

Методика  
доктора  
**ЕВДОКИМЕНКО**

# **БОЛЬ и ОНЕМЕНИЕ В РУКАХ**

*Что нужно знать  
о своем заболевании*

2-е издание,  
переработанное и дополненное

Москва  
Мир и Образование

УДК 616.7  
ББК 54.18  
Е15

**Евдокименко П. В.**

**Е15** Боль и онемение в руках. Что нужно знать о своем заболевании / П. В. Евдокименко. — 2-е изд., перераб. и доп. — М.: Мир и Образование, 2015. — 288 с.: ил. — (Методика доктора Евдокименко).

ISBN 978-5-94666-756-2

В этой книге рассказывается обо всех существующих заболеваниях рук: онемение в руках; боли в пальцах рук; боли в суставах (лучезапястном, локтевом, плечевом); заболевания, протекающие с воспалением нескольких суставов (артриты); болезни шейного отдела позвоночника, приводящие к прострелу в руку. Подробно описаны основные симптомы каждого заболевания, способы диагностики, достоинства и недостатки всех существующих методов лечения.

Известный врач-ревматолог доктор Евдокименко просто и ясно объясняет причины различных заболеваний рук, дает практические советы, предлагает лечебные и профилактические процедуры, позволяющие вернуться к полноценной жизни.

**УДК 616.7**  
**ББК 54.18**

ISBN 978-5-94666-756-2

© Евдокименко П. В., 2011  
© ООО «Издательство «Мир и Образование», 2015

ПРЕДИСЛОВИЕ .....	9
-------------------	---

## **Часть I**

<b><i>Онемение в руках</i></b> .....	11
--------------------------------------	----

<b>Глава 1.</b> Основные причины онемения в руках .....	11
---	----

<b>Глава 2.</b> Синдром запястного канала (синдром карпального канала) .....	13
--	----

Симптомы синдрома запястного канала .....	13
---	----

Причины синдрома запястного канала .....	16
--	----

Диагностика синдрома запястного канала .....	20
--	----

Прогноз и последствия синдрома запястного канала .....	21
--	----

Лечение синдрома запястного канала .....	22
--	----

Профилактика синдрома запястного канала и его рецидивов .....	24
---	----

<b>Глава 3.</b> Синдром Рейно (болезнь Рейно) .....	26
---	----

Симптомы синдрома Рейно .....	26
-------------------------------	----

Течение синдрома Рейно и его последствия .....	28
--	----

Причины синдрома Рейно .....	28
------------------------------	----

Диагностика синдрома Рейно .....	30
----------------------------------	----

Лечение синдрома Рейно .....	31
------------------------------	----

## **Часть II**

<b><i>Боли в пальцах рук</i></b> .....	36
--	----

<b>Глава 4.</b> Основные причины болей в пальцах рук .....	36
--	----

<b>Глава 5.</b> Полиостеоартроз суставов пальцев рук (множественный артроз суставов пальцев рук, «узловатые пальцы») .....	41
Причины полиостеоартроза пальцев рук .....	42
Симптомы полиостеоартроза пальцев рук .....	43
Диагностика полиостеоартроза пальцев рук .....	46
Последствия полиостеоартроза пальцев рук .....	46
Лечение полиостеоартроза пальцев рук .....	47
<b>Глава 6.</b> Теносиновит де Кервена (болезнь де Кервена, лучевой стилоидит) .....	49
Симптомы теносиновита де Кервена .....	49
Диагностика теносиновита де Кервена .....	52
Лечение теносиновита де Кервена .....	53
<b>Часть III</b>	
<b><i>Боли в лучезапястном суставе</i></b> .....	55
<b>Глава 7.</b> Основные причины болей в лучезапястном суставе .....	55
<b>Глава 8.</b> Артроз лучезапястного сустава .....	56
Симптомы артроза лучезапястного сустава .....	56
Механизм развития артроза лучезапястного сустава .....	57
Диагностика артроза лучезапястного сустава .....	58
Лечение артроза лучезапястного сустава .....	58
<b>Часть IV</b>	
<b><i>Боли в локтевом суставе</i></b> .....	61
<b>Глава 9.</b> Основные причины болей в локтевом суставе .....	61
<b>Глава 10.</b> Эпикондилит локтевого сустава (локоть теннисиста) .....	63
Симптомы эпикондилита локтевого сустава .....	65
Диагностика эпикондилита локтевого сустава .....	66
Лечение эпикондилита локтевого сустава .....	67
Упражнения для лечения эпикондилита локтевого сустава .....	69

