**Возможные причины болей в коленях (боли в коленном суставе)**

Боль в колене встречается довольно часто.

Основные причины:

* острые повреждения сустава колена из-за травм, ударов, ушибов, растяжений, переломов, вывихов, падений и т.п.;
* повышенная или длительная нагрузка на колено;
* заболевания, которые непосредственно не связаны с нагрузками (подагра, остеоартрит, ревматоидный артрит, остеоартроз и др.);
* подколенная киста (киста Бейкера);
* болезнь Осгуда-Шлаттера;
* рассекающий остеохондрит;
* инфекционные заболевания кожи, суставов, костей либо синовиальной сумки (артрит, остеомиелит, бурсит);
* проблемы других частей тела (сдавленный нерв, воспаление седалищного нерва, проблема в бедре);
* вирусная инфекция организма;
* недостаток физической активности;
* нарушения питания.

**Серьезные повреждения коленей**

Очень частая причина болей – травмы. Боль после травмы может продолжаться от двух минут до нескольких суток. Длительность боли зависит от степени повреждения.

Если во время травмы кровеносные сосуды сжались, то человек ощущает онемение поврежденного участка, а кожные покровы синеют.

Острые повреждения сустава колена бывают следующими:

* травмы сухожилий и травмы связок, поддерживающих чашечку колена (вывихи, растяжения). В здоровом состоянии сухожилие поддерживает работоспособность колена и помогает нормальному его функционированию;
* повреждения (разрывы) коленного мениска – хрящевого эластичного диска сустава;
* разрывы связок. Чаще других рвется большеберцовая коллатеральная связка;
* перелом нижней части бедра;
* перелом надколенной чашечки;
* перелом верхней части большеберцовой кости;
* перелом малоберцовой кости;
* перелом колена;
* вывих (смещение) надколенной чашечки;
* вывих (смещение) коленного сустава.

При переломах и вывихах требуется незамедлительная помощь хирурга.

**Перелом колена**

Перелом колена обычно случается после воздействия какой-либо аномальной силы.

Внезапные повреждения вызываются такими причинами:

* прямой удар колена о предмет;
* большая сила, которая изгибает колено;
* аномальное скручивание;
* падение на колено.

Симптомы:

* боль (иногда сильная);
* кровоподтек или отек (иногда сильные), развиваются после травмы за несколько минут;
* иногда – сдавливание и повреждение нервов, кровеносных сосудов;
* иногда – ощущение холода в колене, голени;
* онемение, слабость, покалывание в колене, голени;
* иногда – побледнение или посинение колена или голени.

**Вывих надколенной чашечки**

В основном бывает у девушек 13-18 лет. Частички мягкой ткани или кости при вывихе или переломе могут застревать в суставе и препятствовать его движениям.

**Вывих коленного сустава**

Очень редкое повреждение. Чтобы оно случилось, нужно воздействие большой силы. Серьезные травмы требуют безотлагательной медицинской помощи.

**Боль при увеличенной нагрузке на колено**

Боль от перегрузки появляется как результат повторяющихся движений либо долгого давления на колено.

Примеры нагрузки, после которой может возникнуть такая боль:

* ходьба по лестнице (ежедневная);
* частая езда на велосипеде;
* продолжительная тренировка на велотренажере;
* бег (в основном - неспешный и продолжительный);
* прыжки.

Повторяющаяся нагрузка на колено вызывает раздражение сустава и его воспаление.

Повреждения, которые могут возникнуть после перегрузки:

* бурсит (воспаление сумки с жидкостью, которая смазывает колено и амортизирует его);
* тендинит (воспаление сухожилий) и тендиноз (разрывы сухожилий);
* синдром фибринозной пленки (утолщение или складки в связках суставов);
* синдром боли в надколенно-бедренном суставе (боль в передней части колена после перегрузки, травмы, из-за проблем в чашечке или лишнего веса);
* синдром боли в подвздошно-большеберцовой связке (раздражение, воспаление фиброзной ткани внешней стороны кости бедра).

