

Ю. Савельева

# ЭФФЕКТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ СУСТАВОВ

Москва, 2017

УДК 616-08  
ББК 54.18  
С12

**Савельева, Ю.**  
С12      Эффективное лечение суставов / Ю. Савельева. —  
М. : T8RUGRAM / Научная книга, 2017. — 64 с.

ISBN 978-5-521-05850-1

Болезни суставов являются наиболее распространёнными среди заболеваний опорно-двигательного аппарата. Около трети населения рано или поздно сталкиваются с этой проблемой. Многие считают, что нарушения функции суставов касаются лишь людей старшего возраста. Однако болезнь проявляется и среди молодёжи.

В этой книге вы найдёте полную информацию об основных болезнях суставов, о профилактике и методах эффективного лечения.

Будьте здоровы и счастливы!

УДК 616-08  
ББК 54.18  
BIC MJE  
BISAC MED000000

*Издательство не несёт ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста.*

ISBN 978-5-521-05850-1  
© T8RUGRAM, оформление, 2017  
© ООО «Литературная студия  
«Научная книга», издание, 2017

# **Содержание**

<b>Часть I. Основные болезни суставов .....</b>	5
<b>Глава 1. Ревматизм .....</b>	5
<b>Глава 2. Артриты .....</b>	7
<b>Глава 3. Артроз .....</b>	9
<b>Глава 4. Аллергический артрит .....</b>	11
<b>Глава 5. Остеохондроз и радикулит .....</b>	13
<b>Часть II. Профилактика болезней суставов .....</b>	16
<b>Глава 1. Двигательные нагрузки .....</b>	16
Физкультура лечебная .....	18
Самые простые двигательные упражнения	
для позвоночника .....	20
Упражнение-борьба .....	21
Комплекс лечебных упражнений № 1 .....	22
Комплекс лечебных упражнений № 2 .....	22
Для сохранения гибкой поясницы .....	24
Упражнения для укрепления мышц шеи .....	24
Невралгия наружного кожного нерва бедра .....	24
Комплекс упражнений при шейном остеохондрозе .....	25
Работающим сидя .....	26
Комплекс упражнений при грудном радикулите .....	27
Повседневные упражнения при шейном	
остеохондрозе .....	28
Упражнения для похудания .....	28
Упражнения для тучных женщин, больных	
остеохондрозом .....	31
<b>Глава 2. Закаливание .....</b>	32
<b>Глава 3. Профилактика остеохондроза .....</b>	38
Сидим правильно .....	38
Учимся стоять .....	40
Правильно лежим .....	40
Поднимание тяжестей .....	41
<b>Глава 4. Профилактика ревматизма .....</b>	43
Первичная профилактика ревматизма .....	43
Вторичная профилактика ревматизма .....	46

Текущая профилактика ревматизма .....	49
Профиляктика рецидивов ревматизма в ревматологическом отделении больницы .....	50
<b>Часть III. Лечение болезней суставов</b>	
<b>Глава 1. Лечение заболеваний суставов</b>	
<b>методами народной медицины .....</b>	51
Некоторые рекомендации по приготовлению	
«домашних» лекарств .....	51
НАСТОИ, НАСТОЙКИ И ОТВАРЫ .....	52
Настой багульника .....	52
Настой из яичной скорлупы для лечения артрита .....	52
Настой из цветов боярышника .....	53
Настой из плодов боярышника .....	53
Настойка из цветов и плодов боярышника .....	53
Отвар створок фасоли для лечения ревматоидного артрита .....	54
Отвар картофельной шелухи для профилактики болезней суставов нижних конечностей .....	54
Настойка для лечения артрита .....	55
МАЗИ, ПРИМОЧКИ И КОМПРЕССЫ .....	55
Примочки из яблочного уксуса .....	55
Лекарство от остеопороза .....	55
Мазь от отложения солей .....	56
Лекарство от артрита .....	56
Лечебный состав против артрита .....	57
Лекарство от остеохондроза .....	57
Ванночки для снятия отеков с суставов ног .....	57
Лекарство от артрита .....	58
Лечение пчелами при заболеваниях суставов .....	58
Лекарственная смесь от остеоартроза .....	58
Лекарство от суставной боли .....	59
<b>Глава 2. Лечение ревматизма .....</b>	60
Лекарственные средства, применяемые для лечения ревматизма .....	60
Нетрадиционные методы лечения ревматизма .....	61

*Часть I*  
*Основные*  
*болезни*  
*суставов*  
*Глава 1*  
*Ревматизм*



Ревматизм — сложный инфекционно-аллергический процесс, развертывающийся в особо реагирующем на стрептококковую инфекцию организме. Не случайно ревматизм возникает лишь у одного из 100 переболевших спорадической ангиной и у трех из 100 переболевших эпидемической ангиной. Накапливается все больше данных о существовании «семейного ревматизма», в развитии которого играют роль не только наследственные, генетические, но и средовые факторы — инфекции, социально-бытовые моменты.

Ревматологическая школа строго выделяет из группы ревматических заболеваний истинный ревматизм (болезнь Сокольского—Буйо), вкладывая в это понятие не только острые эпизоды («острая ревматическая лихорадка»), но и все этапы развития болезни с ее склонностью к рецидивам и формированию клапанных пороков сердца. Начиная с 1934 г. Всесоюзным антиревматическим комитетом были последовательно утверждены че-

## *Эффективное лечение суставов*

четыре варианта классификации ревматизма, из которых очередной был принят в 1964 г. на симпозиуме Всесоюзного научного общества ревматологов по докладу А. И. Нестерова.

