

# Путеводитель по лечению Суставов

Что Нужно Знать, чтобы Лечение Прошло  
Успешно и Время Не Было Потрачено Зря



**КЛИНИКА КОЛЕННОГО СУСТАВА**

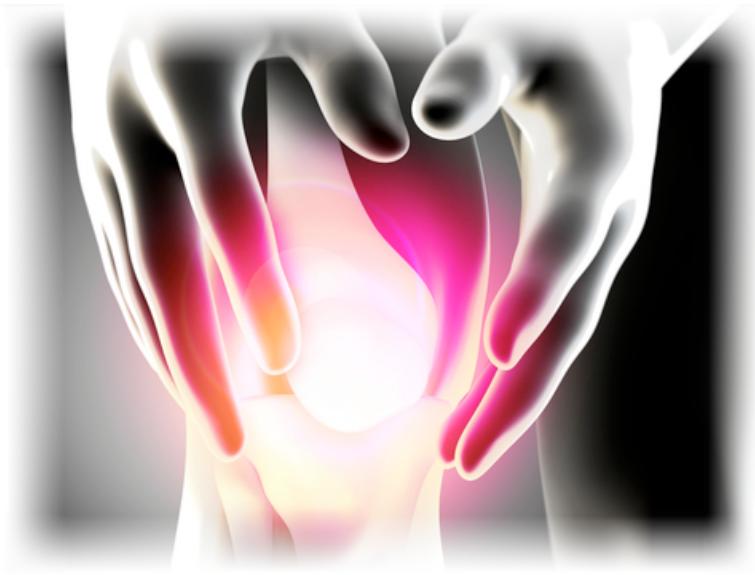
## У Вас Появилась Боль в Суставе: Стоит ли Беспокоиться?

Стоит. По трем причинам.

**Причина №1.** Лечить на раннем этапе намного быстрее и эффективнее. Вам легче вылечиться потому, что боль еще только в зародыше. Например, если обычное ущемление нерва произошло вчера, и вы обратились к врачу сегодня, то вы почувствуете значительное облегчение уже после двух посещений. Срок выздоровления сокращается и облегчается дальнейшее лечение ввиду того, что еще не произошел отек нервного корешка. А если вы пришли через две недели, то отек уже произошел, и лечить проблему теперь нужно гораздо дольше. Иными словами, обращать внимание и лечить проблему лучше всего уже при малейшем проявлении боли.

**Причина №2.** Если вы затянули с лечением, то это уже повод к переходу острой проблемы в хроническое заболевание (например, к развитию артрита, накоплению жидкости в суставе, и т.д.) Острая проблема характеризуется кратковременностью – до недели, в крайнем случае до одного месяца. Если боль затянулась дольше, это уже считается хронической проблемой.

**Причина №3.** Даже незначительная боль в суставах может быть сигналом болезни любого другого органа. Например, если у вас побаливает поясница, то это могут быть камни в почках, проблема с простатой, или даже желудок. Боль в плечевом суставе может говорить о сердечной проблеме. Полиартрит мелких суставов (боль в пальцах) явно говорит об интоксикации организма. Боль в крупных суставах также может появиться как в результате травмы, так и в результате передозировки лекарственными препаратами. Поэтому нужно обязательно провести диагностику, чтобы узнать, с чем связана боль.



## Признаки Суставных Заболеваний

Первый признак болезни – присутствие болевых ощущений.

- Если боль появляется при движении, значит это локальный процесс, связанный либо с травмой, с неправильным движением, либо с уже образовавшимся артритом.

- Если вы поднимаетесь вверх по ступенькам и у вас болят колени, то это признак артрита или менисцита (воспаления мениска). Если вы спускаетесь вниз по ступенькам и у вас болят колени, то это признак артроза.
- Лягте на спину на твердой поверхности, вытянитесь, и потяните пятку к ягодице. Здесь вам потребуется помочь партнера. Если расстояние большое (относительно, конечно), то это уже признак проблемы. Чем больше расстояние, тем более запущена проблема.
- Если у вас есть онемение и боль в руках, то возможно ущемление нерва в шейном отделе позвоночника.
- Онемение и боль в ногах говорят о возможном ущемлении нервных окончаний в поясничном отделе позвоночника.

## Помогаем Себе в Домашних Условиях

Иногда возможно справиться с болью дома. Ниже несколько советов, которые зарекомендовали себя временем.

