду, то видно, що в нормі хребетний стовп прямий. Однак, подивившись збоку, ви переконаєтеся, що нормальний хребет має природні вигини (рис. 2). У шийному й поперековому відділах він вигнутий уперед (вигин уперед називається «**лордоз**»), а в грудному — зігнутий назад (так званий «**кіфоз**»). Є ще «малий кіфоз», утворений крижами і куприком.

У нормі кут цих вигинів завжди приблизно однаковий. Збільшення або зменшення вигину в будь-якому відділі спини синхронно призводить до зміни вигинів і в інших відділах спини (про це ми поговоримо пізніше).

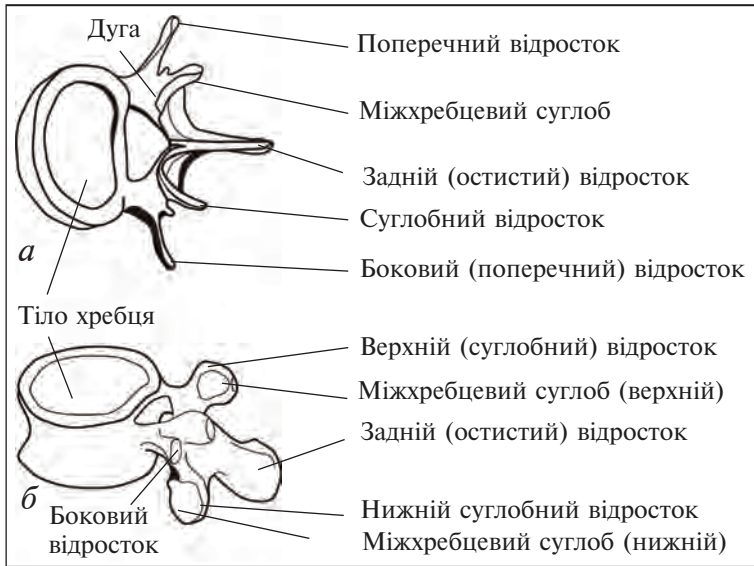


Рис. 1. Схема хребця; *а* — вигляд зверху, *б* — вигляд збоку.

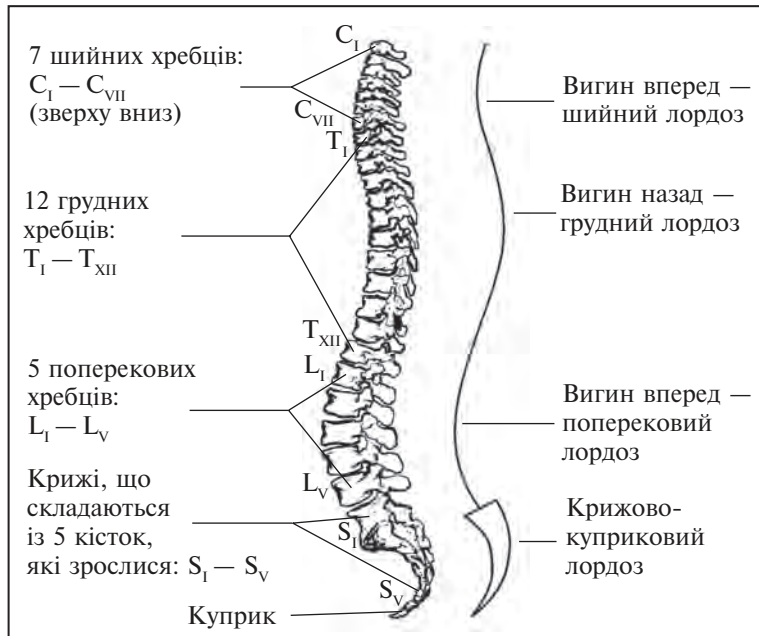


Рис. 2. Хребетний стовп; вигляд збоку.

Міжхребцеві диски

Між всіма хребцями, окрім двох верхньошийних, знаходяться **міжхребцеві диски** — чудові природні амортизатори. Вони зменшують навантаження на кістки хребта, перешкоджають ушкодженню хребців при ходьбі, бігу, стрибках і підніманні важкого.