<b>Глава 11.</b> Артроз локтевого сустава .....	77
Симптомы артроза локтевого сустава .....	77
Диагностика артроза локтевого сустава .....	78
Лечение артроза локтевого сустава .....	78
<b>Глава 12.</b> Локтевой бурсит .....	78
Причины локтевого бурсита .....	79
Симптомы локтевого бурсита .....	80
Лечение локтевого бурсита .....	80

## **Часть V**

### ***Боли в области плечевых суставов*** ..... 83

<b>Глава 13.</b> Основные причины болей в области плечевых суставов .....	83
--	----

<b>Глава 14.</b> Плечелопаточный периартрит (воспаление сухожилий плеча) .....	89
Причины плечелопаточного периартрита .....	89
Симптомы плечелопаточного периартрита .....	91
Диагностика плечелопаточного периартрита .....	94
Лечение плечелопаточного периартрита .....	94
Упражнения для восстановления подвижности капсулы плечевого сустава .....	96

<b>Глава 15.</b> Артроз плечевого сустава .....	108
Симптомы артроза плечевого сустава .....	108
Диагностика артроза плечевого сустава .....	108
Лечение артроза плечевого сустава .....	109

## **Часть VI**

### ***Заболевания, протекающие с воспалением нескольких суставов (артриты)*** ..... 110

<b>Глава 16.</b> Суставной ревматизм .....	116
Симптомы ревматизма .....	117
Лечение ревматизма .....	119

Профилактика рецидивов ревматизма .....	120
Питание при ревматизме .....	121
<b>Глава 17. Реактивный артрит</b> .....	124
Развитие и симптомы реактивного артрита .....	125
Диагностика и лечение реактивного артрита .....	127
<b>Глава 18. Ревматоидный артрит</b> .....	129
Причины ревматоидного артрита .....	129
Симптомы ревматоидного артрита .....	133
Течение ревматоидного артрита .....	137
Диагностика ревматоидного артрита .....	138
Лечение ревматоидного артрита .....	140
Симптоматическое лечение ревматоидного артрита ..	140
Базисная терапия ревматоидного артрита .....	144
Методы физического и механического воздействия на иммунную систему .....	159
Местное лечение активной стадии ревматоидного артрита .....	161
Физиотерапевтическое лечение ревматоидного артрита .....	163
Питание при ревматоидном артрите .....	164
<b>Глава 19. Псориатический артрит</b> (псориатическая артропатия) .....	165
Симптомы псориатического артрита .....	166
Диагностика псориатического артрита .....	172
Лечение псориатического артрита .....	173
<b>Глава 20. Болезнь Бехтерева</b> (анкилозирующий спондилоартрит) .....	177
Причины болезни Бехтерева .....	177
Развитие болезни Бехтерева .....	178
Симптомы болезни Бехтерева .....	179
Диагностика болезни Бехтерева .....	181
Лечение болезни Бехтерева .....	181

<b>Глава 21.</b> Подагра, или подагрический артрит .....	185
Симптомы подагры .....	186
Диагностика подагры .....	188
Лечение подагры .....	190

## **Часть VII**

<b><i>Заболевания шейного отдела позвоночника, приводящие к прострелу в руку</i></b> .....	194
--	-----

<b>Глава 22.</b> Острое воспаление мышц шейно-плечевого пояса (шейный миозит) .....	194
Симптомы шейного миозита .....	195
Лечение шейного миозита .....	197

<b>Глава 23.</b> Хронический болезненный спазм шейных мышц (скованность мышц шейно-плечевого пояса) ....	199
Симптомы и причины хронического спазма шейных мышц .....	200
Обследования при хроническом спазме шейных мышц .....	201
Лечение хронического спазма шейных мышц ....	202

<b>Глава 24.</b> Смещение (подвывих) межпозвоночного сустава .....	203
Симптомы смещения межпозвоночного сустава ...	204
Диагностика смещения межпозвоночного сустава .....	206
Лечение смещения межпозвоночного сустава ....	207

