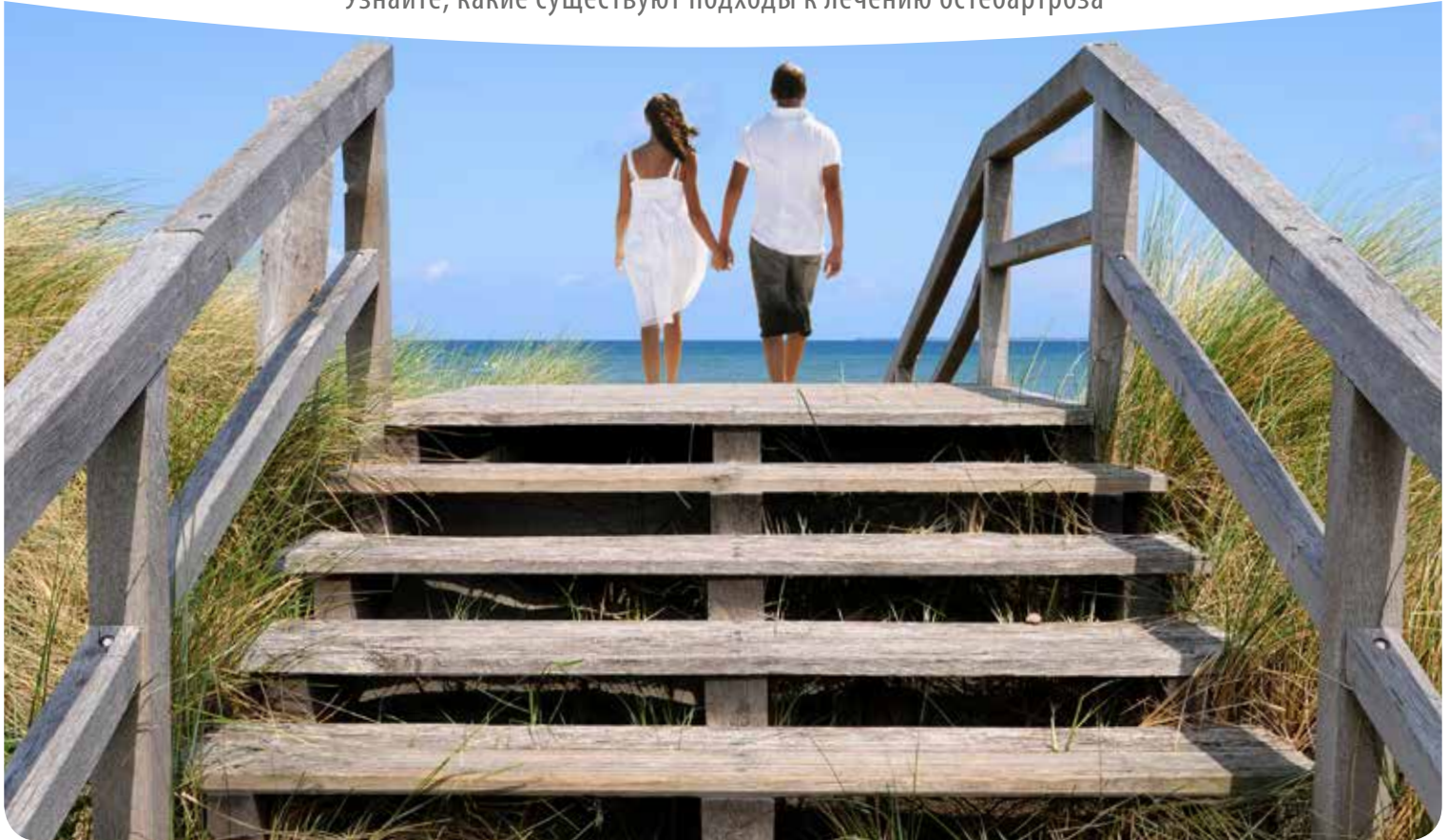


# СДЕЛАЙ ШАГ БЕЗ БОЛИ

Страдаете от боли в колене при остеоартрозе?  
Узнайте, какие существуют подходы к лечению остеоартроза





