Автор: admin
06.11.2013 16:05 -

Почему хрустят суставы?

Как это ни парадоксально при современном уровне медицины и науки вообще, причины хруста суставов до сих пор окончательно неизвестны. А тысячи эскулапов защищают кандидатские и докторские диссертации по этой теме.

Как это произошло?Предполагаемые причины возникновения щелчка могут крыться в следующем:– нарушено совпадение суставных поверхностей в местах краевых выходов суставов;– возник очаговый воспалительный процесс в мышце как ответ на перегрузку, усталость и т.д.;– так называемая гипермобильность, врожденная повышенная подвижность сустава;– обострение уже имеющего артроза, сущность которого в своеобразном «изнашивании» сустава, когда хрящевые поверхности становятся все уже и уже;– перенесенная травма: даже при простом переломе страдают ткани кости и сосудов не только в месте перелома, но и в прилегающих тканях кости;– сустав забит солями, вследствие чего нарушается эластичность мышечной ткани.В большинстве случаев, хруст суставов – это не последствия болезни, а лишь проявление некоего несовершенства соединительной ткани. Бить тревогу стоит лишь тогда, когда хруст сопровождается болевыми ощущениями: это свидетельствует о разрастании костной ткани. **Что делать?**«Лечить» хруст суставов можно несколькими способами.1. Дайте отдохнуть хрустящему суставу, разгрузите его. Очень помогают в этом деле ортезы – специальные ортопедические приспособления, ограничивающие подвижность сустава. Полужесткая манжетка плотно фиксируется с помощью ремней.2. Помогут и противовоспалительные мази – Фастум-гель, Диклофенак, Ибупрофен.3. Существуют препараты, способные восстановить структуру сустава – хондроитин сульфат и глюкозамин сульфат. Данные препараты принимаются внутрь и представляют собой строительный материал для хрящей – восстанавливают эластичность суставных поверхностей и утраченный объем. Однако у этих лекарств есть и противопоказания (нарушения свертывающей системы крови, тромбофлебит, беременность), и побочные реакции (аллергия, тошнота, тяжесть в желудке), и ограничения в приеме (не более двух-трех месяцев подряд).В любом случае, для установки адекватного диагноза и правильного лечения возможного необходимо посетить специалиста – хирурга, травматолога или ортопеда.

Кто виноват?

Щелканье суставами «от нечего делать» также не поддается стройному медицинскому анализу. Некоторые врачи говорят, что щелканье суставами раздражает суставные поверхности, растягивает суставную сумку, в результате чего суставы будут постоянно «вылетать» и их придется механически возвращать на свое место. А один массажист вообще советовал мне ежедневно щелкать шеей, дабы поразмять застоявшиеся на сидячей работе мышцы.Кому верить – неизвестно. В любом случае, вреден в общем-то не сам хруст, а привычка. Такая привычка есть не что иное, как проявление невроза. Тем более что ваш хруст раздражает окружающих, у которых тоже развивается невроз. Лечите нервы – и возможно, постепенно уйдет и привычка.

Автор - **Екатерина Иванова**
Источник