



Михаил Микеладзе
Ортопед-травматолог

ИНФОРМАЦИОННАЯ БРОШЮРА

Артроз и эндопротезирование

Что происходит в суставе, какие есть пути лечения и когда операция становится разумным решением. Эта брошюра для тех, кто пока только думает.



Имя

.....

Дата консультации

.....



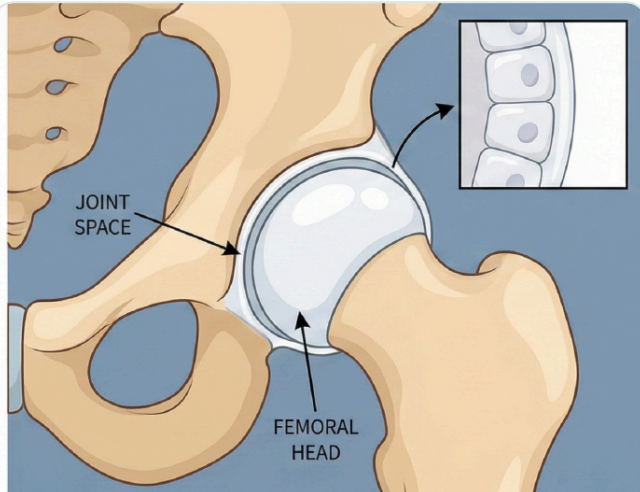
BAU International Hospital, Батуми, улица Генерала Аслана Абашидзе N14
+995 555 72 72 55 · drmikeladze.com

Отсканируйте телефоном

ЗАБОЛЕВАНИЕ

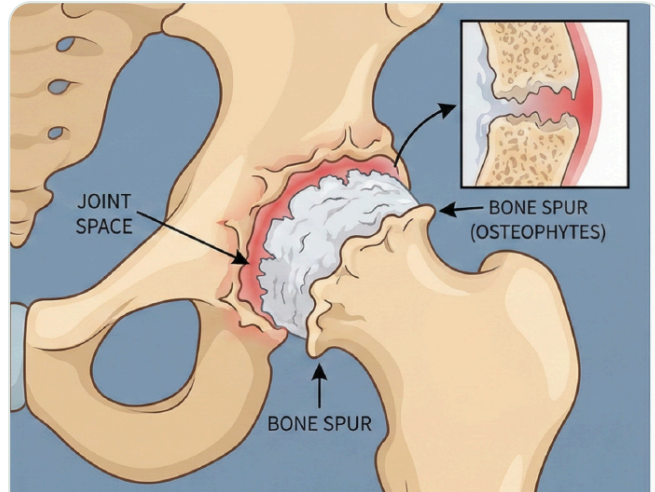
Что такое артроз тазобедренного сустава

Тазобедренный сустав работает по принципу шара и чашки: округлая головка бедренной кости входит во впадину таза. Обе поверхности покрыты хрящом, то есть гладкой тканью, которая гасит удары и позволяет двигаться без боли.



Здоровый сустав

Хрящ толстый и равномерный. **Суставная щель** (joint space), то есть расстояние между двумя костями, на снимке обычно 3-5 мм. **Головка бедренной кости** (femoral head) гладкая и округлая.



Сустав с артрозом

Хрящ истончен, **суставная щель** сужена, а по краям появляются **остеофиты** (bone spur), то есть костные разрастания.

У хряща нет собственных сосудов и нервов. Поэтому он почти не восстанавливается, а на раннем этапе боли может не быть совсем. Это объясняет, почему многие пациенты приходят к врачу тогда, когда изменения уже значительны. Когда хрящ местами исчезает полностью и кость касается кости, боль становится постоянной.

Какая нагрузка приходится на этот сустав

2.5×

вес тела
при ходьбе

≈5×

вес тела
при беге

3-5 мм

нормальная ширина
суставной щели

При подъёме по лестнице нагрузка чуть выше, чем при ходьбе. Именно поэтому вес действует на сустав значительно сильнее, чем принято думать.

ПРИЗНАКИ

Как распознать артроз

Самая частая ошибка, когда боль в тазобедренном суставе принимают за боль в бедре снаружи. Боль из этого сустава типично появляется в паху, а не на боковой поверхности.

Боль в паху

Часто распространяется по передней поверхности бедра и доходит до колена. Иногда пациент приходит с болью в колене, а проблема в тазобедренном суставе.

Утренняя скованность

Первые шаги после сна или после долгого сидения даются трудно. Чтобы расходиться, нужно несколько минут.

Сокращение дистанции ходьбы

Раньше вы легко проходили километр, теперь остановка нужна гораздо раньше. Один из самых объективных признаков.

Трудно надеть носок

Амплитуда движения уменьшается, согнуть ногу и отвести её в сторону становится тяжело. Часто появляется раньше боли.

