

Боль в суставах



Боль в суставах у детей возникает по многим причинам, и лечение подбирается в зависимости от конкретной причины. Приводимая ниже таблица поможет определить, какая из причин могла вызвать у ребенка **хроническую** (длительно не проходящую) боль в суставе. Однако у боли могут быть и менее распространенные причины. Иногда, для установления точной причины, могут потребоваться лабораторные исследования.

При некоторых типах болей в суставах, особенно тех, которые вызваны **инфекцией**, необходимо специальное лечение. Тем не менее, некоторые базовые принципы ухода и **лечения** применимы для большинства типов болей в суставах, вне зависимости от причин их возникновения. Из вышеупомянутой таблицы вы можете почерпнуть некоторые общие принципы ухода за больным суставом. Эти принципы более подробно описываются в гл. 16, посвященной ювенильному артриту.




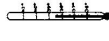


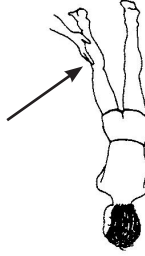
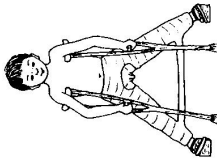
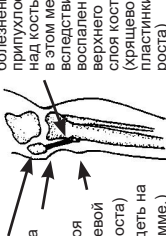
Главы, которые посвящены инвалидизирующим заболеваниям, сопровождающимся болью в суставах: «Ювенильный артрит» (гл. 16), «Острая ревматическая лихорадка» (гл. 17) и «Дефекты тазобедренных суставов» (гл. 18). Однако артрит (боль и повреждение сустава) может наблюдаться при любом **инвалидизирующем заболевании**, где паралич и **мышечный дисбаланс** приводят к нарушению положения тела и развороту костей в суставе. У многих детей, перенесших полиомиелит, возникают болезненные **вывихи, подвывихи** или, когда они становятся старше, артрит.

ПРИМЕЧАНИЕ. В таблицу не включены многие **инфекционные** заболевания, которые могут **временно** сопровождаться болью в суставах. Как правило, такие заболевания не приводят к развитию стойкой инвалидизации. Для более подробного ознакомления с диагностикой и лечением заболеваний, вызывающих кратковременные боли в суставах, обратитесь к общинному медико-санитарному работнику либо воспользуйтесь медицинским справочником, например, пособием «Здоровье для всей семьи».

ВНИМАНИЕ! Постарайтесь не перепутать схожие заболевания. Двумя наиболее распространенными причинами болей в суставах у детей являются **острая ревматическая лихорадка** и **ювенильный артрит**. Даже некоторые врачи и общинные медико-санитарные работники путают их, вместо ювенильного артрита ставя диагноз острой ревматической лихорадки. Эти два заболевания имеют сходства. Однако острой ревматической лихорадке почти всегда предшествует период воспаления и болезненности горла, которые сопровождаются высокой температурой. **Если у ребенка не было воспаления и болезненности горла, вероятно, боли в суставах вызваны не острой ревматической лихорадкой.** При возникновении сомнений, разумной мерой предосторожности может являться 10-дневный курс лечения пенициллином. На с. 154 есть информация о дозировках пенициллина.

Внимательно изучите различия между распространенными причинами болей в суставах. Если вы не уверены, обратитесь за помощью к тому, кто обладает большим опытом в этом вопросе.

РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ПРИЧИНЫ ХРОНИЧЕСКОЙ БОЛИ В СУСТАВАХ У ДЕТЕЙ (боль, которая продолжается более 2 недель или постоянно возвращается)