- Очень хороши мази, упоминающиеся в семейной энциклопедии Гарвардского Университета, где указывается, что наиболее эффективными являются мази, содержащие капсицин (capsaicin), то есть вытяжку стручкового перца (такие, как Capzasin-HP или Zostrix). Это называется ирритационная терапия, то есть терапия, вызывающая покраснение (что говорит о приливе крови в область, где есть боль).
- В случаях острой боли, вначале (первые 2 часа) используется лед, который наоборот снимает первичный отек и спазм. А после уже поможет согревающее действие мази.
- Хорошо помогают согревающий пояс или даже горчичники. Ипликатор Кузнецова также прекрасный прибор, легкий в использовании и улучшающий кровообращение, что ведет к скорому снятию спазма и боли. Правильное использование ипликатора – расстелить его поверх газеты или журнала, а не просто класть на мягкую постель или диван, потому, что тогда ипликатор принимает форму тела и результат тогда слабее. Края ипликатора можно прикрепить клейкой лентой, чтобы не скользил. Лежать 10-20 минут. Если вы очень чувствительны к шипам ипликатора, то можно поверх него проложить какую-нибудь мягкую ткань или даже бумажную салфетку.
- Очень хорошо помогает компресс из солей Мертвого Моря.

## Сильнейшая Боль в Пояснице: Что Делать?

Если это радикулярная боль (радикулит), то она обусловлена защемлением нервного корешка. В таком случае нужно принять противоболевую позу, то есть позу, в которой

исчезает боль. Если есть супруг или супруга, то попросить помассировать больное место. Также, хорошо помогает горячий душ.

Зарекомендовавшее себя средство - корсетная фиксация. Возьмите простынь и туго обернитесь ею с помощью партнера. То есть, создайте корсет позвоночнику. Это решит проблему на 90%. Затем, обращаясь за помощью в лечебный центр, приходите на визит к врачу прямо в этом корсете.

При снятии любой боли, в домашних условиях либо в лечебном центре, необходимо помнить, что за снятием боли обязательно должно следовать искоренение первопричины этой боли. Иначе, регулярно снимая боль без лечения корня проблемы, вы продолжаете разрушать ткани, которые необходимы для выздоровления.

## 6 Вещей, Которые Нужно Иметь Дома

- Мази противоболевые, содержащие капсицин (Capzasin-HP, Zostrix)
- Пояс противорадикулитный
- Противовоспалительные препараты
- Недорогие электростимуляторы
- Инфракрасная лампа
- Аптечка, содержащая сердечные препараты, сульфамиды (не антибиотики, а такие простые средства, как аспирин); также, для неотложной помощи, бинты, напальчники, йод, стерильные повязки.



## Два Упражнения Долгожителей

Делая эти упражнения, необходимо помнить, что индивидуальный комплекс упражнений, включая коррекцию ходьбы, вам должен предписать специалист по лечебной физкультуре.

### Упражнение №1

Лежа на спине, подтягивать пятку к ягодице, сгибая ногу в колене и пытаясь достать пяткой до ягодицы. Это тибетское упражнение, которое лучше всего проделывать утром, при пробуждении. Сделать порядка 30-ти повторений каждой ногой.

### Упражнение №2

Ходьба – это самое основное движение опорно-двигательного аппарата. Правильно ходить нужно – на наружной поверхности стопы. Упор на внутреннюю часть стопы

приводит к плоскостопию. Каждый шаг должен завершаться полным выпрямлением ноги с участием подколенной мышцы, под которой находятся два синовиальных мешочка. Если ногу распрямлять не полностью, то эта мышца не давит на синовиальные мешочки и не выдавливает синовиальную жидкость, которая обеспечивает сустав смазкой. Сухость сустава, в свою очередь, может привести к целому ряду проблем, включая трещины и разрыв в мениске.

## Три Критические Ошибки Лечения Суставов

### Ошибка №1. Позднее обращение за помощью

Дело в том, что болезни суставов развиваются по цепочке. Например, пораженный коленный сустав влечет за собой изменение походки, которое ведет к заболеваниям тазобедренного сустава и позвоночника за счет перемещения центра тяжести на здоровый сустав. Поэтому эту цепь болезней нужно остановить и повернуть вспять как можно скорее.

### Ошибка №2. Поспешное применение оперативного вмешательства

Поспешная операция – это наиболее серьезная ошибка. Например, удаление геолинового хряща (мениска) в коленном суставе ведет к появлению в этом месте соединительной ткани (рубца), которая имеет совершенно другие свойства. Геолиновый хрящ очень упругий и его практически невозможно разбить (даже молотком). А соединительная ткань хрупкая, подверженная разрушению под давлением и стрессом. Поэтому необходимо сделать все, чтобы сохранить и восстановить поврежденный мениск без операционного вмешательства.

