



Боли в суставах у детей возникают по многим причинам, в зависимости от которых применяются методы лечения. В приводимой ниже таблице указаны наиболее распространенные причины **хронической** (длящейся более двух недель или периодически возобновляющейся) боли в суставе у ребенка. Для установления точного диагноза и выбора эффективного лечения надо провести полное клиническое обследование ребенка.

При некоторых типах болей в суставах – особенно тех, которые вызваны **инфекциями**, – необходимо **специальное лечение**. Однако основные принципы лечения применимы для большинства типов болей в суставах, независимо от причины их возникновения. Общие указания по лечению болей в суставах детально описаны в гл. 16, посвященной юношескому хроническому артриту.






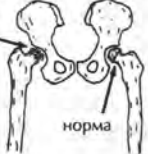



Физические недостатки, связанные с болями в суставах, рассматриваются в трех главах: “Юношеский артрит” (гл. 16), “Ревматическая атака” (гл. 17) и “Дефекты тазобедренных суставов” (гл. 18). Однако артрит (воспаление и разрушение суставов) может быть следствием любого заболевания, при котором паралич или мышечный дисбаланс вызывают неправильное положение суставов. У многих детей, перенесших полиомиелит, возникают болезненные вывихи или, когда они становятся старше, артрит.

ПРИМЕЧАНИЕ. В эту таблицу не включены многие инфекционные заболевания, которые могут вызвать временные воспаления суставов. Такие воспаления обычно не ведут к возникновению хронических физических недостатков. Для более детального ознакомления с диагностикой и лечением заболеваний, вызывающих временные воспаления суставов, обратитесь за консультацией к врачу или медицинскому справочнику, например к *Where There Is No Doctor* (“Там, где нет врача”).

ВНИМАНИЕ! Постарайтесь не спутать сходные заболевания. Двумя наиболее распространенными причинами возникновения болей в суставах у детей являются **ревматическая атака** и **юношеский артрит**. Даже некоторые врачи путают эти заболевания. Однако ревматической атаке почти всегда предшествует заболевание фарингитом с высокой температурой. Если у ребенка не было фарингита, вероятно, боли в суставах вызваны не ревматической атакой. Однако при возникновении сомнений разумной мерой предосторожности может быть 10-дневный курс лечения таблетками пенициллина.

Внимательно изучите различия между наиболее распространенными причинами болей в суставах. Если вы не уверены, обратитесь за помощью к специалисту, обладающему большим опытом.

НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ПРИЧИНЫ ХРОНИЧЕСКИХ БОЛЕЙ В СУСТАВАХ У ДЕТЕЙ

Заболевание	Возраст в нач. болезни	Воспаление одного или нескольких суставов	Температура	Другие симптомы	Методы лечения
Ревматическая атака (см. гл. 17)	От 5 до 15 лет	Обычно боль в нескольких суставах . (Очень редко заболевание начинается с сильной боли и опухания только одного сустава.) Часто появляется боль в голеностопных суставах и запястьях, потом коленях и локтях. Боль может переходить от одних суставов к другим. 	Высокая температура является типичным симптомом (обычно поднимается внезапно) 	<ul style="list-style-type: none"> Боль в суставах и высокая температура обычно появляются через 1–3 недели после сильного фарингита с высокой температурой (стрептококковый фарингит) Под кожей над суставами могут появиться небольшие припухлости Иногда красноватые пятна на коже В тяжелых или запущенных случаях происходит поражение сердца ("шумы сердца", тяжелое дыхание или боли в груди) Состояние обычно улучшается через 6 недель – 3 месяца, но вероятен рецидив заболевания 	<ul style="list-style-type: none"> Пенициллин в течение 10 дней при каждом заболевании фарингитом (а в случае поражения сердца постоянно) Аспирин в больших дозах с соблюдением необходимых мер предосторожности (с. 134) Покой Упражнения на увеличение амплитуды движений Теплые или холодные компрессы на воспаленные суставы
Юношеский артрит (также именуемый юношеским ревматоидным артритом, или болезнью Стилла) (см. гл. 16)	В любом возрасте, но чаще в период между 2–7 или 9–12 годами. Продолжается в течение многих лет. (Часто состояние ребенка улучшается при наступлении половой зрелости.)	Может поражать несколько суставов, много суставов или почти все суставы . (В трети случаев эта болезнь начинается с поражения только одного сустава, затем она может распространиться на другие суставы.) 	Часто небольшая температура в период наибольшего воспаления. (Редко начинается с высокой температуры.) 	<ul style="list-style-type: none"> Обычно этому заболеванию фарингит не предшествует Очень болезненные, горячие, опухшие суставы, часто ведущие к мышечной слабости, контрактурам и деформациям Иногда выступает и исчезает сыпь Может начинаться постепенно или внезапно и резко Один или оба глаза краснеют, воспаляются (ирит) и поражаются Заболевание обычно длится годами с чередованием периодов улучшения и ухудшения состояния 	<ul style="list-style-type: none"> Аспирин в больших дозах с соблюдением необходимых мер предосторожности во избежание болей в желудке (с. 134) Теплые или холодные компрессы на болезненные суставы Упражнения на увеличение амплитуды движений, упражнения без движений на укрепление мышц Глубокий покой, с умеренной активностью Большое внимание и поддержка окружающих При разрушении: лучше не принимать никаких мер, хотя многие специалисты рекомендуют наложение гипсовой повязки, фиксирующие устройства или операцию
Разрушение или смещение головки бедренной кости в тазобедренном суставе (см. гл. 18)	Разрушение: в основном у мальчиков 4–8 лет Смещение: в основном у мальчиков 11–16 лет	Боль в одном бедре (редко в обоих) разрушено Головка бедренной кости разрушается и постепенно восстанавливается в течение 2–3 лет Для правильного диагноза необходим рентген 	Без температуры	<ul style="list-style-type: none"> Ребенок начинает хромать, часто не жалуясь на боль Может жаловаться на боль в колене или бедре (а иногда в тазобедренном суставе); постепенно ребенок не в состоянии поднять ногу вот так  	<ul style="list-style-type: none"> При смещении: может понадобиться операция для установки головки в правильное положение Отказаться от силовых упражнений или активных движений до тех пор, пока не пройдет боль (обычно 2–3 года) 
Разболтанность коленного сустава (болезнь Осгуда-Шлаттера)	Мальчики 11–18 лет	Обычно только одно колено коленная чашечка связка болезненная припухлость над костью в этом месте отслаивание от поверхности кости (определяемое с помощью рентгена) 	Без температуры	<ul style="list-style-type: none"> Особенно у очень активных, сильных мальчиков Может начаться с боли после прыжков, бега или силовых упражнений 	<ul style="list-style-type: none"> Аспирин и горячие (или холодные) компрессы для снятия боли Болезнь может длиться годами, со временем она пройдет, хотя костный нарост останется

