

Помощь больным суставам народными и другими лечебными средствами в домашних условиях

/солевые ванны и лечебные грязи, аппликации, компрессы, повязки.../

Больные суставы – это проблема актуальна для многих людей. Порой так хочется снять боль и подлечить суставы без поднадоевших лекарств, обезболивающих уколов и таблеток. В ряде случаев в этом могут помочь народные средства и методы лечения.

Известно, что большинство лекарственных средств изначально были созданы из природных источников. Рецепты народной медицины, передаваясь из поколения в поколение, постоянно совершенствовались, открывая новые возможности их применения. И сегодня многие народные средства наряду с лекарствами успешно применяются в официальной медицине, и они не исключают, а дополняют друг друга. Их действие на организм более щадящее, чем лекарственных препаратов. Поэтому при отсутствии противопоказаний, стоит разумно использовать рецепты, накопленные народной мудростью и умением.

Методы и средства народной медицины, позволяют порой не только облегчить боли и страдания, но и добиться успехов в лечении ряда заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Вместе с тем не следует заниматься самолечением. Чтобы народные средства принесли пользу вашему здоровью, перед началом лечения пройдите консультацию у врачей специалистов – фитотерапевта, ревматолога или семейного врача.

Многие из приводимых ниже рецептов проверены автором на протяжении многолетнего опыта работы.

Местные ванны с солью Мертвого моря

В бальнеолечении самое широкое применение находят минеральные хлоридные-натриевые ванны. Они оказывают противоаллергическое, противовоспалительное, болеутоляющее и успокаивающее действие, стимулируют процессы регенерации кожи. Эти солевые минеральные ванны помогают при заболеваниях суставов и позвоночника: артритах артрозах, остеохондрозах, радикулитах; болезнях нервной системы: неврозах, неврастении, дистонии; кожи: псориазе, нейродермитах и других проблемах. Как правило лечение общими ваннами проводится по назначению врача на курортах и в специализированных лечебно-профилактических учреждениях. В Израиле для ванн используется соль Мертвого моря.

В домашних условиях можно успешно применять местные солевые ванночки для рук и ног. Чтобы приготовить такую ванну необходимо 50 – 60 г соли развести в 2–3 л. воды температурой 37–38 градусов С. При их приеме следует погрузить кисти рук или стопы в таз с приготовленным раствором.

Принимая такие местные ванны, нелишним будет сделать в воде легкий массаж кистей и стоп. Эти процедуры наиболее благоприятно проводить в вечернее время или перед сном. После окончания процедуры одеть теплые носки и отдыхать. Их продолжительность может составлять до 20 минут.

Эти местные ручные и ножные ванны хорошо помогают при болях в мышцах, суставах кистей и стоп, при травматических повреждениях, при кожных проблемах, повышенной потливости, усталости и т. д.

Компрессы, аппликации и повязки

В традиционной и народной медицине эти виды лечебно-оздоровительных процедур нашли свое широкое применение при лечении заболеваний позвоночника и суставов, около суставных мягких тканей, травматических повреждениях. С этой целью применяются компрессы (повязки или аппликации), наносимые непосредственно на больное место. При этом применяются как согревающие, лекарственные компрессы, так и холодные, которые особенно эффективны при ушибах, растяжении, остром воспалении, боли и т. д.

Как правильно сделать компресс. Компресс(аппликация) представляет собой лечебную повязку, наносимую непосредственно на больное место. Она состоит из трех слоев: внутреннего, среднего и наружного. Первый внутренний слой может быть изготовлен из куска чистой мягкой марлевой или льняной ткани, хорошо впитывающей воду и растворы лекарственных веществ. Для среднего слоя следует взять специальную компрессную бумагу, целлофан или полиэтиленовую пленку. В качестве наружного слоя применяется вата, шерстяной платок или шарф для сохранения тепла и фиксации.