**Боль при приседании**

Часто на значительную боль в коленях жалуются спортсмены, которые на тренировках пользуются упражнениями на приседание с отягощениями. Одна из основных причин данной боли - гонартроз (заболевание сустава). При этом состояние хряща сустава ухудшается. Если спортсмен чувствует боль после нескольких повторов упражнения, то нужно прекратить тренировку. Если же колено продолжает болеть несколько часов, нужна помощь врача.

**Боль при сгибании**

**Болезнь Осгуда-Шлаттера (или остеохондропатия большой берцовой кости)**

Боль колена при сгибании чаще всего говорит о болезни Осгуда-Шлаттера. Данное поражение появляется в период окончания полового созревания, когда, соответственно, завершается рост костной системы организма. Страдают прежде всего мальчики-подростки 11-15 лет, которые систематически занимаются спортом. Но поскольку девочки все больше практикуют сильные физические спортивные нагрузки, болезнь поражает и их.

Причины болезни

Болезнь Осгуда-Шлаттера возникает у подростков, занимающихся травмоопасным спортом, связанным со сменой траектории движения: футбол, баскетбол, прыжки, бег, гимнастика, фигурное катание. Значительные нагрузки иногда ведут к надрыву сухожилий (соответственно, боли и отеку). Иногда организм сам пытается закрыть дефект с помощью роста костной ткани, тогда образуется костная шишка.

Симптомы:

* боль и отечность в районе большеберцовой кости (немного ниже коленной чашечки);
* болезненность усиливается после физической нагрузки, а уменьшается в покое;
* все прилегающие мышцы, особенно бедренные, напряжены.

Боль варьирует исходя из индивидуальных особенностей пациента. Кто-то испытывает только легкую болезненность при выполнении некоторых видов деятельности (например, при беге, прыжках). Другие могут мучиться от постоянной, ярко выраженной боли.

Болезнь Осгуда-Шлаттера поражает обычно лишь одно колено. Иногда может быть двустороннее поражение. Дискомфорт может продолжаться несколько недель или даже месяцев. Боль может повторяться, пока ребенок растет.

Для точной диагностики требуется обследование. Иногда рентгеновский снимок показывает отек в районе большеберцовой кости и изменения в сухожилиях.

Лечение

Как правило, заболевание проходит само, после окончания роста костей пропадают симптомы. Если симптомы выражены ярко, то терапия болезни Осгуда-Шлаттера включает прием лекарственных препаратов, ЛФК, физиотерапию.

Показан режим ограничения двигательной нагрузки на четырехглавую мышцу бедра. От занятий спортом придется отказаться до исчезновения симптомов дистрофического процесса. В том случае, когда консервативная терапия безрезультатна, назначается хирургическое лечение.

**Рассекающий остеохондрит**

Тугоподвижность и боль в колене возникают, если кусочек кости либо хряща (иногда то и другое вместе) внутри сустава колена отмирает, лишившись подачи крови.

**Остеоартрит (дегенеративная болезнь суставов)**

Воспаление различных частей коленного сустава. При остеоартрите боль колена сильнее всего чувствуется утром, а в течение дня затихает. Болезнь часто возникает на месте случившейся когда-то травмы.

Признаки (внутренние и внешние):

* боль в колене;
* скованность (снижение подвижности сустава) - нарушено сгибание и боковые движения колена;
* покраснение сустава;
* отечность сустава;
* увеличение объема сустава;
* увеличение температуры сустава. Воспаленный сустав – на ощупь горячий, особенно, если сравнить его с другими суставами или со вторым коленным суставом (не пораженным).

Другие типы артрита (подагра, ревматоидный артрит, волчанка) также ведут к болям, опуханию, скованности суставов коленей.

**Ревматоидный артрит**

Воспаление внутренней (синовиальной) оболочки сустава. Высвобождаются химические вещества, из-за которых истончается синовиальная оболочка. Они повреждают поверхность хряща и кость сустава. Возникают боль и отек.

Лечение ревматоидного артрита

Ревматоидный артрит лечится. С годами он становится тяжелее, поэтому терапия меняется и совмещает различные методики (в том числе хирургические).

