

Артрит — острое или хроническое воспалительное заболевание суставов.

Артрит может иметь аутоиммунное, инфекционное, травматическое и дистрофическое происхождение.

**Длительное воспаление → Фиброз
→ Контрактура сустава → ...**

Артроз — невоспалительное, дегенеративное заболевание, связанное с износом структур сустава.

Часто связан с возрастными изменениями, с недостаточной или избыточной нагрузкой на сустав, может происходить на фоне обменных нарушений.

Износ > Регенерация

Деформирующий артроз → Артрозоартрит

Медикаментозное лечение:

1. НПВП (нестероидные противовоспалительные препараты) — ибупрофен, индометацин, диклофенак, мовалис и т.д.
2. СПВС (стероидные противовоспалительные средства) — преднизолон, гидрокортизон, кеналог и т.д.
3. Цитостатики — метатрексат, циклофосфан.
4. Хондропротекторы — глюкозамин и хондроитин. Углеводы для питания хрящей. Принимаются в большой дозировке курсами.

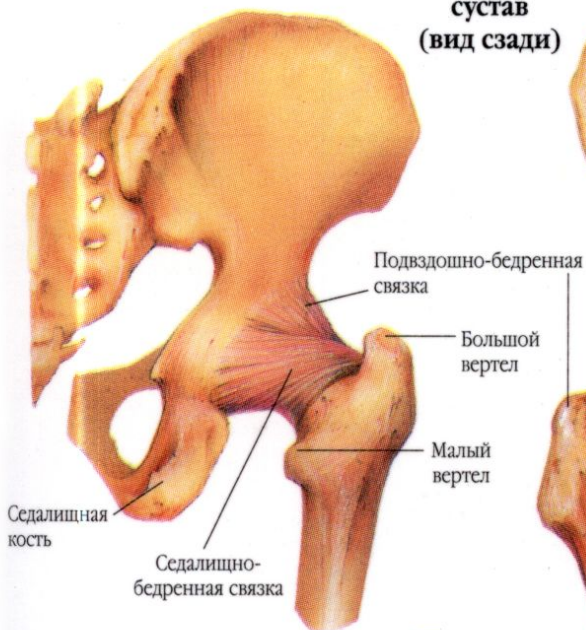
Физиотерапия:

Фонофорез лекарственных препаратов

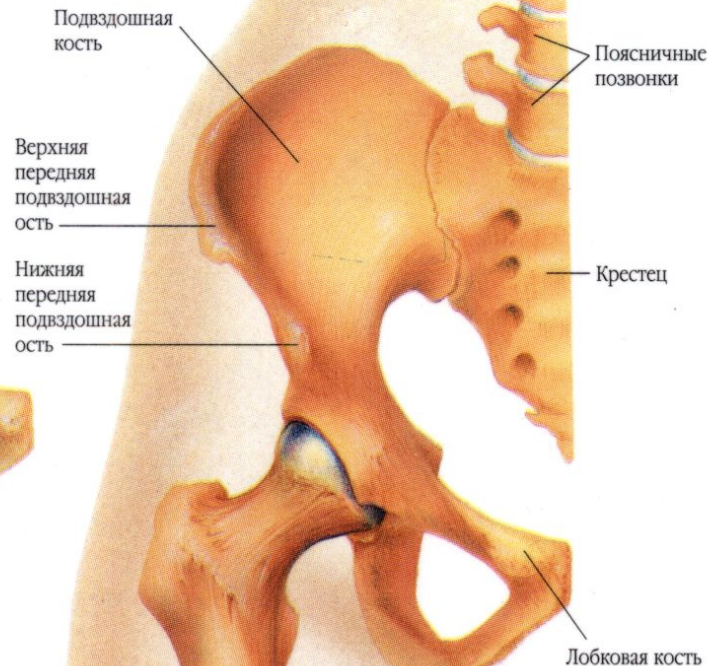
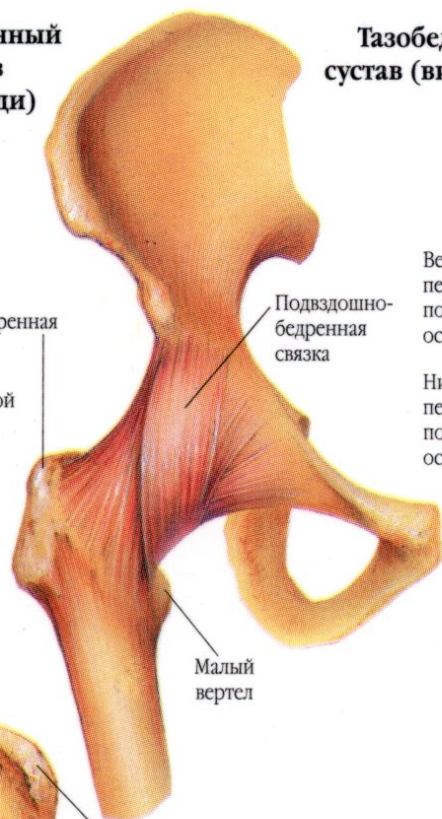
Немедикаментозное лечение:

ЛФК, борьба с избыточным весом, диетотерапия.