Следует обратить внимание, что процедура достигает своего действия при правильном ее выполнении. Если клеенка, целлофан или вата не полностью перекрывает первый внутренний слой ткани или компресс плохо прибинтован, между ними и кожей проникает снаружи воздух, и лечебное средство испаряясь, вызывает не согревание, а охлаждение и не оказывает своего должного действия. Чтобы избежать такого испарения влаги и тепла каждый последующий слой должен быть шире предыдущего на 2–3 см и обязательно полностью перекрывать его. Вот почему компресс нужно накладывать внимательно и аккуратно, а для сохранения тепла хорошо завязать платком или шарфом.

Компресс с лекарственным раствором выполняется в следующей последовательности. Берется ткань, сложенная в несколько слоев, смачивается в этом растворе и слегка отжимается. Затем ее накладывают на больную зону или сустав, аккуратно покрывают сверху компрессной бумагой, утепляют и плотно закрепляют бинтом, шерстяным платком или шарфом.

Компрессы(аппликации) обычно накладываются на ночь на 8–10 часов, снимая их утром. В зависимости от вида лекарственного препарата и индивидуальной переносимости его больным первые компрессы могут быть и менее продолжительны по времени, начиная с 20–30 минут и 2–6 и более

часов. Во избежание раздражения кожи после окончания процедуры кожу следует тщательно протереть теплой водой и высушить теплым мягким полотенцем. Для нового компресса нужно брать чистый материал. Компрессы, как правило, следует проводить ежедневно. Не исключаются и другие варианты приема процедур.

Лечение компрессами – это всегда курс лечения. Обычно 5–10 бывает вполне достаточно. Какое количество их нужно сделать определяется следующим правилом: "Кладу столько раз, пока болит, а потом еще один раз". И на этом надо остановиться. В ряде случаев это может быть курс лечения, состоящий из большего количества процедур. Все вопросы, связанные с лечением и особенно с применением лекарственных компрессов обязательно следует решать с лечащим врачом.

Компрессы лечебной грязи Мертвого моря в домашних условиях

Они успешно применяются при воспалительных и дегенеративных заболеваниях суставов и позвоночника, мышц, травматических повреждениях и других заболеваниях.

В расфасованных упаковках грязь Мертвого моря продается в аптечной сети Израиля. Для компресса ее подогревают на водяной бане до 42–45 градусов С. Затем намазывают на полотняную салфетку толщиной 1–2 см и плотно прикладывают грязевым слоем к коже. После этого накрывают полиэтиленовой пленкой, слоем ваты или сохраняющей тепло тканью, закрепляют шарфом, бинтом или полотенцем. Продолжительность процедуры может быть различной от 30 мин до 5–6 ч. Первые процедуры должны быть короткими по времени, их продолжительность можно увеличивать постепенно. После истечения намеченного времени компресс снимают, обмывают сустав или участок тела влажной теплой салфеткой. После этого можно еще на 45–60 мин слегка забинтовать сустав.

Компрессы делают через день, хотя допустимо проводить их ежедневно. В целом курс лечения может составлять 10–12 грязевых процедур.

При таком лечении грязью происходит прогревание тканей, улучшается кровоснабжение и местный обмен веществ, происходит размягчение рубцов и спаек, ослабляется спастическая напряженность и ригидность мышц, уменьшается болевой синдром, увеличивается подвижность в суставах. При травмах улучшается регенерация, т. е. восстановление поврежденной костной ткани.

Таким образом, при сравнительно небольших материальных затратах можно укрепить здоровье пользуясь лучшими в мире грязями Мертвого моря. Но прежде, чем приступить к такому лечению не забудьте посоветоваться с врачом.

Согревающие компрессы

Это одни из самых распространенных процедур, применяемых в домашних условиях. Они вызывают и помогают удерживать тепло, которое расширяет сосуды, улучшает местное кровообращение, что способствует уменьшению воспалительного процесса и боли. Согревающие компрессы назначают при воспалении суставов, ангинах, фарингите, бронхите, воспалении среднего уха и т. д. При ушибах и повреждениях их следует применять на вторые - третьи сутки после получения травмы.

