

Больное плечо – доступные решения

Боль в плечевом суставе – основная причина обращения к специалисту - осложняет нам жизнь как днем, так и ночью. Обсудим этот сложный сустав с доктором Домиником Газиелли, хирургом-ортопедом и руководителем Центра лечения плеча Клиники Женолье (Swiss Medical Network).

Интервью подготовила Сабрина Фэтанини

(фото)

Д-р Газиелли, специалист

FMH по ортопедической хирургии и руководитель Центра лечения плеча

Если операция неизбежна, в 80% случаев она проводится неинвазивным методом.

Почему Вы занимаетесь болезнями плеча?

Потому что они очень распространены, особенно у 40-50-летних, и на редкость интенсивны. Они могут превратить вашу жизнь в ад: становится невозможно вести машину, одеться, поесть, налить себе воды, ухаживать за садом... Даже если пациент минимизирует деятельность или умудряется не использовать больное плечо, боль возникает по ночам и не дает спать. В итоге он не высыпается и приходит вымотанный к врачу.

Откуда они появляются?

Эти затрудняющие боли часто случаются из-за анкилоза плеча, который возникает незаметно после падения или чрезмерной нагрузки. Вместе с анкилозом постепенно теряется амплитуда движений суставов. Однако, чтобы понять, как это происходит, необходимо обратиться к строению плеча, которое имеет три кости: плечевая кость, ключица и лопатка. К верхней оконечности плечевой кости крепятся четыре сухожилия, которые называются «вращающая манжета плеча». Это настоящий двигатель плеча. У лопатки есть акромион - плечевой отросток, играющий ключевую роль в возникновении болей, так как он находится над сухожилиями вращающей манжеты, с которыми у него возможен конфликт, способный вызвать анкилоз.

Так каковы же причины боли?

В 80 % случаев сухожилия вращающей манжеты плеча с возрастом истончаются и могут порваться в результате падения или от чрезмерной нагрузки. О чрезмерной нагрузке говорят, когда пациент прикладывает большие усилия, поднимая руку вверх, то есть выше уровня горизонтали, например, при переезде или ремонтных или садоводческих работах. К тому же, акромион может иметь врожденную аномалию: он бывает загнутым или крючковидным. Из-за этой аномалии на кости возникает выступ, увеличивающий трение о вращающую манжету плеча, и сухожилие настолько снашивается, что в итоге происходит его разрыв. В 20% остальных случаев возникновение болей связано с возрастом и естественным стиранием сухожилий. Наконец, было также замечено, что диабетики, курящие люди и страдающие сердечно-сосудистыми заболеваниями более подвержены этой патологии мышцы-вращателя, чем другие.

28 | capital Santé 13 ЗИМА 2015

29

Прооперированному сухожилию нужно 6 недель, чтобы срастись как следует.

Какие существуют методы лечения? И эволюционируют ли они?

Прогресс в лечении огромен, благодаря достижениям последних трех десятилетий в понимании анатомии плеча. Теперь мы четко знаем его строение с точностью до полусантиметра и знаем, что миллиметровое повреждение может вызывать сильнейшую боль. Обыкновенный рентген делается сегодня очень качественно и делает ненужным дополнительное МРТ. Методы физиотерапии также значительно эволюционировали и иногда, чтобы вылечить заостенелое плечо, достаточно двадцати сеансов у хорошего терапевта, которому помогает мотивация пациента, занимающегося восстановлением себя. И наконец, разрыв сухожилия не оперируют систематически, а когда операция неизбежна, в 80% случаев ее проводят методом артроскопии, то есть неинвазивно. Такая практика снимает риск инфицирования и заметно уменьшает послеоперационные боли. Сейчас у хирургов-ортопедов есть четкое правило: «Нужно пять лет, чтобы научиться оперировать

плечо, десять лет, чтобы научиться хорошо оперировать и двадцать лет, чтобы понимать, когда оперировать не нужно».

Окружение пациента тоже изменилось в свою очередь?

Конечно, ведь теперь хирург работает не в одиночку, ему помогают рентгенолог и физиотерапевт - необходимые для процесса выздоровления люди. Каждый пациент уникален, то есть прежде всего нужно провести точную диагностику патологии, а это позволяют сделать клиническое обследование и рентген. Реабилитация с помощью физиотерапии дает 50% результата, и именно по этой причине мы открыли Центр лечения плеча при клинике Женолье (Swiss Medical Network); чтобы объединить всех компетентных людей и дать им работать в согласии, диалоге и взаимопомощи.

А восстановительный период после операции сократился?

Нисколько! Для рубцевания необходимо не меньше 6 недель, так было всегда, и это не изменится. По истечении этих шести недель, когда плечо сразу же пассивно приводят в движение, восстановление должно идти еще минимум 12 недель. И весь этот срок необходим и неизбежен. Я настаиваю на этом, так как многие пациенты думают, что можно быстро возобновить активный образ жизни, а это невозможно. Прооперированному сухожилию нужно 6 недель, чтобы срастить как следует, что не мешает заставлять оперированное плечо пассивно двигаться прямо в день операции. Сеансы самостоятельной восстановительной терапии необходимы четыре раза в день: чем меньше плечо неподвижно прижато к телу, тем меньше болей испытывает пациент в послеоперационный период! Впрочем, все эти этапы проходят под контролем врача. Если делать процедуры, понадобится три месяца для восстановления плеча рабочего и шесть – для спортсмена.

Какие профилактические меры вы рекомендуете?

После 60 лет следует, с одной стороны, избегать ситуаций чрезмерной нагрузки, такой, как ремонт или усиленные занятия садоводством, когда вы поднимаете руки вверх, а главное, расслаблять плечи в бытовой жизни. Достаточно двигать ими, регулярно заниматься спортом или йогой. Движение – лучшая профилактика, и не только для плечей.

•www.drgazielly.com