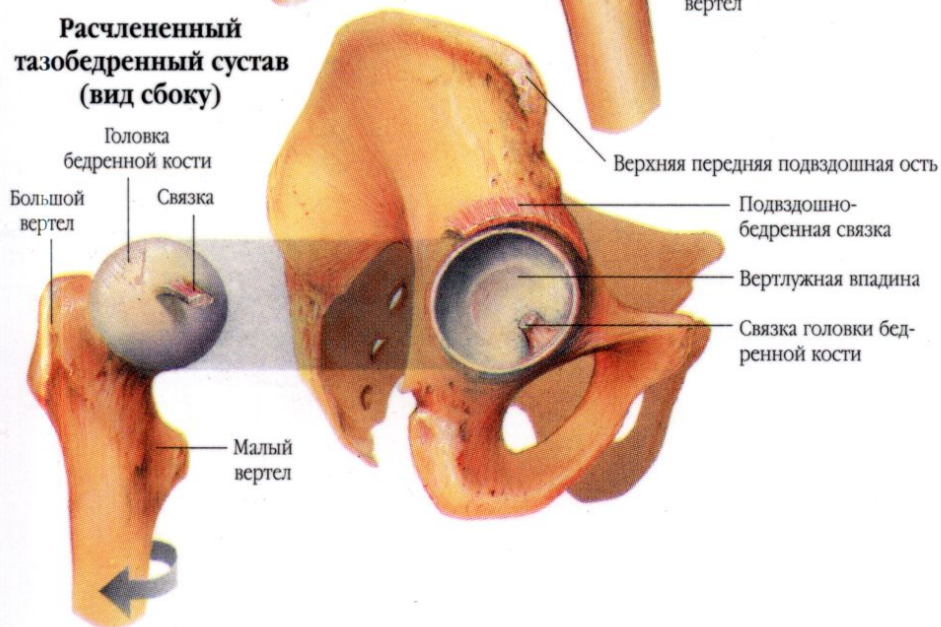
Тазобедренный сустав (вид сзади)



Тазобедренный сустав (вид спереди)



Расчлененный тазобедренный сустав (вид сбоку)



Тазобедренный сустав

Образован вертлужной впадиной тазовой кости и головкой бедренной кости. По краю вертлужной впадины проходит хрящевая (вертлужная) губа, благодаря которой увеличивается конгруэнтность суставных поверхностей.

Изнутри тазобедренный сустав укреплен внутрисуставной связкой головки бедренной кости.

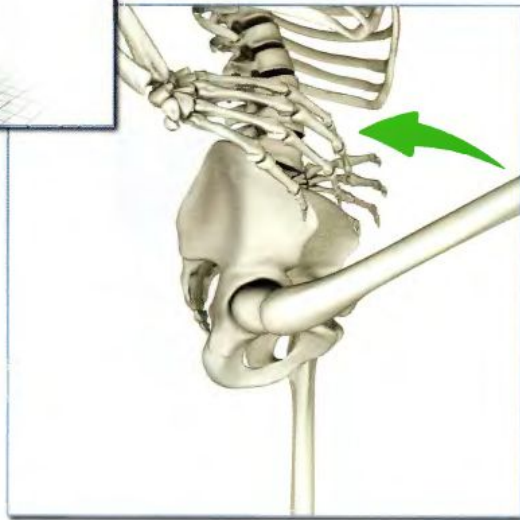
Тазобедренный сустав

Тазобедренный сустав — разновидность шаровидного сустава. В нем возможны движения: сгибание и разгибание, отведение и приведение, наружная и внутренняя ротация.

Сгибание и разгибание

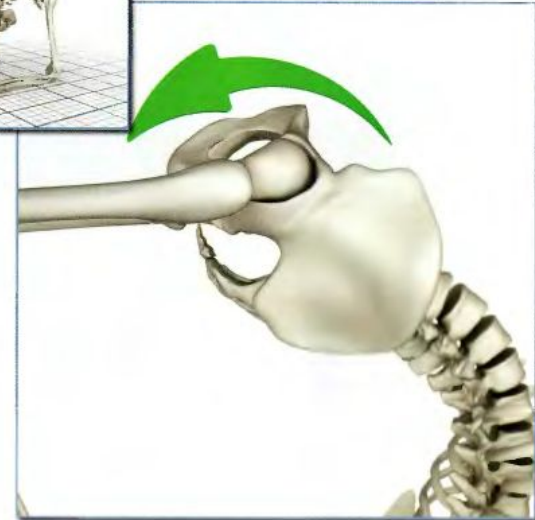
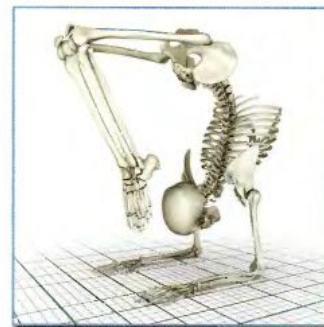
Flexion