<b>Глава 25.</b> Грыжа межпозвоночного диска .....	213
Симптомы межпозвоночной грыжи шейного отдела позвоночника .....	214
Диагностика межпозвоночной грыжи .....	215
Лечение межпозвоночной грыжи .....	217
Консервативные методы лечения межпозвоночной грыжи .....	218
Оперативное лечение межпозвоночной грыжи ...	227

## **Часть VIII**

### ***Отдельные методы лечения***

***заболеваний рук*** ..... 229

**Глава 26.** Медикаментозные методы лечения ..... 229

Нестероидные противовоспалительные препараты .. 229

Селективные противовоспалительные препараты 234

Хондропротекторы ..... 235

Сосудорасширяющие препараты ..... 239

Лечебные мази и кремы ..... 241

Средства для компрессов ..... 242

Внутрисуставные и околосуставные инъекции  
кортикостероидных гормонов ..... 245

Внутрисуставные инъекции препаратов  
гиалуроновой кислоты при артрозах ..... 247

**Глава 27.** Механические и биологические  
методы лечения ..... 249

Постизометрическая релаксация ..... 249

Лечебный массаж ..... 250

Иглорефлексотерапия (акупунктура) ..... 252

Гирудотерапия (лечение медицинскими пиявками) .. 254

**Глава 28.** Физиотерапевтические  
методы лечения ..... 257

Лазерная терапия ..... 257

Криотерапия (воздействие местным охлаждением) .. 258

Магнитотерапия ..... 259

Лекарственный электрофорез ..... 260

Тепловое лечение (озокеритотерапия,  
парафинотерапия, грязелечение) ..... 261

**Глава 29.** Фитотерапия ..... 262

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ** ..... 275

**ЛИТЕРАТУРА** ..... 276

**ОБ АВТОРЕ** ..... 278

## ■ Предисловие

Дорогие читатели! Книга, которую вы держите в руках, завершает своеобразную трилогию из цикла «Что нужно знать о своем заболевании»: чуть раньше в продаже появились две предыдущие книги цикла — «Боль в спине и шее» и «Боль в ногах».

Когда эти книги вышли в свет, выяснилось, что у моих читателей есть вопросы и в отношении заболеваний рук. Так, благодаря интересу читателей я решился написать третью книгу из цикла — про болезни рук.

Как и две предыдущие, книгу «Боль и онемение в руках» я постарался написать простым и ясным языком, доступным не только специалистам, но и людям, далеким от медицины.

И снова, как в книге «Боль в ногах», я для вашего удобства разбил всю информацию по частям — в соответствии с зонами распространения болевых ощущений.

В *части I* подробно описаны заболевания, при которых возникает онемение в руках.

*Часть II* — о тех болезнях, при которых появляются боли в пальцах рук.

*Часть III* посвящена заболеваниям лучезапястного сустава.

*Часть IV* — о болезнях локтевого сустава.

В *части V* рассказано о тех болезнях, при которых возникают боли в плечах.

*Часть VI* — о заболеваниях, протекающих с воспалением сразу нескольких суставов (речь идет об артритах).

*Часть VII* — о тех повреждениях шейного отдела позвоночника, которые сопровождаются болью и онемением руки.

*Часть VIII*, завершающая часть книги, посвящена отдельным методам лечения заболеваний рук, достоинствам и недостаткам предложенных методов, а также их возможным побочным эффектам.

Надеюсь, предложенная структура книги позволит вам легко находить ответы на интересующие вас вопросы.

*С уважением, доктор Евдокименко*

# Онемение в руках

## ■ Глава 1

### ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ОНЕМЕНИЯ В РУКАХ

Принято считать, что хроническое онемение в руках почти всегда бывает вызвано шейным остеохондрозом или грыжей диска шейного отдела позвоночника. Такое мнение очень распространено — подавляющее большинство статей в газетах или Интернете указывают на шейный остеохондроз как на практически единственную причину онемения в руках.

Между тем, все не так однозначно. Заболевания или повреждения шейного отдела позвоночника в действительности провоцируют примерно половину случаев хронического онемения в руках (*о таких случаях мы поговорим в части VII книги*).

Но в другой половине случаев хроническое онемение рук бывает вызвано иными заболеваниями, чаще всего не связанными с повреждениями шейного отдела позвоночника.

Например, очень часто к хроническому онемению рук приводят *синдромом запястного канала* (примерно 40 % случаев) или *синдром Рейно* (5—7 % случаев).