Восстановить утраченную нормальную функцию коленного сустава призвана замена утраченного хряща на тканевые трансплантаты. Однако для многих пациентов единственное решение проблемы надолго - эндопротезирование коленного сустава.

Некоторым пациентам облегчить боль помогают нехирургические методы:

* лекарственная терапия;
* изменение образа жизни;
* использование для ходьбы трости и других приспособлений.

**Бурсит**

Воспаление бурс - околосуставных сумок, при котором в них скапливается экссудат.

Коленный сустав содержит три сумки:

* препателлярная бурса – находится под кожей впереди коленной чашечки;
* инфрапателлярная бурса - под большим сухожилием чашечки;
* гусиная бурса - в нижней части колена.

Воспаляться могут все эти бурсы.

Бурсит бывает асептический либо инфекционный.

Причины асептического (неинфекционного) бурсита:

* ушибы, травмы;
* растяжение;
* перенапряжение;
* осложнения артрита и подагры.

Причины инфекционного бурсита:

* осложнения инфекционного заболевания;
* попадание микробов извне через травмированную кожу.

Воспаление препателлярной бурсы

Воспаление препателлярной бурсы бывает при травме передней части колена (из-за долгого нахождения на коленях). Заболевание проявляется у людей, образ жизни которых или их профессия вынуждают находиться в определенной позе во время работы: «колено домашней хозяйки», «колено кровельщика».

Симптомы:

* повышенная температура тела;
* боль;
* отек;
* покраснение;
* при данном виде бурсита боль менее интенсивна, чем при артрите;
* боль часто бывает при ходьбе или стоянии на коленях;
* иногда бывает скованность в суставе, но объем движений, как правило, не уменьшается.

Причины:

* ушиб, при котором иногда в околосуставной сумке скапливается кровь;
* ревматоидный артрит;
* подагра.

Инфрапателлярный бурсит

Бывает вследствие травмы примыкающего сухожилия (после прыжка). «Колено прыгуна» - таково специфическое название данного вида бурсита.

Воспаление гусиной бурсы

Бывает в основном у женщин в среднем возрасте, которые страдают от чрезмерного веса. Основной признак - боль в коленях при ходьбе по лестнице.

Супрапателлярный бурсит коленного сустава

Причины:

* травма;
* инфекция.

Специфические признаки:

* болезненная опухоль в верхней области колена. Форма округлая, консистенция мягкая, размер до 10 см;
* боль в колене;
* снижение подвижности сустава;
* недомогание;
* повышение температуры тела.

Иногда такой бурсит перетекает в хроническую форму вследствие отложения в суставе солей кальция. В этом случае назначается хирургическое вмешательство для удаления отложений.

Симптомы септического бурсита

Совпадают с симптомами других видов бурсита.

Источник инфекции - микробы, которые находятся на поверхности кожи, и проникают внутрь из-за травм кожи. Иногда причина септического бурсита - инфекция внутри организма, заболевания органов и тканей. Микробы попадают в полость бурсы с током крови.

Лечение бурсита

При неинфицированном бурсите применяются охлаждающие компрессы, анальгетики, противовоспалительные средства, кортикостероиды. Важен также режим покоя для больного сустава. По показаниям проводится аспирация (откачка) жидкости из полости пораженной бурсы.

При септическом бурсите в терапию входят антибиотики. В запущенных случаях антибиотики вводятся внутривенно. Откачанную жидкость можно направить на лабораторное исследование - для определения возбудителя инфекции. В случае, если жидкость скапливается вновь, проводят повторную аспирацию, хирургический дренаж. В крайнем случае, воспаленная бурса удаляется.

**Остеоартроз**

Очень распространенная причина боли. Остеоартроз развивается медленно. Данное дегенеративное заболевание суставов разрушает хрящ сустава. Когда покров хряща, который играет роль амортизатора сустава и защиты поверхности кости, истончается и разрушается, то между костями появляется трение, которое причиняет боль. Во время движения трение в суставе происходит с большей силой, появляется ощущение коленного хруста.