Utthita Hasta Padangustasana

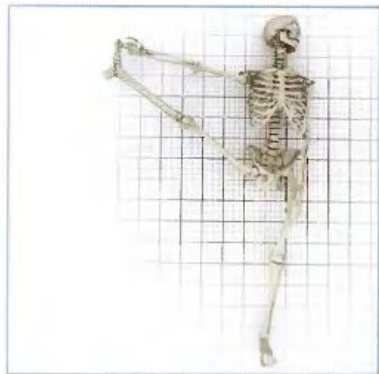


Extension

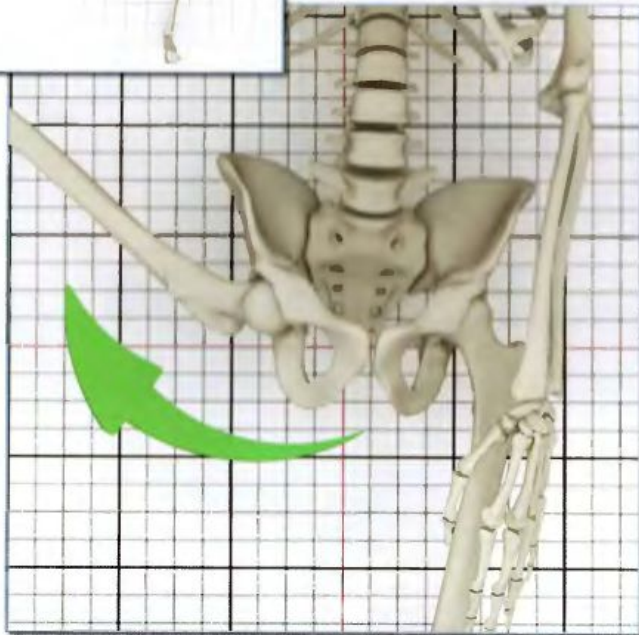
Vrishchikasana



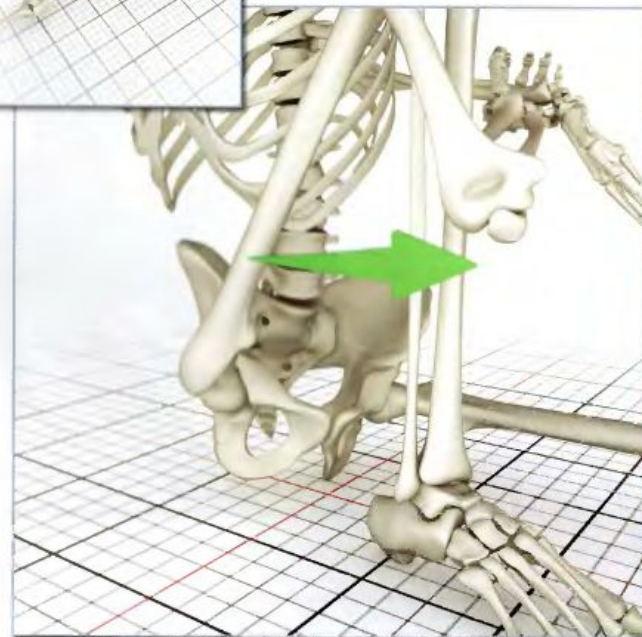
Отведение и приведение



Abduction
(movement away from the midline)
Supta Padangusthasana B



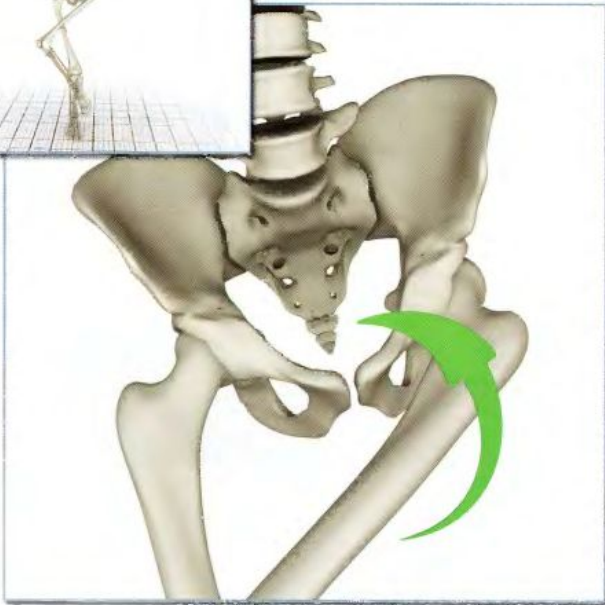
Adduction
(movement towards the midline)
Marichyasana C



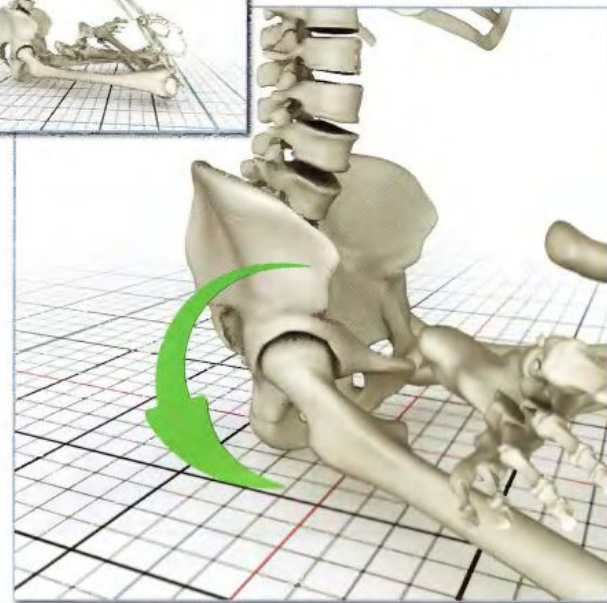
Вращение внутрь и наружу



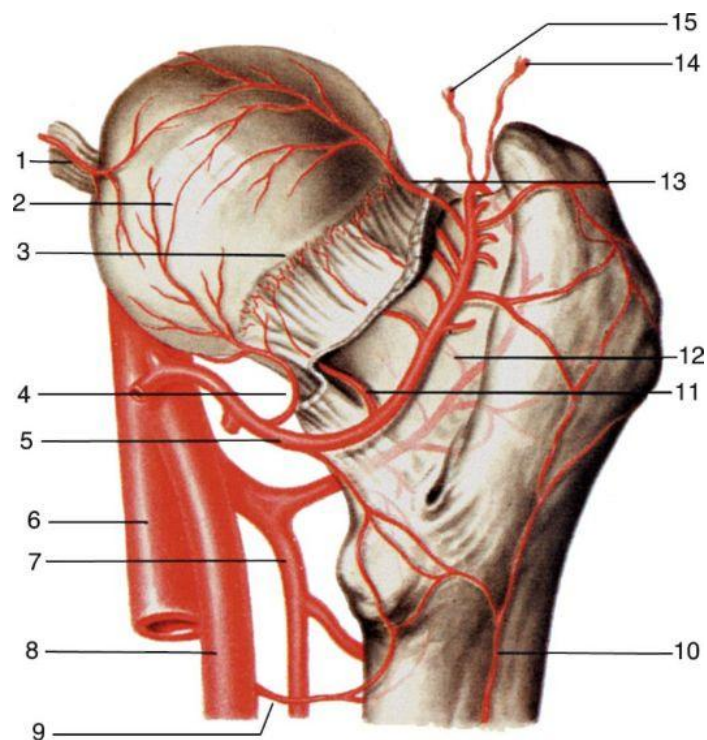
*Internal Rotation
Garudasana*



*External Rotation
Padmasana*



Кровоснабжение шейки бедренной кости



Нарушение кровоснабжения связано с повреждением суставной ветви **медиальной огибающей бедро артерии (5)** и всё кровоснабжение головки берет на себя небольшая по калибру **артерия связки головки (1)**.

