



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Бурсит

В этом материале описано, что такое бурсит. Здесь также описаны некоторые из распространенных причин и симптомов этого заболевания и способы их лечения.

Информация о бурсите

Бурсит — это распространенное заболевание, которое может поражать синовиальную сумку в суставе.

Синовиальная сумка — это небольшой мешочек, заполненный жидкостью. Он служит подушкой между костью, сухожилием и мышцей возле сустава (см. рисунок 1). В теле насчитывается более 150 синовиальных сумок.

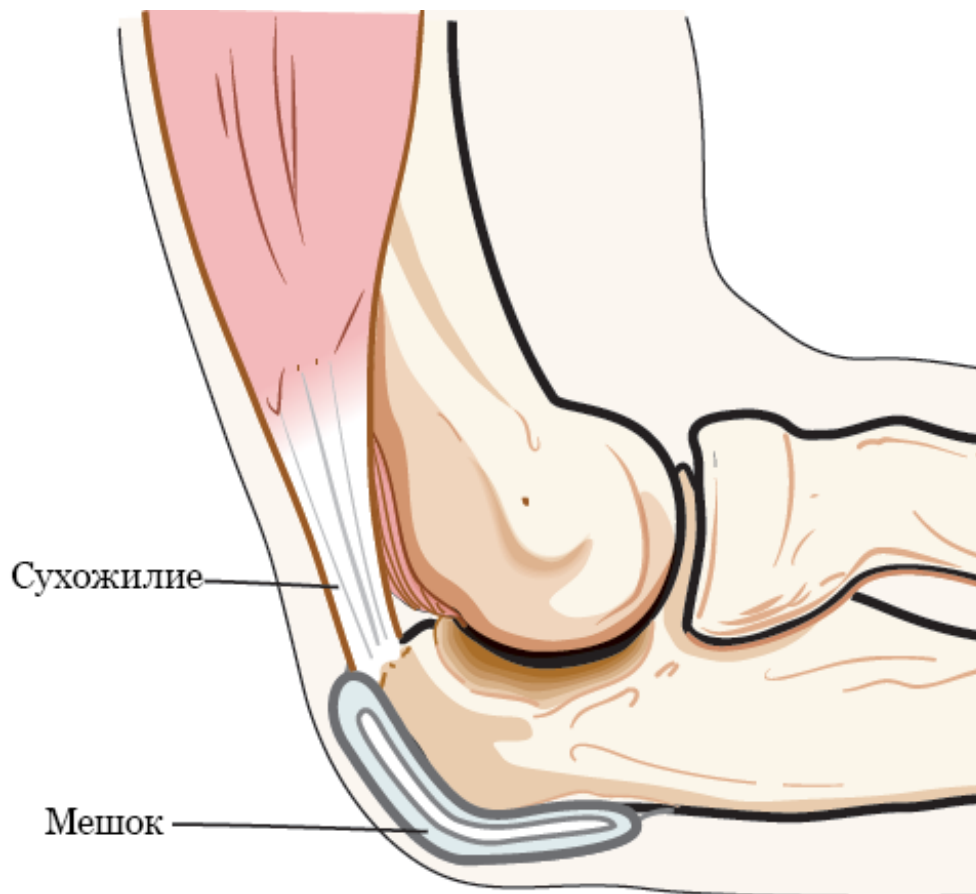


Рисунок 1. Бурсит

Когда синовиальная сумка опухает, возникает бурсит, который вызывает боль. Бурсит может возникнуть в плечевом, локтевом, тазобедренном, коленном и других суставах.

Симптомы бурсита

Ниже перечислены распространенные симптомы бурсита:

- боль, скованность, отек или дискомфорт в области плечевого, локтевого, тазобедренного, коленного или другого сустава, которые вы можете ощущать

во время движения или в состоянии покоя;

- потеря подвижности из-за боли и отека.