Существуют и другие, довольно редкие заболевания, которые помимо всего прочего тоже приводят к онемению в руках (все вместе в сумме они дают **менее 10 % случаев** хронического онемения в руках):

▲ при **диабетической полинейропатии** покалывание, чувство жжения и онемение сначала появляются в стопах, и лишь затем, спустя время — в пальцах рук;

▲ **рассеянный склероз** — тяжелое поражение нервной системы, которое помимо онемения рук и ног сопровождается нарушением координации в теле, пошатыванием при ходьбе, дрожанием в руках и ногах («конечности не слушаются»), нарушением зрения и повышенной утомляемостью;

▲ **болезнь Бюргера (облитерирующий тромбангиит)** — воспаление мелких кровеносных сосудов и нервов в области кистей и стоп, которое чаще всего возникает у курильщиков, и помимо онемения кистей и стоп сопровождается перемежающейся хромотой и образованием язв на ногах;

▲ **болезнь Такаясу** — аутоиммунное заболевание, которое чаще поражает молодых азиаток (до 40 лет) и сопровождается исчезновением пульса на руках.

Надо помнить, что, помимо прочего, к онемению руки может приводить такое тяжелое состояние, как инсульт. Но в отличие от тех ситуаций, которые мы будем рассматривать в книге, при инсульте онемение руки возникает очень быстро, внезапно. И почти всегда оно сопровождается другими тяжелыми мозговыми симптомами. Например, внезапной слабостью в руке или ноге, нарушением речи или ее понимания, потерей равновесия, нарушением координации, головокружением, внезапной потерей сознания, онемением губы или половины лица, часто с «перекосом» лица.

Итак, вы видите, что отнюдь не каждый случай онемения рук вызван заболеваниями шейного отдела позвоночника.

И в следующих двух главах мы подробно поговорим о тех болезнях, которые помимо заболеваний шеи чаще других приводят к хроническому онемению в руках: о синдроме запястного канала и синдроме Рейно.

## ■ Глава 2

### СИНДРОМ ЗАПЯСТНОГО КАНАЛА (СИНДРОМ КАРПАЛЬНОГО КАНАЛА)

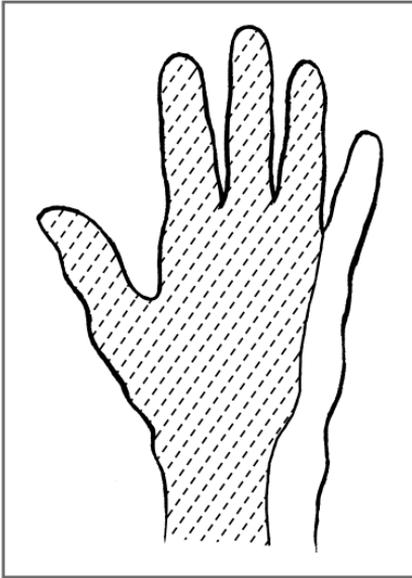
*Синдром запястного канала* — это пережатие, отек или ущемление нерва, контролирующего чувствительность ладони, большого, указательного и среднего пальцев руки.

#### *Симптомы синдрома запястного канала*

Синдром запястного канала — весьма распространенное заболевание, особенно среди женщин: в течение жизни с ним сталкивается около 10 % от числа всех живущих на нашей планете представительниц слабого пола. Мужчины тоже болеют этой болезнью, но довольно редко — примерно в 10 раз реже женщин.

Синдром запястного канала может возникнуть в любом возрасте, но чаще всего эта болезнь начинается в период гормональной перестройки организма — после 40—45 лет. В возрасте до 30 лет синдром запястного канала встречается совсем редко, примерно в 15 раз реже, чем в возрастной группе 40—60-летних.

Заболевание развивается чаще всего постепенно. Обычно сначала страдает одна рука, как правило, доминирующая (правая — у правшей и левая — у левшей). Со временем к ней может присоединиться и вторая рука, но доминирующая все равно, как правило, страдает гораздо сильнее, чем другая рука.



**Рис. 1.** Зона распространения боли и онемения при синдроме запястного канала

В самом начале болезни большинство заболевших жалуется на **онемение в пальцах руки по утрам**, сразу после пробуждения. К полудню это состояние обычно проходит.