Если же повреждается и эта артерия, кровоснабжение головки прекращается.

Дефартроз ТБС — коксартроз

В условиях дефицита питания ухудшается регенерация суставных структур сустава и развивается коксартроз.

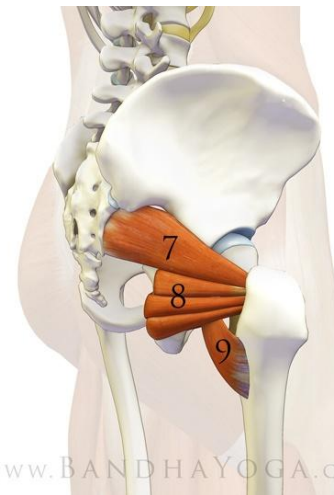
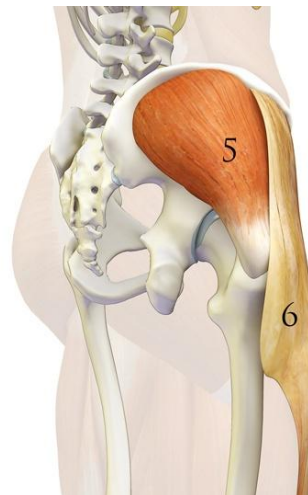
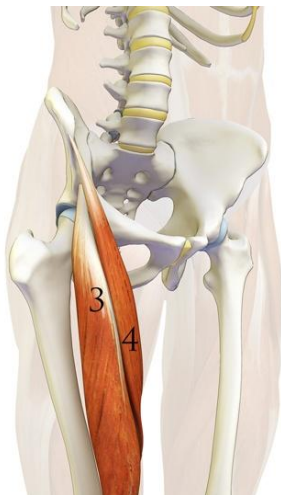
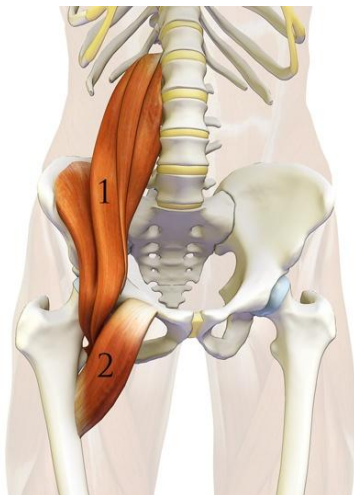
Может присоединяться воспаление и фиброз, что может привести к контрактуре сустава.

У пожилых людей часто развивается остеопороз как самой кости, так головки и шейки бедра. Нередко происходит перелом шейки бедра.

Йога-терапия

- 1) Исключить потенциально опасные элементы (осевые нагрузки; предельные положения; элементы, где появляются боль).
- 2) Ввести безосевые вьямы в среднем диапазоне: принцип выработки синовиальной жидкости и профилактика фиброзной контрактуры сустава.
- 3) Работа с прилегающей мускулатурой (мышцы бёдер, ягодиц): стабилизация сустава, стимуляция обменных процессов, улучшение функционального состояния мышц, профилактика мышечно-тонических синдромов.
- 4) Тракции: увеличение суставной щели. При I и II степени.
- 5) Коррекция патобиомеханических факторов: если есть нарушения геометрии осевого скелета и нижних конечностей: варусные и вальгусные деформации стоп, коленных суставов.

Мышцы стабилизирующие ТБС



www.BANDHAYOGA.com

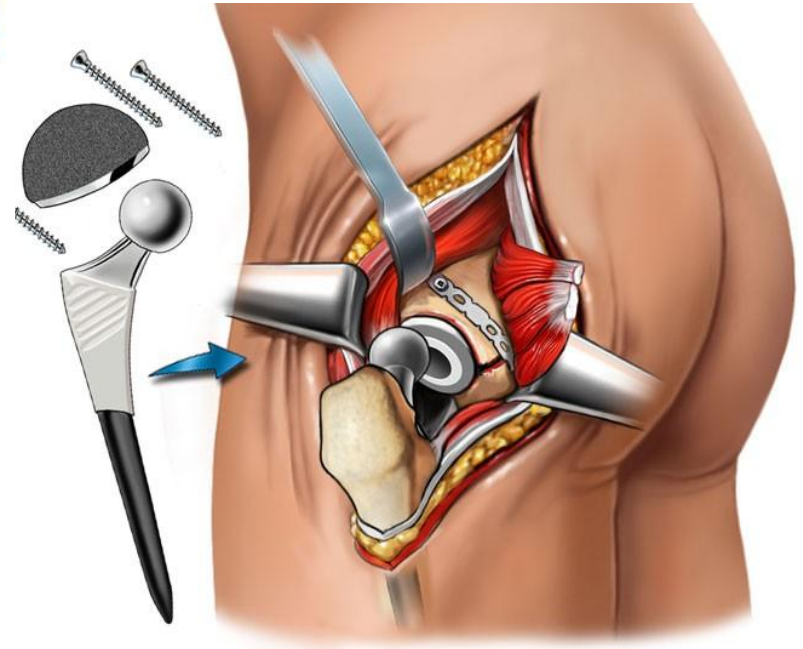
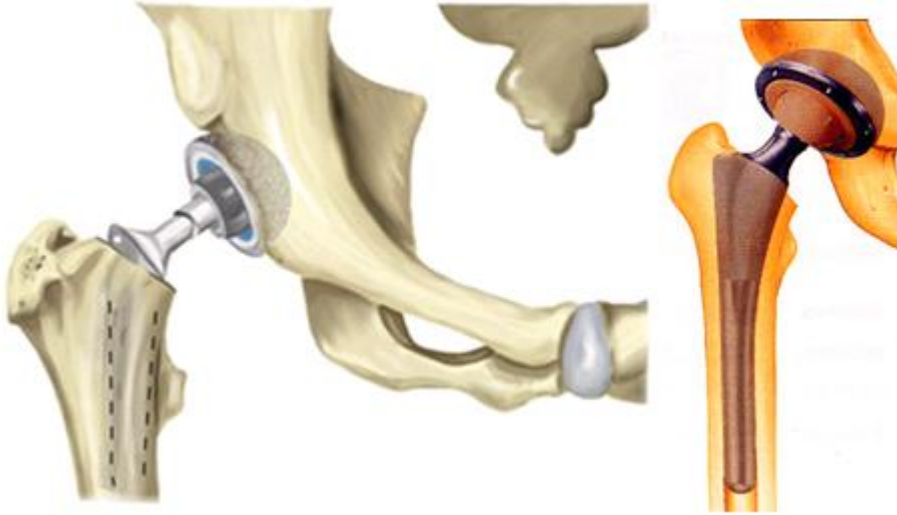


