Подробный гайд

ПО СУХОЖИЛИЮ ДЛИННОЙ ГОЛОВКИ БИЦЕПСА

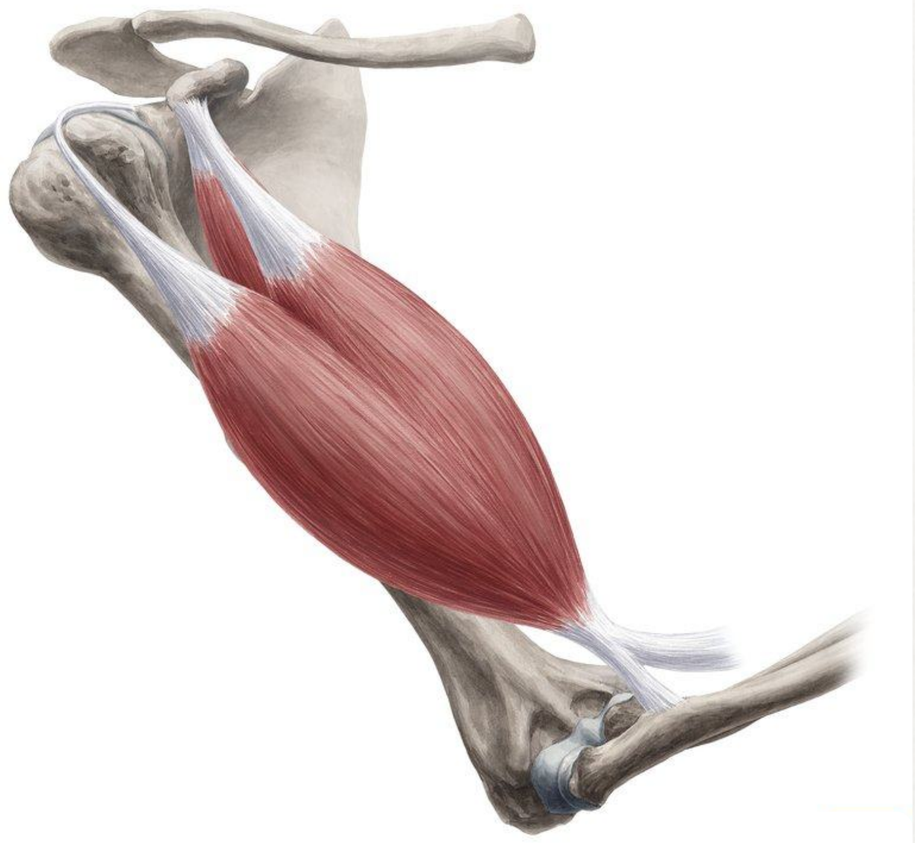


+7(926) 193-50-83

ВАСИЛЬЧЕНКО
травматология & ортопедия

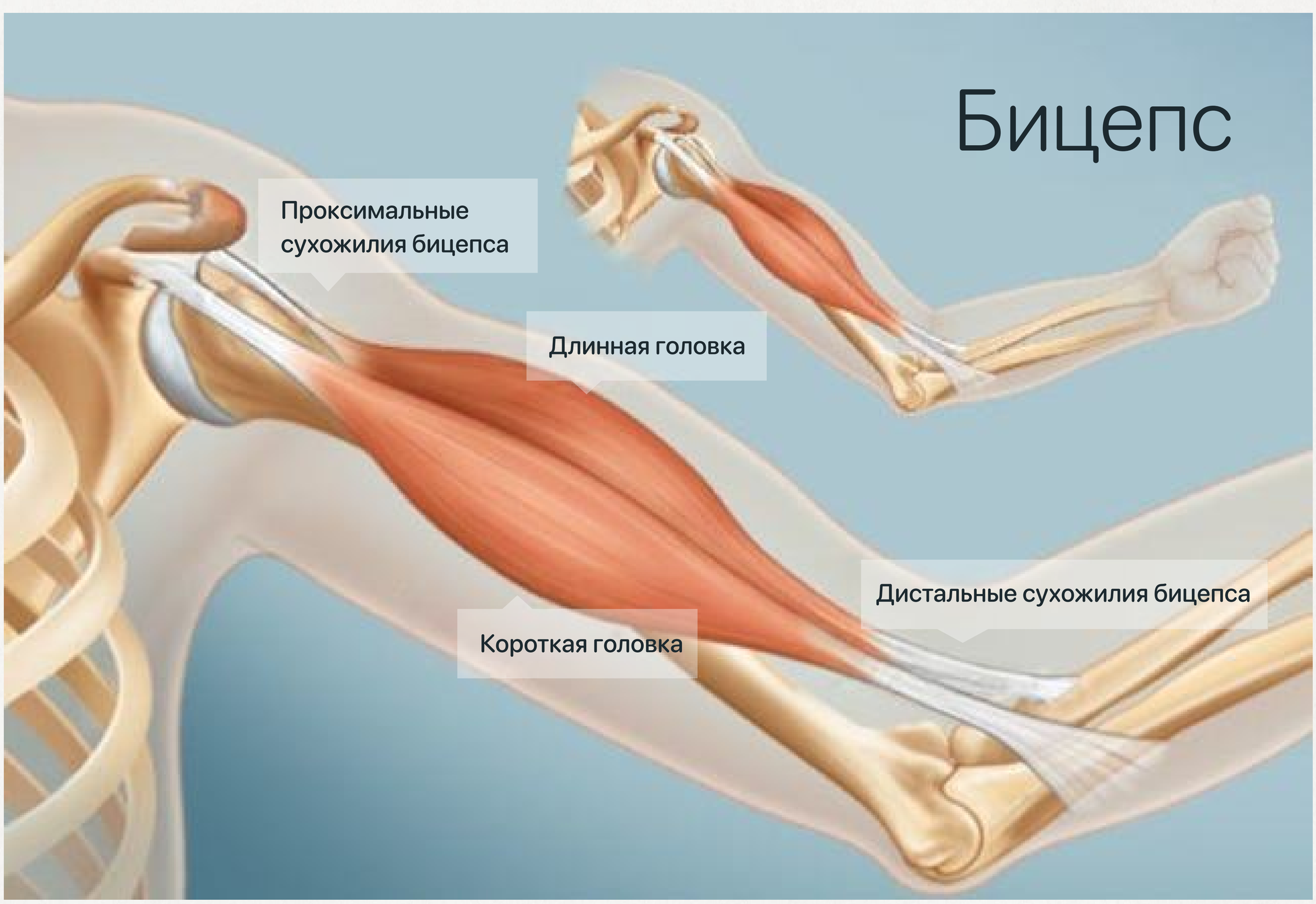
infosustav@ya.ru

ВВЕДЕНИЕ



Сухожилие длинной головки бицепса играет важную роль в функционировании плечевого сустава. Понимание его анатомии, функций и возможных повреждений крайне важно для правильной диагностики и лечения проблем плеча.

АНАТОМИЯ СУХОЖИЛИЯ ДЛИННОЙ ГОЛОВКИ БИЦЕПСА



+7(926) 193-50-83

ВАСИЛЬЧЕНКО
травматология & ортопедия

infosustav@ya.ru

Общая структура бицепса:

- **Две головки**: короткая (внутренняя сторона плеча) и длинная (внешняя сторона плеча)
- Внизу объединяются в единое дистальное сухожилие, крепящееся к бугристости лучевой кости

Особенности сухожилия длинной головки бицепса

– Проходит по борозде бицепса на плечевой кости
– Перекидывается через головку плеча почти под 90 градусов
– Крепится к суставному отростку лопатки
– Вплетается в суставную губу лопатки

Удержание сухожилия в плечевом суставе

– Плотное вплетение в суставную губу лопатки
– Борозда бицепса на плечевой кости
– Удерживатель бицепса (тонкая связка над сухожилием)

Сухожильное влагалище

– Специальная оболочка вокруг сухожилия
– Выделяет синовиальную жидкость для лучшего скольжения

Функции сухожилия длинной головки бицепса



Депрессия (опускание) головки плеча:

