**Синовит коленного сустава: признаки и методы лечения народными средствами**

*В статье рассмотрены причины возникновения синовита коленного сустава и его возможные признаки. Обращается внимание на то, что, если вовремя не оказать должное лечение, может возникнуть угроза жизни пациента. Перечислены также возможные методы лечения синовита народными средствами.*

Заболевания нижних конечностей являются достаточно распространёнными ввиду больших нагрузок на эту часть опорно-двигательного аппарата. Одним из таковых является синовит коленного сустава или другими словами воспаление, вызывающее образование в коленном суставе жидкости. По составу она похожа на плазму крови, но в ней содержится гиалуроновая кислота и практически отсутствует белок. Крайне важно вовремя назначить лечение и устранить жидкость из коленного сустава. В противном случае, развитие болезни может негативно сказаться на здоровье и работе нижних конечностей.

*Признаки появления синовита коленного сустава*

Коленный сустав играет важнейшую роль в передвижении человека, и, если вы обнаружите у себя определённые симптомы, немедленно обращайтесь к врачу. Как правило, признаки синовита проявляют себя постепенно – возможно, с перерывами в несколько часов или суток. Симптомами развития данного заболевания могут являться:

1. Тупая острая боль в колене;
2. Ярко выраженная **боль в суставах** колена, их опухлость, увеличение в размерах;
3. Ограниченность в движениях, невозможность согнуть ногу;
4. Появление подкожного уплотнения в области колена;
5. Повышение температуры тела, покраснение кожи;
6. Возможно появление головной боли и озноба;

Это лишь основные симптомы данного заболевания. Многое также зависит от того, по какой причине в колене образовалась жидкость. Но в любом случае, её надо незамедлительно устранять.

*Причины возникновения данного заболевания*

Чтобы выбрать правильный метод лечения, необходимо выяснить, по какой причине у человека мог образоваться синовит коленного сустава. Часто он возникает из-за случившихся травм и повреждений опорно-двигательного аппарата (например, подагра, артроз, бурсит); инфекций; непосильных нагрузок; хронических, приобретённых и/или врождённых заболеваний (например, нарушение свёртываемости крови); переохлаждений; перенесённых аллергических реакций или попадания в коленный сустав неблагоприятных микроорганизмов.

Конечно, такая болезнь может появиться практически у каждого. Однако в зоне риска находятся люди, занимающиеся спортом или возлагающие большие нагрузки на ноги. В опасности также находятся страдающие ожирением.

К сожалению, если пациент повредил колено хотя бы однажды, полностью оно уже не восстановится, образуется хроническое заболевание на всю жизнь. Однако, боли и дальнейшее развитие болезни можно предотвратить, если заботиться о своём здоровье и прислушиваться к врачу.

*Народные методы лечения синовита коленного сустава*

В случае возникновения этой болезни без похода к врачу не обойтись, чтобы не допустить полной утраты движения. Самолечение может закончиться развитием гнойной формы и сепсиса, что значительно угрожает жизни пациента. Однако, **лечение суставов,** в том числе коленного, может проходить в домашних условиях с использованием средств народной медицины. Но обязательно спросите разрешение врача, так как в данном случае консервативная медицина не всегда эффективна. Лечение должно быть комплексным и опираться не только на традиционные методы.

Так, самыми распространёнными являются народные средства на основе различных трав. Это могут быть настойки, компрессы и натирки, целебные мази. Популярным ингредиентом для них считается окопник, из которого можно приготовить настой для внутреннего применения и не только. Проверенными продуктами также являются хрен, рожь, барбарис. Отвары их этих растений нужно принимать несколько раз в день, они успокаивают организм и ускоряют метаболические процессы.

Больше эффекта от лечения способны дать компрессы и натирки. Например, приготовьте компресс из свекольной кашицы и оставьте его на всю ночь. К тому же, пользу принесёт и употребление в чистом виде свекольного сока. Можно сделать настойку для растирок из лавровых листьев или лавровое масло. Как правило, этот продукт препятствует образованию солей и способствует ускорению вывода жидкости из колена, поэтому он может использоваться и в качестве одного из основных средств лечения.

Ещё одним проверенным методом лечения является мазь на основе нутряного жира. Полученную мазь нужно использовать перед сном, а для усиления эффекта необходимо утеплять колено тканью или платком.

Таким образом, народная медицина предлагает немало рецептов лечения синовита коленного сустава. Они достаточно доступны, легки в приготовлении и использовании. Главное – это применять выбранные средства комплексно: например, на ночь делать натирки и компрессы, согревать колено, а днём – пить отвары и настойки, укрепляющие здоровье организма изнутри. Такие методы могут стать отличным дополнением к лечению медицинскими аппаратами.

*Профилактика и общие рекомендации*

После основного лечения наступает процесс реабилитации. Чтобы не допустить повторение опасной ситуации, прислушайтесь к нескольким советам:

1. Не подвергайте колено травмоопасным ситуациям;
2. Ведите здоровый образ жизни: правильно питайтесь, откажитесь от вредных привычек;
3. Принимайте витамины и необходимые биологические добавки;
4. Посещайте врача и прислушивайтесь к его рекомендациям;
5. Делайте массаж, гимнастику и посещайте бассейн;
6. В отдельных случаях врач может прописать использование наколенников для фиксации сустава;

Не стоит надеяться на то, что жидкость в колене устранится сама. Процесс лечения и реабилитации требует времени и терпения. Боль в суставах ограничивает ваши движения и доставляет большой дискомфорт, к тому же, угрожает другим частям организма.