www.BANDHAYOGA.com

1-подвздошно-поясничная, 2-гребенчатая, 3-прямая мышца бедра, 4-портняжная, 5-средняя ягодичная мышца, 6-напрягатель широкой фасции, 7-грушевидная, 8-наружные ротаторы бедра, 9-квадратная мышца бедра.

1-большая ягодичная мышца, 2-напрягатель широкой фасции, 3-короткая приводящая мышца, 4-длинная приводящая мышца, 5-большая приводящая мышца, 6-полуперепончатая, 7-полусухожильная, 8-двуглавая мышца бедра.

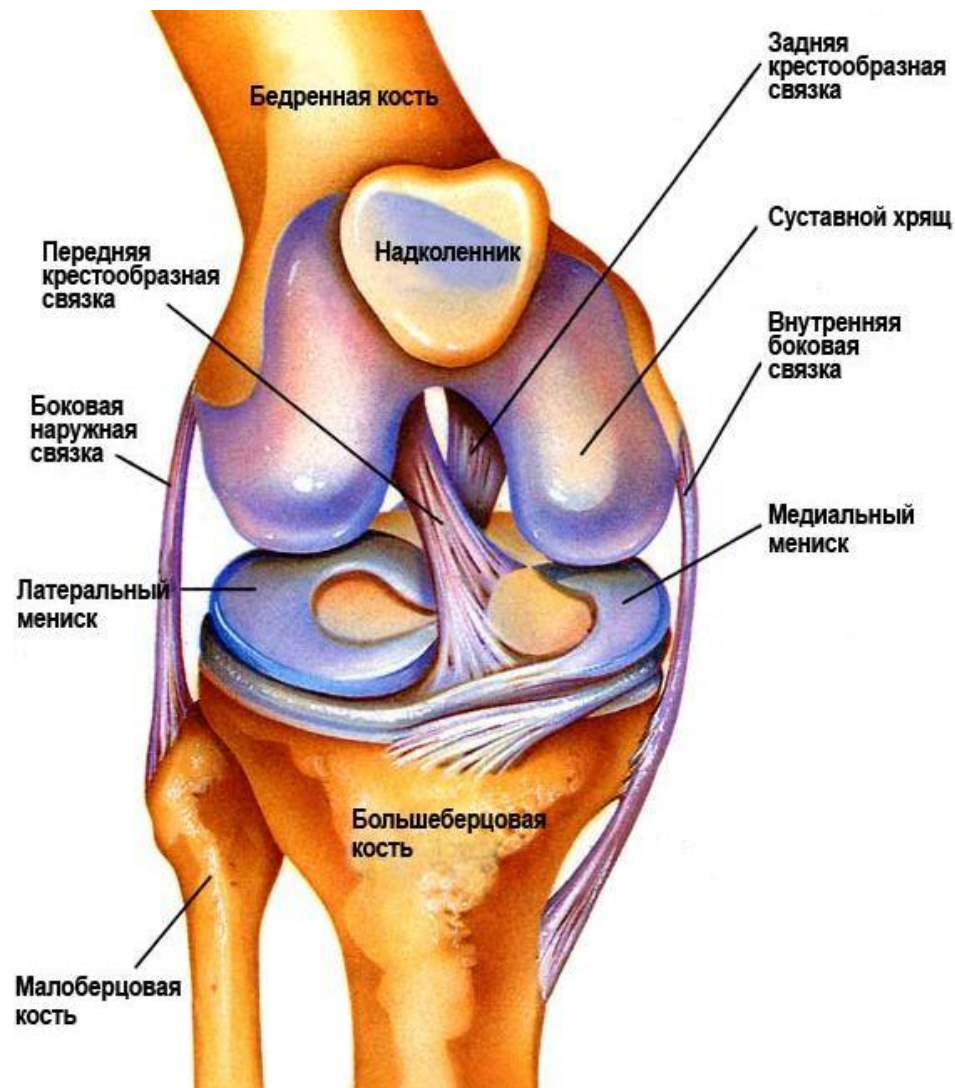
Эндопротез тазобедренного сустава



Йога-терапия с протезом ТБС

- 1) Все допустимые практики, согласно выданной методичке.
- 2) С конструкциями старого образца, соблюдать правило прямого угла (не гнуть бедро более чем на 90 градусов).
- 3) Не рекомендуется глубокое приведение.
- 4) В зависимости от доступа (передний или задний), может быть ограничение, соответственно, наружной и внутренней ротации.