# ЧТО ТАКОЕ ОСТЕОАРТРОЗ?

Если Вам был поставлен диагноз остеоартроза коленного сустава, Вы должны знать, что Вы не одни. Миллионы людей ежедневно страдают от симптомов артроза и нуждаются в помощи. Остеоартроз — это наиболее распространенное заболевание суставов.<sup>1</sup>

## ЧТО ПРОИСХОДИТ В ВАШЕМ КОЛЕНЕ?

В здоровом суставе хрящ и суставная жидкость защищают кости, поэтому движения легки и безболезненны.

### В суставе, который поражен остеоартрозом<sup>1</sup>

- Ткань, которая покрывает и защищает концы костей в суставах (хрящ), постепенно разрушается.
- Жидкость, которая смягчает и увлажняет сустав (синовиальная жидкость), изменяется и теряет способность амортизировать нагрузку.
- Кости могут начать тереться друг о друга, вызывая боль и ограничивая Вас в движении.

Остеоартроз коленного сустава истощает Ваши силы, делая затруднительным выполнение обычной ежедневной активности.

Данная брошюра расскажет об остеоартрозе коленного сустава и ознакомит с существующими методами лечения данного заболевания.



<sup>1</sup>. Ревматология. Клинические лекции. Под ред. проф. В.В.Бадюкина. Москва. Литтерра. 2012. 592с.

# СРАВНЕНИЕ ЗДОРОВОГО КОЛЕНА С КОЛЕНОМ, ПОРАЖЕННЫМ ОСТЕОАРТРОЗОМ

Доктора классифицируют остеоартроз по-разному. Чаще всего доктора выделяют четыре стадии остеоартроза: от 1-й (легкой) до 4-й (тяжелой).<sup>1,2</sup>



## Здоровое колено

Поверхность хряща коленного сустава гладкая, она находится под защитой суставной жидкости, которая обеспечивает свободу движений колена.



## Легкий остеоартроз

Поверхность хряща в Вашем коленном суставе начинает изнашиваться. Вы можете ощущать эпизодическую боль в коленном суставе при выполнении физических упражнений и подъеме.



## Умеренный остеоартроз

Суставная поверхность продолжает изнашиваться, и суставная жидкость теряет способность увлажнять и защищать колено. Поэтому на кости могут формироваться костные наросты или остеофиты, и Вы можете ощущать болезненность при движении.



## Тяжелый остеоартроз

Хрящ полностью стирается, и кости начинают тереться друг о друга. Вы можете ощутить, что боль усилилась, стала практически постоянной, а Ваша способность выполнять обычную ежедневную активность снизилась.



# ЧТО ТАКОЕ ОСТЕОАРТРОЗ?

## КАКОВЫ ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ ОСТЕОАРТРОЗА КОЛЕННОГО СУСТАВА?

Остеоартроз коленного сустава развивается медленно, с постепенным ухудшением. Поэтому у Вас достаточно времени, чтобы заметить появление новых симптомов. Остеоартроз может развиваться как в одном, так и в обоих коленных суставах. Признаки и симптомы варьируют от легких до тяжелых и могут включать:<sup>1, 2, 3, 4</sup>

- **Боль и неприятные ощущения при движении, а также боль в состоянии покоя**
- **Скованность после периода покоя**
- **Опухание сустава**
- **Нарушение функции сустава и ограничение движений**



## ЧТО ВЫЗЫВАЕТ ОСТЕОАРТРОЗ КОЛЕННОГО СУСТАВА?

Есть несколько факторов, повышающих вероятность развития заболевания:<sup>1, 2, 3, 4</sup>