– Опускание головки плеча вниз
– Обеспечение правильного положения головки плеча относительно суставного отростка лопатки

Стабилизация плечевого сустава:

– Удержание головки плечевой кости в суставной впадине
– Работает в сочетании с другими структурами (например, вращательной манжетой)

Второстепенные функции:

– Передача силы от мышцы бицепса к плечевому суставу
– Амортизация нагрузок на плечевой сустав

Совет: Хотя сухожилие играет роль в стабилизации плеча, оно не является главной структурой в этом процессе

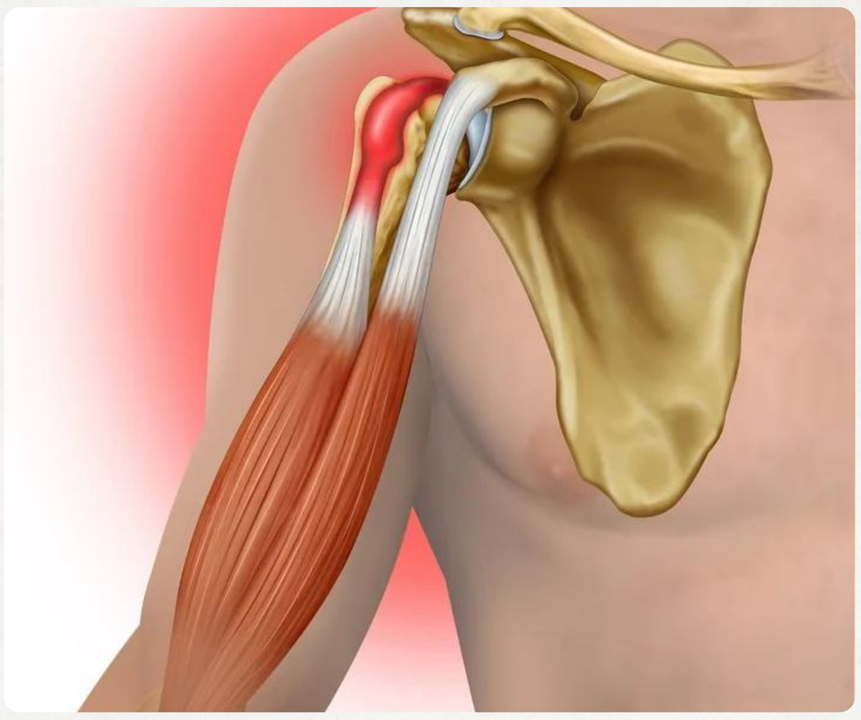