Коленный сустав



Коленный сустав

Образован суставными поверхностями бедренной кости (мыщелки) и большеберцовой костью, а также **надколенником**. Суставные поверхности дополняются посредством двух внутрисуставных хрящей – **менисков**.

Является наиболее сложным по анатомическому строению. Подвержен патологическим воздействиям и частой травматизации.

В течение жизни испытывает самую колоссальную нагрузку (масса тела, ходьба, бег...)

Коленный сустав

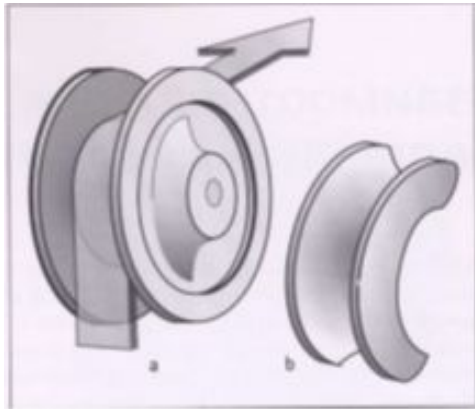
Является блоковидно-вращательным. Допускает движения сгибания и разгибания, а при согнутом положении — и вращение вокруг оси.

Коленный сустав приводят в движение следующие мышцы ног:

- **разгибание** — четырехглавая мышца бедра;
- **сгибание** — двуглавая, полусухожильная, полуперепончатая, подколенная, тонкая, икроножная и портняжная мышцы;
- **вращение** — подколенная мышца (внутреннее или медиальное вращение большеберцовой кости).

Надколенник

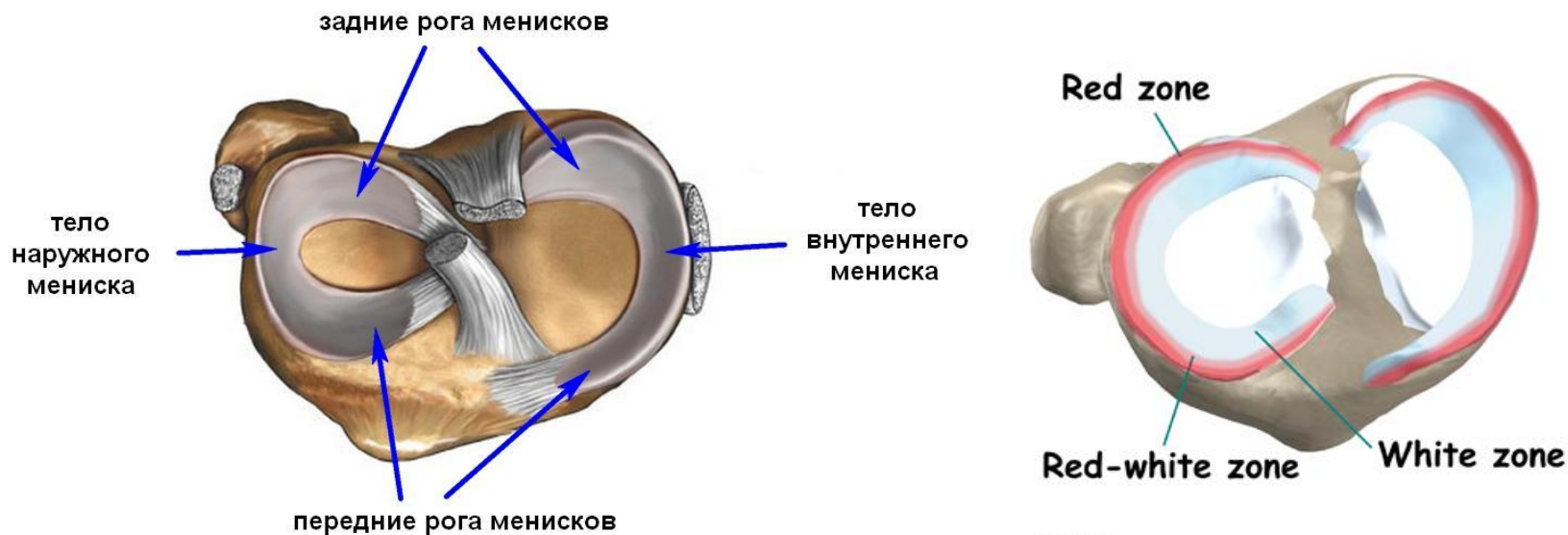
Сесамовидная кость. Меняет направление и рычаг действия сил. По принципу блока с колёсиком подпирает сухожилие, за счёт чего движение становится строго вертикальными, более быстрым и более сильным (сила разгибания увеличивается на 30%).



