

Как поддержать наши суставы



А.Е. Волченков,
координатор проекта
www.ortoexpert.ru

СЕГОДНЯ СПЕЦИАЛИСТЫ РАССМАТРИВАЮТ ОРТЕЗИРОВАНИЕ КАК СОСТАВЛЯЮЩУЮ ЧАСТЬ КОМПЛЕКСНОГО ЛЕЧЕНИЯ ЗАБОЛЕВАНИЙ И РЕАБИЛИТАЦИИ ПОСЛЕ ТРАВМАТИЧЕСКИХ ПОРАЖЕНИЙ.

Согласно Международной классификации болезней X изд., более 400 диагнозов приходится на заболевания и поражения костно-мышечной ткани.

Все заболевания опорно-двигательного аппарата (ОДА) можно разделить на 3 большие группы:

- воспалительные заболевания ОДА;
- травмы и другие внешние поражения ОДА;
- дистрофические заболевания ОДА.

Ключевыми признаками (симптомами) болезней ОДА в любом случае будут: боль, отечность и нарушение функции отдела ОДА, в т. ч. и сустава. Следует помнить, что все эти симптомы при разных болезнях будут проявлять себя по-разному. Именно этот факт и надо учитывать при консультировании пациента и выборе того или иного ортопедического изделия.

В аптеку для приобретения ортопедического изделия для суставов, как правило, обращаются люди, страдающие хроническими болезнями ОДА, или пациенты на средних и поздних сроках реабилитации после травм суставов.

В табл. 1 представлены основные показания для применения ограничителей суставов, которые мы рекомендуем включить в аптечный ассортимент.

При воспалительных заболеваниях ношение ограничителей суставов начинают через 7–10 дней от начала заболевания после снижения интенсивности воспалительной симптоматики.

В остром периоде противопоказано использование ограничителей с выраженным согревающим эффектом (например, с содержанием шерсти).

Классификации ортопедических изделий для суставов

В табл. 2 представлена классификация ортезов для фиксации суставов, которая является стандартной.

Достоинством этой классификации является то, что изделия группируются по анатомическому признаку и степени их фиксации или жесткости. Хотя она не является самой

Основные показания для применения ограничителей суставов

Таблица 1

Характер возможных поражений или заболеваний	Показания
Травматические повреждения суставов	Профилактика травм в игровых и экстремальных видах спорта. Профилактика травм при нестабильности сустава. Средне- и позднесрочная реабилитация после травм сустава. В остром периоде после растяжения связочно-капсульного аппарата сустава и прилежащих связок
Острые заболевания суставов	Артриты – на срок до 7–8 недель. Тендиниты (воспаление сухожилий) – на срок до 8 недель. Бурсит (воспаление сумок капсулы сустава) – на срок до 5 недель. Миозиты (воспаления мышечной ткани) – на срок до 3–4 недель
Хронические заболевания суставов (дегенеративно-дистрофические процессы)	Профилактика развития патологических движений в суставе и дополнительная внешняя поддержка сустава при незначительно выраженных симптомах. Артрозы и остеоартрозы в стадии ремиссии. Дополнительное согревание сустава при работе в неблагоприятных климатических условиях (сквозняки, холодное время года и т. д.)

удобной, но достаточно распространена среди производителей ортопедических изделий.

В табл. 3 представлен фрагмент групповой товарной классификации медицинских изделий, имеющих отношение к суставам. Он учитывает коммерческие и потребительские интересы и отражает все современные тенденции рынка этих серийных ортопедических изделий.

Все изделия для ограничения движения в суставах подбираются по размерным сеткам, исходя из индивидуальных замеров в определенных анатомических точках.

Поскольку на необходимость приобретения изделий с сильной и полной степенями фиксации должен обязательно указать специалист (врач-травматолог,

Ортезированием называется процесс применения ортопедических изделий различной степени сложности, а для обозначения всего многообразия этих изделий используют термин "ортез". Ортез — техническое вспомогательное и лечебное средство, предназначенное для восстановления или замещения нарушенных или потерянных функций ОДА человека. В отличие от протеза, заменяющего часть тела, ортезы служат для поддержки или замены биомеханических функций*.

ортопед и др.), то основу аптечного ассортимента должны составлять бандажные изделия для суставов: согревающие, компрессионные, фиксирующие.

Охарактеризуем эти изделия подробнее.