Спиртовой согревающий компресс часто применяется в домашних условиях. Для его наложения следует развести спирт с теплой водой в отношении 1:2 или 3 или с водкой 1:2. Взять сложенную в 2–3 слоя мягкую чистую ткань или 4-6 слоев марли и смочить в растворе, слегка отжать и приложить к больному месту, которым может быть сустав или мышца. Соблюдая вышеизложенные правила положить сверху целлофан (компрессную бумагу или клеенку), а затем слой ваты и закрепить все плотно, шарфом, шерстяным платком или бинтом. Возможно оставить его на ночь и поменять утром. Если компресс поставлен правильно, то снятая ткань остается влажной и теплой. Если после компресса отмечается раздражение следует высушить кожу чистой салфеткой и смазать детским кремом. Следующий компресс, сделать после исчезновения следов раздражения, уменьшив при этом концентрацию спирта.

Горчичный компресс является разновидностью согревающего компресса. Применяется при ограниченных острых и хронических болевых синдромах, после травм и ушибов, инфильтратах после лекарственных инъекций и т. д.

Для его приготовления следует на горячей воде температурой 40–50°C замешать тесто из равных частей горчичного порошка и какой-либо муки (например, пшеничной). Тесто намазать на плотную ткань (полотно) слоем толщиной 0,5–1,0 см и покрыть марлей. В таком виде приготовленный горчичник приложить марлевой стороной к телу. Прикрывая горчичник вощеной бумагой, можно значительно усилить и ускорить его действие. Во избежание неприятных ощущений или ожога во время приема процедуры следует контролировать самочувствие и о появления покраснения кожи.

Компресс с капустой. Белокочанная капуста благодаря своим полезным и целебным свойствам имеет широкий спектр применения в народной медицине. Она содержит вещества необходимые для нормальной жизнедеятельности человека: белки, углеводы, клетчатку, минералы, витамины А, В, С и «редкий» витамин U. Многие известно о ее пользе при лечении язвы и гастрита. Оказывается, капуста может быть полезной не только для очищения организма и лечения желудка.

Осенью, при сырой и влажной погоде, нередко обостряются процессы в суставах, что приносит огорчения многим больным. Листья капусты уменьшают воспалительный процесс, устраняют отек и облегчают боли в суставах, мышцах, при радикулите, ушибах и даже подагре.

В народной медицине их издавна применяют как согревающий компресс. Для этого надо взять 2–3 листа свежей капусты, их следует промыть, отбить, слегка насечь и наложить на больное место. Сверху покрыть полиэтиленом и укутать хлопчатобумажной тканью. Капустный лист можно также промазать мёдом. Это повысит эффективность. Через какое-то время вы почувствуете, как сустав разогревается, а затем, часа через два, боль может уйти совсем.

При приступах подагры к припухлостям на стопах также прикладывают листья свежей капусты, забинтовывают как согревающий компресс и надевают на ночь носки. Компрессы следует делать на ночь ежедневно на протяжении 10–15 дней. Такие компрессы помогают и при фурункулах, они ускоряют их созревание и рассасывание. При болезнях суставов рекомендуется также ежедневно выпивать 50 гр. свежего капустного сока.

Природные и лекарственные средства: компрессы, аппликации и повязки

Помимо лекарств, применяемых во внутрь и действующих на весь организм, при болезнях позвоночника и суставов, травматических повреждениях используются лекарственные компрессы (повязки или аппликации), наносимые непосредственно на больное место.

Компресс с димексидом. Димексид прозрачная жидкость, которая применяется как наружное средство при лечении заболеваний опорно-двигательного аппарата, включая ревматоидный артрит, болезнь Бехтерева, деформирующий артроз, системную склеродермию, а также при ушибах, растяжении связок, травматических инфильтратах и т.д.

