



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# Тендовагинит де Кервена

Эта информация поможет вам узнать, что такое тендовагинит де Кервена. Здесь также описаны некоторые из распространенных причин и симптомов этого синдрома и способы их лечения.

## О тендовагините де Кервена

Тендовагинит де Кервена — это распространенный болевой синдром, который может поражать сухожилия запястья. Сухожилия — это ткань, соединяющая мышцы с костями. Сухожильное влагалище (защитная оболочка) окружает сухожилия, что облегчает их скольжение и плавное движение запястья (см. рисунок 1).

Это позволяет вращать запястьем, брать и удерживать что-то в руке и сжимать пальцы. При тендовагините де Кервена сухожильное влагалище опухает. Это вызывает боль и ограничивает движения запястья и большого пальца.

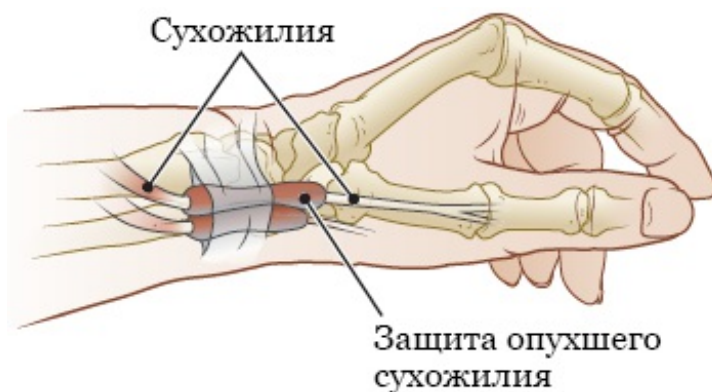


Рисунок 1. Запястье с тендовагинитом де Кервена

## Причины тендовагинита де Кервена

Некоторые причины тендовагинита де Кервена перечислены ниже.

- Частое выполнение повторяющихся движений запястьями рук, например:
  - печатание на клавиатуре;
  - вязание;
  - использование молотка;
  - долгое держание ребенка на руках;
  - ношение тяжелых пакетов с продуктами.
- Растяжение или травма в области запястья.
- Заболевания, вызывающие отечность всего тела, например, ревматоидный артрит. Ревматоидный артрит — это нарушение, вызывающее отек и боль в суставах.

## **Симптомы тендовагинита де Кервена**

Некоторые симптомы (признаки) тендовагинита де Кервена перечислены ниже:

- боль в области запястья под основанием большого пальца (при движении большим пальцем боль может усиливаться);
- боль в запястье, которая распространяется на предплечье и большой палец;
- слабо выраженная припухлость, покраснение или ощущение тепла в запястье;
- заполненная жидкостью киста на запястье возле большого пальца (киста — это мешочек, похожий на карман из ткани).

Ваш медицинский сотрудник может определить, есть ли у вас тендовагинит де Кервена, основываясь на ваших симптомах и на результатах медицинского осмотра. Вас также могут попросить сделать определенные движения кистью, запястьем и большим пальцем.

Большинству людей не нужно делать рентгеновский снимок запястья. Ваш медицинский сотрудник сообщит вам, надо ли это делать.

## Лечение тендовагинита де Кервена

Существуют методы лечения, которые могут облегчить симптомы тендовагинита де Кервена. Время, необходимое для улучшения или исчезновения симптомов, у всех разное.

### Цели лечения

Цели лечения включают:

- облегчение боли и снятие отека запястья;
- поддержка нормальной работы суставов запястья;
- предотвращение возвращения этого заболевания.

### Способы лечения

Способ лечения зависит от того, как давно у вас появились симптомы. Он также может зависеть от степени тяжести симптомов. Обсудите с медицинским сотрудником, какой вариант подходит именно вам.

В зависимости от ваших симптомов ваш медицинский сотрудник может предложить:

### Лечение для предотвращения усиления боли и отека

- **Рекомендуется избегать:**
  - повседневной активности, вызывающей боль в большом пальце и запястье;
  - частого выполнения повторяющихся движений запястьями рук и большим пальцем;
  - сжимающих движений пальцами при движении запястьем.
- **Рекомендуется носить шину.** Шина — это поддерживающее устройство, которое защищает большой палец и запястье и не дает

им двигаться. Она удерживает запястье и большой палец в нейтральном положении (не согнутом вверх или вниз), которое не вызывает напряжения. Медицинский сотрудник расскажет, как правильно носить такую шину.

## **Лечение для уменьшения боли и отека**

- **Прием нестероидных противовоспалительных препаратов (НПВП).** Распространенные лекарства из группы НПВП:

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

НПВП могут вызывать побочные эффекты. Уточните у своего медицинского сотрудника, можно ли вам принимать эти препараты.

- **Стероидные инъекции (уколы) в область запястья.** Стероидные инъекции применяются в случаях, когда боль не удается снять другими методами лечения. Уколы могут помочь снять боль и отек на несколько недель или месяцев.

- **Прикладывание холода или тепла к запястью.** Ваш медицинский сотрудник скажет, что подойдет в вашем случае.

- Когда вам нужно использовать холод:
  - Приложите пакет со льдом или охлаждающий пакет к запястью на 10 минут. Не держите его на запястье более 10 минут подряд. Охлаждение в течение более 10 минут может привести к повреждению тканей (сухожилий).
  - Повторяйте процедуру каждые 4–6 часов.
- Когда вам нужно использовать тепло:
  - Приложите бутылку с теплой водой или грелку к запястью на

15 минут. Не держите ее на запястье более 15 минут подряд. Убедитесь, что бутылка с водой или электрическая грелка не слишком горячая, перед тем как прикладывать ее к запястью. Будьте осторожны, чтобы не обжечься.

- Повторяйте процедуру каждые 4–6 часов.

- **Привлечение физиотерапевта и реабилитационного терапевта.** Ваш медицинский сотрудник может предложить вам поработать с физиотерапевтом или реабилитационным терапевтом, который:
  - научит вас заниматься повседневными делами с надетой шиной;
  - покажет вам, как изменить вашу повседневную активность дома и на работе, чтобы уменьшить нагрузку на запястье;
  - научит вас упражнениям для укрепления руки, кисти и запястья по мере восстановления.

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).

De Quervain's Tenosynovitis - Last updated on December 12, 2022

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center