



ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Тендинит де Кервена

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

О тендините де Кервена

Тендинит 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 тендините де Кервена сухожильное влагалище опухает. Это вызывает боль и ограничивает движения запястья и большого пальца.

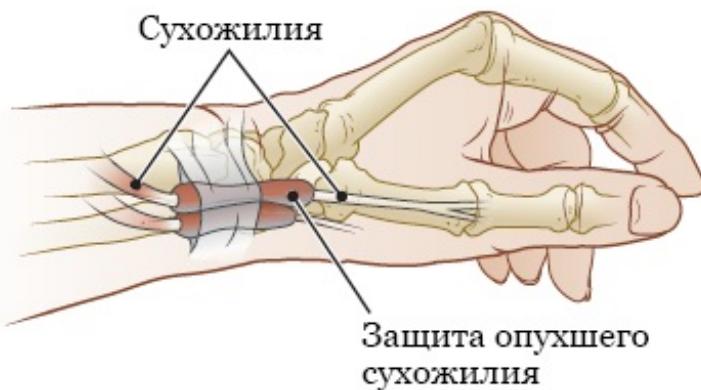


Рисунок 1. Запястье с тендинитом де Кервена

Причины тендинита де Кервена

Некоторые причины тендинита 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.
- Растижение или травма в области запястья.
- Заболевания, вызывающие отечность всего тела, например, ревматоидный артрит. Ревматоидный артрит — это нарушение, вызывающее отек и боль в суставах.

Симптомы тендинита де Кервена

Некоторые симптомы (признаки) тендинита 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 тендинит 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 тендинита де Кервена

Существуют методы лечения, которые могут облегчить симптомы тендинита 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®, Motrin®);
- Naproxen (Aleve®, Naprosyn®);
- Celecoxib (Celebrex®)
- Meloxicam (Mobic®)
- Diclofenac (Voltaren®).

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.

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

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center