Диски складаються із пружної хрящової тканини й за формою нагадують двоопуклу лінзу. Вони товстіші в середині й ледь приплюснуті з боків. У центрі кожного диска знаходиться пульпозне ядро, яке на 65-90 % складається з води (кількість води в ядрі максимальна в молодості й зменшується з роками).

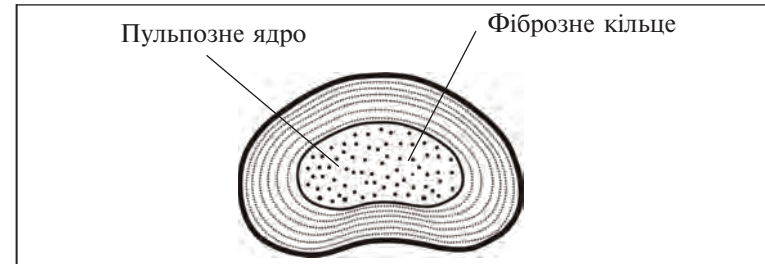


Рис. 3. Міжхребцевий диск; вигляд зверху

По краях диск складається із перепланих волокон, що розтягуються (дуже міцних), які оточують ядро й забезпечують рухливість хребта під час нахилів і поворотів. Ці волокна утворюють зовнішнє **фіброзне кільце** (рис. 3 і 4).

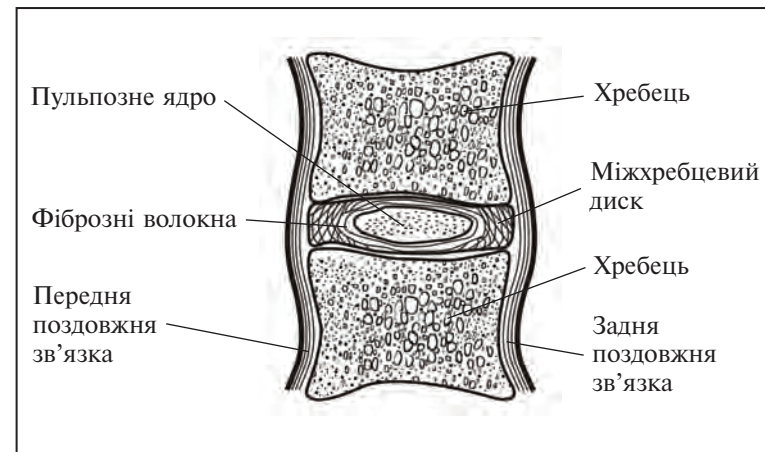


Рис. 4. Міжхребцевий диск; вигляд збоку

Важливо: привчіть себе переносити вагу тіла на опору саме тоді, коли робите крок хворою ногою!

При сильному вкороченні однієї з ніг при коксартрозі також бажано **використовувати устілку або підкладку під укорочену ногу**. Підкладка допоможе вирівняти довжину ніг, перешкодить «припаданню» на вкорочену ногу при ходінні й тим самим убереже тазостегновий суглоб від удару, що виникає під час «припадаючого» кроку.

Дозовані заняття спортом і лікувальна гімнастика. Попри наявність вищенаведених обмежень, слід вести активний спосіб життя за рахунок збільшення тієї рухової активності, яка не справляє негативного впливу на хрящ. **Потрібно примусити себе щодня виконувати спеціальні вправи** з тих, що наведені в *розділі 30*. Ці вправи дозволяють сформувати гарний м'язовий корсет навколо суглоба, зберегти йому нормальну рухливість і забезпечують суглобові необхідне кровопостачання.

Регулярне заняття лікувальною гімнастикою має перетворитися з неприємного обов'язку на корисну звичку, що є найкращим способом зберегти нормальні функції суглобів.

♦ Про лікувальну гімнастику див. частину XIV

Окрім лікувальної гімнастики, пацієнтові може бути корисна неквапна **ходьба на лижах**, оскільки за рахунок ковзання навантаження вагою зменшується, і хворі суглоби майже не навантажуються. До того ж, неквапне ходіння на лижах, крім корисного впливу на суглоби, дає ще й позитивний емоційний заряд.

