



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Бурсит

Эта информация поможет вам понять бурсит, включая причины, диагноз и лечение

О вашем Bursae

Ваши bursae небольшие колодки заполнены жидкостью, которые действуют как подушки между костями, сухожилиями и мышцами вблизи суставов (см. Рисунок 1). Есть более 150 bursae в вашем теле.

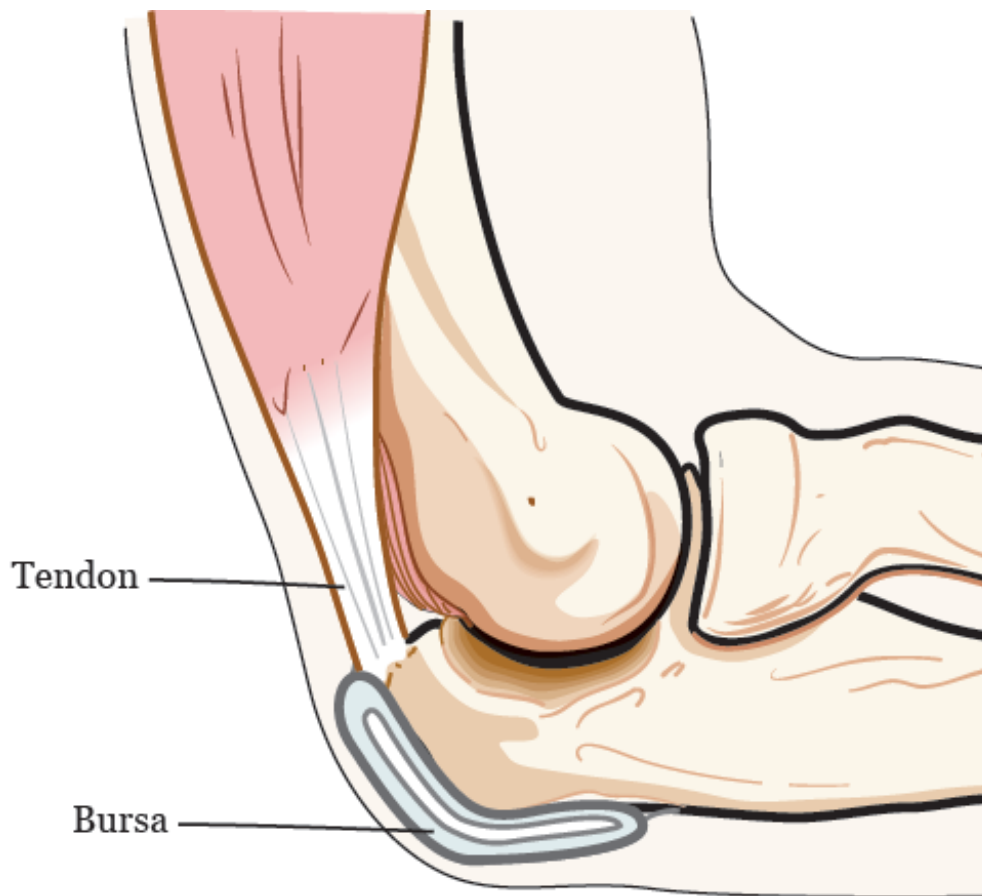


Рисунок 1. Бурсит

Когда bursa набухает, вы получаете болезненное состояние, называемое бурсит. Бурсит обычно происходит в плече, локте, бедре и колене.

Причины бурсита

Есть много причин бурсит, в том числе:

- Ношение облегающей обуви
- На коленях, сидя, или лежа на боку в течение длительного времени
- Подчеркивая или злоупотребляя совместных на велосипеде, бег, играя в теннис, бросая мяч много

раз, или проведение тяжелых предметов

- Травмы, особенно падает
- старением;
- Плохая осанка
- Раздражение бурсы от:
 - Операция на суставах или имплантированное хирургическим путем оборудование, такое как замена тазобедренного сустава
 - Бонии наросты по краям костей (костные шпоры) или отложения кальция на сухожилиях
 - Другие заболевания, включая подагу, диабет, ревматоидный артрит и заболевания щитовидной железы

Симптомы бурсита

Общие симптомы бурситов включают в себя:

- Боль, скованность, отек, или дискомфорт вокруг локтя, бедра, колена, плеча или других суставов. Вы можете чувствовать это во время переезда или в покое.
- Потеря движения из-за боли и отеков.

Диагностика бурсита

Ваш врач, как правило, может сказать, если у вас есть бурсит на основе симптомов и физического осмотра. Они могут дать вам анализ крови и рентгеновские лучи, чтобы исключить другие возможные проблемы. Если есть признаки инфекции, вы, возможно, потребуется иметь стремление. Стремление это процедура, которая удаляет небольшое количество бурса жидкости с помощью иглы.

Лечение бурсита

Ваше лечение может включать в себя отдых, лекарства, обледенения сустава, профессиональной или физической терапии, инъекции стероидов, или слива жидкости (аспирации). Ваша команда здравоохранения будет делать рекомендации по лечению на основе ваших симптомов.

Целью лечения является:

- Уменьшить боль и воспаление.
- Поддерживайте использование вашего сустава.
- Помогите предотвратить бурсит от возвращения.

отдыхайте.

Отдых суставов и избежать деятельности, которые вызывают боль и ухудшить симптомы.

лекарствами;

Ваш врач может порекомендовать вам принимать нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП). Некоторые из них вы можете купить без рецепта (лекарства вы покупаете без рецепта).

Некоторые примеры НПВП включают в себя:

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

НПВП могут иметь побочные эффекты. Поговорите со своим врачом, прежде чем принимать НПВП.

Льда

Ваш врач или медсестра может сказать вам, чтобы лед суставов. Нанесите лед не более 15 минут каждые 4-6 часов.

Реабилитационная терапия

Ваш врач может направить вас к профессиональному или физиотерапевту. Ваш терапевт:

- Покажите вам упражнения, которые укрепят ваши суставы.

- Расскажите, как защитить суставы, что помогает заживлению и предотвращает бурсит от возвращения.
- Обеспечить ультразвук, массаж или другие методы лечения.

Стероидные инъекции и дренаж жидкости

Если ваши симптомы продолжают или ухудшаются, ваш врач может ввести стероид в области, окружающей ваш сустав. Это поможет уменьшить отек и боль. Для получения более подробной информации о инъекциях стероидов, прочитайте наш ресурс [»bXNrLW5v'GutbGluazogMjA1OTA»](#) .

Если у вас есть бурса жидкости, ваш врач может также слить жидкость в суставе с помощью иглы. Это поможет облегчить боль.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

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

Bursitis - Last updated on March 29, 2023

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center