

Поради лікаря Євдокименка

# **ЯКЩО БОЛЯТЬ КОЛІНА**

**Зцілююча гімнастика**



ТЕРНОПІЛЬ  
НАВЧАЛЬНА КНИГА – БОГДАН

УДК 616-7  
ББК 54.18  
Є15

Серію «Поради лікаря Євдокименка»  
засновано 2010 року

**Євдокименко П.В.**  
Є15 Якщо болять коліна / П.В. Євдокименко. — Тернопіль :  
Навчальна книга — Богдан, 2012. — 112 с. — (Поради  
лікаря Євдокименка).

ISBN 978-966-10-1750-3 (серія)

ISBN 978-966-10-2772-4

Ця книга присвячена лікуванню колін за допомогою спеціальних, але дуже ефективних вправ. У виданні відомий лікар-ревматолог Євдокименко П.В. детально зупиняється на захворюваннях, які найчастіше призводять до болю в колінах, розповідає про методи діагностики та лікування колінних суглобів, пояснює, як самостійно перевірити, чи правильний діагноз вам поставили, та як вилікуватися простими способами.

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*

ISBN 978-966-10-2772-4

© ООО «Мир и Образование», 2012  
© Навчальна книга – Богдан,  
майнові права, 2012

# ЗМІСТ

|   |    |
|---|----|
| ПЕРЕДМОВА .....   | 5  |
| ДЕКІЛЬКА ТЕРМІНІВ, ЯКІ ВАМ<br>ПОТРІБНО ЗАПАМ'ЯТАТИ .....                              | 6  |
| НЕДУГИ, ЯКІ НАЙЧАСТІШЕ СПРИЧИНЯЮТЬ<br>БІЛЬ У КОЛІННИХ СУГЛОБАХ .....                  | 7  |
| Артроз колінного суглоба (гонартроз) .....  | 8  |
| Ушкодження менісків (меніскопатія) .....  | 11 |
| Судинні болі в колінах .....  | 15 |
| Запалення колінних сухожиль<br>(періартрит сумки «гусячої лапки») .....               | 16 |
| Артрити .....   | 18 |
| Артроз тазостегнового суглоба (коксартроз) .....                                      | 19 |
| ЯК УТОЧНИТИ ДІАГНОЗ .....   | 20 |
| Клінічний аналіз крові .....  | 20 |
| Біохімічний аналіз крові разом із ревмопробами .....                                  | 21 |
| Рентгенографія .....  | 22 |
| Магнітно-резонансна томографія .....  | 23 |
| Ультразвукове дослідження суглобів .....  | 23 |
| ЧОМУ ПРИ ХВОРОБАХ КОЛІННИХ<br>СУГЛОБІВ ПОТРІБНО РОБИТИ<br>СПЕЦІАЛЬНУ ГІМНАСТИКУ ..... | 25 |
| ЯК ПРАВИЛЬНО ВИКОНУВАТИ ВПРАВИ .....  | 26 |
| Кому не можна робити нашу гімнастику .....  | 29 |
| Скільки потрібно займатися .....  | 30 |
| КОМПЛЕКС ВПРАВ ДЛЯ ЛІКУВАННЯ<br>КОЛІННИХ СУГЛОБІВ .....                               | 31 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>ЧИМ ЩЕ ПОЛІКУВАТИСЯ</b> .....                                      | 56  |
| Нестероїдні протизапальні препарати .....                             | 56  |
| Селективні протизапальні препарати .....                              | 62  |
| Хондропротектори: глюкозамін<br>та хондроїтинсульфат .....            | 63  |
| Лікувальні мазі та креми .....  | 68  |
| Димексид .....  | 70  |
| Бішофіт .....   | 72  |
| Жовч медична .....  | 73  |
| Внутрішньосуглобові ін'єкції кортикостероїдних<br>гормонів .....      | 74  |
| Внутрішньосуглобові ін'єкції хондропротекторів .....                  | 77  |
| Внутрішньосуглобові ін'єкції препаратів<br>гіалуронової кислоти ..... | 78  |
| Мануальна терапія .....   | 80  |
| Лазерна терапія .....   | 81  |
| Кріотерапія (вплив місцевим охолодженням) .....                       | 83  |
| Магнітотерапія .....  | 85  |
| Ультразвукова терапія .....   | 86  |
| <b>САМОСТІЙНІ ЛІКУВАЛЬНІ ЗАХОДИ</b> .....                             | 89  |
| Зменшення навантаження на суглоб .....                                | 89  |
| Носіння наколінників .....  | 90  |
| Використання палиці .....   | 91  |
| Дозовані заняття спортом .....  | 92  |
| Достатнє споживання рідини .....                                      | 94  |
| Правильне харчування (дієта) .....                                    | 95  |
| <b>ВИСНОВОК</b> .....   | 107 |
| <b>ЛІТЕРАТУРА</b> .....   | 108 |
| <b>ПРО АВТОРА</b> .....   | 110 |

