

Тендинит

Тендинит возникает при воспалении сухожилия, соединяющего мышцу с костью. Вы чувствуете боль вокруг сустава. Часто это происходит в результате повторяющихся движений.

Острый или внезапный тендинит может стать хроническим, если его не лечить. Чаще всего тендинит возникает в плече (тендинит вращающей манжеты плеча), локтевом суставе (теннисный локоть или локоть игрока в гольф), запястье и большом пальце (болезнь Кервена), колене (колени прыгуна), лодыжке (тендинит ахиллова сухожилия) и бедре.

Кальцифицирующий тендинит, который возникает при накоплении отложений кальция в суставе, часто возникает у людей, страдающих хроническими заболеваниями, такими как диабет.

В большинстве случаев вы можете лечить тендинит отдыхом и физиотерапией.

Признаки и симптомы:

- Припухлость
- Чувствительность
- Боль, усиливающаяся при движении пораженным суставом
- Тепло и покраснение
- Потрескивающий звук, называемый крепитацией

Причины возникновения тендинита:

- Чрезмерное использование сустава, недостаточная тренировка или плохая техника в спорте
- Повторяющиеся движения на некоторых работах, например при наборе текста
- Падение
- Подъем или перенос тяжелых предметов
- Сильная или повторная травма

Ваш риск тендинита может быть выше, если у вас есть какие-либо из следующих проблем со здоровьем:

- Избыточный вес из-за повышенного давления на сухожилия, связки и кости
- Воспалительные состояния, такие как синдром Рейтера или анкилозирующий спондилит
- Аутоиммунные заболевания, такие как диабет 1 типа.
- Определенные инфекции

Варианты лечения

Ваш врач может назначить болеутоляющие или инъекции стероидов. Лечение также может включать лед, отдых или поддержание места в неподвижном состоянии, например, с помощью повязки. Могут помочь массаж, укрепляющие упражнения или физиотерапия. Некоторые исследования показывают, что высокоэнергетическая ударно-волновая терапия улучшает симптомы и боль, связанные с тендинитом. Если у вас тяжелый тендинит, который не излечивается другими методами лечения, вам может потребоваться операция.

Медикаментозная терапия

- Нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП). НПВП, такие как ибупрофен и напроксен, уменьшают боль и воспаление. Существуют также НПВП, отпускаемые по рецепту. НПВП могут увеличить риск желудочного кровотечения.
- Инъекции лидокаина или кортикостероидов в сухожилие. Их нельзя использовать для сухожилий, несущих нагрузку, из-за риска разрыва.
- Колхицин. При кальцифицирующем тендините, когда кальций накапливается в суставе.

Дополнительные и альтернативные методы лечения

- Лед, особенно сразу после травмы.
- Отдых.
- Массаж.
- Иммобилизация пораженной конечности (стропы, шины).
- Упражнения на гибкость и укрепление после спада воспаления.
- Физическая терапия, например упражнения на диапазон движений.
- Ультразвуковая эхография. Высокочастотный звук, используемый для обогрева помещения и увеличения циркуляции
- Чрескожная электрическая стимуляция нервов (ЧЭНС). Электричество используется для облегчения боли.

Питание и добавки

Бромелайн. Этот фермент, который получают из ананасов, уменьшает воспаление. Бромелайн может увеличить риск кровотечения, поэтому людям, которые принимают антикоагулянты (разжижители крови), такие как варфарин (кумадин), клопидогрель (плавикс) и аспирин, не следует принимать бромелайн без предварительной консультации со специалистом. Людям с язвой желудка следует избегать употребления бромелайна. 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 бромелайна.