Мениски

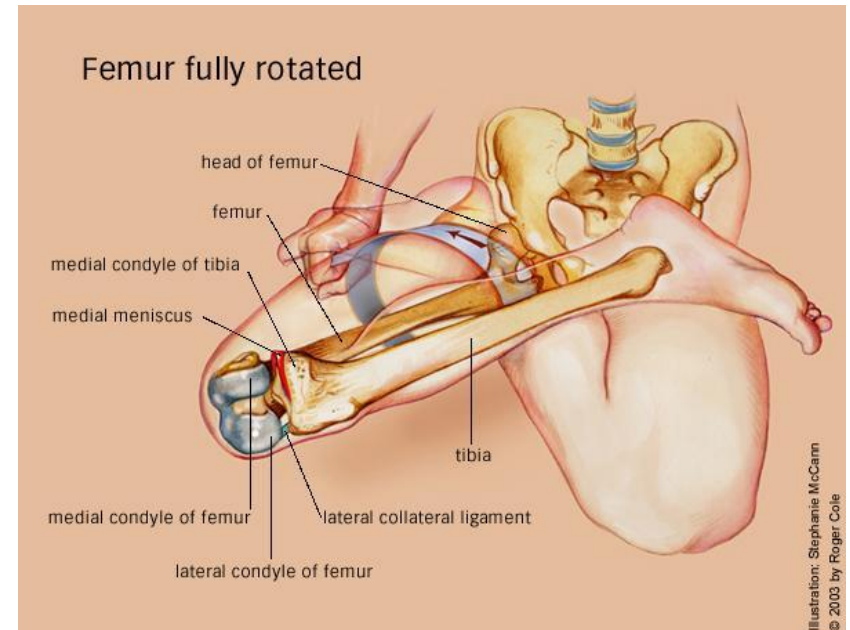
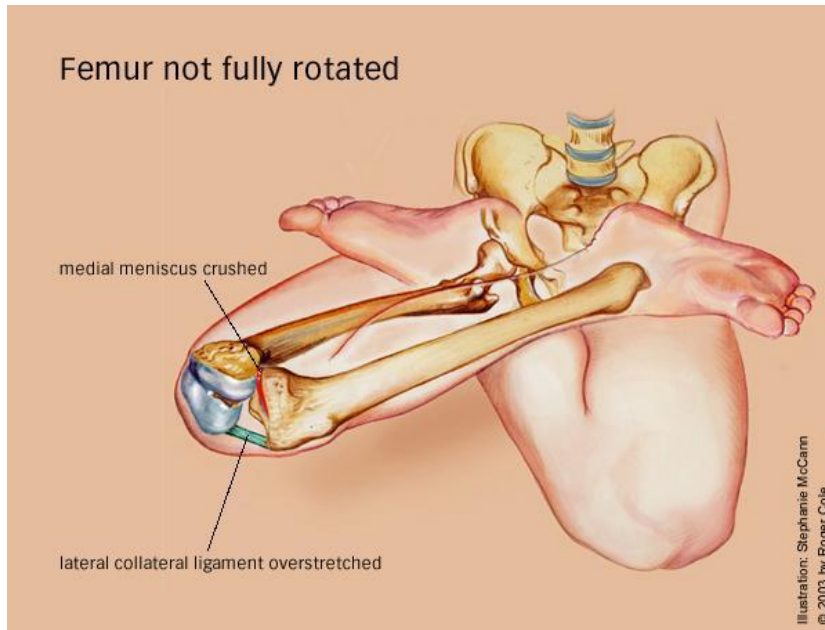
Трёхгранные хрящевые прокладки, серповидной формы, компенсирующие инконгруэнтность бедренной большеберцовой и костей.

Эластические прокладки, которые выполняют функцию амортизации.

