Дегенеративные изменения тазобедренного сустава (коксартроз, артроз)

Возникновение

Недостаточное питание сустава.

Хрящевая ткань не содержит кровеносных сосудов, и снабжается питательными веществами посредством внутрисуставной синовиальной жидкости. В фазе нагрузки на сустав эта жидкость – как в губке – выдавливается из хряща, а в фазе расслабления снова всасывается в хрящ.

Если же сустав перенагружен, т. е. ему приходится противостоять высокому давлению, первоначально гладкие сутавные поверхности подвергаются механическому разрушению. Хрящ становится волокнистым, теряет упругость, наблюдается и развитие дистрофических процессов в хрящевой ткани. Повышенная нагрузка на тазобедренный сустав часто обусловлена неправильным расположением головки бедренной кости и вертлужной впадины по отношению друг к другу. Это состояние может быть врождённым или возникать в результате заболевания или травмы.

Важнейшими причинами являются:

- Дисплазия головки бедренной кости (врожденное недоразвитие) или её вывих
- Эпифизиолиз (рассасывание зоны роста кости в период полового созревания)
- Некроз головки бедренной кости (нарушение кровообращения и некроз костной ткани)
- Травмы

Недостаточные нагрузки также вредят питанию хряща. Воспалительные заболевания суставов (например, ревматизм) ухудшают свойства внутрисуставной жидкости. Избыточный вес, тяжёлая физическая работа или часто повторяющиеся движения не являются причинами заболевания, но могут ускорить его развитие.

Нашим пациентам мы предлагаем полный комплекс сервисных услуг.
Берем на себя организацию поездки от начала до конца в соответствии с Вашими пожеланиями. Будем рады помочь.

+49 (211) 159 423 10, +49 (176) 384 43 365 (Viber, WhatsApp) patient@dk-allianz.de
© 2019 Copyright Deutsche Klinik Allianz GmbH

Профилактика

Питание хряща происходит во время движения сустава, в то же время необходимо избегать избыточной нагрузки. Только тот сустав, который регулярно «работает», т.е. находится в движении, благодаря чему хрящи получают достаточное питание, остаётся эластичным и способен без потерь противостоять внезапным перегрузкам. Экстремальных нагрузок на сустав, таких как поднятие и ношение тяжестей, необходимо в повседневной жизни по возможности избегать.

Вы можете самостоятельно проводить комплекс профилактических мероприятий, который поможет Вам предотвратить возникновение заболевания или затормозить развитие заболевания на начальных стадиях.

Вам приходится много сидеть по роду Вашей профессиональной занятости?

- Многократно «разминайте» ноги.
- Вставайте как можно чаще и пройдите пару шагов.

Занимайтесь определёнными видами спорта.

- Особенно рекомендуется езда на велосипеде, плавание, ходьба Nordic Walking и бег на лыжах;
- не рекомендуются виды спорта с резким переходом от движения к стоянию и наоборот, такие как большой и настольный теннис, сквош, бадминтон, а также командные виды спорта: гандбол, футбол, волейбол и т.д.

Совершайте движения в суставах в полном объёме!

- Регулярно занимайтесь гимнастикой
- Укрепляйте мышцы, повышайте их эластичность
- Делайте упражнения на растяжку суставных капсул и связок

При наличии первых признаков заболевания или ранее установленных повреждений избегайте ношения тяжестей

- «Килограмм в руке, а два на животе!» — означает 2-3 килограмма веса на каждый тазобедренный сустав

Нашим пациентам мы предлагаем полный комплекс сервисных услуг.
Берем на себя организацию поездки от начала до конца в соответствии с Вашими пожеланиями. Будем рады помочь.

+49 (211) 159 423 10, +49 (176) 384 43 365 (Viber, WhatsApp) patient@dk-allianz.de
© 2019 Copyright Deutsche Klinik Allianz GmbH

- При совершении покупок в супермаркете пользуйтесь не корзинкой, а тележкой
- При перемещении грузов пользуйтесь эскалатором или лифтом.
- Для снижения нагрузки на сустав пользуйтесь тросточкой

При наличии повреждения в колене имеет смысл пользоваться эскалаторами и лифтами. Двигательная активность, конечно, важна, но лестницы нужно избегать.

Нашим пациентам мы предлагаем полный комплекс сервисных услуг.
Берем на себя организацию поездки от начала до конца в соответствии с Вашими пожеланиями. Будем рады помочь.

+49 (211) 159 423 10, +49 (176) 384 43 365 (Viber, WhatsApp) patient@dk-allianz.de
© 2019 Copyright Deutsche Klinik Allianz GmbH