Итак, основные симптомы остеоартроза:

* хруст в колене;
* боль при движении (разгибании ног, приседаниях);
* боль может быть и ночью.

На начальных этапах заболевания боль можно прогнать с помощью хорошей разминки. Но впоследствии болезненные ощущения усиливаются и появляются намного чаще.

В конце концов боль становится регулярной. Пациент иногда даже не может естественно передвигаться, а то и просто согнуть ногу.

Факторы, ведущие к развитию остеоартроза:

* возраст;
* избыточный вес;
* травмы коленных суставов;
* предрасположенность генетическая(заболевание в анамнезе семьи).

Остеоартроз может вести к поражению всего колена, а может ограничиться частью. Если болит только часть колена или одна сторона, то речь идет об одностороннем остеоартрозе.

Если боль ощущается только под коленной чашечкой, то это пателлярно-бедренный остеоартроз. По данным медиков, примерно 10 процентов пациентов старше 40 лет имеют пателлярно-бедренную патологию.

Лечение артроза

При артрозе болезнь может долгое время никак не заявлять о себе. Успех терапии зависит от раннего распознавания. Даже если хрусту в колене не сопутствует боль, все равно необходимо вмешательство медиков. Хотя болезнь не излечивается полностью, ранняя диагностика и лечение, начатое своевременно, очень важны, чтобы предотвратить большее повреждение колена.

Для медикаментозной терапии предназначены нестероидные противовоспалительные средства, анальгетики и гормоны. Также показаны блокады (введение лекарственных растворов в коленный сустав). Для удаления скопившегося выпота проводится пункция сустава. Если терапия лекарствами не помогла, то на помощь приходят хирурги, выполняется хирургическое вмешательство. В качестве дополнительной терапии применяют мануальную терапию, физиопроцедуры и ЛФК.

Профилактика остеоартроза:

* контроль количества съеденной пищи. Чем больше масса съеденного, тем выше нагрузка на связки и суставы (соответственно, выше риск развития остеоартроза);
* лечебная физкультура. Правильный комплекс упражнений поможет улучшить кровообращение тканей суставов, что ускорит восстановление суставного хряща.

**К какому врачу нужно обращаться при болях в коленях**

Сначала можно обратиться к травматологу, невропатологу, ортопеду, ревматологу, остеопату. Важно не заниматься самолечением.

**Как облегчить боль**

Если причина боли – повышенные физические нагрузках, то их следует прекратить (или хотя бы временно прервать занятия спортом), обеспечить суставу покой. При отдыхе под пораженное колено подкладывать валик и небольшую подушку.

В домашних условиях облегчить боль поможет лед. Если приложить на больную область лед, это поможет снять и припухлость.

Если боль возникла после травмы, то в течение двух суток не стоит греть пораженный сустав. Также не рекомендованы горячий душ и ванна, горячие компрессы. Придется отказаться и от алкоголя.

После двух суток, если отек спал и боль уменьшилась, можно начать прикладывать теплые компрессы. Также в этот период можно делать легкие упражнения для восстановления гибкости сустава.

Эластичный бинт, наложенный на больное колено, поможет справиться с отеком. Однако надо быть внимательным. Перетягивание поврежденного участка может вызвать еще больший отек. В случае, если во время перевязки пациент чувствует усиление боли, онемение, покалывание, появляется отек ниже места наложения бинта, то нужно ослабить повязку.

Во время сидения или лежания нужно поднимать больное колено выше уровня или на уровень сердца, чтобы избежать отеков.

Болевые ощущения помогут уменьшить некоторые лекарственные средства – парацетамол, ибупрофен, напроксен, аспирин. Однако аспирин и ибупрофен не стоит принимать первые сутки после получения травмы. Эти лекарства могут привести к разжижжению крови, подкожным кровотечениям.

Если причины боли в коленях неизвестны, то нельзя просто терпеть. Надо обращаться к врачу. Тем более это нужно делать незамедлительно в случаях травм и повреждений.