

Хронічний біль у коліні у дорослих

Вступ

Хронічний біль у коліні — це біль в одному або двох колінах, який триває довше 3 місяців. Симптоми хронічного болю в коліні можуть включати набряк, скутість та дискомфорт. Знос колінного суглоба, пов'язаний з віком (*остеоартрит*), є найпоширенішою причиною хронічного болю в коліні. Інші можливі причини:

- Довготривале імуноопосередковане захворювання, яке викликає запалення колінного суглоба (*ревматоїдний артрит*). Зазвичай це вражає обидва коліна.
- Запальний артрит, такий як подагра або псевдоподагра.
- Пошкодження колінного суглоба, що викликає артрит.
- Травма коліна, яка пошкоджує зв'язки. Зв'язки - міцні тканини, які з'єднують кістки між собою.
- Коліно бігуна або біль за колінною чашечкою.

Лікування хронічного болю в коліні залежить від причини. Основними методами лікування хронічного болю в коліні є фізіотерапія та зменшення ваги. Це захворювання також можна лікувати за допомогою лікарських засобів, ін'єкцій, наколінника або бандажа, а також за допомогою милиць. Також можуть бути рекомендовані відпочинок, лід, тиск (*компресія*) і підвищення, також відомі як RICE-терапія.

Дотримуйтеся цих інструкцій вдома:

Якщо у Вас є наколінник або бандаж:

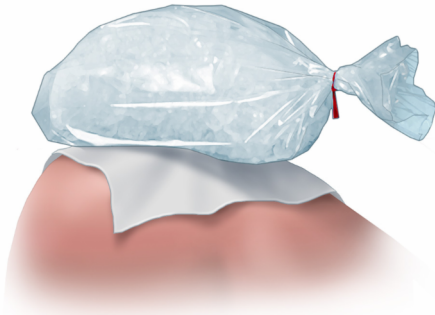
- Надягайте наколінник або бандаж відповідно до вказівок Вашого лікаря. Знімайте його лише відповідно до вказівок Вашого лікаря.
- Послабте його, якщо Ваші пальці ніг поколюють, оніміли або стають холодними та синіми.
- Тримайте його в чистоті.
- Якщо наколінник або бандаж не водонепроникні:
 - **Не** допускайте, щоб вони намокли.
 - Зніміть його, якщо лікар дозволив, або накрийте водонепроникним покриттям, коли приймаєте ванну або душ.



Лікування болю, скутості та набряку

- За наявності відповідних рекомендацій прикладайте тепло до ураженої ділянки так часто, як радив Ваш лікар. Використовуйте джерело тепла, рекомендоване Вашим лікарем, наприклад, вологий термopakет або грілку.
 - Якщо у Вас є знімний наколінник або бандаж, зніміть його відповідно до вказівок Вашого лікаря.
 - Покладіть рушник між шкірою та джерелом тепла.
 - Залиште тепло на 20–30 хвилин.
 - Зніміть тепло, якщо шкіра стане яскраво-червоною. Це особливо важливо, якщо Ви не відчуваєте болю, тепла або холоду. У Вас може бути більший ризик отримати опік.
- Відповідно до рекомендацій покладіть лід на уражену ділянку. Для цього:
 - Якщо у Вас є знімний наколінник або бандаж, зніміть його відповідно до вказівок Вашого лікаря.

- Покладіть лід у пластиковий пакет.
- Покладіть рушник між шкірою та пакетом.
- Залиште лід на 20 хвилин, 2–3 рази на день.
- Заберіть лід, якщо шкіра стане яскраво-червоною. Це дуже важливо. Якщо Ви не відчуваєте болю, тепла або холоду, у Вас є більший ризик пошкодження ділянки.
- Часто рухайте пальцями ніг, щоб зменшити скутість та набряк.
- Підніміть (*піднесіть*) травмовану ділянку над рівнем серця, коли Ви сидите або лежите.



Діяльність

- Уникайте інтенсивних занять або вправ, таких як біг, стрибки через скакалку або стрибки.
- Дотримуйтеся плану фізичних вправ, який призначив Вам лікар. Ваш лікар може запропонувати Вам:
 - Уникати дій, які погіршують біль у коліні. Можливо, Вам доведеться змінити свої фізичні вправи, заняття спортом або виконання робочих обов'язків.
 - Носити взуття з м'якою підошвою.
 - Уникати занять спортом, які вимагають бігу та різкої зміни напрямку.
 - Займатись фізіотерапією. Фізіотерапія планується відповідно до Ваших потреб і можливостей. Вона може включати вправи на силу, гнучкість, стабільність і витривалість.
 - Виконуйте вправи, які підвищують рівновагу та силу, такі як тай-чи та йога.
- **Не** використовуйте травмовану кінцівку для підтримки маси тіла, доки Ваш лікар не скаже, що Ви можете це зробити. Використовуйте милиці відповідно до вказівок Вашого лікаря.
- Поверніться до звичайного способу життя відповідно до рекомендацій Вашого лікаря. Запитайте у свого лікаря, які види діяльності безпечні для Вас.

Загальні інструкції

- Приймайте безрецептурні та рецептурні препарати лише відповідно до вказівок Вашого лікаря.
- Спробуйте схуднути, якщо у Вас надмірна вага. Втрата навіть невеликої ваги може зменшити біль у коліні. Запитайте у свого лікаря, яка Ваша ідеальна вага, та як безпечно схуднути. Дієтолог може допомогти Вам спланувати харчування.
- **Не** використовуйте продукти, що містять нікотин або тютюн, такі як сигарети, електронні сигарети та жувальний тютюн. Вони можуть сповільнити виздоровлення. Якщо Вам потрібна допомога, щоб кинути палити, зверніться до свого лікаря.
- Приходьте на всі візити подальшого спостереження. Це важливо.

Зверніться до лікаря, якщо:

- Ви відчуваєте біль у коліні, який не покращується або погіршується.
- Ви не можете виконувати фізичні вправи через біль у коліні.

Негайно зверніться по допомогу, якщо:

- Ваше коліно набрякає, і набряк погіршується.
- Ви не можете рухати коліном.
- Ви відчуваєте сильний біль у коліні.

Підсумок

- Біль у коліні, який триває понад 3 місяці, вважається хронічним болем у коліні.
- Основними методами лікування хронічного болю в коліні є фізіотерапія та зменшення ваги. Вам також може знадобитися приймати ліки, носити наколінник або бандаж, використовувати милиці та прикладати лід або тепло.
- Втрата навіть невеликої ваги може зменшити біль у коліні. Запитайте у свого лікаря, яка Ваша ідеальна вага, та як безпечно схуднути. Дієтолог може допомогти Вам спланувати харчування.
- Дотримуйтеся плану фізичних вправ, який призначив Вам лікар.