Для початку досить ходити на лижах по 20–30 хвилин, а пізніше, залежно від стану суглобів, тривалість лижних прогулянок можна збільшити до 1–2 годин. Єдине «але»: при коксартрозі на лижах можна ходити тільки звичним класичним стилем, і не можна користуватися ковзанярським ходом.

Дещо складніше з їздою на велосипеді. Довга, швидка або дуже активна велосипедна їзда при коксартрозі однозначно шкідлива. А от **нешвидка, прогулянкова їзда** на цьому виді транспорту, скоріш за все, не зашкодить. Тільки потрібно уникати поїздок по нерівній місцевості (підстрибування шкодить суглобам), а також звести до мінімуму ризик падінь з велосипеда.

Слід правильно підібрати велосипед. Обирати потрібно між спортивним і напівспортивним типом, оскільки на таких легше їздити, і вони важать менше, ніж дорожні велосипеди. Оскільки

у спортивних велосипедів ручки керма опущені донизу, а в дорожніх зазвичай розташовані горизонтально або трохи підняті, зручніше у велосипеда спортивного типу підняти ручки керма догори.

Найбільше проблем виникає при неправильній установці висоти сідла. Воно має стояти так, аби при повному натисканні на педаль у нижньому положенні нога була цілком пряма. Якщо коліно в цьому положенні педалі зігнуте, то виникають болі у суглобах та м'язах. Також важлива й відстань до керма — лікті мають бути трохи зігнуті.

Порівняно із пішоходом, велосипедист навантажує інші м'язи. Тому для початку досить 20–30 хвилин їзди, пізніше, залежно від можливостей, тривалість поїздок можна подовжити до 40–60 хвилин. І ще раз наголошую — під час поїздок на велосипеді не «зривайтеся» на швидку їзду, оскільки в цьому разі ви завдасте суглобам шкоди. Катайтеся із задоволенням, але спокійно.

Окрім ходьби на лижах та їзди на велосипеді, хворому на коксартроз може принести певну користь плавання. Але й тут існують певні правила: плавати треба у спокійному режимі, без ривків та дуже енергійних рухів, які здатні травмувати суглоб. Обирайте такий стиль плавання, при якому в суглобі не виникає дискомфорту і навіть легких больових відчуттів.

Займаючись переліченими видами спорту, не прагніть стати «великими спортсменами» раніше, ніж дасте лад своїм хворим суглобам. Здебільшого такі спроби, вже повірте моєму досвіду, закінчуються сумно. «Несамовиті спортсмени» зазвичай хворіють на коксартроз важче за інших й мають значно більше ускладнень.

А якщо ви по-справжньому хочете допомогти своїм недужим суглобам, задіявши резервні фізичні можливості організму, краще займіться спеціальною гімнастикою. Користі від неї буде набагато більше, ніж від будь-якого іншого лікування. Мало того, **без такої гімнастики ми взагалі навряд чи зможемо розраховувати на значне покращення стану хворих тазостегнових суглобів.**



Науково-популярне видання

ЄВДОКИМЕНКО Павло Валерійович

ВЕЛИКА КНИГА ЗДОРОВ'Я ЛІКАРЯ ЄВДОКИМЕНКА

Головний редактор *Богдан Будний*
Редактор *Донара Пендзей*
Обкладинка *Володимира Басалиги*
Комп'ютерна верстка *Нелі Домарецької*

Підписано до друку 15.11.2012. Формат 60х90/16. Папір офсетний.
Гарнітура Times. Умовн. друк. арк. 38,13. Умовн. фарбо-відб. 38,13.

Видавництво «Навчальна книга – Богдан»
Свідцтво про внесення до Державного реєстру видавців
ДК №370 від 21.03.2001 р.

Навчальна книга – Богдан, просп. С.Бандери, 34а, м. Тернопіль, 46002
Навчальна книга – Богдан, а/с 529, м. Тернопіль, 46008
тел./факс (0352) 52-19-66; 52-06-07; 52-05-48
office@bohdan-books.com
www.bohdan-books.com

