

Немецкий союз по лечению ревматизма: Мы к Вашим услугам

Артроз – это ревматическое заболевание.

Мы хорошо знаем как его лечить.

У нас Вы можете получить консультацию и помощь.

Например, у нас Вы можете научиться как нужно правильно двигаться.

Здесь Вы познакомитесь со многими людьми, больными ревматизмом.

С ними Вы можете обмениваться опытом.

Чтобы узнать больше, позвоните нам по телефону:

01804 60 00 00*

Или посетите нас в интернете:

www.rheuma-liga.de

Что помогает от артроза?

Чтобы хрящ сустава перестал разрушаться, Вам надо регулярно двигаться. При этом не нагружайте слишком сильно Ваши суставы. В зависимости от того какой сустав болит, можно подобрать разные виды спорта. Например, при артрозе колена и бедра рекомендуется плавание или езда на велосипеде.

Есть ещё другие возможности, сделать суставы подвижными и облегчить боли.

Например, это может быть тепловое обёртывание.

Или специальные упражнения на укрепление мышц.

Хотя артроз не излечим, есть медикаменты от болей.

Они называются нестероидные антиревматические средства (по-немецки: nicht-steroidale Antirheumatika или NSAR).

Медикаменты NSAR очень хорошо помогают при артрозе. Но они иногда плохо действуют на желудок.

Поэтому перед принятием этих медикаментов посоветуйтесь с Вашим врачом. Может быть Вам нужен ещё один медикамент, чтобы предохранить Ваш желудок. Это нужно особенно принять во внимание, если Вы уже страдали язвой желудка.

Медикаменты NSAR и другие лекарства от болей не следует принимать долго. Если у Вас некоторое время уже не болят суставы, Вам не следует больше принимать лекарства от болей.

КОРОТКО И ЯСНО

Артроз



Здесь Вы найдёте важную и понятную информацию о Вашей болезни.



**Ваш врач сказал Вам,
что у Вас артроз.**

**Здесь Вы получите общую
информацию об этой болезни,
чтобы лучше понять её развитие.**

Артроз – что это такое?

Артроз - это болезнь суставов.
Каждый сустав покрыт хрящом.
Если этот хрящ повреждён,
тогда говорят об артрозе.

Артроз часто бывает
в суставах колена и бедра.
Суставы пальцев рук тоже часто
страдают от артроза.

Откуда берутся боли?

Хрящ сустава нуждается
в регулярной смазке.
За счёт неё сустав получает
питательные вещества и
может хорошо двигаться.
Эта внутрисуставная смазка
называется синовиальной жидкостью.
Она образуется в суставе.

Чем больше Вы двигаетесь,
тем лучше смазывается хрящ.
Если он смазывается плохо,
или сильно перегружен,
он может растрескаться
и начать крошиться.
Разрушенный хрящ, к сожалению,
не может больше вырасти.

Сустав с разрушенным хрящом
со временем начинает болеть.

Поначалу боли не продолжительные,
время от времени появляется
колющая или ноющая боль.
Суставы болят только иногда
при большой нагрузке.
Например, утром,
когда хочешь встать с постели.
Или когда спускаешься по лестнице.

Потом суставы начинают болеть всегда,
когда их нагружаешь.

Со временем боль
становится постоянной.
Даже без нагрузки.

Чем старше становишься,
тем больше вероятность
заболевания артрозом.
Ведь хрящ
со временем изнашивается.

Молодые люди также
могут заболеть артрозом.
Возможной причиной
может стать, например, лишний вес.
Лишний вес сильно перегружает
бёдра и колени.

Недостаток движения
также может привести к артрозу.
Но и экстремальный спорт
может быть вреден для хряща.
Потому что при этом
часто нагружаются
только определённые суставы
и часто односторонне.