

Что такое тендинит

Тендинит — это отек сухожилия, гибкой полосы фиброзной ткани, соединяющей мышцы с костями. Это распространенное заболевание, которое чаще всего поражает плечо, локоть, запястье, бедро, колено или лодыжку. Является одним из типов [ревматических заболеваний](#).

Кто болеет тендинитом?

Люди, такие как плотники, садовники, музыканты и спортсмены, которые выполняют действия, требующие повторяющихся движений или испытывающие нагрузку на суставы, подвергаются более высокому риску развития тендинита. Поскольку с возрастом сухожилия становятся менее гибкими, с годами, у человека постепенно повышается вероятность развития у него тендинита.

Симптомы тендинита

Тендинит обычно вызывает боль сразу за пределами сустава, особенно при движении этого сустава, и отек.

Причины тендинита

Тендинит может быть вызван частыми повторяющимися движениями или травмами. Также он может развиваться из-за наличия у человека инфекции, артрита, [подагры](#), заболевания щитовидной железы или [диабета](#).

Диагностика тендинита

Чтобы диагностировать тендинит, ваш врач задаст вопросы о вашей истории болезни и осмотрит вас. Возможно, вас попросят описать вашу боль в суставах и обстоятельства, при которых она возникает. Местоположение и место начала развития боли, степень ее тяжести в течение дня, а также факторы, облегчающие или усиливающие боль, могут помочь вашему врачу определить, вызывает ли именно тендинит вашу боль.

Ваш врач также проведет мануальный осмотр сустава, чтобы определить, какое сухожилие воспалено. Вам также могут порекомендовать сделать рентген, который не показывает сухожилия, но может помочь исключить другие проблемы. Магнитно-резонансная томография (МРТ) может показать, воспалены ли сухожилия.

Ваш врач может также изъять и проверить жидкость из воспаленной области, чтобы исключить инфекцию.

Кто лечит тендинит?

Диагностика и лечение тендинита — это совместная работа с участием вас и нескольких специалистов в области здравоохранения. В зависимости от тяжести состояния, это могут быть:

- Врач общей практики.
- Физиотерапевты, которые помогают улучшить работу суставов.
- Ортопеды, которые специализируются на лечении и хирургии заболеваний или травм костей и суставов.
- Ревматологи, специализирующиеся на артритах и других заболеваниях костей, суставов и мышц.

Лечение тендинита

Лечение тендинита может уменьшить боль и отек. Некоторые распространенные методы лечения включают:

- Отдых и приподнятие травмированной области.
- Ограничение активности, чтобы уменьшить дальнейшие травмы.
- Прием лекарств, уменьшающих отек.
- Выполнение легких упражнений на растяжку и укрепление.
- Применение компрессии к поврежденной области.
- Массаж мягких тканей.
- Наложение бандажа, шины на поврежденный сустав.

Вот несколько советов, как предотвратить воспаление и защитить суставы:

- Регулярно делайте физические упражнения.
- Начинать новые занятия или режимы упражнений медленно. Постепенно увеличивайте физические нагрузки после нескольких хорошо переносимых тренировок.
- Часто делайте перерывы в повторяющихся задачах.
- Держите тяжелые инструменты двумя руками.
- Не сидите на одном месте долгое время.
- Практикуйте правильную осанку и правильное положение тела, когда вы занимаетесь повседневными делами.
- Укрепите мышцы вокруг сустава.
- Прекратите выполнять действия, которые вызывают боль.
- Увлажните пораженный сустав. Используйте пену для колен или налокотники.