



ПАМЯТКА ДЛЯ ПАЦИЕНТА С ОСТЕОАРТРИТОМ^{6,7}

I ступень – формирование образа жизни

1. Нормализация массы тела.

2. Физическая активность:

- йога
- вестибулярные тренировки
- гимнастика

3. Психотерапия для поддержания морального состояния

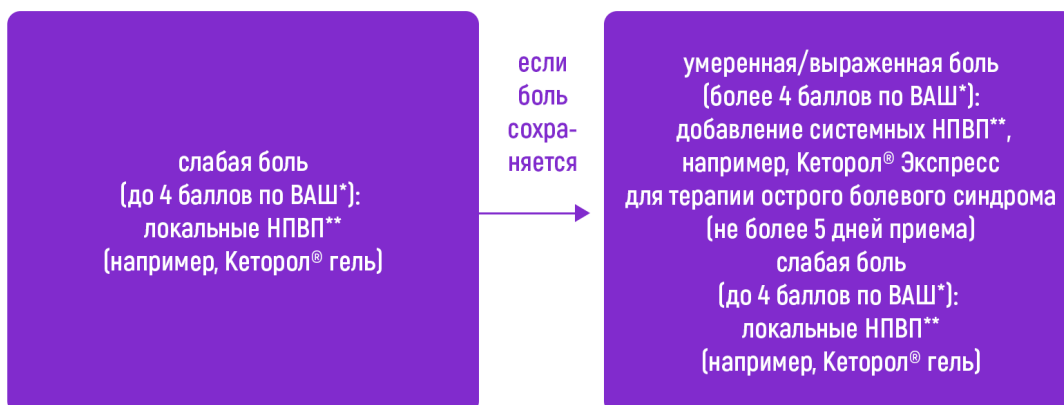
II ступень - коррекция возникающих симптомов (снижение боли)

1. Местные нефармакологические методы воздействия:

- акупунктура сенсорные
- гидротерапия
- кинезиотейпирование
- воздействие “холод/тепло”

2. Фармакологические методы воздействия:

- слабая боль (до 4 баллов по ВАШ*): локальные НПВП** (например, Кеторол® гель)
- умеренная/выраженная боль (более 4 баллов по ВАШ*) или неэффективность локальных НПВП** - добавление системных НПВП**, например, Кеторол® Экспресс для терапии острого болевого синдрома (не более 5 дней приема)



Остеоартрит – распространенное заболевание, численность пациентов с которым, по разным исследованиям, будет только увеличиваться. [6] Знать основы профилактики остеоартрита и информировать пациента о них может стать основой повышения качества терапии и улучшения уровня жизни.

*ВАШ - визуально-аналоговая шкала

**НПВП - нестероидные противовоспалительные препараты