

Бурсит

Бурсит возникает, когда воспаляется небольшой мешок (бурса), находящийся внутри суставов. Заполненный жидкостью мешок помогает смазывать и смягчать сустав. При воспалении может быть больно двигаться.

Бурсит обычно возникает в более крупных суставах, таких как плечо, бедро, колено или локоть. Часто это вызвано повторяющимися движениями. Хотя бурсит обычно проходит через несколько недель после лечения, он может повториться.

Без посещения врача вы обычно не можете отличить бурсит от боли, вызванной перенапряжением или артритом.

Признаки и симптомы

- Боль или скованность в суставе, которые усиливаются, когда вы двигаете суставом. Боль может начаться сразу или постепенно развиваться.
- Припухлость, чувствительность
- Покраснение
- Теплая суставная зона

Причины

Обычно бурса раздражается или травмируется после чрезмерного использования из-за повторяющихся движений или напряженной деятельности. Бактериальная инфекция также может вызвать бурсит. Другие проблемы со здоровьем, такие как подагра или ревматоидный артрит, также могут вызывать бурсит.

Варианты лечения

Может помочь отдых и приподнятие сустава. Шина, повязка или другое устройство могут поддерживать сустав и удерживать его от движения. Прикладывание льда или тепла может помочь уменьшить боль и отек. Как только сустав перестанет болеть, вы можете поработать над укреплением мышц вокруг сустава, что поможет предотвратить дальнейшие обострения.

Медикаментозная терапия

- Нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП). Для уменьшения боли и воспаления. Безрецептурные НПВП включают ибупрофен (мотрин, адвил) и напроксен (алев). НПВП, отпускаемые по рецепту, включают диклофенак (Вольтарен), кетопрофен (Орудис) и напроксен. Использование НПВП в течение длительного периода времени может увеличить риск желудочного кровотечения и сердечного приступа.

- Кортикостероиды. Укол в бурсу может уменьшить воспаление. Иногда пероральные кортикостероиды используются при длительном воспалении. Есть риски, связанные с кортикостероидами. Поговорите со своим врачом.

Хирургические и другие процедуры

В редких случаях бурса удаляется хирургическим путем.

Дополнительные и альтернативные методы лечения

Альтернативные методы лечения могут помочь уменьшить боль и воспаление при бурсите.

Питание и добавки

Ешьте цельнозерновые, фрукты, овощи и жирную рыбу, чтобы уменьшить воспаление. Избегайте обработанных пищевых продуктов и продуктов с высоким содержанием сахара и жира. Следующие добавки могут помочь.

Гидрохлорид глюкозамина. Глюкозамин - это вещество, которое содержится в хряще, ткани, покрывающей концы костей в суставе. Некоторые данные свидетельствуют о том, что он может помочь облегчить боль при остеоартрите. Это также может помочь уменьшить воспаление при бурсите. Глюкозамин увеличивает риск кровотечения. Людям, принимающим разжижающие кровь препараты, такие как аспирин, клопидогрель (плавикс) или варфарин (кумадин), не следует принимать глюкозамин. Глюкозамин может повышать уровень холестерина. Соблюдайте особую осторожность, если в анамнезе вы страдали астмой или диабетом.

<https://shop.bowlofgoodness.co.uk/catalog/tproduct/605807343032-glucosamine-hydrochloride-90s> - 2 капсулы в день в два приема с едой

Рыбий жир для снижения воспаления. Жирные кислоты омега-3 могут увеличить риск кровотечения. Людям, которые принимают разжижающие кровь препараты, такие как аспирин, клопидогрель (плавикс) или варфарин (кумадин), следует проконсультироваться со своим врачом, прежде чем принимать рыбий жир.

<https://shop.bowlofgoodness.co.uk/catalog/tproduct/992353980092-wild-alaskan-fish-oil-peak-epa-1000mg-60> По 3 капсулы в день в острой фазе до ухода симптомов, далее по 1 капсуле в день с едой.

Витамин С с флавоноидами для восстановления соединительной ткани (например, хрящей). Добавки витамина С могут взаимодействовать с другими лекарствами, включая химиотерапевтические препараты, эстроген, варфарин (кумадин) и другие.

<https://shop.bowlofgoodness.co.uk/catalog/tproduct/770324572802-vitamin-c-1000mg-with-bioflavonoids-50mg> - 1-2 капсулы в день с едой

Бромелайн, фермент, который получают из ананасов, уменьшает воспаление. Бромелайн может увеличить риск кровотечения, поэтому людям, принимающим антикоагулянты, не следует принимать бромелайн без предварительной консультации со своим врачом. Людям с язвенной болезнью следует избегать употребления бромелаина. Если принимать бромелайн вместе с антибиотиками, он может повысить уровень антибиотика в организме, что может быть опасно. Куркуму иногда комбинируют с бромелайном, потому что она усиливает действие бромелаина. Куркума и бромелайн вместе могут увеличить риск кровотечения.

<https://shop.bowlofgoodness.co.uk/catalog/tproduct/740617032112-bromelain-2400-500mg-60s> - 3 капсулы в день между приемами пищи

Босвеллия (*Boswellia serrate*).

<https://shop.bowlofgoodness.co.uk/catalog/tproduct/569615476142-boswellia-60s> по инструкции

Куркума (Curcuma longa). Куркуму иногда комбинируют с бромелайном, потому что она усиливает действие бромелайна.

<https://shop.bowlofgoodness.co.uk/catalog/tproduct/765615877792-aid-inflam-90s> - по инструкции

<https://shop.bowlofgoodness.co.uk/catalog/tproduct/891369512722-curcumin-500-with-bioperine-60s> 1-3 капсулы в день с едой

Ива белая (Salix alba) действует аналогично аспирину. Из него можно заварить 1/2 чайной ложки чая. (2 грамма) коры на 8 унций воды. Пейте до 5 чашек в день. НЕ принимайте белую иву, если вы также принимаете аспирин или разжижающие кровь препараты. Перед приемом белой ивы проконсультируйтесь с врачом, если у вас аллергия на аспирин или салицилаты. НЕ давайте белую иву детям младше 18 лет. Куркуму и белую иву также можно использовать для уменьшения отеков.

<https://shop.bowlofgoodness.co.uk/catalog/tproduct/514405223522-organic-white-willow-400mg-30s> -по инструкции