Компрессы с димексидом обладают очень хорошим лечебным эффектом. Основанием для применения является его анальгетическое и противовоспалительное действие. В связи с тем, что препарат обладает способностью проникать через кожные барьеры, он является проводником лекарственных препаратов, потенцируя при этом их действие.

Димексид выпускается во флаконах по 100 мл. Перед употреблением он разбавляется кипяченой водой в объёмном соотношении 1:2 или 1:3 (на 1 часть димексида – на 2–3 части кипяченой воды). Такой раствор может храниться в плотно закрытой банке. В полученный раствор можно добавить новокаин или анальгин. Для компресса берут марлю, сложенную в 4 слоя такого размера, чтобы полностью обернуть больной сустав (если болят суставы кисти нужно обернуть всю кисть). Марлю намочить в растворе димексида, отжать и обернуть больной сустав. Сверху закрыть целлофаном и хлопчатобумажной тканью. Держать компресс около полутора часов. Курс лечения составляет 12–15 процедур.

При болях в суставах после компресса димексида можно нанести вольтарен гель. Димексид улучшит проникновение его через кожу усиливая противовоспалительное и болеутоляющее действие.

В редких случаях отмечается индивидуальная непереносимость препарата. Для ее определения димексид наносят на кожу смоченным в нем

ватным тампоном. Появление резкого покраснения или зуда свидетельствует о повышенной чувствительности и нежелательности применения.

Хочу отметить, что многолетнее применение препарата в курортной практике в виде компрессов и электрофореза у больных ревматоидным артритом и системной склеродермией не выявило ни одного случая индивидуальной непереносимости или аллергических реакций. Процедуры с димексидом повышали результаты курортного лечения.

Компресс с бишофитом. Бишофит представляет собой природный минерал, включающий хлоридно-магниевый комплекс, содержащий и такие микроэлементы как бром, бор, йод, медь, железо, молибден, титан, литий и др. Добывается в виде рассола при бурении скважин. В растворенном виде бишофит бесцветен или слегка желтоватый, без запаха, масляный на ощупь и со слабокислой реакцией. Срок годности не ограничен. продается в аптеке.

Поводом для его лечебного применения послужили наблюдения об уменьшении болей в суставах рук у рабочих буровых скважин при постоянном контакте с бишофитом в процессе работы. Бишофит прошел успешные испытания в физиотерапевтических и ревматологических клиниках России, Украины, США, Германии, Польши и других стран и получил разрешение к применению. Установлено, что, всасываясь через кожные покровы, он оказывает противовоспалительное и противоболевое действие, под его влиянием исчезают мышечные спазмы и нормализуется кровообращение в области суставов, что способствует улучшению их функции. Компрессы с бишофитом эффективны при деформирующем артрозе, ревматоидном артрите, радикулите, люмбаго, мышечных контрактурах, при последствиях травм и др.

В домашних условиях компресс выполняется следующим образом. Берется рассол бишофита в разведении с водой (1:1) или неразведенном виде. Непосредственно перед процедурой подлежащий лечебному воздействию участок тела – сустав, область поясницы, мышца и другие с целью усиления лечебного эффекта желательно предварительно согреть грелкой или синей лампой в течение 3–5 минут. Затем налить на блюдце 20–30 г подогретого до 38–40°С бишофита и, смачивая в нем пальцы (возможно в тонких резиновых перчатках), слегка втереть в больное место, массируя его в течение 3–5 минут. После чего, погрузив в бишофит марлю или другую ткань, ее слегка отжать и плотно положить на область сустава, мышцы, связки и т. д. Сверху покрыть вощеной бумагой или целлофаном и весь участок укутать шерстяной тканью. Первый компресс целесообразно сделать продолжительностью 15–20 минут, увеличивая последующие до 1–2 и более часов. При хорошей переносимости их можно делать на ночь на 8–10 часов и на 2–3 сустава одновременно. После снятия компресса кожу следует обмыть теплой водой. Курс лечения – 12–15 процедур ежедневно или через день.

При их ежедневном длительном применении возможны проявления кожных реакций в виде раздражения тканей. В таких случаях компрессы следует прекратить.