<p>“Горячее” инфекционное воспаление сустава (бактериальная инфекция: стафилококк, стрептококк, брюшной тиф и т.д.)</p>	<p>В любом возрасте, но редко у очень маленьких детей</p>	<p>Один тазобедренный, коленный или голеностопный сустав Редко несколько суставов</p>	<p>Часто небольшая, иногда высокая температура</p>	<ul style="list-style-type: none"> Иногда возникает после травмы сустава или брюшного тифа Обычно начинается внезапно Сустав часто краснеет, воспаляется, опухает Разрушение сустава может быть очень сильным, что со временем приведет к сращению костей, потере подвижности в суставе или вывиху 	<ul style="list-style-type: none"> Нужно установить характер инфекции (необходимы лабораторные анализы) Лечение соответствующими антибиотиками Наложение шины, чтобы избежать движений на начальной стадии заболевания
<p>“Холодное” или “медленное” инфекционное воспаление сустава, туберкулез (реже сифилис, гонорея, грибковые заболевания, не рассматриваемые здесь)</p>	<p>В любом возрасте, но в основном у подростков и юношей</p>	<p>Один тазобедренный или коленный сустав или позвоночник (см. с. 165) Сустав может постепенно увеличиваться или деформироваться, но без воспаления или покраснения. Часто сильная боль (иногда без боли до тяжелого поражения кости или сустава).</p>  <p>Теплая на ощупь, мягкая опухоль.</p>	<p>Без температуры</p>	<ul style="list-style-type: none"> Часто случаи туберкулеза в семье Лишь у половины таких детей имеются симптомы туберкулеза легких – сильно положительная кожная проба на туберкулез (эта проба показательна только у детей, не вакцинированных против туберкулеза) Ребенок худеет или становится болезненным (не всегда) Боли обычно возникают постепенно и становятся такими сильными, что ребенок не может двигать ногой Обычно бывает в голеностопных и коленных суставах 	<ul style="list-style-type: none"> Противотуберкулезные лекарственные препараты (2 или 3) в течение по крайней мере 1 года (См. книгу “Where There Is No Doctor”, с. 180) Ежедневные упражнения на увеличение амплитуды движений Аспирин и горячие компрессы для снятия боли “Упражнения без движений” для сохранения мышечной силы
<p>Растяжение и разрыв связок</p>	<p>У подростков или взрослых</p>	<p>Только один сустав воспаление и опухоль в начале заболевания</p> 	<p>Без температуры</p>	<ul style="list-style-type: none"> Часто возникает вследствие сильного подворачивания ноги Сустав станет слабым или разболтанным, в нем сохранится слабость в течение нескольких месяцев или лет. Его легко вывихнуть или травмировать снова. 	<ul style="list-style-type: none"> Холодный компресс в первый день после растяжения; затем – теплые компрессы Избегайте движений, но держите сустав в правильном положении Аспирин для снятия боли Необходима временная опора в виде эластичной или лейкопластырной повязки либо (в серьезных случаях) гипсовой повязки или фиксирующего устройства для голеностопного сустава
<p>Травма поверхности сустава (разрыв мениска, бурсит)</p>	<p>Подростки или взрослые</p>	<p>Обычно только один сустав, часто колено</p>	<p>Без температуры</p>	<ul style="list-style-type: none"> Обычно после вывиха, растяжения или травмы в суставе возникает внезапная боль или слабость, которая затем проходит Опухоль или “водянистое вздутие” под кожей с задней стороны колена или у края сустава 	<ul style="list-style-type: none"> Создание опоры с помощью эластичного бинта Покой, умеренная активность Осторожные упражнения на увеличение амплитуды движений Аспирин для снятия боли Если болезнь не проходит, обратитесь к специалисту
<p>Вывих сустава вследствие травмы</p>	<p>Во время родов или у подростка</p>	<p>Один сустав Чаще всего происходит вывих бедра, плеча или локтя</p>	<p>Без температуры</p>	<ul style="list-style-type: none"> Сначала сустав очень болезненный и слабый Через несколько недель или месяцев (если он не будет вправлен) боль уменьшается, но слабость сохраняется, сустав выглядит деформированным 	<ul style="list-style-type: none"> Опытный специалист должен вправить сустав в тот же день или вскоре после вывиха. Для вправления застарелых вывихов и некоторых новых может потребоваться хирургическая операция Создание опоры на несколько месяцев с помощью эластичного бинта (особенно при вывихе плеча и колена) Осторожное ежедневное выполнение упражнений на увеличение амплитуды движений
<p>Вывих сустава из-за слабости мышц или мышечного дисбаланса</p>	<p>У детей старшего возраста, страдающих полиомиелитом, другими видами паралича или артритом</p>	<p>Обычно один сустав Вывих плеча со слабыми мышцами при переносе веса на эту руку. Боль от умеренной до сильной часто возникает при переносе веса на эту руку и со временем увеличивается</p> 	<p>Без температуры</p>	<ul style="list-style-type: none"> Деформированные (имеющие необычную форму) суставы Может произойти постепенный вывих колена, плеча, бедра, стопы, локтя, так как мышцы, подтягивающие их в одном направлении, сильнее мышц, действующих в противоположном направлении, или очень слабы мышцы, окружающие сустав Растягивающие упражнения могут вызвать или увеличить вывих  <p>Вывих</p>	<ul style="list-style-type: none"> Попытайтесь вправить вывихнутый сустав Избегайте положений, вызывающих повторный вывих сустава При частичных вывихах колена могут быть полезны осторожно выполняемые растягивающие упражнения, следите, чтобы не произошло дальнейшего смещения (с. 374)

Как ухаживать за болезненными суставами

1. ПОКОЙ

Чем болезненнее сустав, тем большего покоя он требует. Некоторые движения необходимы, но не силовые упражнения и не создание большой нагрузки на сустав.



