

Физиотерапия для лечения суставов

ЭТИ МЕТОДИКИ ИСПОЛЬЗУЮТ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПОСЛЕ ТРАВМ, А ТАКЖЕ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЦЕЛОГО РЯДА ЗАБОЛЕВАНИЙ. КАКОВЫ ОСОБЕННОСТИ И ВОЗМОЖНОСТИ ФИЗИОТЕРАПИИ?

Текст – Ольга Куршакова



Михаил Риган
к. м. н., травматолог-ортопед, директор Центра спортивной травматологии

Физиотерапия появилась еще на заре цивилизации – как новый опыт содействия человека с природой. Гиппократ однажды сказал: «Природа – врач болезней». И стал лечить при помощи солнечных и воздушных ванн, компрессов и холодных омовений. А древние целители, жившие на берегах Средиземного моря, заметили, что прикосновение к телу человека электрических скатов, угрей, сомов вызывает сокращение мышц и успокаивает боль. Становление физиотерапии как области медицины, изучающей воздействие на организм природных факторов (света, ультразвука, магнитных и электрических полей, тепла), связано с развитием физики, химии и математики. Сегодня физиотерапевтические процедуры применяются для лечения практически всех органов – с головы до пят: лечат травмы и отравления, ожирение и язвы, бронхиты и еще многие другие заболевания, вплоть до психических расстройств.

По словам нашего эксперта травматолога-ортопеда Михаила Ригана, физиотерапия овеяна разными мифами и, что самое неприятное, шарлатанством. Многие пытаются нажиться, соорудив прибор на скорую руку и стараясь убедить всех в том, что он лечит все болезни. На самом деле физиотерапевтические методики и аппа-



раты разрабатываются годами, и применять их самостоятельно, без рекомендаций врача, нельзя. Ведь главное в физиотерапии – это умение правильно и точно определить стратегию лечения, длительность и локализацию процедур.

Что касается противопоказаний, то физиотерапия должна с осторожностью назначаться пациенту с злокачественными образованиями: любые воздействия на организм должны быть согласованы с лечащим онкологом. При аутоиммунных артритах необходима консультация ревматолога.

Ударно-волновая терапия

Это очень известный и проверенный метод, который в рекламе часто называют новым и даже революционным. На самом деле ударно-волновой метод давно и широко применяется в урологии. Да и в травматологии его используют уже больше 10 лет – для лечения повреждений и заболеваний сухожилий, связок, а также для снятия боли и мышечного спазма.

Суть этой процедуры в том, что линза фокусирует звуковую волну в поврежденную точку, например, в место прикрепления связок к кости. В ходе лечения осуществляются выстрелы – в среднем за процедуру 2–3 тысячи выстрелов: и так с интервалом в 5–7 дней на протяжении 1–1,5 месяца. Проводится ударно-волновая терапия в месте инсерции мягкой ткани в кость. Сейчас многие грешат тем, что пытаются лечить больные суставы ударно-волновой терапией – на самом деле этот метод показан при внесуставной патологии.

Не используют этот метод при лечении артроза, артрита сустава, потому что есть риск разрушения структуры сустава. Это важно помнить, так как аппараты ударно-волновой терапии как раз часто и рекламируют для лечения артрозов. Ошибаются также те, кто при помощи ударно-волновой

терапии лечит воспалительные заболевания сухожилий, заболевания позвоночника, грыжи, бурситы, поперечное плоскостопие, деформацию суставов и костей, артриты и артрозы.

Противопоказанием для этого метода являются нарушения свертываемости крови, беременность, гипертония, прием антикоагулянтов, онкозаболевания, гнойничковые заболевания, сердечная недостаточность. Ударно-волновую терапию нельзя проводить в области тела над легкими, поблизости больших сосудов и нервов. А также у детей в незакрытых зонах роста

костей, потому что сложно прогнозировать влияние этой терапии на рост костей.

Электростимуляция

В широком смысле слова – это усиление деятельности органов и систем путем раздражения их электрическим током. Чаще всего импульсным электрическим током вызывают сокращение мышц. Проводят процедуру так: электроды, на которые направлен генерируемый стимулятором импульс, прикладывают к определенным зонам на строго прописанное врачом время. Применяется электро-

Сегодня физиотерапевтические процедуры применяются в лечении практически всех болезней – даже психических расстройств.