Компрессы с бишофитом – это лечебные процедуры и начинать их следует обязательно после консультации и с разрешения врача.

Компрессы и повязки с финалгоном. Препарат представляет собой однородную гомогенную мазь не имеющей запаха. Оказывает болеутоляющее противовоспалительное и местно-раздражающее действие, улучшает местное кровообращение в подлежащих тканях.

Повязки и компрессы с финалгоном (определяются в зависимости от места наложения) активно применяются при артритах и артрозах, болях в суставах и мышцах, невритах, ишиалгиях, тендовагинитах, ушибах, растяжениях, спортивных травмах и т. д.

Процедура проводится следующим образом. Небольшое количество мази размером не более 0,5 см (величиной с горошину) при помощи аппликатора или пальцами (обязательно в тонких резиновых перчатках) наносят на соответствующий участок кожи и втирают легкими круговыми движениями.

Мой личный и многолетний опыт показал, что во избежание сильного и порой весьма неприятного чувства жжения во время процедуры (особенно первой) целесообразно, предварительно нанести на кожу небольшое количество противовоспалительной мази или геля типа вольтарена, метиндола и т. д. А уже после этого втереть финалгон, положить сверху целлофан и закрепить повязкой. Действие процедуры проявляется уже через несколько минут и достигает максимума в течение 20–30 мин.

Учитывая раздражающее действие финалгона при его нанесении не следует прогревать поверхность кожи. Следует избегать попадания препарата в глаза на слизистые оболочки рта, носа и на садины. Во избежание этого надо соблюдать осторожность во время процедуры и тщательно вымыть руки с мылом после ее окончания.

Холод лечит

Отмечено, что криотерапия, т. е. лечение холодом может применяться для замедления острых воспалительных явлений и уменьшения боли. Японский врач Госимо Ямаучи впервые успешно использовал этот метод для лечения больных ревматоидным артритом. Холод понижает болевую чувствительность нервных окончаний, вызывает сужение сосудов, замедление кровотока, что предотвращает отек тканей.

В домашних условиях холод в виде компрессов может применяться для уменьшения воспаления, припухлости, боли в суставах и мышцах. При травматических повреждениях, ушибах, растяжениях связок его следует делать в первые сутки.

Компресс состоит из сложенной в несколько слоев марли или мягкой ткани, смоченной в холодной воде и слегка отжатой. Смену компресса желательно производить каждые 2–3 минуты. Для этого удобнее пользоваться двумя компрессами — один накладывают на больное место, второй погружен в холодную воду.

Подобную процедуру можно проводить и с помощью грелки со льдом, а при ее отсутствии плоской бутылкой с охлажденной водой. В начале, при

неприятных ощущениях холода, их с небольшими перерывами можно прикладывать на болезненный участок через тонкую материю. Продолжительность этих процедур и компрессов от 10–15 минут и более.

При правильном выполнении такие местные холодовые процедуры обладают противоотечным и обезболивающим действием, что приводит к уменьшению воспалительных явлений. Они могут оказать значительное облегчение при ноющих, а иногда и при острых болях суставах, мышцах и связках. Однако проводить их следует не столь часто и с определенной мерой осторожности, чтобы избежать переохлаждения и нежелательных реакций.

Баночный массаж

При лечении некоторых заболеваний применяется баночный массаж. Принцип его действия сводится к образованию вакуума, который оказывает активное влияние на рецепторы кожи. Их раздражение приводит к ответным рефлекторным реакциям организма. При этом увеличивается периферическая циркуляция крови и лимфы, возрастает интенсивность обменных процессов, уменьшаются застойные и воспалительные явления в тканях.

Процедура выполняется следующим образом. Массируемую поверхность кожи предварительно смазывают разогретым маслом (эвкалиптовым, вазелиновым, подсолнечным и др.). Затем берут обычную медицинскую банку или чистую, тщательно вымытую банку емкостью примерно 200 мл (можно из-под майонеза) и в ней создают вакуум.