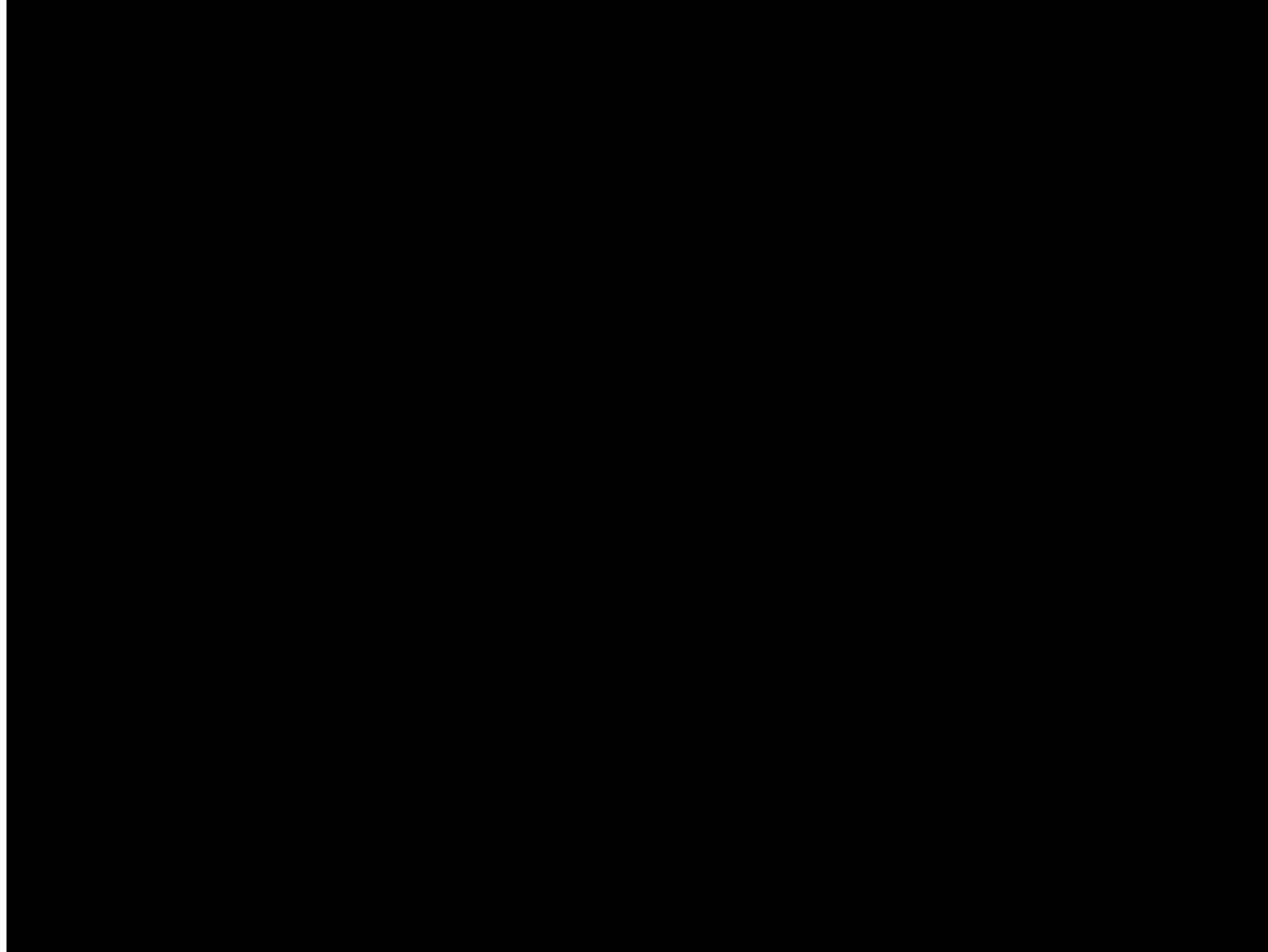


Мениски

80% менископатий связано с повреждением медиального мениска. Наиболее травмирующими положениями в йоге являются лотосные позы.



Мениски



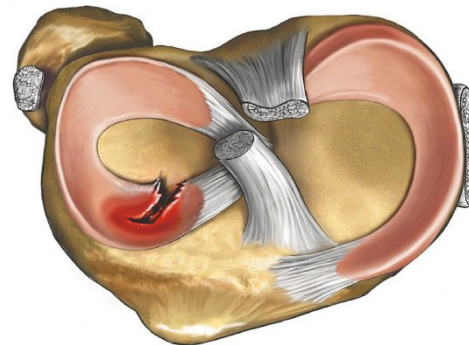
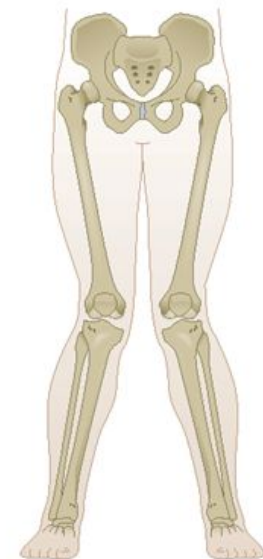
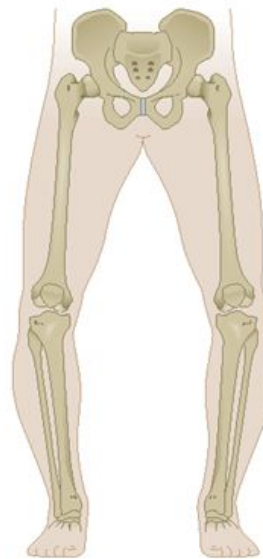
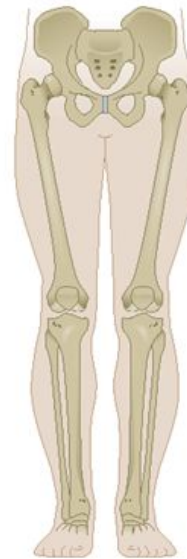
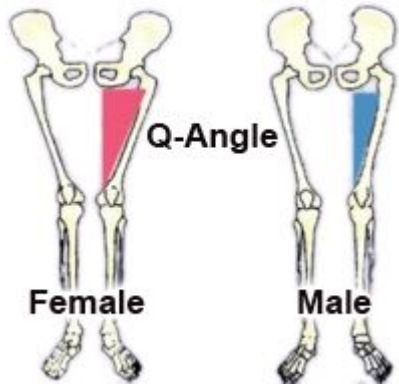
Дефартроз КС — гонартроз

В условиях дефицита питания, а также при наличии травмирующих факторов, порисходят дистрофические изменения в хряще, покрывающем внутрисуставные поверхности. Развивается гонартроз.

Первичный гонартроз (артроз коленного сустава) развивается на обычном жизненном фоне. Страдают люди пожилого возраста, женщины чаще, чем мужчины. К развитию гонартроза явно расположены люди с повышенной массой тела, ожирением.

Вторичный гонартроз (артроз коленного сустава) имеет в своей основе травму коленного сустава (внутрисуставной перелом бедра и большеберцовой кости, разрыв связок, повреждение менисков, гемартроз) или перенесённое заболевание.

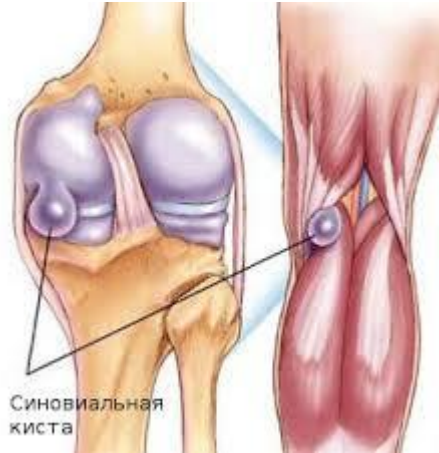
Некоторые факторы патогенеза



Йога-терапия

- 1) Исключить потенциально опасные положения.
- 2) Контроль за мышцами вокруг колена и увеличение их силы. Улучшение обменных процессов. Стабилизация коленного сустава.
- 3) Повышение мобильности тазобедренного и голеностопного суставов. Способность произвольно напрягать и расслаблять мышцы при различных положениях ног.
- 4) Динамика в среднем диапазоне с множественными повторениями. Принцип выработки синовиальной жидкости и профилактика контрактур. Велосипед и прочие лежащие упражнения.
- 5) Коррекция патобиомеханических факторов: если есть нарушения геометрии осевого скелета и нижних конечностей: варусные и вальгусные деформации стоп, коленных суставов.
- 6) Тракционные положения.

Киста Бейкера



Киста Бейкера — дополнительное образование в суставной сумке. Которая давит на связочный аппарат и причиняет боль. К терапевтическим упражнениям не отзывчива.

Чаще всего, требует хирургического вмешательства.

Процедуры васти (басту)

