**План консервативного лечения при гонартрозе.**

1. **Медикаментозная терапия:**

-АРКОКСИЯ – 30/60 мг 1 раз в день (в не зависимости от приема пищи) запивать полным стаканом воды, 7-10 дней.

- ОМЕЗ или ПАРИЕТ – 1 т. В день перед сном или вечером.

-витамины группы В.

**2) Физиотерапевтическое лечение:**

*Местные процедуры:*

**- СУФ** (ультрафиолетовое облучение ( если дома, то аппарат СОЛНЫШКО -2 или СОЛНЫШКО-3), проводится на область пораженного сустава, начиная с 5-6 биодоз на коленные суставы, через 1-2 дня дозу увеличивают на 1-2 биодозы. Курс № 4-6 процедур.

**- Низкоинтенсивная УВЧ-терапия**, местно на сустав ( частота 27, 12 и 40, 68 МГц, длина волны 11,05м. Поперечная методика, мощность 20-30 Вт, доза слаботепловая, 5-12 мин, ежедневно. Курс № 8-12 процедур.

**-Высокоинтенсивная высокочастотная магнитотерапия** (13,56, 27,12, 40,68 МГЦ) от 20 ВТ. Доза тепловая, по 15 мин, ежедневно. Курс №12 процедур.

**- Ультразвуковая терапия ( лучше Фонофорез )** с Хондроксидом или Гидрокортизоном, так же можно с Вольтареном при выраженном болевом синдроме ( малой и средней интенсивности 0, 05 – 0,4 Вт/см кв и 0, 5-0, 7 Вт/см кВ) частота 880 к Гц, режим постоянный или импульсный (4 или 10 мс), контактно, лабильно, 10-12 мин, ежедневно, курс №10-12 процедур.

**- ИКЛИ (инфракрасная лазеротерапия** ( лучше магнитолазерная терапия 2 в одном), мощность до 10 Вт, частота 50 Гц, 8-10 мин, ежедневно, курс № 8-12 процедур.

**-ЭУВТ (ударно-волновая терапия)** курс 5-7 процедур. Повторный курс через 6 мес.

**- Диадинамические токи**, до выраженной вибрации, ежедневно, курс №8-10 процедур.

**-Амплипульс терапия.** В области суставов накладывают 2 или 3 пары электродов, поперечено или продольно, частота 100 Гц, по 2-3 мин, затем ритмической частоты в диапозоне 25-100 Гц, сила тока - до выраженной вибрации, 10-12 мин, ежедневно или через день, курс №10-15 процедур.

**-Местная дарсанвализация.** Методика лабильная, мощность средняя, продолжительность 8-10 мин, ежедневно, курс №10-12 процедур.

**- Пелойдотерапия ( лечебные грязи)** лучше использовать готовые аппликации. Варианты грязей : сульфидная грязь ( на 15-20 мин), сапропелевая и торфяная 25-30 мин), очень хорошо аппликации грязей Мертвого моря. Т=42-44 С (градуса), через день или с перерывом на 3-й день, курс №12-18 процедур. Повторный курс не раньше чем через 6 мес.

**-Парафин или Озокерит** ( парафин-озокеритные аппликации или парафин – пелойдные аппликации). Аппликация на область пораженного сустава , Т=52-56 град, 30-40 мин, ежедневно, курс №10-15 процедур.

О*бщие физиотерапевтические процедуры:*

**- Родоновые ванны**. По 12-15 мин, курс №10-15. Повторить через 6-12 мес.

**- Общие криосауны ,** курс №10

**-Сероводородные ванны** , курс №8-10. Повторить через 4-6 месяцев.

**3) Лечебная гимнастика.**

Комплекс упражнений для коррекции стопы и плоскостопия. Комплекс суставной гимнастики ( так же велотренажер без нагрузки, или «велосипед» в положении лежа. Комплекс упражнений для укрепления мышц бедра, отработка сочетанной биомеханики походки, стабилизация походки). Курс № 10, 2-3 раза в неделю.

**4) Курс лечебного массажа** №10 2-3 раза в неделю.

Рекомендовано : плаванье, растяжки, пилатес, суставная гимнастика.

Исключить: бег, прыжки, интенсивные физические нагрузки.

При проведении физиопроцедур учитывать, что программа составляется из расчета 3-4 местные физиопроцедуры и 1 общая физиопроцедура за один визит (одно посещение).

Комплексное восстановительное лечение включает в себя:

Комплекс ЛГ (лечебной гимнастики)№10, 2-3 раза в неделю.

Ккомплексный курс массаж №10 2-3 раза в неделю.

Курс физиопроцедур ( 3-4 местные + 1 общая или 4 местные) №10 каждый день или через день. Данные программы рекомендовано выполнять 1-2 раза в год, включая курс внутрисуставных инъекций.

Комплекс «домашних» упражнений рекомендовано выполнять регулярно.

Так же рекомендовано санаторно-курортное лечение на подобии бальнеолечбные и грязелечебные курорты.

ОБЩИЕ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ВЫШЕПЕРЕЧИСЛЕННЫХ ПРОЦЕДУР:

-выраженный тиреотоксикоз;

- ГБ (гипертоническая болезнь IIIст;

-Резко выраженный атеросклероз сосудов головного мозга;

-Выраженная Гипотония;

-Злокачесвтенные новообразования;

-НК (недостаточность кровообращения) II-IIIст.

-Хронические заболевания в стадии декомпенсации;

-Туберкулез в активной фазе;

- Все сроки беременности;

- Общее тяжелое состояние;

-Острые воспалительные процессы, сопровождающиеся лихорадочными состояниями;

-Ранний постинфарктный период;

-Расстройтва ОНМК (острый период);

-Резкое истощение организма.