### Ошибка №3. Неправильное лечение

Специалист должен знать, как укрепить, что расслабить, какие проходят линии в суставах, нужен ли массаж, нужны ли инъекции. Боль сама по себе требует немедленного вмешательства. Болевые ощущения – это не только дискомфорт или сильная боль. Это спазмы сосудов, нарушение кровообращения, и т.д. Поэтому боль нужно снимать чем скорее, тем лучше, а затем сразу приниматься за восстановление движения энергии (восточная сторона нашего подхода). При таком подходе не нужно будет повторно снимать боль при каждом посещении врача, а можно будет уже заниматься лечением корня проблемы.

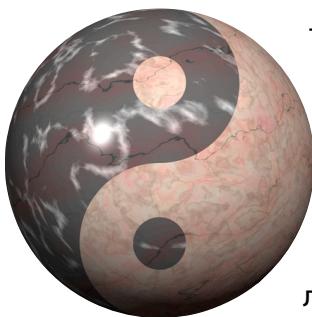
## Вас Лечили во Многих Центрах, но Безрезультатно?

Уверяем вас, что это произошло по одной из трех причин:

**Причина №1.** Ваше лечение не было комплексным или комплексное лечение было проведено неправильно. Для того, чтобы получить результат от процедуры, она должна быть дополнена действием других процедур. Так, например, прогрев с помощью диатермии не только эффективен сам по себе, но и прекрасно подготавливает ткани для проведения следующей процедуры, такой как мануальная терапия. Другими словами, между процедурами должна быть осмысленная связь, которая определяется лечащим врачом. Слабый результат зачастую обусловлен либо беспорядочным проведением процедур либо недостатком их качества или количества.

**Причина №2.** Ваше лечение не включало в себя непрерывную диагностику. Поскольку любая боль – это совокупность нескольких болезненных факторов, всем этим факторам нужно уделить внимание. При непрерывной диагностике пациент осматривается лечащим специалистом во время каждого посещения потому, что в результате каждого визита происходит изменение состояния пациента. Если не учитывать изменения во время каждого посещения, то в результате внимание получает тот же фактор травмы, который уже получил результат ранее.

**Причина №3.** Ваше лечение не включало интеграцию американской, европейской, и восточной медицин. Американская медицина предлагает новейшую технологию, но лечит один орган отдельно от других, и лечение – симптоматическое. В восточной медицине боль – следствие, а не причина, и подход не органный, а функциональный. Для человека важнее всего функция, а не состояние отдельных органов. Наконец, особенность европейского подхода – в его гибкости и интеграции методов лучших врачей из разных стран. Поэтому, если вы проходите лечение у доктора, получившего образование и прошедшего практику только в Америке, ваше лечение слишком ограничено по понятным причинам.



## Как Выбрать Лечебный Центр

Выбрать лечебный центр, в котором вы сможете рассчитывать на грамотное, тщательное, и результативное лечение, порой не так просто. Мы предлагаем вам сделать простую проверку. Все, что вам нужно – это позвонить в центр, где проводится лечение суставов, и задать следующие 5 вопросов:

**Вопрос №1.** Проводите ли вы комплексное лечение?

**Вопрос №2.** Проводится ли в офисе непрерывная диагностика?

**Вопрос №3.** Совмещаете ли вы восточную и западную медицины?

**Вопрос №4.** Каковы квалификации ваших специалистов?

**Вопрос №5.** Даете ли вы какую-нибудь гарантию успеха лечения?

Уверяем вас, что к тому времени, как вы получите ответы на эти вопросы, у вас сложится ясная картина о том центре, куда вы звоните. Если вам не понятно, почему следует задать именно эти пять вопросов, то пожалуйста просмотрите (если еще не успели) 4-минутное видео на главной страничке нашего сайта [www.KlinikaKolena.com](http://www.KlinikaKolena.com). Мы уверены, что вы сможете легко сравнить подходы и методики лечебных центров, не выходя из дома и не затрачивая излишних времени и усилий.

Мы всегда готовы помочь вам в вашем выздоровлении. Позвоните нам по телефону (718) 338-4850 или (718) 338-6655, и мы ответим на все ваши вопросы.

Будьте Здоровы!

Доктора Клиники Коленного Сустава



Б. Долуб, PT, DPT



В. Алхов, PMNR



А. Гашинская, PMNR



Ф. Даниэлян, LAC



Р. Славинский, LAC



Ю. Цуканов, LAC



М. Каменогорский, LMT



Ларри Лу, LMT



Э. Гуревич