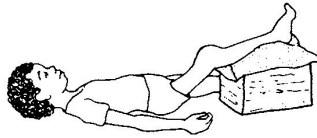
Заболевание	Возраст, в котором оно часто начинается	Боль в одном или нескольких суставах	Высокая температура тела	Другие симптомы	Методы лечения и терапии
Острая ревматическая лихорадка (см. гл. 17)	от 5 до 15 лет	<p>Как правило, болят несколько суставов. (Заболевание редко начинается с сильной боли и опухания только в одном суставе, обычно есть болевые ощущения и в других суставах.) Часто, первыми начинают болеть лодыжки и запястья, затем колени и локти. Боль может переходить от одних суставов к другим.</p> 	<p>Типична высокая температура тела (как правило, поднимается внезапно).</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Как правило, боль в суставах и жар начинаются через 1–3 недели после сильной боли в горле, сопровождающейся высокой температурой (стрептококковое воспаление горла). • Под кожей над суставами могут появиться небольшие узелки. • Иногда на коже появляется розовая кольцевидная сыпь с нечеткими краями. • В тяжелых или запущенных случаях происходит поражение сердца («шумы» в сердце, тяжелое дыхание или боли в груди). • Состояние, как правило, улучшается через 6 недель – 3 месяца, но вероятен рецидив заболевания. 	<ul style="list-style-type: none"> • пенициллин в течение 10 дней при каждом новом воспалении и боли в горле (а в случае поражения сердца – постоянно) • аспирин в больших дозах с соблюдением мер предосторожности (с. 134) • локти • упражнения на сохранение полного объема движений в суставах • Прикладывайте теплые или холодные компрессы на болящие суставы.
Ювенильный артрит (также называемый ювенильным ревматоидным артритом, или болезнью Стилла) (см. гл. 16)	В любом возрасте, но чаще в период между 2–7 или 9–12 годами. Длится в течение нескольких лет (Часто состояние ребенка улучшается при наступлении половой зрелости).	<p>Может затронуть несколько суставов, мно-го суставов или почти все суставы. (У 1/3 детей заболевание начинается с поражения только одного сустава, позднее может затронуть и другие суставы.)</p> 	<p>Часто присутствует небольшой жар на высоте болевого синдрома. (Заболевание редко начинается с высокой температуры.)</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Как правило, этому заболеванию воспаление и боль в горле не предшествуют. • Суставы сильно болят, становятся горячими, опухают, что часто приводит к мышечной слабости, контрактурам и деформациям. • Иногда выступает и исчезает сыпь. • Заболевание может начинаться постепенно либо внезапно и в тяжелой форме. • Один или оба глаза могут покраснеть, воспалиться (ирит), что может привести к тяжелому повреждению глаз. • Как правило, заболевание затягивается на годы, во время которых периоды улучшений чередуются с периодами ухудшений. 	<ul style="list-style-type: none"> • аспирин в больших дозах с соблюдением мер предосторожности и избежание развития язв в желудке (с.134) • Прикладывайте теплые или холодные компрессы на болящие суставы. • упражнения на сохранение полного объема движений в суставах • статические (без движений) упражнения на укреплении мышц (См. с. 367.) • много отдыха, но также и умеренная активность • Необходима большая поддержка и понимание окружающих.
Разрушение головки бедренной кости в тазобедренном суставе или соскальзывание хрящевой пластинки роста головки бедренной кости (см. гл. 18)	Разрушение: в основном у мальчиков 4–8 лет Соскальзывание: в основном у мальчиков 11–16 лет	<p>Боль в одном бедре (редко в обоих)</p> <p>Разрушение: Головка бедренной кости разрушается на мелкие части и постепенно перестраивается в течение 2–3 лет.</p>  <p>норма</p> <p>Для постановки точного диагноза необходимо сделать рентгенограмму.</p>	жара нет	<ul style="list-style-type: none"> • Ребенок начинает хромать – часто без жалоб на присутствие боли. • Может пожаловаться на боль в колене или бедре (иногда в тазобедренном суставе); у ребенка постепенно развивается слабость мышц, когда он не может поднять ногу вот так. 	<ul style="list-style-type: none"> • При разрушении: лучше всего ничего не делать, хотя многие специалисты все еще рекомендуют гипсование, фиксирующее приспособления или хирургическую операцию. • При соскальзывании: может потребоваться хирургическая операция, чтобы уставить соскользнувшую часть головки на свое место и прикрепить. 
Боль под коленом (болезнь Осгуда – Шлэгера)	11–18 лет	<p>Как правило, только одно колено</p> <p>болезненная припухлость над костью в этом месте вследствие воспаления верхней части хрящевой пластинки роста (Можно увидеть на рентгенограмме.)</p> 	жара нет	<ul style="list-style-type: none"> • особенно у очень активных, сильных детей • Может начаться с боли после прыжков, бега или силовых упражнений. 	<ul style="list-style-type: none"> • Необходимо отказаться от силовых упражнений или активных занятий спортом, пока боль не пройдет (как правило, через 2–3 года). • аспирин или ибупрофен и горячие (или холодные) компрессы для снятия боли • Боль может затянуться на годы, но со временем она пройдет, хотя костный нарост останется.