## ПЕРЕДМОВА

Любі мої читачі! Ця книга, переконаний, зацікавить тих, у кого болять коліна. Тих, хто хоче, проте не може без болю буквально «стати на ноги». Тих, хто страждає від захворювань колінних суглобів та не знаходить відповідної допомоги в лікарнях і поліклініках.

Як не дивно, у багатьох випадках допомогти хворим колінам не так вже й важко. Потрібно просто знати, як і що для цього робити.

У посібнику, який ви тримаєте в руках, я розкажу про лікування колін з допомогою спеціальних вправ. Це дуже ефективні вправи, котрі чудово допомагають при лікуванні більшості захворювань колінних суглобів.

Крім того, у книзі є інформація про те, чим ще можна полікувати ваші хворі коліна.

Та перш ніж ми перейдемо до бесіди, як виконувати особливі помічні вправи та чим лікуватися, зупинимось на недугах, які найчастіше спричиняють біль у колінних суглобах.

*З повагою лікар Євдокименко*

## ДЕКІЛЬКА ТЕРМІНІВ, ЯКІ ВАМ ПОТРІБНО ЗАПАМ'ЯТАТИ

**Артроз** — захворювання, що поступово деформує суглоби (воно не є запальним, зазвичай розвивається з віком). Найчастіше артроз уражає колінні й тазостегнові суглоби, а також кісточку великого пальця на ногах.

**Гонартроз** — те саме, що й **артроз колінного суглоба** (це різні назви однієї й тієї ж недуги).

**Остеоартроз, деформуючий артроз** — те саме, що й **артроз** (це різні назви однієї й тієї ж недуги).

**Артрит** — запальне захворювання, найчастіше супроводжується припуханням суглобів та дуже сильним болем у суглобах уночі (часом біль настільки нестерпний, що його можна порівняти хіба що із зубним болем).

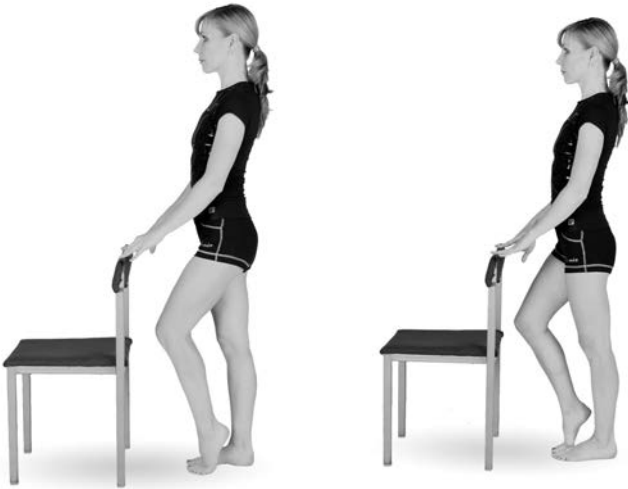
**Остеоартрит** — як не дивно, не є варіантом артриту. Остеоартрит — це американська назва того ж **артрозу** (деформуючий артроз, остеоартроз).

**Кіста Бейкера** — скупчення рідини в коліні та її поширення на задню поверхню коліна, в ділянку підколінної ямки. Найчастіше кіста Бейкера — усього лиш один із симптомів гонартрозу чи пошкодження менісків, рідше — один із симптомів артриту коліна.

Термін «кіста Бейкера» зазвичай лякає пацієнтів, оскільки слово «кіста» наштовхує багатьох людей на думку, що йдеться про онкологічний процес. Однак у нашому випадку словосполучення «кіста Бейкера» — це всього лиш термін, котрий означає поширення набряку під коліно, а досить часто й нижче — на задню поверхню гомілки. Жодного стосунку до онкології цей стан не має. Кіста Бейкера зазвичай легко зменшується під дією протизапальних препаратів або введення в коліно гормональних ліків.

**ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ**

Станьте прямо. Злегка притримуючись руками за спинку стільця, зіпріться на мисок лівої ноги і якомога вище підніміть п'яту. Права ступня при цьому міцно стоїть на підлозі. Потім повільно «перекотіться» з ноги на ногу: ліва п'ята йде вниз, а права п'ята, на миску, — догори. Повільно і плавно перекочуйтеся з ноги на ногу на мисках приблизно хвилину.



**ВАЖЛИВО!** Виконуючи вправу, постарайтеся за рахунок плавності рухів створити «хвилю крові» по нозі, спрямовану знизу догори.

## ВПРАВА 16 (САМОМАСАЖ СТЕГНА)

Зазвичай виконується наприкінці заняття. Роблять самомасаж сидячи. Масажують передню та бічні (але не задню!) поверхні стегна, вищі за коліно.

### **ТЕХНІКА ВИКОНАННЯ**

Міцно поставте долоні на стегно трохи вище за коліно і починайте енергійно розтирати ногу, поступово просуваючись по стегну знизу догори, від коліна до паху.



Розтирайте стегно приблизно три хвилини до відчуття стійкого тепла, але не печіння або болю.

Наприкінці вправи виконайте м'яке плавне погладжування стегна знизу догори, від коліна до паху, впродовж хвилини.

ПРИМІТКА. Для збереження тепла після розтирання і для поліпшення кровообігу ноги ви можете використати під час процедури зігріваючі мазі. Наприклад, крем або мазь «Нікофлекс», «Еспол», масажний крем «Балет» чи інші аналогічні засоби.



## ПРО АВТОРА

Євдокименко Павло Валерійович, лікар-ревматолог. У 1984 році з відзнакою закінчив медичне училище. У 1994 році закінчив медичний інститут, після чого працював у Московському міському центрі артрозу, підвищував кваліфікацію в НДІ ревматології (ревматологічному центрі), консультував і викладав терапію на кафедрі внутрішніх хвороб Російського університету дружби народів.

За останні роки П.В. Євдокименко опублікував у ряді науково-популярних видань понад 50 статей, присвячених захворюванням хребта і суглобів, а також гіпертонічній хворобі. Великий резонанс спричинили статті, розміщені редакцією журналу «Світ здоров'я» в Інтернеті, і поради лікаря, якими він неодноразово ділився у теле- та радіопередачах.

Підвищений інтерес до публікацій та велика кількість відгуків стали для автора стимулом до написання книг про захворювання спини та суглобів.

У результаті 2001 року побачила світ перша книга лікаря Євдокименка «Остеохондроз — міфи та реальність», а у 2003 році вийшло перше видання книги «Артроз. Артрит» і книга «Біль у спині. Допомога для хворих».

2004 року була опублікована книга «Біль у ногах. Допомога для хворих», а 2005 року — книга «Біль у руках. Допомога для хворих».

2006 року вийшла нова книга лікаря Євдокименка «Про що здогадуються, але не говорять лікарі», а 2008 року — перевидання книг «Артроз» і «Артрит».

У 2010 році побачили світ нові видання книг «Причина твоєї хвороби. Про що вам не розкажуть лікарі» та «Біль у спині та шиї. Що треба знати про свою хворобу», а загальний тираж випущених і проданих книг лікаря Євдокименка перевищив 200 000 примірників.

Тепер П.В. Євдокименко займається лікуванням захворювань хребта і суглобів в одному з московських медичних центрів.

Докладну інформацію про те, де приймає пацієнтів лікар Євдокименко, можна отримати на його сайті в Інтернеті:

**[www.evdokimenko.ru](http://www.evdokimenko.ru)**.



*Науково-популярне видання*  
Серія «Поради лікаря Євдокименка»

ЄВДОКИМЕНКО Павло Валерійович

**ЯКЩО БОЛЯТЬ КОЛІНА**  
**Зцілююча гімнастика**

Головний редактор *Богдан Будний*

Редактор *Донара Пендзей*

Обкладинка *Володимира Басалиги*

Верстка *Ольги Кравчук*

Підписано до друку 10.06.2012. Формат 84х108/32.  
Папір офсетний. Гарнітура Таймс. Умовн. друк. арк. 5.88.  
Умовн. фарбо-відб. 5.88

Видавництво «Навчальна книга – Богдан»  
Свідоцтво 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*

ISBN 978-966-10-2772-4



9 789661 027724