Чуть позднее к вышеуказанным жалобам добавляются **ночное онемение во всех пальцах руки кроме мизинца**, а также **боли, покалывание или жжение** в этих пальцах. Причем пальцы болят не в отдельных суставах, как при полиостеоартрозе, а целиком по всей длине — от кончиков пальцев до их основания. Иногда онемение, жжение и боли

распространяются на всю ладонь, до запястья или до локтя (рис. 1).

Очень часто эти симптомы бывают настолько выражены, что нарушают сон заболевшего: каждую ночь в 3—4 часа человек просыпается от боли, жжения или онемения в руках.

К счастью, во многих случаях боли, жжение и онемение быстро проходят, если опустить руки и подвигать ими, т. е. улучшить таким образом кровообращение в пальцах. Однако утром неприятные ощущения, пусть и в меньшей степени, обычно появляются вновь.

Со временем к ночным и утренним симптомам добавляются дневные жалобы: у заболевшего возникают сильное онемение и боли в пальцах, если он (или она) долго держит руки на весу. Например, читает книгу или газету, удерживая их перед собой; разговаривает по телефону; при езде в городском транспорте дольше 2—3 минут держит руку поднятой вверх, взявшись за поручень, и т. д.

У многих заболевших появляются **«обессиленность» и «неуклюжесть» руки**: болеющему человеку становится труднее удерживать в пальцах мелкие предметы, например, иголку, булавку, шариковую ручку и т. д. **Предметы часто выпадают из рук** помимо воли.

В дальнейшем, при сильном повреждении срединного нерва, к онемению, покалыванию, жжению и болевым ощущениям может добавиться заметное снижение чувствительности пальцев, вплоть до полной потери ощущений от легкого прикосновения, булавочного укола и т. д.

Кроме того, у некоторых людей возникают различные реакции на перемену температуры окружающей среды, например на холод — при смене температуры в руках появляется болезненное онемение или жжение.

У трети заболевших по мере развития болезни происходит даже изменение цвета кожи: руки выглядят бледнее обычного.

В некоторых случаях сильное сдавление срединного нерва в запястном канале приводит к тому, что **боль и онемение идут не только к пальцам, а распространяются и вверх по руке, до локтя, а иногда выше вплоть до плеча или шеи**. Подобное распространение симптомов сбивает с толку врачей и приводит к диагностическим ошибкам: врачи в таких ситуациях нередко ставят диагноз «шейный остеохондроз с корешковым синдромом» (поскольку симптомы очень похожи) и назначают соответствующее «остеохондрозу» лечение. А затем долго недоумевают, когда такое лечение не дает результатов.

### *Случай из практики*

На заре моей врачебной деятельности на прием пришла женщина 45 лет, работающая бухгалтером, с жалобами на жгучую боль по всей правой руке — от кончиков пальцев до плеча.

О синдроме запястного канала в то время многие доктора почти ничего не знали, поскольку болезнь еще не была так распространена, как сейчас. И потому врачи поликлиники, куда ранее обращалась женщина, поставили ей диагноз «остеохондроз шейного отдела позвоночника с корешковым синдромом».

К моменту обращения ко мне женщина уже успела пролечить свой «шейный остеохондроз» в двух клиниках, но безуспешно. Несмотря на это, я начал терапию с той же диагностической ошибки: стал приводить в порядок шейный и грудной отделы позвоночника (справедливости ради надо сказать, что шея пациентки и в самом деле была не совсем в порядке — сказывался сидячий образ жизни). Однако после терапии позвоночника женщина отметила, что «да, шея и голова стали вертеться лучше, плечи стали свободней, но рука болит по-прежнему». Тогда я понял, что в данном случае что-то не соответствует установленному диагнозу, и засел за специальные медицинские справочники.

В конечном итоге я нашел в одном из них новейшую статью о вариантах распространения боли при синдроме запястного канала, и картина стала мне ясна. С учетом уже проделанных терапевтических манипуляций нам оставалось провести пациентке всего лишь одну (!) инъекцию в область запястного канала, как боль резко пошла на убыль.

В последующие дни пациентка принимала сосудорасширяющие препараты, делала компрессы с димексидом на запястье, и спустя 2 недели мы констатировали практически полное выздоровление. Неприятные ощущения в руке у женщины больше не повторялись.

### ***Причины синдрома запястного канала***

Как известно, от спинного мозга через шейно-плечевое сплетение к рукам, до самых кончиков пальцев, идут нервные стволы, или попросту нервы. Эти нервные стволы