Если суставы опухли, поднимите больную конечность повыше.

2. ТЕПЛЫЕ И ХОЛОДНЫЕ КОМПРЕССЫ

Теплые (см. боковую рамку) или холодные компрессы на суставы часто ослабляют боль и облегчают движение. Для холодных компрессов используют лед, завернутый в ткань или полотенце, который прикладывают на 10 или 15 минут. Посмотрите, какой компресс более эффективен. Обычно холодные компрессы лучше действуют на горячие, воспаленные суставы, а горячие — на тугоподвижные болезненные суставы.

Вместо горячей воды можно использовать теплый воск. Некоторые специалисты считают, что теплый воск не более эффективен, чем горячая вода, но люди, страдающие артритом, находят, что он очень хорошо успокаивает боль.

Нагрейте пчелиный воск или парафин так, чтобы он начал плавиться (но не слишком сильно — проверьте степень нагрева пальцем).



Опустите руку в воск.



Выньте руку из воска. Воск начнет быстро застывать.



Когда воск застынет, снова опустите руку в ванночку с воском.

3. БОЛЕУТОЛЯЮЩИЕ СРЕДСТВА

Обычно лучше всего действует аспирин, так как он снимает и боль, и воспаление. Необходимые дозы и меры предосторожности описаны на с. 134.

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



4. УПРАЖНЕНИЯ НА УВЕЛИЧЕНИЕ АМПЛИТУДЫ ДВИЖЕНИЙ

Необходимо двигать суставами в соответствии с полной амплитудой по крайней мере дважды в день (особенно при использовании шин). Если сустав болит, сначала сделайте горячий или холодный компресс, а затем начинайте очень медленное движение. Не прилагайте силу! (см. гл. 16 и 42).

5. УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ДВИЖЕНИЙ

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

6. ВЫПОЛНЕНИЕ ПОВСЕДНЕВНЫХ ОБЯЗАННОСТЕЙ

Важно, чтобы ребенок продолжал оставаться достаточно активным, несмотря на боли в суставах. Он должен по-прежнему выполнять все свои повседневные обязанности, которые не вызывают перенапряжения болезненных суставов. Рекомендуется умеренная активность (за исключением острых инфекций или травм, когда в течение нескольких дней необходим полный покой).

ГОРЯЧИЕ КОМПРЕССЫ

1. Вскипятите воду. Дайте ей остыть так, чтобы вам было приятно держать в ней руку.



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



3. Оберните ткань вокруг сустава.



4. Покройте ткань куском тонкого пластика (пленки).



5. Оберните сухим полотенцем для сохранения тепла.



6. Поднимите сустав вверх.

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



Конструкции лечебных ванн

Плавание и игры в воде – упражнение и метод лечения различных физических недостатков, особенно связанных с ограничением подвижности из-за болей или мышечных спазмов.



Детям очень полезно купаться, плавать и играть в воде, но только в том случае, если реки и пруды не опасны и не заражены переносчиками 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, поддерживаемые водой. Здоровые дети и дети с физическими недостатками вместе играют в этом бассейне.

ВАННЫ ИЛИ РЕЗЕРВУАРЫ С НАГРЕВАЕМОЙ СОЛНЦЕМ ВОДОЙ

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



Можно выкопать яму в земле и, чтобы вода не впитывалась в почву, покрыть ее пластиковыми листами или зацементировать. Чтобы солнце быстрее нагревало воду, возьмите черный пластик или покрасьте цемент черной краской (зеленый цвет приятнее черного).



Лист светлого (прозрачного) пластика, натянутый поверх воды, когда этой ванной не пользуются, ускорит нагревание воды солнцем.