<p>"Горячие" (сопровождающиеся повышением его температуры) инфекционные воспаления сустава. (Вызывается бактериями: стафилококком, стрептококком, возбудителями брюшного тифа, др.)</p>	<p>в любом возрасте, но редко у очень маленьких детей</p>	<p>Один тазобедренный, коленный или голеностопный сустав Редко больше одного сустава</p>	<p>часто небольшой жар; иногда – сильный жар, по крайней мере, поначалу</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Иногда возникает вслед за повреждением сустава или перенесенной болезнью, такой как брюшной тиф. • Как правило, начинается внезапно. • Сустав часто краснеет, становится горячим, опухает. • Разрушение сустава может быть очень сильным – это со временем приводит к срастанию его костей, потере подвижности в нем или его подвывиху.
<p>"Холодные" (не сопровождающиеся повышением его температуры) или медленно протекающие инфекционные воспаления сустава</p>	<p>в любом возрасте, но в основном в подростковом и юношеском</p>	<p>Один тазобедренный или коленный сустав, или суставы позвоночника (см. туберкулез позвоночника, с. 165) Сустав может постепенно увеличиться в объеме или деформироваться, но вывихов, выпячиваний его температуры нет, покраснения не происходит.</p>	<p>жара нет</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Противотуберкулезные препараты (2 или 3) в течение, по крайней мере, 1 года (см. пособие «Здоровье для всей семьи», с. 180). • ежедневно, упражнения на сохранение полного объема движений в суставе • аспирин или ибупрофен и горячие компрессы для снятия боли • статические (без движений) упражнения для сохранения мышечной силы
<p>Растяжение и разрыв связок</p>	<p>в подростковом возрасте или у взрослых</p>	<p>Почему в суставе повышается температура и он опухает.</p>	<p>жара нет</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Прикладываете холодный компресс в течение всего первого дня после растяжения; в последующие дни – теплые компрессы. • Избегаете движений, но держите сустав в правильном положении. • аспирин или ибупрофен для снятия боли • Необходима временная опора в виде эластичного или пластикового биндажа, либо (в тяжелых случаях) гипсование или использование фиксирующего приспособления на подвязку.
<p>Повреждение суставных поверхностей костей (например, разрыв мениска, бурсит)</p>	<p>в подростковом возрасте или у взрослых</p>	<p>как правило, только один сустав, чаще коленный</p>	<p>жара нет</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Зафиксируйте сустав с помощью эластичного бинта. • покой, умеренная активность • осторожное выполнение упражнений на сохранение полного объема движений в суставе • аспирин или ибупрофен для снятия боли • Если проблема сохраняется, обратитесь к специалисту.
<p>Вывих сустава в результате травмы</p>	<p>во время родов или в подростковом возрасте</p>	<p>Один сустав Чаще всего происходят вывихи бедренной кости, плечевой кости, костей локтевого сустава.</p>	<p>жара нет</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Пусть опытный специалист вправит сустав (в тот же день или вскоре после вывиха). Для вправления застарелых и некоторых новых вывихов может потребоваться хирургическая операция. • Зафиксируйте сустав на несколько недель с помощью эластичного бинта (особенно плечевой и коленный). • Следите осторожно выполнять упражнения на сохранение полного объема движений в суставе.
<p>Подвывих или вывих сустава из-за слабости мышц или мышечного дисбаланса</p>	<p>Случается у детей старшего возраста, перенесших полиомиелит, либо страдающих другими видами паралича или артрита.</p>	<p>как правило, один сустав Вывих в слабом плече, случившийся из-за переноса тяжести</p>	<p>жара нет</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Потренируйте вправить сустав. • Избегайте положений, вызывающих повторных вывих сустава. • При подвывихах колена может быть полезно осторожное выполнение упражнений на растяжение. Но следите, чтобы не произошло дальнейшего смещения. (См. с. 374.)

