# Колени болят - кто виноват, и что делать?

Мало кому приходилось слышать о тугоподвижности коленного сустава. Между тем, это одна из распространенных патологий нижних конечностей. В суете дел редко удается обращать внимание на сигналы о помощи, подаваемые собственным телом. Как часто придается значение дискомфорту при ходьбе или беспокоит вопрос, почему нога не разгибается до конца? Между тем, проблема налицо, особенно если в полном объёме не сгибается колено, а при любых движениях нижних конечностей начинают ощутимо болеть коленные суставы. Данные симптомы могут означать возникновение патологических изменений и требуют срочной диагностики с последующим лечением.

Причины возникновения недуга  
Существенное затруднение и болезненность, когда у пациента не разгибается колено, могут указывать на тугоподвижность коленного сустава. В медицине данная патология именуется «contractura», что в переводе с латыни означает сужение или стягивание. Название позволяет понять характеристику заболевания, при котором становится больно сгибать или разгибать ногу в колене.   
Патология может быть врожденной (измененная форма ног и нарушение их анатомически правильного расположения) или приобретенной. В основной массе наблюдается второй тип контрактуры, причинами возникновения которой являются:

* параличи;
* последствия травмирования;
* перенесенные гнойно-воспалительные заболевания;
* дегенеративно-дистрофические процессы.

Таким образом, вышеприведенные факторы автоматически направляют пациентов в группу повышенного риска.

Важно! Особого внимания требуют пациенты после травм, когда имеют место значительные изменения ткани.   
  
К вызывающим рубцовые и келлоидные изменения повреждениям относятся следующие факторы:

* переломы костей;
* различные виды ожогов тяжелой степени;
* огнестрельные ранения.

Ввиду отсутствия эластичности и способности к растяжению, рубцы ограничивают свободу движений и сокращают длину связок, что приводит к невозможности полноценно согнуть ногу в колене либо разогнуть колено до конца.   
Послужить катализатором развития контрактуры также могут нижеследующие проблемы:

* внутричерепные кровоизлияния;
* нарушение функциональной работы мышц;
* патологии периферической нервной системы;
* ухудшение кровообращения.

Губительное воздействие на подвижность суставов оказывают разные степени артрозов и артритов, разрушающие коленный сустав и приводящие к деформированию костей.

## Основные симптомы

Симптоматика недуга зависит от причины его возникновения и типа. При артритах или артрозах, когда имеет место длительное течение заболевания, тугоподвижность развивается медленно и незаметно для пациента.

Внимание!Ввиду отсутствия ощутимых болезненных ощущений, пациент поздно замечает затруднённость движения коленного сустава. Таким образом, выявление проблемы затягивается до наступления стадии изменения походки или появления хромоты.  
  
В результате возникновения неожиданных повреждений контрактура появляется стремительно, сопровождаясь ярко выраженными проявлениями:

* отечностью;
* болезненностью;
* сокращением длины нижней конечности;
* неудобством положения согнутой ноги;
* потерей опоры;
* деформацией голени.

При своевременном обнаружении патологии успех лечения повышается до полного восстановления подвижности коленного сустава.

## Порядок действий при возникновении симптомов контрактуры

Что делать, если не разгибается полностью или не сгибается нога? Любые настораживающие симптомы должны послужить немедленным сигналом для обращения к травматологу-ортопеду. Врач проведет визуальный, пальпаторный осмотр и обязательное рентгенологическое исследование. При необходимости пациенту назначается ряд диагностических мероприятий:

* компьютерная томография (КТ);
* магнитно-резонансная томография (МРТ);
* консультация врача.

В зависимости от подозреваемого типа контрактуры, рекомендуется обследование и заключение следующих узкопрофильных специалистов:

* невролога;
* психотерапевта;
* нейрохирурга.

Различается два вида течения тугоподвижности – временная и стойкая.   
  
Временная контрактура   
Последствия перенесенного воспалительного процесса или травм, после которых разработка поврежденного сустава была недостаточной. Предотвратить патологию можно, проконсультировавшись с врачом относительно реабилитационного периода.   
  
Стойкая контрактура   
Результат ограничения двигательной активности коленного сустава, когда нога находится в согнутом положении, либо не функционирует полноценно свыше трех недель. В результате существенно сокращенной эластичности суставной сумки и понижения силы мышц формируется стойкая тугоподвижность. К этому же типу можно отнести врожденную контрактуру.

## Виды лечения

Для назначения лечения врачу необходимо выяснить, какой тип патологии коленного сустава у конкретного пациента:

* артрогенный;
* дерматогенный;
* десмогенный;
* миогенный;
* тендогенный;
* ишемический;
* иммобилизационный;
* неврогенный.

Неврогенный тип классифицирует контрактуру на три подвида:

* центральная;
* периферическая;
* психогенная.

В зависимости от уточненного диагноза врач решает, что делать, и назначает консервативное либо хирургическое лечение.