С этой целью на одну-две секунды в банку вводят стержень с зажженной ватой, предварительно смоченный в эфире или спирте. Затем ее удаляют и быстро прикладывают банку к нужному участку тела. Этой плотно прилегающей к коже банкой прямолинейными или спиралевидными скользящими движениями начинают выполнять массаж. При этом следует проследить, чтобы кожа втянулась в банку не более чем на 1,5 см. Для этого банку следует перемещать плавно и непрерывно в течение всей процедуры. Направление движений следует осуществлять по ходу лимфатических и кровеносных сосудов. На спине движения выполняют снизу вверх и в стороны, отступая 2–3 см от остистых отростков позвоночника.

Баночный массаж сопровождается ощущениями умеренной боли, жжения, тепла. Кожа в области проведенной процедуры становится слегка отечной. Для удаления нежелательных последствий после этой процедуры можно сделать легкий выжимающий массаж.

Процедуру проводят ежедневно или через день, продолжительностью от 5 до 15 минут. После ее окончания больного следует укутать одеялом, дать стакан чая и рекомендовать отдых на 30–40 минут.

Баночный массаж показан при миозитах, люмбаго остеохондрозе позвоночника, пояснично-крестцовых радикулитах (не в остром периоде), а также при простудных заболеваниях, бронхите, пневмонии. Он широко применяется и в косметологии для избавления от лишнего веса и целлюлита.

Лечение медью

С древних времен врачи многих стран мира, в том числе Авиценна и Аристотель, применяли медь при лечении различных болезней. Современные исследования показали, что она восстанавливает нарушенную биоэнергетику и обладает противовоспалительным, противовоспалительным, рассасывающим и антимикробным действием. Медь способна убивать микробов; работники медных заводов не болели холерой. Кузнецы, опоясанные медной проволокой, никогда не страдали радикулитами. Вспомним про медные пятаки, которые еще наши бабушки прикладывали нам на синяки и шишки! Лечение медью может проводиться при воспалительных и дегенеративных заболеваниях суставов, позвоночника, мышц, сухожилий и других заболеваниях. При наличии боли или припухлости применяются аппликации медными кружочками диаметром 2–3 см или пластинами размером 3 x 5 см. Перед каждым применением аппликаторы следует почистить наждачной бумагой, промыть и хорошо высушить. При наложении на болезненный участок их прикрепляют лейкопластырем сроком от 12 часов до 2–3 суток. При появлении неприятных ощущений, зуда или жжения их необходимо снять. При нормальной переносимости наложить вновь через несколько часов. По необходимости процедуру можно повторять 2–3 раза. У большинства больных отмечается уменьшение воспалительных явлений и болевого синдрома.



Медные пластины

Лечение медью может проводиться при воспалительных и дегенеративных заболеваниях суставов, позвоночника, мышц, сухожилий и других заболеваниях. При наличии боли или припухлости применяются аппликации медными кружочками диаметром 2–3 см или пластинами размером 3 x 5 см. Перед каждым применением аппликаторы следует почистить наждачной

медью может проводиться при воспалительных и дегенеративных заболеваниях суставов, позвоночника, мышц, сухожилий и других заболеваниях. При наличии боли или припухлости применяются аппликации медными кружочками диаметром 2–3 см или пластинами размером 3 x 5 см. Перед каждым применением аппликаторы следует почистить наждачной бумагой, промыть и хорошо высушить. При наложении на болезненный участок их прикрепляют лейкопластырем сроком от 12 часов до 2–3 суток. При появлении неприятных ощущений, зуда или жжения их необходимо снять. При нормальной переносимости наложить вновь через несколько часов. По необходимости процедуру можно повторять 2–3 раза. У большинства больных отмечается уменьшение воспалительных явлений и болевого синдрома.

**Приступая к лечению указанными выше методами,
не пренебрегайте моим советом: пройдите консультацию у лечащего врача!
Желаю Вам успехов и здоровья !**