



## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# Бурсит

Эта информация поможет вам понять, что такое бурсит, а также узнать о его причинах, диагностике и лечении.

## Информация о синовиальных сумках

Синовиальные сумки — это небольшие подушечки, заполненные жидкостью, которые служат прокладками между костями, сухожилиями и мышцами возле суставов (см. рисунок 1). В теле насчитывается более 150 синовиальных сумок.

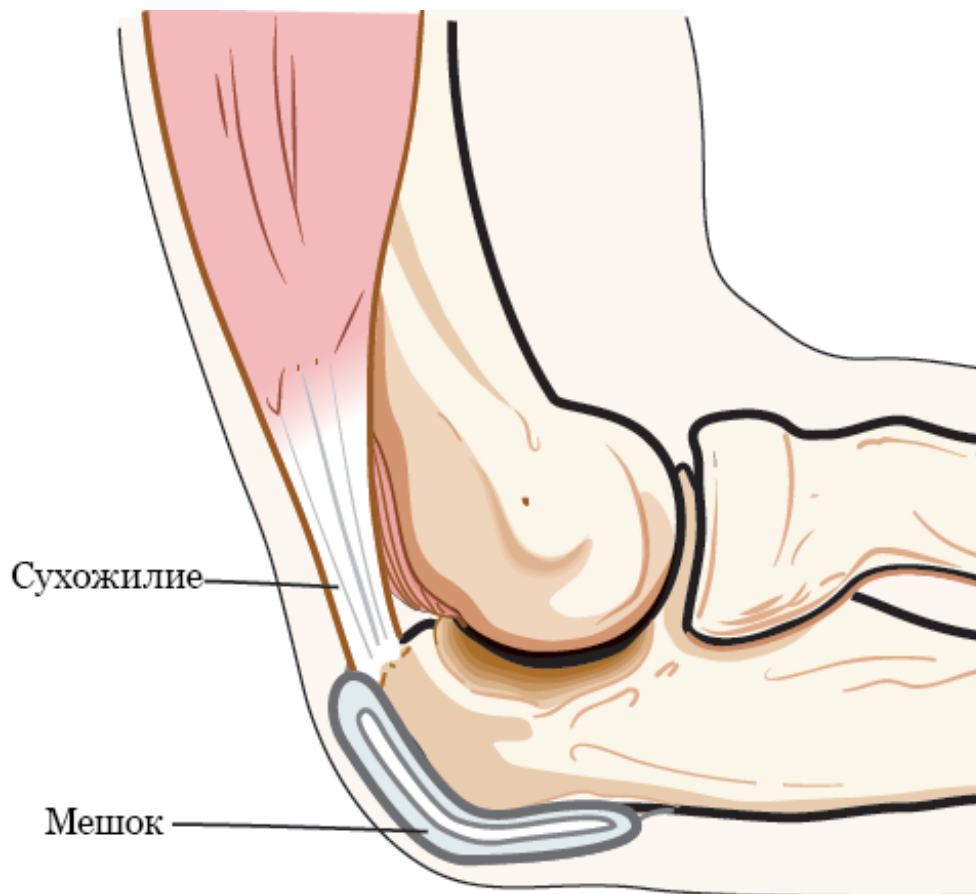


Рисунок 1. Бурсит

Когда синовиальная сумка опухает, возникает болезненное состояние, называемое бурситом. Бурсит обычно возникает в плече, локте, бедре и колене.

## Причины бурсита

Существует множество причин возникновения бурсита, в том числе:

- Ношение тесной обуви
- Пребывание в положении стоя на коленях, сидя или лежа на боку в течение длительного периода

времени

- Чрезмерное напряжение или нагрузка на сустав при езде на велосипеде, беге, игре в теннис, многократных бросках мяча или переносе тяжелых предметов
- Травмы, особенно при падениях
- Возраст
- Неправильная осанка
- Раздражение синовиальной сумки из-за:
  - Операции на суставах или имплантированного хирургическим путем оборудования, например, после замены тазобедренного сустава
  - Костных наростов на краях костей (костных шпор) или отложений кальция на сухожилиях
  - Других заболеваний, включая подагру, диабет, ревматоидный артрит и болезни щитовидной железы

## **Симптомы бурсита**

Распространенными симптомами бурсита являются:

- Боль, скованность, отек или дискомфорт в области локтевого, тазобедренного, коленного, плечевого или другого сустава. Вы можете ощущать это во

время движения или в состоянии покоя.

- Потеря подвижности из-за боли и отека.

## **Диагностика бурсита**

Ваш медицинский сотрудник обычно может определить, есть ли у вас бурсит, на основании ваших симптомов и физического осмотра. Вам могут назначить анализ крови и рентген, чтобы исключить другие возможные проблемы. При наличии признаков инфекции вам может потребоваться аспирация. Аспирация — это процедура, при которой с помощью иглы удаляется небольшое количество жидкости из синовиальной сумки.

## **Лечение бурсита**

Лечение может включать в себя отдых, прием лекарств, прикладывание льда к суставу, физиотерапию или реабилитационную терапию, инъекции стероидов или дренаж жидкости (аспирацию). Ваша лечащая команда даст рекомендации по лечению, основываясь на ваших симптомах.

Целью лечения является:

- уменьшение боли и воспаления;

- сохранение возможности использования сустава;
- предупреждение рецидива бурсита.

## **Отдых**

Давайте отдых своим суставам и избегайте занятий, которые вызывают боль и ухудшают симптомы.

## **Лекарства**

Ваш медицинский сотрудник может порекомендовать вам принимать нестероидные противовоспалительные препараты (nonsteroidal anti-inflammatory drugs, NSAID). Некоторые из них являются безрецептурными (которые вы покупаете без рецепта). Примеры некоторых NSAID:

- Ibuprofen (Advil<sup>®</sup>, Motrin<sup>®</sup>);
- Celecoxib (Celebrex<sup>®</sup>)
- Naproxen (Aleve<sup>®</sup>, Naprosyn<sup>®</sup>);
- Diclofenac (Voltaren<sup>®</sup>).
- Mobic (Meloxicam<sup>®</sup>)

NSAID могут вызывать побочные эффекты. Перед их приемом проконсультируйтесь со своим медицинским сотрудником.

## **Лед**

Ваш медицинский сотрудник может порекомендовать

вам прикладывать к суставам лед. Прикладывайте его не более чем на 15 минут каждые 4–6 часов.

## **Реабилитационная терапия**

Ваш медицинский сотрудник может направить вас к физиотерапевту или реабилитационному терапевту.

Ваш терапевт:

- Покажет упражнения, которые укрепят ваши суставы.
- Расскажет, как защитить свои суставы, что способствует восстановлению и предотвращает рецидив бурсита.
- Выполнит УЗИ, массаж или другие виды терапии.

## **Инъекции стероидов и дренирование жидкости**

Если симптомы сохраняются или усиливаются, медицинский сотрудник может сделать инъекцию стероида в область вокруг сустава. Это поможет уменьшить боль и отек. Для получения дополнительной информации об инъекции стероидов ознакомьтесь с нашим материалом *Стероидные инъекции* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/steroid-injections](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/steroid-injections)).

Если у вас есть жидкость в синовиальной сумке, ваш медицинский сотрудник может также отвести

жидкость из сустава с помощью иглы. Это поможет снять 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](http://www.mskcc.org/pe).

---

Bursitis - Last updated on March 29, 2023

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center