<b>Возраст</b>	Риск развития заболевания увеличивается с возрастом, у большинства людей остеоартроз развивается после 45 лет
<b>Избыточная масса тела</b>	Избыточная масса тела значительно увеличивает нагрузку на коленный сустав
<b>Пол</b>	Остеоартроз чаще встречается у женщин
<b>Наследственность</b>	Наследственность может обуславливать предрасположенность к развитию заболевания
<b>Травмы</b>	Травмы колена в прошлом, активности и профессии, которые сопровождаются значительной нагрузкой на сустав, увеличивают риск развития заболевания

1. Ревматология. Клинические лекции. Под ред. проф. В.В.Бадюкина. Москва. Литтерра. 2012. 592с. 2. Клинические рекомендации. Ревматология. Под ред. акад. РАМН Е. Л. Насонова. М.: Гостар-Медиа. 2010. С. 326. 3. Алексеева Л.И. Фарматека. 2012. №1-12: 22-27. 4. Травматология и ортопедия. Под ред. Н. В. Корнилова. 3-е изд., доп. и перераб. 2011. 592 с





# СУЩЕСТВУЮЩИЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ОСТЕОАРТРОЗА

Если Вам поставлен диагноз остеоартроза коленного сустава, Вам необходимо регулярно наблюдаться у доктора, чтобы мониторировать состояние сустава на постоянной основе. Обсудите с ним возможные методы лечения, которые могут уменьшить боль в Вашем колене и помогут справиться с ежедневными делами с меньшим напряжением.<sup>1,2</sup>



## Изменение образа жизни

### ● Умеренные упражнения и/или физиотерапия укрепят Ваши мышцы и повысят мобильность

Рекомендуемые виды упражнений:

- Аэробные упражнения (или упражнения на развитие выносливости с малой ударной нагрузкой на ноги): ходьба, велосипед, плавание.
- Укрепляющие упражнения: упражнения на растяжку колена, ходьба.
- Упражнения на развитие гибкости (или растяжку).

### ● При избыточной массе тела рекомендуется его снижение для уменьшения травматического воздействия на колено.





## Лекарства для принятия внутрь<sup>1</sup>

- **Обезболивающие препараты** позволяют уменьшить выраженность боли. Однако их не рекомендуется принимать длительное время, т. к. они могут нарушать функцию желудочно-кишечного тракта.
- **Глюкозамин/Хондроитин сульфат** — вариант терапии, который при ежедневном длительном применении может обеспечить некоторое снижение боли.



## Питание<sup>2, 3, 4, 5</sup>

- Ешьте в одно и то же время, три раза в день, включая плотный завтрак.
- Не пропускайте приемы пищи, тогда Вам не придется перекусывать.
- Следите за тем, чтобы Ваша диета была сбалансированной на протяжении всей недели.
- Старайтесь ограничивать размер порций.
- Выбирайте продукты с низким содержанием жира.
- Готовьте простую еду и старайтесь ограничивать использование жиров (сливочное, растительное масло и т. п.).
- Избегайте перекусов. Если Вы проголодались между приемами пищи, подкрепитесь фруктами или молочными продуктами.
- Максимально избегайте жирной, сладкой пищи и алкоголя. Ешьте столько овощей и фруктов, сколько Вам хочется.
- Ваше питание должно быть разнообразным: включайте в свой рацион разные категории и виды продуктов.



## Заменители синовиальной жидкости<sup>1, 2, 3</sup>



- **Заменители синовиальной жидкости** — средства на основе гиалуроновой кислоты в форме инъекций, которые позволяют заменить измененную суставную жидкость и обеспечить уменьшение боли на срок до одного года. Данные средства отличаются друг от друга физическими характеристиками (в первую очередь молекулярным весом) и, соответственно, выраженностью и длительностью обезболивающего эффекта. Заменители синовиальной жидкости вводятся только доктором. По данным исследований, чем выше молекулярный вес, тем эффективнее заменитель синовиальной жидкости. Молекулярный вес средства измеряется в дальтонах, максимальный вес — 6 млн дальтон. Существуют заменители синовиальной жидкости, курс применения которых включает 3–5 инъекций, а также те, которые вводятся всего один раз.
- **Риск развития осложнений при введении заменителей синовиальной жидкости** минимален, т. к. они вводятся непосредственно в коленный сустав. Местные побочные эффекты, как правило, выражены незначительно и краткосрочны — чаще всего это боль после инъекции и небольшой отек.