Как ухаживать за болезненными суставами

1. ПОКОЙ

Чем сильнее болит сустав, тем большего покоя ему требуется. Некоторый объем движений необходим, но никаких силовых упражнений и большой нагрузки на сустав.



Если суставы опухают, их лучше держать в приподнятом положении.

2. ТЕПЛЫЕ И ХОЛОДНЫЕ КОМПРЕССЫ

Прикладывание теплого (см. информацию в рамке) или холодного компресса на сустав часто ослабляет боль и облегчает его движения. Для холодных компрессов используют лед, который заворачивают в ткань или полотенце, и прикладывают в течение 10 или 15 минут. Посмотрите, какой компресс более эффективен. **Как правило, холодные компрессы лучше действуют на горячие, воспаленные суставы, а горячие – на тугоподвижные болящие суставы.**

Вместо горячей воды можно использовать горячий воск. Некоторые специалисты считают, что горячий воск не эффективнее горячей воды, но люди, страдающие артритом, находят, что он очень хорошо успокаивает боль.

Нагрейте пчелиный воск или парафин так, чтобы он начал плавиться (но слишком сильно не нагревайте – опробуйте сперва на пальце).

Опустите руку или болящий сустав в умеренно горячий воск.

Выньте руку из воска. Воск начнет быстро застывать.

Когда воск застынет, снова опустите руку в воск.



3. БОЛЕУТОЛЯЮЩИЕ ПРЕПАРАТЫ

Как правило, лучше всего действует аспирин или ибупрофен, так как они одновременно **снимают и боль, и воспаление**. Необходимые дозировки и меры предосторожности см. на с. 134.

Примечание. При сильной боли, **шины, не позволяющие суставу двигаться**, помогают уменьшить боль и предотвратить образование контрактур.



4. УПРАЖНЕНИЯ НА СОХРАНЕНИЕ ПОЛНОГО ОБЪЕМА ДВИЖЕНИЙ В СУСТАВЕ

Необходимо выполнять полный объем движений в суставе, по крайней мере, дважды в день (особенно при использовании шин). Если сустав болит, сначала приложите горячий или холодный компресс, а затем очень медленно выполняйте движения. Не прилагайте силу! (См. гл. 16 и 42.)



5. СТАТИЧЕСКИЕ (БЕЗ ДВИЖЕНИЙ) УПРАЖНЕНИЯ

Эти упражнения предназначены для укрепления мышц без сгибания болящих суставов. Например, ребенок, у которого болит колено, может сохранить силу в мышцах бедра, напрягая их при выпрямленном положении ноги. Мышцы следует держать в напряженном состоянии до тех пор, пока они не устанут и не начнут дрожать. Это укрепит мышцы и сохранит их тонус (см. с. 140 и 368).



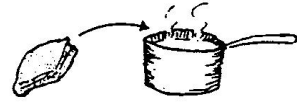
6. ПРОДОЛЖАЙТЕ ВЫПОЛНЯТЬ ПОВСЕДНЕВНЫЕ ДЕЛА

При большинстве видов болей в суставах, важно, чтобы ребенок продолжал оставаться достаточно активным. Он должен постараться продолжать выполнять все свои повседневные дела, которые не вызывают перенапряжения болезненных суставов. Как правило, рекомендуется умеренная активность (за исключением остро протекающих инфекций или повреждений, когда в течение нескольких дней необходим полный покой).



ГОРЯЧИЕ КОМПРЕССЫ

1. Вскипятите воду. Дайте ей остыть до температуры, при которой вы сможете комфортно держать свою руку в ней.



2. Намочите толстую ткань или полотенце в горячей воде и отожмите лишнюю воду.



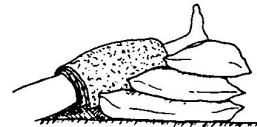
3. Оберните ткань вокруг сустава.



4. Накройте ткань куском полиэтиленовой пленки.



5. Оберните сухим полотенцем для сохранения тепла.



6. Держите сустав в приподнятом положении.

7. Когда ткань начнет остывать, заново опустите ее в горячую воду и повторите процедуру.

Конструкции лечебных ванн

Плавание и игры в воде – это хорошее упражнение и метод терапии при многих видах инвалидизирующих заболеваний физического характера, особенно для тех из них, при которых подвижность ограничена из-за боли или спазмов в мышцах.



