

Боль в спине, шее и суставах.

Мнение доказательной медицины

Работа за компьютером, вождение машины, поездки в транспорте, а также уборка, готовка, «упражнения» в саду и на огороде и, наконец, просто неудобная подушка — у вас уже болят суставы, шея, спина или поясница



ДВИЖЕНИЕ — ЖИЗНЬ, НАПРЯЖЕНИЕ — БОЛЬ

Ваши суставы должны и могут двигаться. А вот отягощения и статические нагрузки их разрушают. Кроме того, от избыточных нагрузок или статического напряжения возникает мышечный спазм, который еще больше увеличивает нагрузку на суставы, повреждая суставной хрящ.

При остеохондрозе мышечный спазм очень вреден, потому что усиливает сдавление нервных корешков и боль. Поэтому позвоночник и суставы нужно разгружать.

Для снижения нагрузки на спину следует устраивать короткие разминки во время работы, укреплять мышцы (в этом помогут занятия спортом), научиться избегать излишнего перенапряжения (йога), использовать ортопедические подушку и матрас, стулья с ортопедической спинкой.

А вот от боли и воспаления в шее, спине, мышцах и суставах помогут избавиться нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП).

НПВП: ВНУТРЬ ИЛИ НАРУЖНО?

Пить таблетки весьма просто и удобно, но и язву при этом «заработать» тоже можно легко. Основным побочным эффектом практически всех НПВП является высокий риск развития нарушений со стороны пищеварительного тракта (у 30–40% пациентов отмечают диспептические расстройства, у 10–20% — эрозии и язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, у 2–5% — кровотечения и перфорации) [1].

Выход — использование местных НПВП. Некоторые из них работают ничуть не хуже таблеток, а при совместном применении с системными НПВП до 2 раз эффективнее снимают боль и воспаление. Нужно только знать, что выбрать и порекомендовать.

С ПОЗИЦИЙ ДОКАЗАТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ

Самым эффективным местным НПВП является кетопрофен — действующее вещество, содержащееся в препарате Фастум® гель производства немецкой компании «Берлин-Хеми АГ». Доказательная медицина определила: «местный кетопрофен значительно превосходит все другие НПВП в противовоспалительной и противоболевой и противовоспалительной эффективности» [2]. Кроме того, по данным сразу нескольких крупных зарубежных исследований, проведенных доказательной медициной, побочные эффекты не отличались от уровня плацебо, что подтверждает безопасность местных препаратов [2, 3].

Итак, с эффективным и безопасным НПВП определились. Теперь важно быть уверенным, что кетопрофен Фастум® гель достаточно проникает через кожу. Известно, что эффективность местного препарата зависит не только от вещества, но и от того, как оно проникает в очаг боли и воспаления (мышцы, связки, суставы).

Исследования показали, что кетопрофен Фастум® гель проникает через кожу в 5,75 раз быстрее и на + 275% эффективнее, чем диклофенак натрия [4].

Особенность Фастум® геля в том, что эффективный кетопрофен растворен в особом водно-спиртовом геле-носителе, который и обеспечивает полноценную доставку препарата к месту назначения. Второй плюс гелевой основы Фастум® в том, что она создает депо препарата, из которого тот длительно и равномерно выделяется. В итоге Фастум® гель можно применять 1–2 раза в сутки. Это особенно важно тем пациентам, которые продолжают работать.

Третий важный вопрос, на который стоит ответить, — это степень безопасности Фастум® гель для суставного хряща. Не секрет, что не все НПВП для местного применения безопасны для суставных (гиалиновых) хрящей. Нидерландское исследование показало, что кетопрофен не только безвреден для суставного хряща, но даже способен улучшать его метаболизм [5].

СПЕЦИАЛИСТЫ РЕКОМЕНДУЮТ

Опыт использования Фастум® геля в медицинской практике свидетельствует о широких возможностях его применения в травматологии и ортопедии для лечения травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата как в сочетании с системным приемом НПВП, так и в качестве монотерапии [6].

Блокируя синтез воспалительных простагландинов и боль, Фастум® гель помогает быстро восстановиться после ушибов, растяжений связок и мышц, устранить боль в спине, шее, мышцах и суставах.

Преимуществами Фастум® геля являются глубокое проникновение в ткани и суставы, быстрое и мощное обезболивание в очаге воспаления, безопасность для гиалинового хряща.

При этом препарат оказывает приятное охлаждающее и местное обезболивающее действие, обладает приятным запахом лаванды и не оставляет следов на коже или одежде.

Список литературы находится в редакции.



Фастум® гель — незаменимое средство в домашней, рабочей и дорожной аптечке!