## Инъекция кортикостероидов<sup>1,2</sup>

- **Внутриуставное введение кортикостероидов**, таких как кортизон, как правило, обеспечивает кратковременное улучшение. Ваш доктор должен тщательно взвесить риск-пользу введения кортикостероидов, поскольку повторные инъекции могут вызвать такое нежелательное явление, как разрушение хряща. По данным исследований, применение заменителей синовиальной жидкости с высоким молекулярным весом позволяет снизить потребность в кортикостероидах.



## Хирургическое вмешательство<sup>1,3</sup>

- **Тотальное эндопротезирование коленного сустава** — последний возможный этап лечения. Он используется, когда колено серьезно поражено и другими средствами боль уже не облегчить.
- Как любое другое хирургическое вмешательство, оно имеет серьезные риски для здоровья и требует длительного периода реабилитации после операции.
- Применение высокомолекулярных заменителей синовиальной жидкости, по данным исследований, позволяет снизить вероятность операции.



# ЕСЛИ ВАШ ДОКТОР НАЗНАЧИЛ ЛЕЧЕНИЕ ЗАМЕНИТЕЛЕМ СИНОВИАЛЬНОЙ ЖИДКОСТИ

## Во время процедуры<sup>1</sup>

Чтобы подготовить Ваше колено к инъекции, доктор:

1. Обрабатывает кожные покровы спиртом или препаратом йода.
2. При необходимости наносит местное обезболивающее средство.
3. Вводит иглу в полость сустава.
4. Удаляет из сустава избыточную жидкость.
5. Затем вводит заменитель синовиальной жидкости.

Вся процедура занимает всего лишь несколько минут: сразу после инъекции Вы сможете пойти домой.



<sup>1</sup>. А.Г.Беленький. Препараты гиалуроновой кислоты в лечении остеоартроза. РМАПО. Москва. 2005. 28с.

## Возможные побочные эффекты после введения заменителя синовиальной жидкости<sup>1,2</sup>

Перед введением заменителя синовиальной жидкости Вам необходимо проинформировать доктора, есть ли у Вас аллергия на гиалуроновую кислоту или куриный белок. Побочные эффекты, как правило, легкие и преходящие.

Они могут включать:

- Боль
- Отек
- Скованность
- Избыточную выработку жидкости

В случае ухудшения симптомов или их длительного наличия обязательно свяжитесь с Вашим доктором.

### Когда Вы вернулись домой

- Избегайте повышенной нагрузки на коленный сустав: такой как бег, поднятие тяжестей или длительное нахождение в вертикальном положении — до 48 часов после инъекции, в соответствии с рекомендацией Вашего доктора.
- Если у Вас есть боль или отек в области инъекции, Вам необходимо состояние покоя. Приложите к колену холод на 15–20 минут, в соответствии с рекомендацией Вашего доктора.



# ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ БОЛЬ ВОЗВРАЩАЕТСЯ?

После применения некоторых заменителей синовиальной жидкости боль уменьшается на срок до 1 года. По данным исследований, чем выше молекулярный вес средства, тем оно эффективнее. Выраженность эффекта и его продолжительность могут отличаться у различных пациентов. Если симптомы возвращаются, доктор может порекомендовать Вам дополнительный курс введения заменителей синовиальной жидкости. Доказано, что повторные курсы являются эффективным и безопасным средством лечения остеоартроза коленного сустава.<sup>1,2,3</sup>

## Контролируйте боль в Вашем коленном суставе

**Регулярно наблюдайтесь у врача:** поскольку остеоартроз не излечивается и является хроническим заболеванием, он никуда не исчезнет. Поэтому крайне важно осуществлять поддерживающее лечение.