Теплосберегающие ограничители суставов

Наиболее востребованными пациентами являются согревающие ограничители. Основным материалом для теплосберегающих ограничителей суставов служит трикотажное полотно, причем из шерсти или с содержанием шерсти в нити изделия. Именно оно обеспечивает хорошие эластичные свойства и прилегание изделия к телу даже при значительной разнице в объемах между вышележащими отделами ОДА. Такие изделия чаще всего отличаются невысокой эластичностью и коротким "жизненным циклом". Шерсть является материалом, который практически не оказывает давления на тело. Именно из-за этого наколенники или налокотники с содержанием шерсти почти не давят на тело и не препятствуют развитию отечности. Шерстяные изделия, обладающие свойством теплосбережения в большей степени, как правило, толще, нежели аналогичные компрессионные или фиксирующие изделия. Современные теплосберегающие материалы, например, керамика (биокерамик), увеличивают объем полотна в изделии незначительно.

Широко используют при производстве ограничителей суставов так называемые триплированные материалы: неопрен и его аналоги. Материал "триплекс" состоит из трех слоев (отсюда и его название), склеенных или сваренных друг с другом в единый "бутерброд". Подобные материалы сочетают высокую эластичность и мощное теплосбережение, однако изделия из них толще и грубее, чем продукция из трикотажного полотна.

Классификация ортезов для фиксации суставов

Таблица 2

Суставы	Степень фиксации (жесткости)			
	Легкая (мягкие)	Средняя (усиленные)	Сильная (полужесткие)	Полная (жесткие)
Лучезапястный	+	+	+	+
Локтевой	+	+	+	+
Плечевой	+	+	+	+
Тазобедренный	+	+	+	+
Коленный	+	+	+	+
Голено-стопный	+	+	+	+

Изделия для суставов

Таблица 3

Группа ИМН	Название ИМН
Ограничители суставов легкой фиксации (мягкие изделия)	Бандажи согревающие. Бандажи компрессионные
Ограничители суставов средней фиксации (усиленные изделия)	Бандажи с выраженным согревающим эффектом. Бандажи с выраженным фиксирующим эффектом
Ортезы сильной фиксации (полужесткие изделия)	Ортезы с ограничением направления движения. Ортезы с ограничением объемов движения
Ортезы полной фиксации	Ортезы без возможности расширения движения (туторы). Ортезы с возможностью расширения движения (аппараты)

* З. Хайм, В. Каффингст. Ортезирование для изучающих ортопедическую технику, BUFA-GNZ, Германия, с. 75.

Конструктивно согревающие изделия могут быть изготовлены как по технологии плоской вязки (изделие со швом по задней или боковой поверхности), так и по технологии круглой вязки (изделие без шва). Традиционно плоско-вязанные изделия "выступают" в более низкой ценовой категории и, как правило, имеют относительно невысокое качество производства. Изделия же из неопрена и аналогов всегда делают по шивной технологии, т. к. используемый материал изначально поставляется в виде широкого полотна для раскроя.

Согревающие шерстяные изделия часто рекомендуют при воспалительных и дегенеративно-дистрофических заболеваниях ОДА. При воспалениях согревающее действие изделий снижает болевые ощущения и улучшает обмен веществ в пораженных тканях – ускоряется кровоток и выведение шлаков. Согревающие ограничители суставов можно использовать вместе с различными лекарственными средствами в виде мазей, гелей и т. д., применяемыми для лечения артритов и артрозов. В частности, нестероидные противовоспалительные средства и хондропротекторы, особенно в виде геля, отлично впитываются и проникают гораздо глубже (а значит, оказывают более сильное воздействие) при совместном применении с термосберегающими ограничителями суставов. Оптимально надевать изделия через 10–15 мин после нанесения мази или геля и носить их в течение 2–2,5 ч. При применении мазевых или гелевых аппликаций перед сном ограничители можно не надевать. Категорически не рекомендуется размещать под теплосберегающие ограничители суставов пленки или компрессную бумагу!

Компрессионные ограничители суставов

Компрессионные фиксаторы предназначены, в первую очередь, для предотвращения развития и устранения проявлений отека суставов и околосуставных областей. Для получения эффекта сжатия ткани изделия делают тонкими, но прочными и очень эластичными. Как правило, в состав компрессионных наколенников, голеностопов и налокотников входят искусственный латекс, каучук или волокна типа лайкры. Использование этих материалов позволяет производителям добиваться заданного и необходимого давления ограничителей суставов на тело и обеспечения медицинского эффекта. Сильная растяжимость изделий достигается благодаря тому, что кроме эластичной нити в их состав входят другие синтетические волокна. Хлопок используется редко, т. к. он не обладает свойствами растяжения и возвращения в исходную форму.