Консервативные методы  
К терапевтическому лечению выявленного типа тугоподвижности колена относятся такие процедуры:

* иглорефлексотерапия;
* пассивная гимнастика;
* ЛФК по индивидуальной программе;
* оздоровительный массаж;
* физиотерапия;
* плавание;
* гирудотерапия.

Также назначается медикаментозное лечение с применением обезболивающих, гормональных и противовоспалительных препаратов перорально и/или посредством введения инъекций в пораженный сустав.

### **Хирургическое лечение** Отсутствие прогресса консервативной терапии, запущенная стадия патологии сустава, чрезмерное рубцевание тканей требуют оперативного вмешательства. Наиболее распространенной операцией является остеотомия.

Совет! При назначении операции следует выяснить уровень квалификации и практикующий стаж оперирующего ортопеда или хирурга. От этого зависит исход корригирующей остеотомии и дальнейшее функционирование коленного сустава.  
Применяются и другие разновидности оперативного лечения:

* фасцитомия;
* фибротомия;
* тенотомия;
* капсулотомия;
* артролиз;
* артропластика.

## Риски и осложнения В случае несвоевременного обращения к врачу болезнь приобретает тяжелую форму и требует хирургического вмешательства. Осложнениями временной контрактуры, а также последствиями длительного игнорирования пациентом очевидных симптомов, становится стойкая тугоподвижность. Заниматься самолечением и нарушать предписания врача, принудительно разгибать и сгибать ногу в колене не рекомендуется во избежание риска потери функционировании ноги. Худшим вариантом осложнений может стать инвалидность и полное обездвижение колена (анкилоз).

Таким образом, возникновение вопросов из разряда почему колено не разгибается, что делать, если я не могу безболезненно согнуть ногу и проявление симптоматики патологии коленного сустава должны стать поводом для обращения к травматологу-ортопеду. Постановка диагноза и определение типа контрактуры позволит назначить консервативный или хирургический метод лечения. Принятые меры с высокой долей вероятности приведут к полному выздоровлению.

Халатное отношение к своему здоровью, игнорирование болей в колене и нарушений работы нижней конечности может закончиться плохо, вплоть до инвалидности и анкилоза.

Во избежание контрактуры, следует относиться бережно к своим ножкам!

Автор: Юлия Андерсон

WMR300795034604

ТЕМА СТАТЬИ: тугоподвижность коленного сустава

РАЗМЕР ТЕКСТА: 5300 - 10600

ТОЧНЫЕ ВХОЖДЕНИЯ (использовать ровно столько раз, сколько указано в скобках):

тугоподвижность коленного сустава ( 1 )

не разгибается колено ( 1 )

РАЗБАВОЧНЫЕ ВХОЖДЕНИЯ (использовать ровно столько раз, сколько указано в скобках):

не сгибается колено ( 1 )

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ СЛОВА УПОТРЕБЛЕНИЕ КОТОРЫХ НЕОБХОДИМО (их можно употреблять в разных словоформах, в скобках указывается минимальное количество употреблений слова):

больно сгибать ( 1 )

сгибать ногу в колене ( 1 )

не сгибается нога ( 1 )

не могу ( 1 )

согнуть ногу в колене ( 1 )

почему ( 1 )

нога не ( 1 )

до конца ( 1 )

разогнуть колено ( 1 )

колено не разгибается ( 1 )

не разгибается полностью ( 1 )

согнутая ( 1 )

что делать ( 3 )

тугоподвижный ( 1 )

ножка ( 1 )

болеть ( 1 )

мочь ( 1 )

плохо ( 1 )

конечность ( 1 )

разгибать ( 1 )

[[1]](#footnote-1)

В СТАТЬЕ НЕОБХОДИМО ДАТЬ ОТВЕТЫ НА ВСЕ ВОПРОСЫ ИЗ СЛЕДУЮЩИХ КЛЮЧЕВЫХ ФРАЗ:

тугоподвижность коленного сустава 220

не сгибается колено что делать 65

не разгибается колено до конца что делать 48

не сгибается колено 48

не сгибается колено до конца 40

не разгибается до конца колено 38

не разгибается колено 33

больно сгибать колено до конца 28

согнутая нога в колене 28

не сгибается нога в колене причины 25

больно сгибать ногу в колене 24

не могу согнуть ногу в колене 24

не могу разогнуть колено 23

не могу разогнуть ногу в колене больно 21

не сгибается колено причины 21

колено не разгибается полностью 20

плохо сгибается нога в колене 18

не сгибается нога в колене 17

нога не сгибается в колене до конца 17

нога не разгибается в колене до конца 15

после травмы не сгибается колено 13

болит и не сгибается колено 12

колено плохо сгибается 12

почему не сгибается колено 12

не сгибаются колени боли как лечить 11

подвижность коленного сустава 11

не гнется колено 10

плохо сгибается колено чем лечить 10

1. [↑](#footnote-ref-1)