По этой классификации выделяют активную и неактивную фазы болезни. При этом признается возможность перехода активного ревматического процесса в неактивную фазу заболевания и подразделение активной фазы на три степени активности.

По характеру течения выделяют острое, подострое, затяжное, непрерывно-рецидивирующее и латентное течение ревматического процесса.

В классификации ревматизма 1956 г. учитывался лишь характер течения ревматизма: острое, подострое и т. д. В дальнейшем степень активности отождествлялась с характером течения, т. е. синонимом острого течения была III степень активности, подострого — II степень, затяжного вялого и (или) латентного — I степень. Как мы видим, вяло и латентно текущий ревматизм отождествлялись. В 1972 г. на Пленуме Всесоюзного научного общества ревматологов эти две формы ревматизма были разделены: вялотекущий ревматизм — I минимальная степень активности, латентный ревматизм — скрыто и бессимптомно протекающий; диагноз ставится на основании регистрации последствий ревматизма (наличие порока сердца).

# Глава 2

## Артриты



В суставах ног могут возникать воспалительные заболевания суставов — артриты. При артrite в суставах возникают боли, особенно при движении. Часто можно наблюдать ограничения в подвижности воспаленного сустава, возникает так называемая деформация сустава: изменение его формы и очертаний. Внешне в области сустава можно наблюдать припухлость. В некоторых случаях кожа над суставом краснеет, у больного появляется лихорадка.

Различают заболевания одного сустава (моноартрит) и нескольких суставов (полиартрит). Заболевание может начаться сразу и сопровождаться во время всего протекания высокой температурой и сильными болями в суставе — острый артрит; или развиваться медленно, превращаясь в хроническую форму артрита. Хронический артрит периодически дает обострения с повышением температуры, усиление болей в суставе и другие признаки болезни.

При разных формах артрита в той или иной степени происходят значительные изменения в суставе: в синовиальной оболочке, которая выстилает сустав, в суставных хрящах, костях, капсуле и связках. После излечения подвижность сустава может полностью восстановиться, но в некоторых случаях артрит приводит к обезображи-

## *Эффективное лечение суставов*

ванию сустава с ограничением движений в нем или даже полной его неподвижности.

Причиной возникновения заболевания суставов могут быть общие инфекционные заболевания: грипп, острые детские заболевания (например, скарлатина), туберкулез, гонорея, бруцеллез, сифилис, дизентерия. Иногда возникновение инфекционного артрита обусловлено наличием в организме очаговой инфекции. Например, ревматический полиартрит может возникать при хроническом заболевании миндалин.

Другой вид артритов — это неинфекционный артрит, возникающий на фоне общего нарушения обмена веществ. Чаще всего эта форма заболевания наблюдается у людей старшей возрастной группы (после 40), вследствие профессиональных заболеваний (у горняков и др.), из-за нарушений внутренней секреции, обострения различных заболеваний нервной системы. Неинфекционные артриты называются артрозами.



# Глава 3

## Артроз



Артроз — очень распространенное заболевание суставов, которым страдает огромная часть населения нашей страны, преимущественно в возрасте 50—60 лет, а иногда и в более молодом возрасте. Это заболевание сначала затрагивает хрящ, который постепенно утрачивает свою целостность, начинает расслаиваться на волокна и истончаться. В последних стадиях данного заболевания хрящ расслаивается до такой степени, что кость, которую он покрывает, может полностью оголиться. Вместе с изменениями, которые происходят в хряще, изменяется и костная ткань, в которой начинают появляться микроскопические трещинки. В суставной полости из-за мелких осколков поврежденного хряща может возникнуть повторная воспалительная реакция.

Среди причин, по которым возникает данное заболевание, следует выделить прежде всего старение. С возрастом хрящ становится менее эластичным и теряет свою сопротивляемость нагрузке. Однако это вовсе не означает, что старение обязательно приведет к возникновению данного заболевания, оно всего лишь является одним из факторов, приводящих к развитию артрозов. Толчком к развитию артроза могут послужить, например, какие-то механические факторы. Повышенная подвижность сустава также может быть причиной развития арт-

## *Эффективное лечение суставов*

роза. Кроме того, не следует выпускать из вида и травмы суставов, которые также являются одним из факторов развития заболевания. Сюда относятся артрозы, возникающие на профессиональной почве. Например, артроз коленного сустава у шахтеров, футболистов, артроз голеностопного сустава у балерин.

Данное заболевание суставов имеет хронический характер и сопровождается изменениями в сочленяющихся поверхностях костей. Вначале заболевания болезненные ощущения возникают во внутренней оболочке суставной сумки, затем они захватывают хрящ, покрывающий суставные поверхности костей. Хрящ с течением болезни постепенно размягчается и разрушается. Возникают изменения и в суставных концах костей: костная ткань местами уплотняется, образуются костные шипообразные выросты, а местами — разрежается. Развивается так называемый деформирующий артроз. Данное заболевание чаще всего возникает в тазобедренном и коленном суставах и, как правило, носит прогрессирующий характер. Проявляется артроз в виде болей, возникающих при движении, ограничении подвижности в суставе и пр. В зависимости от вида артроза и от стадии развития заболевания назначается и лечение. Больным рекомендуют молочно-растительную диету, массаж, лечебную гимнастику, тепловые процедуры и др.