Магнитотерапия

Это метод, при котором в лечении используют переменное низкочастотное и постоянное магнитное поле, которое ускоряет кровоток, уменьшает потребность клеток и тканей

в кислороде, расширяет сосуды, снижает давление.

Используют силу магнитов, чтобы устранить острую боль, снять отек и улучшить микроциркуляцию при травмах тканей, ускорить сращение костей. Позитивное воздействие магнитных полей связано с тем, что они повышают активность ионов в тканях, что улучшает клеточный метаболизм. Магнитотерапия помогает нормализовать сон и эмоциональное состояние, стимулирует работу головного мозга. Положительно воздействует магнитотерапия при лечении ревматоидного артрита, остеохондроза позвоночника, полиартрита, при неврите, радикулите, фантомных болях, некрозе кости, остеоартрозе, сосудистых заболеваниях головного мозга и черепно-мозговых травмах. Противопоказана при гипотензии, склонности к кровоизлияниям, беременности.



стимуляция для восстановления сократительной функции мышцы и чувствительности тканей, а также для улучшения кровоснабжения и питания мышечных тканей, что активизирует восстановительные процессы при атрофии мышц, травмах спинного мозга и нервов. Нельзя применять этот метод при острых воспалительных процессах, кровотечениях, при переломах до момента сращения, при тромбозе, флебите, эпилепсии, беременности.

Светолечение

При фотолечении используются инфракрасные, ультрафиолетовые и лазерные лампы. Инфракрасное излучение ускоряет биохимические процессы в тканях, повышает тактильную чувствительность и снижает болевую, активизирует иммунно-биологические процессы. Лечебное влияние инфракрасных лучей – это снятие спазмов, расширение сосудов. Процедуры показаны при артрите, остеоартрозе, невралгиях, радикулите. А вот при гипертонии, атеросклерозе, туберкулезе, гнойных воспалительных заболеваниях и беременности ИК-лечение не назначают. Ультрафиолетовое излучение влияет на уровень серотонина и гистамина, ускоряет образование соединительной ткани, снимает боль. Применяют при ревматоидном артрите, полиартрите, остеоартрозе, переломах. Не назначают при болезнях крови, опухолях, туберкулезе, атеросклерозе и гипертонии. Плюс процедуры в том, что лазером можно воздействовать на биологически активные точки и рефлексогенные зоны.



Домашняя физиотерапия

В домашних условиях процедуры проводят при помощи сухого тепла – это парафинотерапия, прогревание озокеритом и мешочками с солью или песком. Эти процедуры обеспечивают 20-25 минут тепла для того, чтобы сосуды расширились, улучшилось кровообращение, что поможет быстрее восстановиться после травмы. Конечно же, процедуры должен назначать врач.



Ультразвуковая терапия

Этот метод основан на использовании не слышимых человеческим ухом высокочастотных колебаний. Благодаря ультразвуку активные компоненты лечебных мазей и гелей проникают глубже в ткани, что усиливает лечебный эффект. Выполняется процедура при помощи высокочастотного генератора и ультразвукового вибратора. По сути, это вибромикромассаж тканей на клеточном уровне. Ультразвук улучшает тканевое дыхание, оживляет белковый обмен, повышает активность клеток, активизирует крово- и лимфообращение, а также обмен веществ и ферментную деятельность. Ультразвуковая терапия оказывает противовоспалительное, спазмолитическое, болеутоляющее действие, стимулирует регенеративные процессы: ускоряется самовосстановление в костях, нервах и мышцах, рассасывание спаек и рубцов. Назначают курс процедур при воспалительных заболеваниях суставов, межпозвоночном остеохондрозе, ревматоидном артрите, полиартрите, бурсите, пяточных шпорах, а также при растяжениях связок, радикулите, неврите, невралгиях.

Не используют ультразвуковую терапию при болезнях сердца и крови, гипертонии, беременности. Поскольку УЗ-терапия, как и световая,

имеет локальное воздействие, строгих противопоказаний к ее применению нет.

Если говорить в целом о физиотерапии, то требуют ограничений тяжелая, легкая и средняя сердечная недостаточность, другие сердечные нарушения. Например, электропроцедуры, магнито- и импульсные терапии, мио-стимуляция могут вызывать сбой работы сердца.