



## ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# Бурсит

В этом материале описано, что такое бурсит. Здесь также описаны некоторые из распространенных причин и симптомов этого заболевания и способы их лечения.

## Информация о бурсите

Бурсит — это распространенное заболевание, которое может поражать синовиальную сумку в суставе.

Синовиальная сумка — это небольшой мешочек, заполненный жидкостью. Он служит подушкой между костью, сухожилием и мышцей возле сустава (см. рисунок 1). В теле насчитывается более 150 синовиальных сумок.

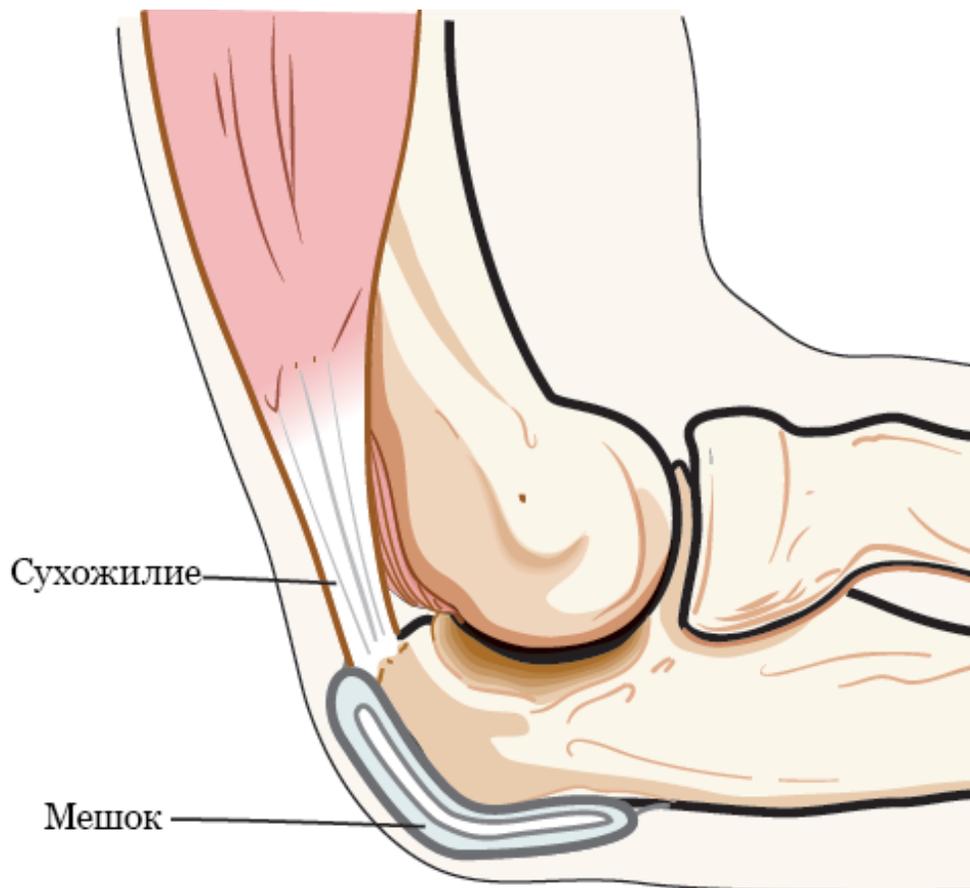


Рисунок 1. Бурсит

Когда синовиальная сумка опухает, возникает бурсит, который вызывает боль. Бурсит может возникнуть в плечевом, локтевом, тазобедренном, коленном и других суставах.

## Симптомы бурсита

Ниже перечислены распространенные симптомы бурсита:

- боль, скованность, отек или дискомфорт в области плечевого, локтевого, тазобедренного, коленного или другого сустава, которые вы можете ощущать

во время движения или в состоянии покоя;

- потеря подвижности из-за боли и отека.

## 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
- Плохая осанка (не позволяющая сидеть прямо и стоять ровно)
- Раздражение синовиальной сумки из-за:
  - операции на суставах или имплантированного хирургическим путем оборудования, например, после замены тазобедренного сустава;
  - костных шпор (костных наростов по краям

костей);

- кальциевых отложений (скопление кальция, который может затвердеть) на сухожилиях;
- других медицинских состояний, таких как подагра, диабет, заболевания щитовидной железы и ревматоидный артрит.

## 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 или сильного воспаления вам может потребоваться аспирация. Это процедура, при которой жидкость из синовиальной сумки удаляется с помощью иглы и шприца, а затем проверяется на наличие признаков инфекции или воспаления; после этого составляется план лечения.

## Лечение бурсита

Некоторые методы лечения могут облегчить симптомы бурсита. Время, необходимое для улучшения или исчезновения симптомов, у всех разное.

Ваш медицинский сотрудник даст рекомендации по лечению, основываясь на ваших симптомах. Способ лечения зависит от того, как давно у вас появились симптомы. Он также может зависеть от степени тяжести симптомов.

Целью лечения является:

- уменьшение боли и воспаления;
- обеспечение нормальной работы суставов;
- предупреждение рецидива бурсита.

Ваше лечение может включать:

### **Отдых**

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

### **Лекарства**

Ваш медицинский сотрудник может порекомендовать вам принимать нестероидные противовоспалительные лекарства (nonsteroidal anti-inflammatory drugs (NSAID)). Некоторые NSAID отпускаются по рецепту, другие — без рецепта. Рецептурное лекарство — это лекарство, которое можно получить только по рецепту врача. Безрецептурное лекарство — это лекарство, которое можно купить без рецепта.

## Примеры 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>).

Лекарства NSAID могут вызывать побочные эффекты. Уточните у своего медицинского сотрудника, можно ли вам принимать эти лекарства.

## Лед

Ваш медицинский сотрудник может порекомендовать вам прикладывать к суставам лед. Прикладывайте его на 15 минут каждые 4–6 часов. Не держите пакет со льдом более 15 минут.

## Реабилитационная терапия

Ваш медицинский сотрудник может предложить вам посетить физиотерапевта (occupational therapist (OT)) или реабилитационного терапевта (physical therapist (PT)). Специалист OT или PT:

- покажет упражнения, которые укрепят ваши суставы;
- расскажет, как защитить суставы, что способствует

- восстановлению и предотвращает рецидив бурсита;
- проведет ультразвуковое исследование, выполнит массаж или другие виды терапии. Эти методы лечения облегчат вашу боль, улучшат кровоток и помогут быстрее восстановиться.

### **Инъекции стероидов и дренирование жидкости**

Если боль не проходит после того, как вы попробовали другие методы лечения, поговорите со своим медицинским сотрудником. Вам могут предложить инъекции стероидов (уколы) и/или дренирование жидкости (аспирацию).

Если в суставе есть жидкость, медицинский сотрудник удалит ее с помощью иглы и шприца. Это поможет уменьшить боль.

Если вам нужна инъекция стероидов, ваш медицинский сотрудник введет стероид в область вокруг сустава. Это поможет уменьшить отек и боль. Для получения дополнительной информации ознакомьтесь с материалом *Стероидные инъекции* ([www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/steroid-injections](http://www.mskcc.org/ru/cancer-care/patient-education/steroid-injections)).

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 January 17, 2025

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center