**Артроскопия плечевого сустава: методики оперативного лечения**

Артроскопия - современная диагностическая и хирургическая методика обследования, а также лечения повреждений основных структур плечевого сустава. Данная операция открывает для хирурга возможности визуального осмотра поверхности суставов, а также лопаток, хрящевой губы, связок и сухожилий плечевого сустава.

Выполняется **артроскопия плечевого сустава** посредством двух стандартных проколов: заднего и переднего. Через первый доступ вводится соединенная с монитором миниатюрная камера, через второй - инструменты для артроскопии. Дополнительные доступы могут создаваться посредством оперативного вмешательства.

Для данного вида операций имеются следующие показания:

* заболевания и травмы хрящевой губы лопатки;
* вывихи плечевого сустава;
* повреждения в области сухожилий.

В сравнении с открытыми операциями в области плечевого сустава, артроскопия обладает рядом существенных преимуществ:

* малая травматичность;
* уменьшение количества послеоперационных осложнений;
* короткий реабилитационный период.

Показаниями для проведения артроскопического вмешательства могут быть:

* болезненные ощущения в области плеча при резких движениях, которые невозможно снять при помощи традиционных анестетиков;
* ограничение движений вследствие слабости мускулатуры плечевого пояса;
* периодические подвывихи сустава.

**Послеоперационный период**

Проводится артроскопия в стационарных условиях. Поскольку процедура отличается малой инвазивностью, уже на третьи сутки после нее пациент может отправляться домой. В течение первых суток после операции пациент проходит терапию антибактериального характера. В случае появления сильной боли. необходимо принимать анальгетики. Для предупреждения отеков или синяков применяются холодные компрессы.

В послеоперационный период необходимо выполнять специальные упражнения на растяжку и для укрепления плечевой мускулатуры. Они помогут быстрее заживить пораженную область, восстановить исходные силы и подвижность. Физиотерапия также благоприятствует скорейшему излечению.

Спустя неделю на приеме у специалиста пациенту снимают швы.

Восстановительный период после артроскопии плечевого сустава может длиться до полугода: все зависит от стадии болезни и сложности хирургического вмешательства. Некоторое время необходимо носить специальную повязку - ортез, которая помогает поддерживать плечевой сустав в правильном положении.

**Профилактика ортопедических травм**

Травмы плечевого сустава являются наиболее распространенной причиной последующих ортопедических осложнений. Наиболее характерно травмирование плеча у профессиональных спортсменов, которым приходится совершать однообразные движения рукой - гребцов, теннисистов, метателей копья. Для того, чтобы избежать последующих осложнений, нужно дозировать физическую нагрузку на плечо, избегая при этом сильных травм.

Правильное положение руки у профессиональных спортсменов позволяет свести негативные последствия к минимуму. Непрофессионалам же стоит порекомендовать не злоупотреблять чрезмерными физическими нагрузками, а также поддерживать правильный режим питания. Белок, который является "строительным материалом" для костных и хрящевых тканей, должен содержаться в пище в необходимом количестве. В случае его недостатка, можно воспользоваться специальными протеиновыми добавками. Для поддержания плечевой мускулатуры в рабочей форме рекомендуются легкие физические упражнения.

