Автор: Е. Жолудева, врач-травматолог-ортопед поликлиники



Состояние болезненной скованности мышц вокруг плечевого пояса и собственно плечевого сустава называют по-разному: артроз плечевого сустава, слипчивый капсулит, синдром «замороженного» плеча. Старое, но по-прежнему распространенное название этого заболевания – **плече-лопаточный периартрит**. Несмотря на то что развивается оно постепенно, период обострения настигает человека внезапно и сразу же сильно затрудняет повседневную жизнь и работу. Плече-лопаточный периартрит встречается одинаково часто как у мужчин, так и у женщин – рано или поздно с этой болезнью сталкивается до четверти всего населения земного шара.

До настоящего времени истинные причины развития плече-лопаточного периартрита не установлены. Возможными причинами недуга могут быть **ранее перенесенные травмы плеча** , **напряженный физический труд, связанный с неравномерной нагрузкой на мышцы плечевого пояса** , **дистрофические изменения в позвоночнике в виде протрузии** или **грыжи межпозвонковых дисков шейного отдела** , **наследственная предрасположенность** … Так или иначе при отсутствии грамотного лечения хронический воспалительный процесс в области плечевого сустава неизбежно приводит к ограничению его подвижности, атрофии дельтовидной мышцы и даже к остеопорозу (снижению минеральной плотности) плечевой кости.

Основным симптомом периартрита является боль в плечевом суставе, усиливающаяся при повороте плеча или при поднятии верхней конечности. Со временем боль становится более интенсивной и постоянной, носит, как правило, односторонний характер и может даже усиливаться во время ночного отдыха. Прикосновение к плечевому суставу, отведение разогнутой в локте руки в сторону вызывают болезненные ощущения, и по мере прогрессирования болезни амплитуда движений существенно сокращается - возникает так называемая тугоподвижность сустава. Характерен внешний вид заболевшего – он старается держать руку согнутой в локте и прижатой к груди. Нередко описанные симптомы сочетаются и с другими проявлениями шейного остеохондроза – головной болью, головокружением, болью в лопатке и шее, а также онемением пальцев рук.

Довольно типичные жалобы пациента уже являются ключом к постановке правильного диагноза. Однако существуют и другие, порой более серьезные заболевания, которые имеют схожую клиническую картину. Поэтому в перечень диагностических мероприятий должны обязательно входить рентгенологические исследования плечевого сустава, шейно-грудного отдела позвоночника, лабораторные анализы. Весьма надежными диагностическими инстументами могут быть ультразвуковое исследование и магнитно-резонансная томография плечевого сустава.

Лечение плече-лопаточного периартрита требует длительного времени. В остром периоде, как правило, назначают нестероидные противовоспалительные препараты, нередко (для быстрого купирования воспаления и боли) приходится прибегать к выполнению блокады с глюкокортикостероидными гормонами. Местно применяются лекарственный электрофорез, парафиновые аппликации и другие физиотерапевтические процедуры, а также мази и гели на основе противовоспалительных лекарственных средств. Одним из важных условий в процессе лечения является физический покой для сустава соответствующей конечности. Но это не означает, что ее полностью следует обездвижить. Просто по возможности необходимо исключить чрезмерную нагрузку на плечевой сустав и оберегать его от неловких и резких движений.

Лечение, начатое в стационаре или в поликлинике, желательно продолжить в специализированном санатории. Отек, воспаление, боль и болезненность, восстановление прежнего объема движений в плечевом суставе и мышцах исчезнут быстрее, если лечение будет носить комплексный характер. Среди прочих физиотерапевтических (курортных) факторов наиболее полезными для лечения болезней опорно-двигательного аппарата являются лечебные грязи, сульфидные или радоновые ванны. Весьма эффективны комплексы лечебной физкультуры и альтернативные методы терапевтического воздействия – мануальная терапия, массаж, кинезотерапия, электростимуляция.

Для профилактики плече-лопаточного периартрита необходимы раннее выявление шейного остеохондроза и его полноценное лечение. Следует избегать травмирования и неравномерной, избыточной нагрузки на позвоночник и плече-лопаточную область.

Лечение желательно начинать как можно раньше, пока болезнь не запущена.