+7(926) 193-50-83

ВАСИЛЬЧЕНКО
травматология & ортопедия

infosustav@ya.ru

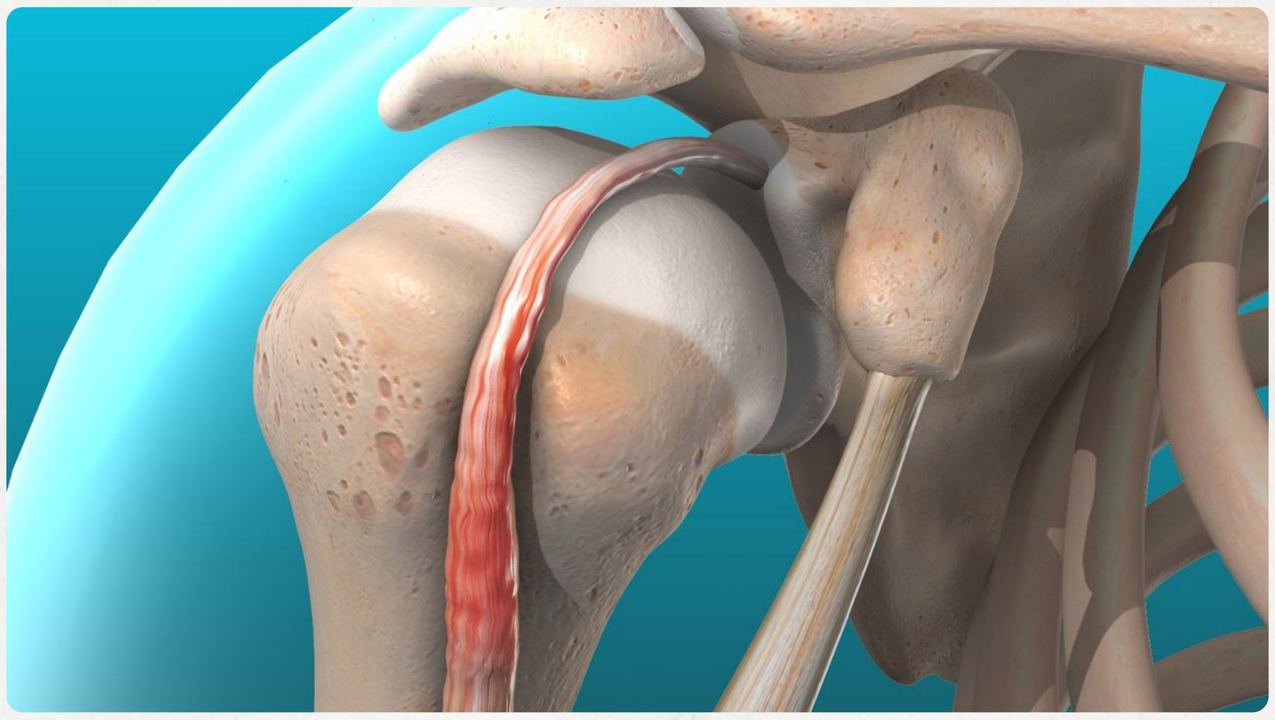
ПОВРЕЖДЕНИЯ И ЗАБОЛЕВАНИЯ СУХОЖИЛИЯ ДЛИННОЙ ГОЛОВКИ БИЦЕПСА

Тендинит или теносиновит:



- **Причина**: Чрезмерное трение сухожилия о кость при активных движениях
- **Типичные движения**: вращения в плече, поднятие руки над головой

Травматические повреждения:



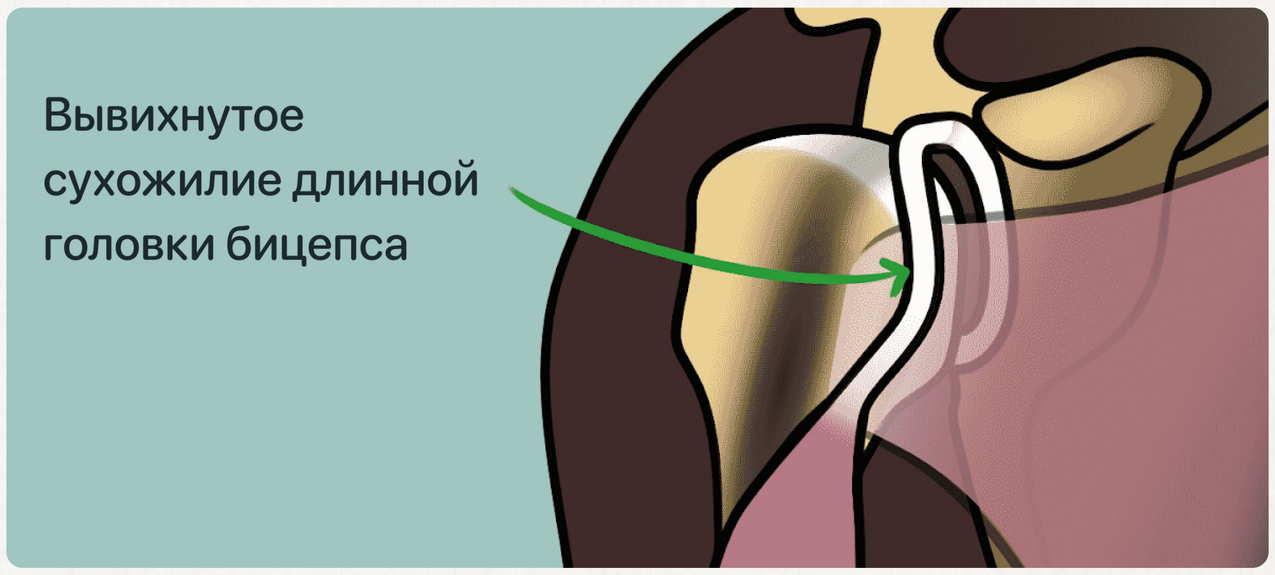
- **Причина**: падения, резкие движения с тяжестью
- **Пример**: неудачная попытка удержать тяжелую сумку при оступании