Детям полезно купаться, плавать и играть в воде, но только в том случае, если реки и пруды не представляют опасности и не заражены возбудителями болезней.

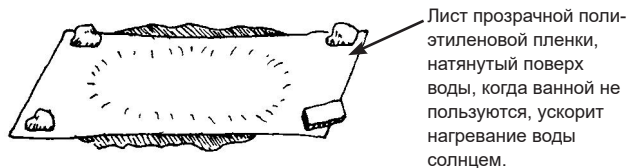
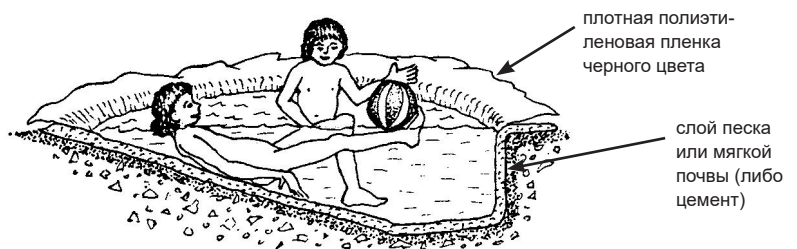


Этот «лечебный бассейн» в центре PROJIMO имеет один большой глубокий резервуар, в котором можно стоять, плавать и играть, и две узкие «водные дорожки» различной глубины, предназначенные для детей, которые учатся ходить, используя воду как опору. Здоровые дети и дети с ограниченными возможностями здоровья играют вместе в этом бассейне.

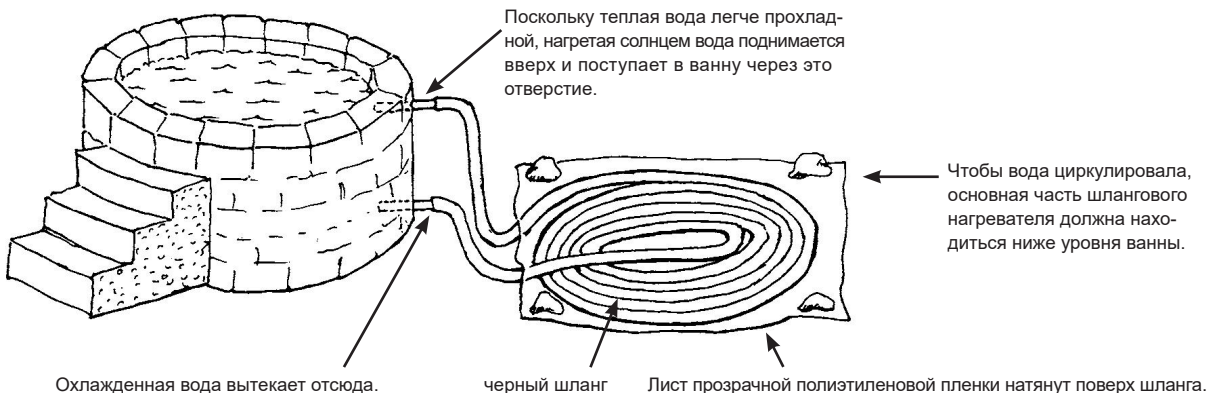
ВАННЫ ИЛИ ИНЫЕ РЕЗЕРВУАРЫ С НАГРЕВАЕМОЙ СОЛНЦЕМ ВОДОЙ

Особенно полезно купание в теплой воде. Проникающее в тело тепло воды помогает улучшить циркуляцию крови, успокоить боль и расслабить мышцы.

Можно выкопать яму в земле и, чтобы вода не впитывалась в почву, покрыть ее полиэтиленовой пленкой или зацементировать. Чтобы солнце быстрее нагревало воду, используйте пленку черного цвета или покрасьте цемент темной краской (зеленый цвет приятнее черного).