Хромота и изменение походки

Организм щадит больной сустав и переносит нагрузку на другую ногу. Со временем это повреждает поясницу и второй сустав.

Ночная боль

Признак продвинутой стадии. Если боль будит вас и удобную позу найти трудно, это отдельная тема для разговора с врачом.

ПРИЗНАК	АРТРОЗ	ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЙ АРТРИТ
Утренняя скованность	Короткая, обычно проходит за 30 минут	Более 30 минут, часто час и больше
Боль	Усиливается при нагрузке, ослабевает в покое	Может быть и ночью и не ослабевать в покое

Порог обращения к врачу простой: боль или скованность, которая держится больше недели. Приход к врачу не означает операцию: пациенту, который пришёл рано, часто именно поэтому и не нужна операция.

Ожидание не останавливает болезнь

Когда человек годами щадит больную ногу, нагрузка переходит на здоровую ногу, поясницу и колени, мышца слабеет, а окружающие ткани сокращаются. В такой ситуации и сама операция сложнее, и реабилитация дольше.

ЛЕЧЕНИЕ

Ступени лечения

Лечение ступенчатое. Каждая следующая ступень рассматривается тогда, когда предыдущая перестаёт давать достаточный результат. Ни одна из них не исключает остальные.

- 1 **Вес и распределение нагрузки.** Каждый сброшенный килограмм уменьшает нагрузку на сустав в несколько раз. Трость, которую держат правильно, со здоровой стороны, значительно разгружает больной сустав: это не признак слабости, это часть лечения.
- 2 **Физиотерапия и упражнения.** Цель в том, чтобы укрепить мышцы вокруг сустава, прежде всего ягодичные, и сохранить амплитуду движения. Сильная мышца разгружает сустав. Занятия должны быть регулярными: эффект одного курса быстро исчезает.
- 3 **Медикаментозное лечение.** Назначается курсами, а не постоянно. Конкретный препарат и длительность определяет врач.
- 4 **Инъекционная терапия.** Инъекция в сустав помогает в отдельных случаях. Эффект временный и индивидуальный, лучше всего работает на ранней и средней стадии.
- 5 **Хирургическое лечение.** Эндопротезирование, то есть замена повреждённого сустава имплантом.

Чего достигает консервативное лечение

- ✓ Уменьшает боль и воспаление, что улучшает сон и повседневную активность.
- ✓ Сохраняет амплитуду движения и мышечную массу.
- ✓ У части пациентов отодвигает операцию на годы, а в отдельных случаях операция вообще не становится нужной.

Чего оно не может

- ✗ Не восстанавливает повреждённый хрящ. Нет препарата, инъекции или добавки, которая вернёт исчерпанный хрящ.
- ✗ Не исправляет изменённую геометрию сустава и остеофиты.
- ✗ На продвинутой стадии, когда кость касается кости, ни один метод не даёт длительного облегчения.

Результат консервативного лечения оценивается в среднем через пять месяцев. Индекс массы тела выше 30 это отдельный фактор, который учитывают, однако предела в килограммах, выше которого операция не делается, не существует. Обещания восстановить хрящ, которые встречаются в интернете, не соответствуют действительности.

РЕШЕНИЕ

Когда операция становится разумным решением

Операция это не «последний выход», которого ждут со страхом. Это своевременный выбор с конкретными показаниями. Решение опирается одновременно на снимок и на вашу повседневную жизнь. Никогда только на снимок.

Боль постоянная

Она есть и в покое, а не только при нагрузке.

Лечение перестало работать

Консервативные средства больше не дают достаточного облегчения.

Ночная боль

Боль будит вас и удобную позу найти трудно. Один из самых важных признаков.

Падает качество жизни

Вы отказываетесь от того, что любите. Сократилась дистанция ходьбы, стали трудными лестница и надевание носка.

Продвинутые изменения на снимке

Суставная щель резко сужена или отсутствует, видны выраженные остеофиты и изменение структуры кости.

Если на снимке изменения большие, но вы хорошо ходите и боль беспокоит редко, операция не нужна. Лечат пациента, а не снимок.

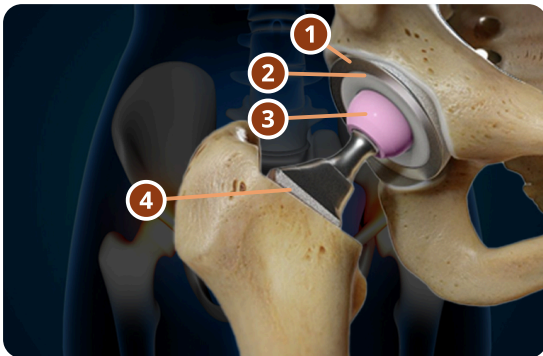
Почему важна своевременность

- **Слишком рано** означает, что консервативный ресурс не исчерпан, а срок службы импланта начинается раньше. Это особенно важно для молодого пациента.
- **Слишком поздно** означает ослабленную мышцу, сократившиеся ткани и повреждённую вторую ногу.