ВАННА С САМОЦИРКУЛИРУЮЩИМ СОЛНЕЧНЫМ НАГРЕВАТЕЛЕМ



Поскольку теплая вода легче холодной, нагретая солнцем вода поднимается вверх и поступает в ванну через это отверстие.

Чтобы вода циркулировала, устройство для нагрева шланга должно находиться ниже уровня ванны.

Холодная вода вытекает отсюда

Черный шланг

Лист светлого пластика, натянутый поверх шланга

ИНФОРМАЦИЯ О ПРИЕМЕ АСПИРИНА ДЕТЬМИ С БОЛЯМИ В СУСТАВАХ

Аспирин (ацетилсалициловая кислота) является лучшим лекарственным средством для снятия болей в суставах.

- Аспирин помогает не только **снять боль**, но и **уменьшить воспалительный процесс** (опухоль и поражение поверхности сустава). Он способствует прекращению разрушения суставов. Многие другие болеутоляющие средства не позволяют достичь этого эффекта.
- Аспирин **недорог**.
- При правильном применении аспирин **практически безвреден** для здоровья и не вызывает осложнений в отличие от большинства других болеутоляющих средств.

Чтобы аспирин эффективно действовал:

- принимайте **ежедневно** необходимую дозу в нужное время,
- продолжайте принимать такую же дозу аспирина, даже после того как боль стала меньше. Это поможет уменьшить опухоль и будет способствовать выздоровлению суставов,
- соблюдайте необходимые меры предосторожности, чтобы избежать болей в желудке.

МЕРЫ ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ

- A. Аспирин является кислотой. Он может вызвать боль в желудке, боль в груди (так называемое "жжение в области сердца") и даже язвы в желудке. Чтобы избежать этих проблем:
- **обязательно принимайте аспирин вместе с пищей или большим стаканом воды,**
 - если это не позволяет избавиться от боли в желудке, принимайте аспирин не только с пищей и большим количеством воды, но и с **полной столовой ложкой антацидного средства, такого, как взвесь магнезии (сульфат магния), маалокс или гелусил.**

Прекратите принимать аспирин, если:

- боль в желудке не прекращается после выполнения вышеуказанных мер предосторожности,
 - начинается рвота с кровью,
 - в стуле появляется кровь, или он выглядит, как черный деготь (переваренная кровь).
- B. **Слишком большое количество аспирина может вызвать отравление.** (Доза, уменьшающая воспалительный процесс, почти равна дозе, способной вызвать отравление.) Первым признаком отравления является **звон в ушах**. При появлении звона в ушах **прекратите принимать аспирин** до тех пор, пока звон не исчезнет. Затем возобновите прием аспирина, но в несколько меньшей дозе.

- B. **Держите аспирин подальше от маленьких детей.**

ВНИМАНИЕ! Чтобы ребенок не задохнулся, не давайте ему лекарства, когда он лежит на спине или если его голова запрокинута назад. **Обязательно наклоните голову немного вперед.**

ДОЗЫ АСПИРИНА ПРИ АРТРИТЕ И РЕВМАТИЧЕСКОЙ АТАКЕ

500 мг таблетки:

Взрослые: 2–3 таблетки 4–6 раз в день

Дети 8–12 лет: 1 таблетка 4–6 раз в день

Дети 3–7 лет: полтаблетки 4–6 раз в день

Дети 1–2 года: четверть таблетки 4–6 раз в день.



ВНИМАНИЕ! Таблетки аспирина, предназначенные для взрослых, обычно имеют массу 325 мг (5 гран) или 500 мг (8 гран). Аспирин для детей обычно выпускается в виде таблеток с массой 81 мг (1 1/4 грана). Постарайтесь правильно высчитать дозу. Не смешивайте аспирин с кофеином и другими болеутоляющими средствами.

Приведенная здесь доза представляет противовоспалительную дозу, которая в два раза больше обычной дозы, предназначенной для снятия боли и снижения температуры. Эта доза высчитывается из расчета 100 мг аспирина на килограмм веса тела человека в день. Например, ребенок, который весит 25 кг, должен принимать 2500 мг аспирина в день или по одной 500 мг таблетке 5 раз в день (обязательно вместе с пищей или большим количеством воды).