SLAP синдром:



- Специфическое повреждение с частичным отрывом сухожилия от места фиксации
- Приводит к повышенной подвижности сухожилия и его воспалению

Травматические повреждения:



- **Причина**: избыточное количество синовиальной жидкости при воспалении
- **Проявление**: "выскакивание" сухожилия из борозды бицепса
- **Типичные ситуации**: плавание, использование ремня безопасности, закидывание руки за голову

Важно: Вывих сухожилия не только болезненен, но и усугубляет воспаление!

+7(926) 193-50-83

ВАСИЛЬЧЕНКО
травматология & ортопедия

infosustav@ya.ru

СИМПТОМЫ ПОВРЕЖДЕНИЙ СУХОЖИЛИЯ ДЛИННОЙ ГОЛОВКИ БИЦЕПСА

- Боль в области плечевого сустава
- Ограничение движений в плече
- Щелчки или хруст при движениях
- Ощущение нестабильности в плече
- Боль при специфических движениях (вращение, поднятие руки)
- Острая боль при вывихе сухожилия

ДИАГНОСТИКА

- Клинический осмотр
- Специальные тесты для оценки функции сухожилия
- МРТ плечевого сустава (для детальной оценки состояния сухожилия и окружающих структур)

МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

Консервативное лечение:

Физиотерапия (особенно ударно-волновая терапия)

Лечебная физкультура (ЛФК)

Противовоспалительные препараты

Инъекционная терапия: Плазма, обогащенная тромбоцитами (PRP), Блокады с глюкокортикостероидами и местными анестетиками

Совет: Консервативное лечение эффективно в большинстве случаев, особенно при своевременном обращении.

+7(926) 193-50-83

ВАСИЛЬЧЕНКО
травматология & ортопедия

infosustav@ya.ru

Оперативное лечение:

Показания:

- Неэффективность консервативной терапии
- SLAP повреждение с выраженной нестабильностью сухожилия

Методы:

Тенотомия бицепса



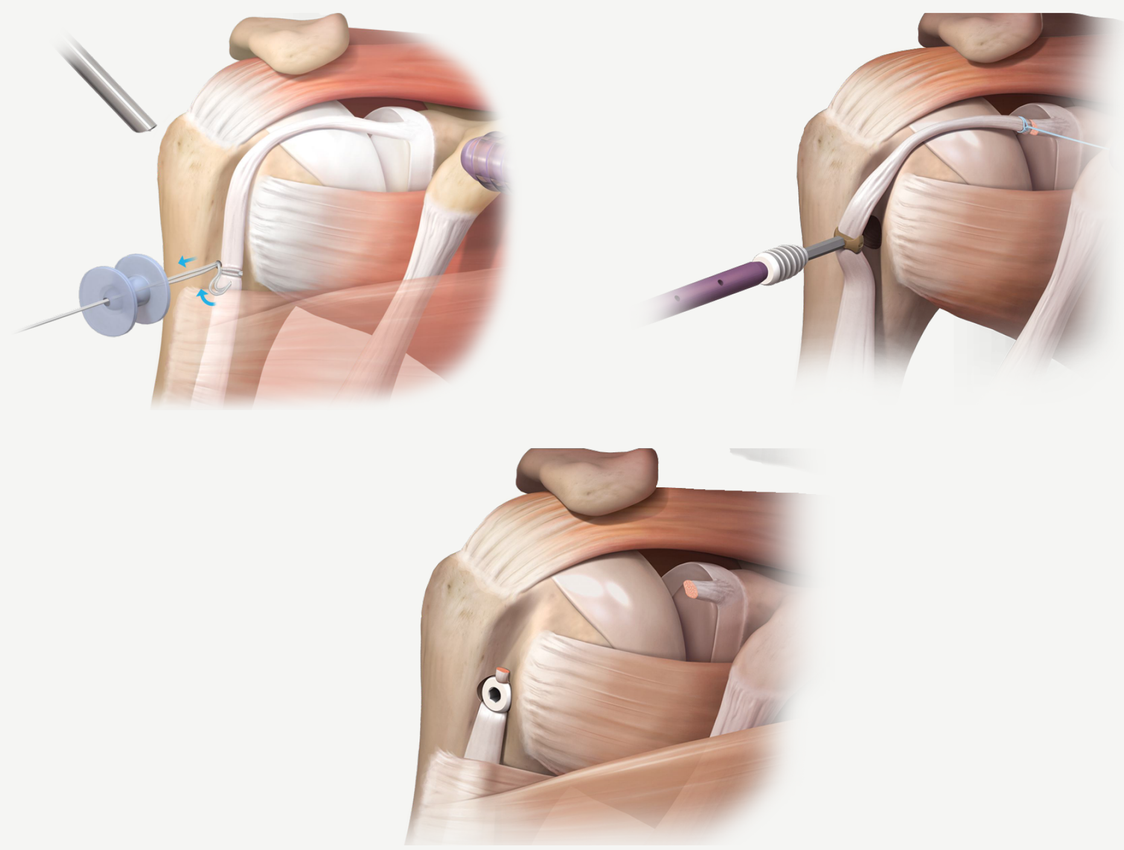
Сухожилие длинной головки бицепса (LHB) пересекается в месте его прикрепления и будет втянуто из сустава

