



Wellness club of health practices™
Михаил Грищенко - специалист оздоровительных практик

Как избавиться от боли в позвоночнике и суставах

Что вы можете сделать уже сейчас, чтобы чувствовать себя лучше



Около 23 % взрослого населения, в той или иной мере испытывают боль, связанную с поражением суставов.



Почему болят суставы

Боль в суставах может иметь много различных причин. Для большинства людей боль в суставах вызвана артритом и группой состояний, отмеченных как остеохондроз.

Остеоартрит (ОА) и остеохондроз является наиболее распространенным типом изменений в суставах. Этот тип нарушений напрямую связан с возрастными изменениями в хрящевой ткани.

Кроме всего, боль в суставах может быть вызвана прямой травмой или инфекцией. Другими причинами может быть фибромиалгия или даже депрессия. Изменения в суставах могут быть результатом плохой осанки или длительных периодов малоподвижности и вынужденной позы.

Вы можете сами помочь себе, но многие не знают, как это сделать. **Лечение боли в суставах не простая задача.** Прием таблеток или выполнение нескольких упражнений, но игнорирование причины не заставят ее исчезнуть.

К счастью, есть много доступных вариантов самопомощи, которые вы можете использовать. В зависимости от причины и тяжести вашей боли в суставах, вы можете применить сочетание различных методов, которые сработают для вас.

Варианты лечения боли в суставах

Если у вас боль в суставах или позвоночнике, и вы не знаете причину, [ЗАПИШИТЕСЬ](#) на прием к специалисту, определите источник проблемы и избавьтесь от боли, скованности и дискомфорта в теле.

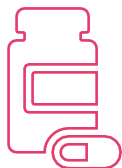
Иногда то, что вы ощущаете как боль в суставах, на самом деле вызвано состоянием, не связанным с ними, а является причиной мышечного напряжения, невралгии или перелома кости.

Важно, чтобы вам поставили **правильный диагноз**, прежде чем вы будете пытаться лечить себя. Ранняя диагностика артрита, включая остеохондроз, может помочь вам лучше справиться с этим заболеванием.

После того, как вы уточнили диагноз, вы можете применить варианты лечения вашего конкретного типа боли в суставах или позвоночнике.

Это может включать в себя:

- лекарственные препараты
- изменение диеты
- упражнения
- домашние средства
- пищевые добавки
- физиотерапию
- массаж и мануальную терапию
- хирургическое вмешательство



Лекарства от боли в суставах

Ваш врач может сначала предложить вам лечить боль в суставах, вызванную артритом, с помощью противовоспалительных и обезболивающих препаратов. Вот несколько примеров:

Таблетки и капсулы, наиболее применяемые при боли в суставах:

Безрецептурные нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП), такие как ибупрофен (Мотрин, Адвил) или напроксен (Алев), уменьшают воспаление и облегчают боль.

НПВП могут включать такие препараты, как Диклофенак (Вольтарен) и Целекоксиб (Целебрекс).

НПВП не следует принимать бесконтрольно и длительное время, так как они могут быть причиной возникновения язвы желудка и других нарушений. Не забудьте проконсультироваться со специалистом!

Салицилаты, такие как аспирин. Напоминаю, что данные препараты разжижают кровь и должны использоваться очень осторожно, если вы принимаете другие разжижающие кровь лекарства.

Ацетаминофен (Тайленол)

Стероидные препараты, включая преднизолон или кортизон.

Дулоксетин (Цимбалта), который является антидепрессантом, но иногда назначается и для терапии остеоартрозов.

При отсутствии эффективности применения пероральных средств вам могут назначить инъекции выше указанных препаратов и витамины группы В в большой дозе.

Мази и гели

Ваш врач может назначить средства для местного применения, содержащие, например, диклофенак натрия или следующие ингредиенты:

- капсицин
- ментол
- салицилат
- лидокаин



Хирургия

Хирургическое вмешательство считается последним средством для облегчения боли в суставах. Он обычно назначается людям с остеоартрозом коленного или тазобедренного сустава, для которых не сработали другие методы лечения.

В тяжелых случаях может потребоваться полная замена сустава. В менее тяжелых случаях врач может попробовать остеотомию-операцию, которая включает в себя изменение формы костей, чтобы ослабить давление на сустав.

Физиотерапия

Отличный способ лечения боли в суставах. Физиотерапия помогает улучшить диапазон движений и укрепляет мышцы, окружающие сустав. Это, в свою очередь, помогает свести к минимуму общую скованность и боль.