**Отслеживайте Ваши симптомы:** если Вы заметили, что боль и скованность возвращаются — проконсультируйтесь у Вашего доктора.

**Остеоартроз — хроническое заболевание, и регулярный контакт с Вашим врачом может помочь Вам вести обычный образ жизни.**



1. А. Г. Белецкий. Препараты гиалуроновой кислоты в лечении остеоартроза. РМАПО. Москва. 2005. 28с. 2. Аникин С. Г., Алексеева Л. И. Применение препаратов гиалуроновой кислоты при остеоартрозе коленных суставов // Научно-практическая ревматология. 2013; 4: 439–445. 3. Petrella JR, Wakeford C. Drug Design, Development and Therapy. 2015; 9: 5633–5640

# ВОЗЬМИТЕ БОЛЬ В КОЛЕНЕ ПОД КОНТРОЛЬ

## СВОЕВРЕМЕННОЕ ПОДДЕРЖИВАЮЩЕЕ ЛЕЧЕНИЕ МОЖЕТ ПОМОЧЬ

- Спросите у Вашего доктора, какое лечение подходит Вам
- Следуйте плану лечения и контролируйте болевые ощущения во времени







# БОЛИТ КОЛЕНО?

ВАШ ПОМОЩНИК<sup>1</sup> – САЙТ  
**WWW.SHAGBEZBOLI.RU**

- Адреса центров лечения остеоартроза
- Истории пациентов
- Статьи о диагностике и лечении боли в колене
- Питание при артрозе
- Лечебная гимнастика



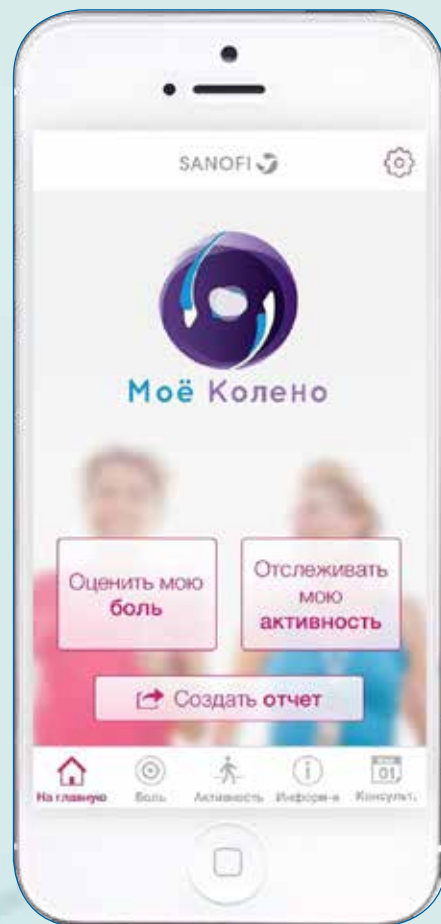
1. Данный материал не является заменой консультации Вашего лечащего врача

# МОБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ «МОЁ КОЛЕНО»

## ПРЕИМУЩЕСТВА ДЛЯ ПАЦИЕНТА:

- Позволяет отмечать свое самочувствие и активность в дневнике
- Предлагает специально разработанную программу упражнений
- Содержит информацию о заболевании и методах его лечения
- Позволяет распечатывать и отправлять отчеты Вашему лечащему врачу

Приложение доступно в GooglePlay и AppStore





Представительство АО «Санофи-авентис груп» (Франция)  
125009, Москва, ул. Тверская, д. 22  
Тел.: (495) 721-14-00; Факс: (495) 721-14-11, [www.sanofi.ru](http://www.sanofi.ru)

Данный материал не заменяет консультацию специалиста