Тенотомия

– Полное отсечение сухожилия от места фиксации

– Устраняет вывихи и воспаление

– **Недостаток**: возможен косметический дефект ("симптом Попая")



Тенодез

– Отсечение сухожилия с последующей фиксацией в области борозды бицепса

– **Методы фиксации**: винт, анкерный фиксатор

– **Преимущество**: сохраняет нормальный внешний вид бицепса

🔍 **Интересный факт:** Операция выполняется артроскопически через небольшие проколы под контролем камеры и длится около 30 минут

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ

- Использование фиксатора плеча в течение 4 недель
- Курс специальной лечебной физкультуры
- Физиотерапия
- Возвращение к полной активности после восстановления полного объема движений

+7(926) 193-50-83

ВАСИЛЬЧЕНКО
травматология & ортопедия

infosustav@ya.ru

ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ

1 Какая анестезия используется во время операции?

Обычно применяется наркоз в сочетании с блокадой плечевого сплетения. Это обеспечивает полное обезболивание во время операции и в первые часы после нее

2 Можно ли выполнить операцию без наркоза?

Теоретически возможно провести операцию только под блокадой плечевого сплетения, но это может ограничить возможности хирурга из-за невозможности контроля давления крови и может снизить качество операции

3 Обязательно ли носить фиксатор на плечевой сустав после операции?

Да, это критически важно для формирования прочного рубца и правильного заживления. Фиксатор можно снимать для гигиенических процедур и переодевания

4 Можно ли заниматься спортом после операции на сухожилии бицепса?

Да, основная цель операции – вернуть пациента к привычному уровню активности, включая спорт

5 Когда можно вернуться к спортивным нагрузкам?

Сроки зависят от вида спорта и объема проведенного вмешательства. Обычно возвращение к полным нагрузкам возможно после полного восстановления объема движений в плечевом суставе. Точные сроки лучше обсудить с вашим лечащим врачом

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сухожилие длинной головки бицепса – важная структура плечевого сустава, повреждения которой могут значительно ограничить подвижность и функциональность руки. Своевременная диагностика и правильно подобранное лечение позволяют в большинстве случаев восстановить функцию плеча и вернуться к привычному образу жизни.

Помните, что этот гайд предназначен для общего ознакомления. При появлении болей или ограничения подвижности в плечевом суставе обязательно обратитесь к квалифицированному специалисту для получения персонализированной медицинской помощи.



ВАСИЛЬЧЕНКО
травматология & ортопедия

+7(926) 193-50-83 infosustav@ya.ru