

Боль в спине, шее и суставах. Мнение доказательной медицины

Работа за компьютером, управление автомобилем, поездки в транспорте, а также уборка, готовка, работа в саду и огороде и, наконец, просто неудобная подушка — и 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 и, 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 он усиливает сдавление нервных корешков и боль. Поэтому позвоночник и суставы нужно «разгружать».

Для уменьшения нагрузки на спину следует устраивать короткие разминки во время работы, укреплять мышцы (в этом помогут занятия спортом), научиться устранять излишнее напряжение (рекомендованы занятия йогой), использовать ортопедические подушку и матрас, а также стулья с ортопедической спинкой.

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

НПВП: ВНУТРИ ИЛИ НАРУЖНО?

Пить таблетки просто и удобно, но и язву при этом «заработать» можно так же легко. Основным побочным эффектом практически всех НПВП является высокий риск развития нарушений со стороны пищеварительного тракта (у 30–40% больных отмечают диспепсические 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 действуют ничуть не хуже таблеток, а при совместном применении с системными НПВП до двух раз эффективнее устраняют боль и воспаление. Нужно только знать, что выбрать и рекомендовать.

С ПОЗИЦИЙ ДОКАЗАТЕЛЬНОЙ МЕДИЦИНЫ

Самым эффективным местным НПВП является кетопрофен — действующее вещество, содержащееся в препарате Фастум® гель производства немецкой компании

«Берлин-Хеми АГ». Согласно данным доказательной медицины местный кетопрофен значительно превосходит все другие НПВП в противоболевой и противовоспалительной эффективности [2]. Кроме того, по результатам сразу нескольких крупных зарубежных исследований установлено, что побочные эффекты при использовании Фастум® геля не отличались от таковых при назначении плацебо, что подтверждает безопасность препаратов местного действия [2, 3].

Итак, эффективный и безопасный НПВП выбрали. Теперь важно быть уверенным, что кетопрофен, входящий в состав препарата Фастум® гель, хорошо проникает через кожу. Известно, что эффективность местного препарата зависит не только от вещества, но и от того, как быстро оно проникает в очаг боли и воспаления (мышцы, связки, суставы). Результаты исследований показали, что кетопрофен в составе препарата Фастум® гель проникает через кожу в 5,75 раза быстрее и на 275% эффективнее, чем натрия диклофенак [4].

Особенность Фастум® геля состоит 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® геля заключается 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 для тех пациентов, которые продолжают работать.

Третий важный момент — это степень безопасности препарата Фастум® гель для



суставного хряща. Не секрет, что не все НПВП для местного применения безопасны для суставных (гиалиновых) хрящей. Результаты Нидерландского исследования показали, что кетопрофен не только безвреден, но даже способен улучшать его метаболизм [5].

СПЕЦИАЛИСТЫ РЕКОМЕНДУЮТ

Опыт использования в медицинской практике Фастум® геля 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 уменьшая выраженность боли, 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.

**ФАСТУМ® ГЕЛЬ — НЕЗАМЕНИМОЕ
СРЕДСТВО В ДОМАШНЕЙ, РАБОЧЕЙ
И ДОРОЖНОЙ АПТЕЧКЕ!**

Список литературы находится в редакции