Поддавляющее большинство сдавливающих фиксаторов суставов изготовлены по технологии круглой вязки. Это обеспечивает равномерное постоянное давление на тело











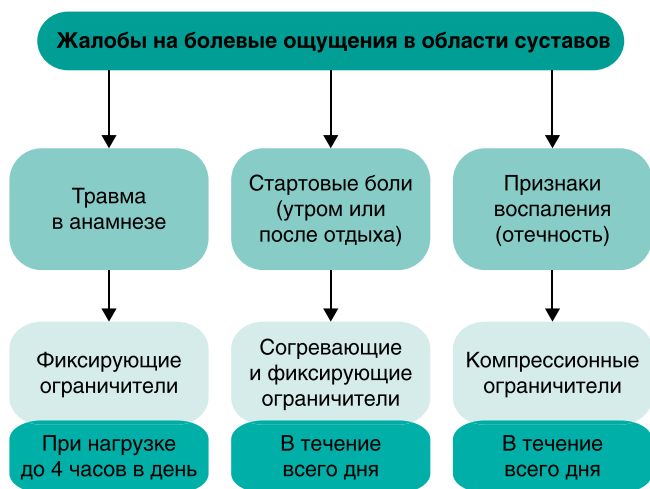

**ОРТОПЕДИЧЕСКИЕ
МАТРАЦЫ И ПОДУШКИ
для взрослых и детей**



ПОДДЕРЖКА
ПОМОЩЬ
ЗАБОТА



www.nikamed.ru



Алгоритм выбора ортопедических ограничителей суставов

и область сустава по всей поверхности и отсутствие “давящих” в большей степени локальных участков, которые могут способствовать образованию точечных пролежней.

Некоторые производители компрессионных изделий на суставы указывают градиент давления и класс компрессии своих изделий.

Обеспечение необходимого давления препятствует застою крови и жидкостей под надетым ограничителем и способствует быстрому уменьшению отека, т. к. подталкивает кровь и межклеточную жидкость из дистальных участков конечности к проксимальным.

Компрессионный класс ограничителей не столько важен, как в компрессионных гольфах или колготках.

Компрессионные изделия для борьбы с отечностью суставов следует использовать по правилам компрессионного трикотажа:

- надевать с утра, не вставая с постели (наименьший отек конечностей);
- носить в течение всего дня;
- стирать ежедневно (для сохранения компрессионных свойств);
- после стирки не выкручивать (чтобы не перерастягивать эластичные нити в составе изделий) и не гладить утюгом.

Фиксирующие ограничители суставов

Эта группа изделий предназначена, в первую очередь, для ограничения движений в суставах при дистрофических заболеваниях и на поздних этапах реабилитации после травм ОДА. Для обеспечения высоких поддерживающих функций и разгрузки структур сустава в конструкцию фиксирующих ограничителей

входят дополнительные ребра жесткости из металла или из пластика. За счет ребер ограничивается объем движений в суставе и уменьшается вероятность возникновения патологических проявлений. Ребра жесткости располагают по боковым поверхностям сустава таким образом, чтобы не мешать нормальным физиологическим движениям. Основная задача фиксирующих изделий – предотвращение избыточности движений и направление движений в “нужную сторону”.

Кроме непосредственно фиксирующих функций, эти ограничители обладают и согревающим, и компрессионным действиями, хотя они выражены меньше.

При хронических заболеваниях типа артрозов (гонартроз, коксартроз, эпикондиллиты и т. д.) на начальных стадиях применение фиксаторов суставов позволяет предотвратить быстрое развитие болезни и увеличить сроки ремиссии. Режим ношения и рекомендации изделий предполагает их ношение в течение всего дня, без дополнительных условий. В некоторых случаях врач может изменить режим ношения этих изделий.

В случае травмы ограничители применяют на средних и поздних этапах реабилитации, а также для предотвращения повторных травм при активной двигательной нагрузке (например, при занятиях спортом). На средних сроках реабилитации режим использования изделий определяется, исходя из состояния пациента и его самочувствия, и предполагает ношение фиксирующих ограничителей в течение 4–6 час в день. Во время позднесрочной реабилитации изделия носят в моменты повышенной физической активности или при высокой нагрузке на сустав (длительная ходьба, работа с повторением каких-либо движений и т. д.).

В табл. 4 приведены торговые марки ограничителей, имеющихся в настоящее время на российском рынке.

Торговые марки ограничителей

Таблица 4

Группа ограничителей	Торговые марки ограничителей
Согревающие	Алеф, Крейт, Тривес, ФГУП Реутовский ЭЗСП, Orlett, ОРТО, ОРРО, Вам Плюс, Лаума Фабрик
Фиксирующие	MEDI, Bauerfeind, Orlett, ОРТО, ОРРО, Лаума Фабрик
Компрессионные	MEDI, Интекс, Sigvaris, ОРРО, Тонус Унга

На рисунке представлен алгоритм выбора ортопедических ограничителей суставов.

Таким образом, ортопедические изделия для суставов становятся неотъемлемой частью аптечного ассортимента.