Во время физиотерапии вам будет дана серия индивидуальных укрепляющих и растягивающих упражнений, которые вам будет необходимо делать на регулярной основе.

Физиотерапевт может также порекомендовать вам бандаж или тейпирование, особенно при болях в коленях, чтобы помочь с устойчивостью и функциональностью сустава.



Домашние средства

Многие причины боли в суставах могут быть устранены в домашних условиях с помощью несложных изменений в образе жизни.

Тепло и холод

Чтобы уменьшить скованность в суставах, попробуйте чередовать холодные и горячие процедуры. Теплый душ или ванна могут помочь уменьшить скованность в суставах по утрам. Ночью вы можете попробовать спать с электрическим одеялом с подогревом или грелкой.

Холодное лечение также полезно для снятия воспаления в суставах. Заверните пакет со льдом в полотенце и прикладывайте его к больным суставам по 15 минут за раз, несколько раз в день.

Упражнения

Физические нагрузки, такие как ходьба или плавание, могут не только уменьшить боль, но и улучшить ваше настроение и качество жизни. Согласно наблюдениям, люди с артритом должны заниматься, в общем, два часа в неделю.

Старайтесь **избегать занятий, которые провоцируют боль** или могут привести к травмам суставов, таких как интенсивные упражнения, теннис или бег.

Тайцзи, цигун и йога - отличные занятия для людей с болью в суставах.

Одно из опубликованных исследований показало, что эти занятия оказывают положительное влияние на боль, физические функции, депрессию и качество жизни людей с остеохондрозом.

Если у вас **избыточный вес**, вы можете уменьшить боль в суставах и симптомы артрита, снижая массу тела. Лишний вес оказывает избыточное давление на суставы, особенно на колени, бедра и ступни.

Если у вас возникли проблемы с похудением, специалист может направить вас к диетологу.

Пищевые добавки и БАДы

Пищевые добавки могут помочь облегчить такие симптомы, как воспаление и боль в суставах. Впрочем, **ни одна пищевая добавка не показала явных преимуществ от боли в суставах**, но есть и доказательства, приводящие к облегчению данных состояний.

Примеры:

- рыбий жир, который помогает облегчить болезненность суставов и утреннюю скованность
- имбирь, который оказывает противовоспалительное действие и уменьшает боль у людей с остеоартрозом
- глюкозамин и хондроитин сульфат могут быть полезны для людей с умеренной болью в суставах.

Имейте в виду, если ваша боль в суставах вызвана другим заболеванием, таким как ревматоидный артрит, домашние средства **никогда не должны заменять медицинское лечение.**

Изменения в диете

Диета, богатая цельными злаками, фруктами и овощами, может уменьшить симптомы артрита.

Исследования показывают, что диета, богатая омега-3 жирными кислотами и антиоксидантами, может помочь предотвратить воспаление. Эти продукты включают в себя:

- продукты, богатые омега-3, такие как грецкие орехи, семена чиа, льняное семя и жирная рыба, такая как лосось, тунец и скумбрия
- продукты, богатые антиоксидантами, такие как цветные фрукты и овощи, бобы, орехи, красное вино и темный шоколад

Помимо включения большего количества этих продуктов в свой рацион, не забудьте также исключить переработанные углеводы и насыщенные или трансжиры.

Обязательно обратитесь к врачу

Хотя вы можете справиться с легкой болью в суставах в домашних условиях, не забудьте сразу же обратиться за квалифицированной помощью, если у вас:

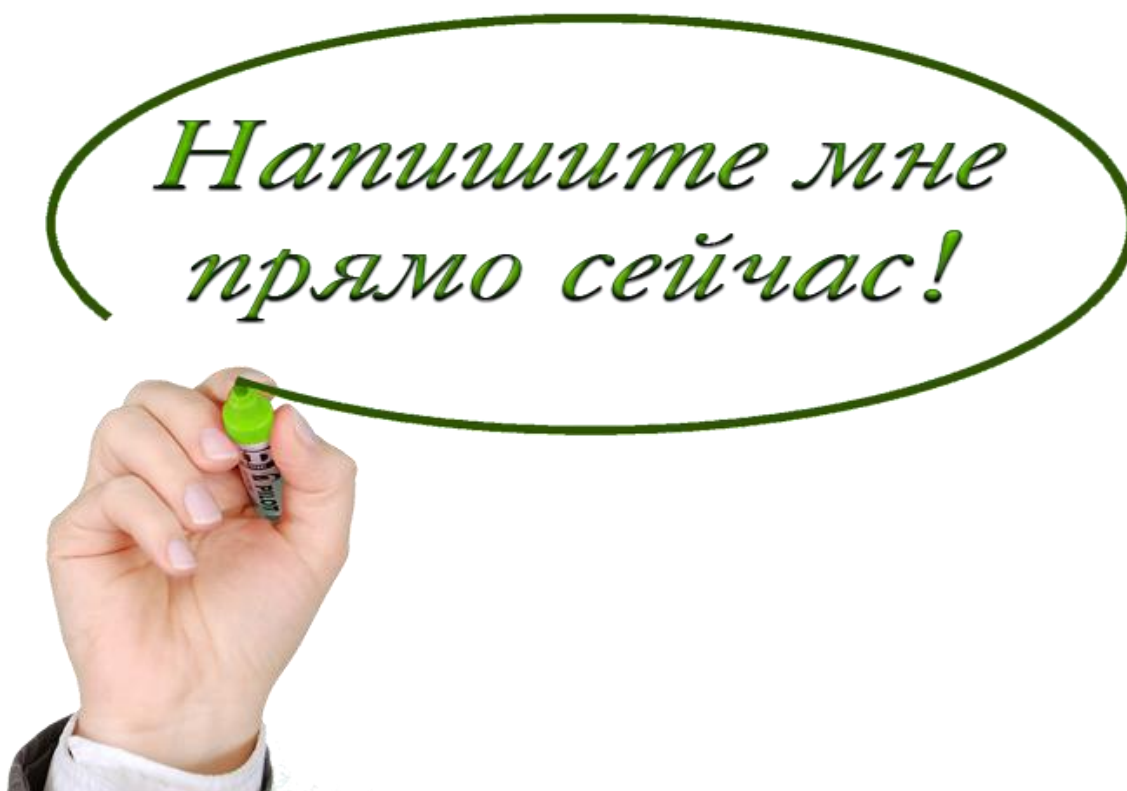
- высокая температура
- значительно отеки (опухли) суставы
- суставы красные или горячие на ощупь
- возникло внезапное онемение
- нарушилась подвижность в суставе
- боль в суставах продолжается изо дня в день и мешает нормальной жизни.

Выводы

Существует множество вариантов лечения боли в суставах, начиная от лекарств и физиотерапии до диетических изменений и домашних средств. Лечение, в конечном счете, будет зависеть от основной причины боли в суставах.

Если у вас боль в суставах, [ОБРАТИТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТУ](#) за диагностикой и планом лечения. Люди с заболеваниями суставов и позвоночника могут улучшить качество своей жизни, если они получают раннюю дифференциальную диагностику, индивидуальную программу лечения, питания и физической активности.

Остались вопросы? Пишите комментарии, ЗВОНИТЕ или ПИШИТЕ прямо сейчас! Берегите себя и не откладывайте заботу о вашем здоровье «на потом».





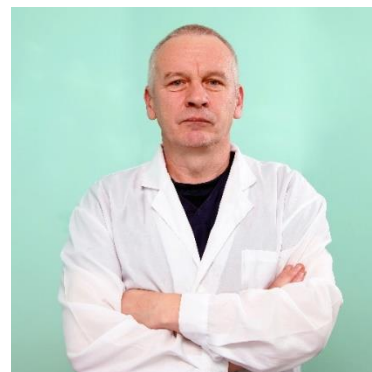
Частная практика - Кисловодск
Клуб «Наследие Фрейда /прикладная психология».



[ЗАПИСАТЬСЯ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ](#)
[\(WhatsApp, Viber, Skype\)](#)



Встречи онлайн, блог и
подробная информация
>>> [здесь](#)



Михаил Борисович Грищенко - эксперт в области оздоровления, мастер телесно-ориентированных практик, специалист лечебной физкультуры с 32- летним практическим стажем. Индивидуальные и диагностические консультации, групповые занятия.



Оставьте заявку, и мы Вам перезвоним

- ✓ Боль в спине, шее, пояснице и суставах; Нарушения осанки;
- ✓ Протрузии, грыжи и другие заболевания позвоночника;
- ✓ Головные боли и головокружения;
- ✓ Мышечный панцирь и телесные блоки;
- ✓ Физическая активность и упражнения;
- ✓ Рациональное и здоровое питание;
- ✓ Психосоматика;