<https://shop.bowlgoodness.co.uk/catalog/tproduct/740617032112-bromelain-2400-500mg-60s>

- 3 капсулы в день между приемами пищи

Витамин С. Чтобы помочь в заживлении, повысить иммунную функцию и уменьшить воспаление. 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

Кальций и магний. Для заживления соединительных тканей и мышц. Если у вас есть какие-либо сопутствующие заболевания, особенно сердечные, такие как высокое или низкое кровяное давление, ХОБЛ или другие, вам не следует принимать добавки кальция или магния без наблюдения врача. Перед приемом добавок с кальцием обязательно прежде проверить уровень кальция.

<https://shop.bowlofgoodness.co.uk/catalog/tproduct/571391997872-calcium-magnesium-citrate-90s> - 3 капсулы в день с едой

Рыбий жир для уменьшения воспаления. Рыбий жир может увеличить риск кровотечения. Если вы принимаете антикоагулянты, посоветуйтесь с врачом, прежде чем принимать какие-либо из этих добавок.

<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.

Травы

Травы укрепляют и тонизируют системы организма. Как и в случае с любой другой терапией, вам следует проконсультироваться с врачом, чтобы диагностировать вашу проблему, прежде чем начинать лечение. Вы можете использовать травы в виде сушеных экстрактов (капсулы, порошки, чай), глицеритов (экстракты глицерина) или настойки (спиртовые экстракты). Если не указано иное, приготовьте чай из 1 ч. л. (5 г) травы на стакан горячей воды. Заваривайте 5–10 минут для листьев или цветов и 10–20 минут для корней. Пейте от 2 до 4 чашек в день. Вы можете использовать настойки по отдельности или в комбинации, как указано.

Куркума (*Curcuma longa*). От боли и воспаления. Куркуму иногда комбинируют с бромелайном, потому что она усиливает действие бромелайна. Куркума может увеличить риск кровотечения, поэтому людям, принимающим антикоагулянты (разжижители крови), такие как варфарин (кумадин), клопидогрель (плавикс) или аспирин, не следует принимать куркуму, не посоветовавшись предварительно со своим врачом.

<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

Кора ивы (*Salix alba*). Чтобы облегчить боль. Ива действует аналогично аспирину. НЕ принимайте белую иву, если вы также принимаете аспирин или разжижающие кровь препараты. НЕ принимайте продукты из коры ивы, если у вас аллергия на аспирин или салицилаты. Иву нельзя давать детям младше 18 лет.

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

по инструкции

Следующие травы также могут помочь уменьшить воспаление, хотя они не тестировались на тендинит.

Кошачий коготь (*Uncaria tomentosa*). Традиционно использовался для снятия боли. НЕ принимайте кошачий коготь, если вы принимаете лекарства от высокого кровяного давления или лекарства, разжижающие кровь. Кошачий коготь может стимулировать иммунную систему и может взаимодействовать с лекарствами, принимаемыми для подавления иммунной системы, или быть неподходящим для людей с аутоиммунными заболеваниями. Кошачий коготь также может снизить кровяное давление, поэтому, если вы принимаете лекарства от высокого кровяного давления, вы рискуете, что ваше кровяное давление упадет слишком низко.

<https://shop.bowlofgoodness.co.uk/catalog/tproduct/919500959132-cats-claw-60ml-alcohol-free> по инструкции

Коготь дьявола (*Harpagophytum procumbens*). Традиционно использовался для облегчения боли. Коготь дьявола может увеличить риск кровотечения, особенно если вы также принимаете антикоагулянты, такие как варфарин (кумадин). Он может взаимодействовать с лекарствами от диабета и другими лекарствами. Это может иметь негативные последствия для людей с проблемами сердца, такими как высокое или низкое кровяное давление. НЕ берите дьявольский коготь, если у вас есть камни в желчном пузыре. Перед приемом посоветуйтесь со своим врачом.

<https://shop.bowlofgoodness.co.uk/catalog/tproduct/943862450792-devils-claw-30ml> по инструкции

Босвеллия (*Boswellia serrata*). Босвеллия может увеличить риск кровотечения, поэтому сообщите своему врачу, прежде чем принимать ее, если вы также принимаете разжижающие кровь лекарства.

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