ВАННА С САМОЦИРКУЛИРУЮЩИМ СОЛНЕЧНЫМ НАГРЕВАТЕЛЕМ



ИНФОРМАЦИЯ О ПРИЕМЕ АСПИРИНА И ИБУПРОФЕНА ПРИ ОПУХАНИИ СУСТАВОВ У ЛЮДЕЙ, СТРАДАЮЩИХ АРТРИТОМ ИЛИ РЕВМАТИЧЕСКИМИ АТАКАМИ

Как правило, аспирин и ибупрофен являются лучшими лекарственными средствами для снятия боли в суставах:

- Они помогают не только **снять боль**, но и **уменьшить воспалительный процесс** (опухание и повреждение поверхности сустава). Таким образом они помогают остановить процесс разрушения сустава. Многие другие болеутоляющие средства, такие как парацетамол, не обладают таким эффектом.
- Аспирин **недорог**. Ибупрофен чуть дороже, чем аспирин.

Чтобы аспирин действовал эффективно и не вызывал никаких проблем:

- принимайте его правильными дозами **ежедневно** в правильное время;
- продолжайте принимать лекарство в тех же дозах, даже после того, как боль стала меньше. Это поможет уменьшить опухание и будет способствовать выздоровлению суставов.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

А. Аспирин и ибупрофен могут вызвать боль в желудке, боль в груди (так называемую «изжогу») и даже язвы в желудке. Чтобы избежать этих проблем:

- **всегда принимайте эти лекарства вместе с едой или большим стаканом воды;**
- если это не помогает предотвратить боли в желудке, принимайте лекарство не только вместе с едой и большим количеством воды, но и с полной столовой ложкой антацидного средства, такого как маалокс или гелузил.

Прекратите принимать аспирин, если:

- боль в желудке не прекращается после выполнения вышеуказанных мер предосторожности;
- начинается рвота с кровью или в стуле появляется кровь, либо стул выглядит, как черный деготь (из-за того, что в нем содержится переваренная кровь).

Б. Прием аспирина в дозах, достаточных для уменьшения опухания сустава, может вызвать отравление. Ранним симптомом такого отравления является звон в ушах. При появлении звона в ушах **прекратите принимать аспирин**. Затем, когда звон в ушах полностью прекратится, возобновите его прием, но в слегка уменьшенной дозе.

В. Держите аспирин подальше от детей.

ВНИМАНИЕ! Чтобы ребенок не подавился, не давайте ему лекарства, когда он лежит на спине или если его голова запрокинута назад. Давая лекарство, всегда удостоверьтесь, что голова наклонена вперед.

ДОЗЫ АСПИРИНА И ИБУПРОФЕНА ПРИ АРТРИТЕ И РЕВМАТИЧЕСКОЙ АТАКЕ (Здесь приведены дозы, предназначенные для снятия воспаления, они в два раза больше доз, предназначенных для уменьшения боли и снижения температуры.)

Аспирин

Аспирин для взрослых, как правило, выпускается в таблетках по 300 или 500 мг. Есть еще таблетки по 81 мг. При приобретении убедитесь, какие таблетки вы берете.

Дозировка аспирина: 80–100 мг/кг/день, разделить на 4–6 приемов равными дозами. Например, ребенку с весом 25 кг требуется 2000–2500 мг в день, то есть, по 1 таблетке по 500 мг 4–5 раз в день (всегда вместе с едой или большим количеством воды). Допускается увеличение дозы до 130 мг/кг/день в крайних случаях.

При использовании таблеток по 500 мг дозы следующие:

Взрослые: по 2–3 таблетки 4–5 раз в день

Дети 8–12 лет: по 1 таблетке 4–5 раз в день

Дети 3–7 лет: по пол таблетки 4–5 раз в день

Дети 1–2 года: по четверти таблетки 4–5 раз в день

Доза аспирина для вашего ребенка: _____

Ибупрофен

Ибупрофен, как правило, выпускается в таблетках по 200 мг. Доза для ребенка свыше 7 кг – по 20–40 мг на каждый кг веса тела, 3–4 раза в день ровно поделенными дозами.

Например, ребенку с весом 30 кг можно давать 600–1200 мг в день, то есть, по 1–2 таблетке по 200 мг, 3 раза в день (всегда вместе с едой или большим количеством воды).

Доза ибупрофена для вашего ребенка:

Если нет опухания суставов, для снятия боли используйте ацетаминофен (тайленол, парацетамол). **Ребенку до 1 года нельзя давать ни аспирин, ни ибупрофен.** Другие лекарственные препараты для снятия боли см. на «Зеленых страницах» пособия «Здоровья для всей семьи».