Причины бурсита

Существует множество причин возникновения бурсита, в том числе:

- Ношение тесной обуви
- Пребывание в положении стоя на коленях, сидя или лежа на боку в течение длительного периода времени
- Чрезмерное напряжение или нагрузка на сустав при езде на велосипеде, беге, игре в теннис, многократных бросках мяча или переносе тяжелых предметов
- Травмы, особенно при падениях
- Возраст
- Плохая осанка (не позволяющая сидеть прямо и стоять ровно)
- Раздражение синовиальной сумки из-за:
 - операции на суставах или имплантированного хирургическим путем оборудования, например, после замены тазобедренного сустава;
 - костных шпор (костных наростов по краям

костей);

- кальциевых отложений (скопление кальция, который может затвердеть) на сухожилиях;
- других медицинских состояний, таких как подагра, диабет, заболевания щитовидной железы и ревматоидный артрит.

Диагностика бурсита

Ваш медицинский сотрудник обычно может определить, есть ли у вас бурсит, на основании ваших симптомов и физического осмотра. Вам могут назначить анализ крови и рентген, чтобы исключить другие возможные проблемы.

При наличии признаков инфекции или сильного воспаления вам может потребоваться аспирация. Это процедура, при которой жидкость из синовиальной сумки удаляется с помощью иглы и шприца, а затем проверяется на наличие признаков инфекции или воспаления; после этого составляется план лечения.

Лечение бурсита

Некоторые методы лечения могут облегчить симптомы бурсита. Время, необходимое для улучшения или исчезновения симптомов, у всех разное.

Ваш медицинский сотрудник даст рекомендации по лечению, основываясь на ваших симптомах. Способ лечения зависит от того, как давно у вас появились симптомы. Он также может зависеть от степени тяжести симптомов.

Целью лечения является:

- уменьшение боли и воспаления;
- обеспечение нормальной работы суставов;
- предупреждение рецидива бурсита.

Ваше лечение может включать:

Отдых

Давайте отдых своим суставам и избегайте занятий, которые вызывают боль и ухудшают симптомы.

Лекарства

Ваш медицинский сотрудник может порекомендовать вам принимать нестероидные противовоспалительные лекарства (nonsteroidal anti-inflammatory drugs (NSAID)). Некоторые NSAID отпускаются по рецепту, другие — без рецепта. Рецептурное лекарство — это лекарство, которое можно получить только по рецепту врача. Безрецептурное лекарство — это лекарство, которое можно купить без рецепта.

Примеры NSAID:

- Ibuprofen (Advil[®], Motrin[®]);
- Celecoxib (Celebrex[®])
- Naproxen (Aleve[®], Naprosyn[®]);
- Diclofenac (Voltaren[®]);
- Mobic (Meloxicam[®]).

Лекарства NSAID могут вызывать побочные эффекты. Уточните у своего медицинского сотрудника, можно ли вам принимать эти лекарства.

Лед

Ваш медицинский сотрудник может порекомендовать вам прикладывать к суставам лед. Прикладывайте его на 15 минут каждые 4–6 часов. Не держите пакет со льдом более 15 минут.

Реабилитационная терапия

Ваш медицинский сотрудник может предложить вам посетить физиотерапевта (occupational therapist (OT)) или реабилитационного терапевта (physical therapist (PT)). Специалист OT или PT:

- покажет упражнения, которые укрепят ваши суставы;
- расскажет, как защитить суставы, что способствует

- восстановлению и предотвращает рецидив бурсита;
- проведет ультразвуковое исследование, выполнит массаж или другие виды терапии. Эти методы лечения облегчат вашу боль, улучшат кровоток и помогут быстрее восстановиться.

Инъекции стероидов и дренирование жидкости

Если боль не проходит после того, как вы попробовали другие методы лечения, поговорите со своим медицинским сотрудником. Вам могут предложить инъекции стероидов (уколы) и/или дренирование жидкости (аспирацию).

Если в суставе есть жидкость, медицинский сотрудник удалит ее с помощью иглы и шприца. Это поможет уменьшить боль.

Если вам нужна инъекция стероидов, ваш медицинский сотрудник введет стероид в область вокруг сустава. Это поможет уменьшить отек и боль. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Стероидные инъекции* (www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/steroid-injections).

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00. В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Bursitis - Last updated on January 17, 2025

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center