Промежуток между этими двумя крайностями довольно широкий. Именно поэтому никогда не поздно прийти на консультацию и почти никогда не нужно спешить.

ОПЕРАЦИЯ

Что такое эндопротезирование



- 1** **Металлическая чашка.** Устанавливается в кость таза, на место изношенной впадины.
- 2** **Вкладыш.** Ставится внутрь чашки: из полиэтилена, керамики или другого материала.
- 3** **Головка.** Сфера, которая скользит внутри вкладыша. Типичные диаметры 28, 32 и 36 мм.
- 4** **Ножка.** Устанавливается в бедренную кость, а на ней фиксируется головка.

Имплант подбирают индивидуально: по возрасту, качеству кости, уровню активности и анатомии. Цель операции не «новая нога»: цель в том, чтобы снять боль и вернуть движение. Само вмешательство обычно длится от одного до двух часов, а анестезия чаще всего спинальная.

Три доступа, описанные честно

ДОСТУП	СИЛЬНАЯ СТОРОНА	ЧТО ОН ПОДРАЗУМЕВАЕТ
Задний	Самый распространённый и изученный. Хороший обзор.	Пересекаются короткие мышцы задней группы. В раннем периоде накладываются позиционные ограничения.
Боковой	Хорошая стабильность, низкий риск вывиха. В Грузии самый распространённый.	Частично страдает средняя ягодичная мышца, что у отдельных пациентов вызывает хромоту.
Передний	Мышца не пересекается, а отводится в сторону. Позиционные ограничения обычно не накладываются.	Технически более требовательный и подходит не каждому пациенту.

Длина разреза

5-6 см

разрез бикини

9-10 см

боковой доступ

Почему я выбираю передний доступ

На передней поверхности тела есть естественное пространство между двумя мышцами, где хирург может пройти, не пересекая мышцу. Ни один доступ не является «лучшим» сам по себе: самый важный фактор это опыт хирурга в конкретной технике.

РЕЗУЛЬТАТ И РИСК

Чего ожидать и какие есть риски

ЭТАП	ОБЫЧНО
Встать на ноги	в день операции
Выписка	максимум через два дня
Ходьба без вспомогательных средств	в среднем через две недели
Возвращение за руль	в среднем через 6 недель
Работа	сидячая через 4-6 недель, физическая через три месяца

Сколько служит протез

20 лет

примерно три четверти всё ещё на месте

25 лет

более половины всё ещё на месте

Объединённый анализ международных регистров, то есть средний показатель по большой группе. На конкретного человека он напрямую не переносится.

Риски

Инфекция

Редкое, но самое серьёзное осложнение. Риск выше при диабете, ожирении и курении.

Венозный тромбоз

В профилактике работают препарат, компрессионные чулки и ранняя активизация.

Раздражение нерва

Онемение по наружной поверхности бедра. Чаще всего временное.

Перелом во время операции

Трещина кости, особенно при остеопорозе. Устраняется в ту же операцию.

Разница длины ног

Небольшая разница встречается часто и обычно незаметна.

Вывих и износ

Вывих после переднего доступа редок. Износ это естественный процесс.

На что вы можете повлиять уже сейчас

- **Курение.** Уменьшает кровоснабжение тканей, что замедляет заживление и повышает риск инфекции. Если операция планируется, рекомендуется прекратить минимум за четыре недели. Двухнедельный перерыв результата не даёт.
- **Алкоголь.** Влияет на функцию печени, свёртываемость крови и течение анестезии.
- **Вес и физическая активность.** Сильная мышца это лучшая стартовая точка для восстановления. Занятия начинаются тогда, когда вы начали думать об операции.

Гарантии результата не существует. Вероятность осложнений индивидуальна. О ваших личных рисках поговорим на консультации.



Михаил Микеладзе

Ортопед-травматолог

Следующий шаг: консультация

Посмотрим снимок, оценим походку и амплитуду движения и вместе решим, каким будет следующий шаг. Это не означает записи на операцию.

Что взять с собой

Снимок тазобедренного сустава, если он есть, другие медицинские документы и записанные вопросы. Записанные заранее вопросы дают более конкретные ответы.

Связаться

+995 555 72 72 55
info@drmikeladze.com
drmikeladze.com

Клиника

BAU International Hospital
улица Генерала Аслана Абашидзе N14
Батуми, Грузия

Подробнее на сайте

drmikeladze.com/ru/arthrosis · Артроз: симптомы и диагностика
drmikeladze.com/ru/treatment · Пути лечения
drmikeladze.com/ru/anterior-approach · Передний доступ и риски
drmikeladze.com/ru/patients · Видео и истории пациентов