Подробный гайд

ПО ВРАЩАТЕЛЬНОЙ МАНЖЕТЕ ПЛЕЧЕВОГО СУСТАВА

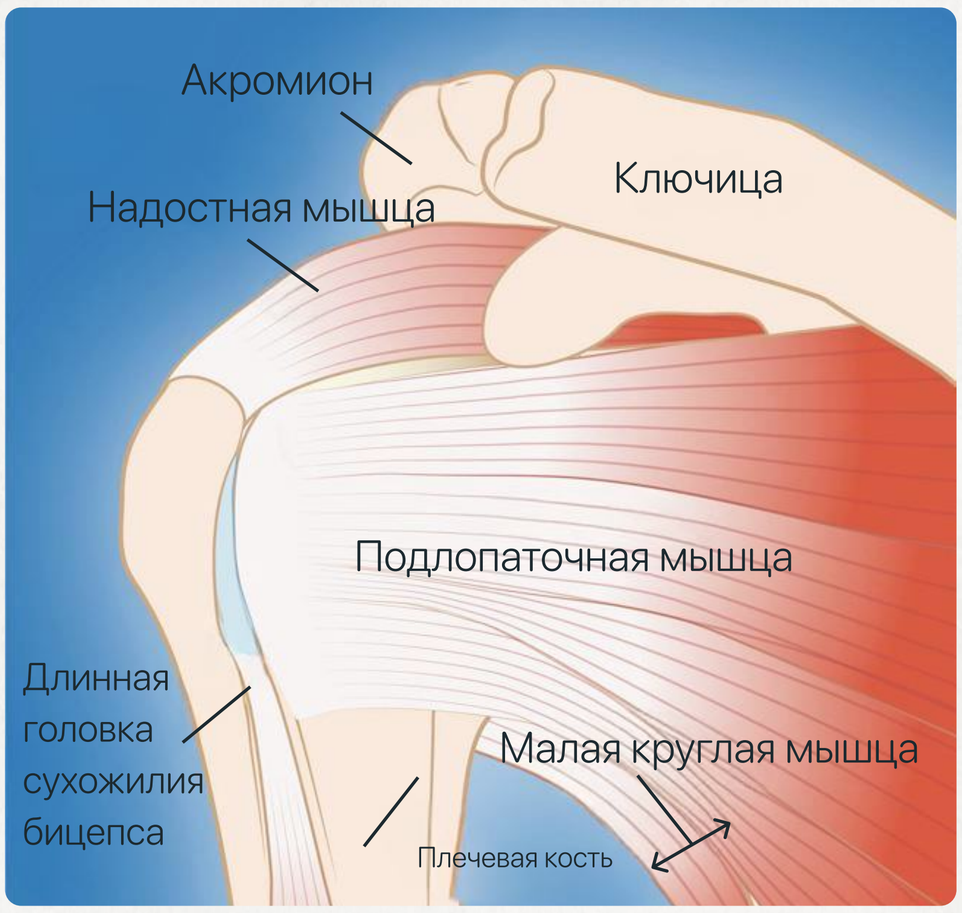


+7(926) 193-50-83

ВАСИЛЬЧЕНКО
травматология & ортопедия

infosustav@ya.ru

ВВЕДЕНИЕ

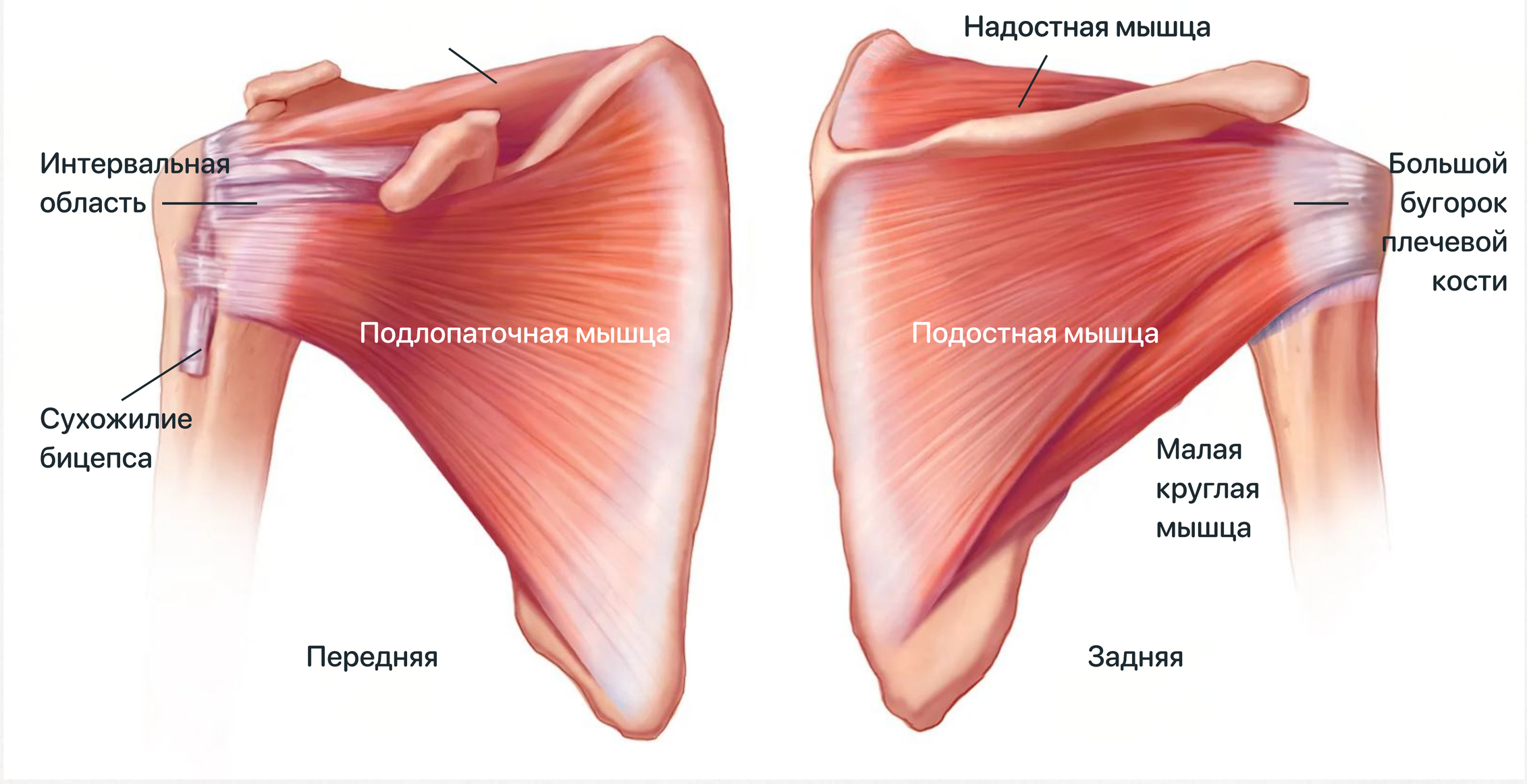


Вращательная манжета плечевого сустава – это ключевая структура, обеспечивающая движение и стабильность плеча. Понимание ее анатомии, функций и возможных повреждений крайне важно для сохранения здоровья и подвижности плечевого сустава.

ЧТО ТАКОЕ ВРАЩАТЕЛЬНАЯ МАНЖЕТА?

Вращательная манжета – это группа мышц и их сухожилий, окружающих плечевой сустав. Она играет ключевую роль в движениях плеча и его стабилизации.

Анатомия вращательной манжеты



+7(926) 193-50-83
ВАСИЛЬЧЕНКО
травматология & ортопедия
infosustav@ya.ru

Вращательная манжета состоит из четырех основных мышц:

Подлопаточная мышца (спереди)

– Крепится к малому бугорку плечевой кости
– Функция: внутреннее вращение плеча

Надостная мышца (сверху)

– Крепится к большому бугорку плечевой кости
– Функция: отведение руки в сторону

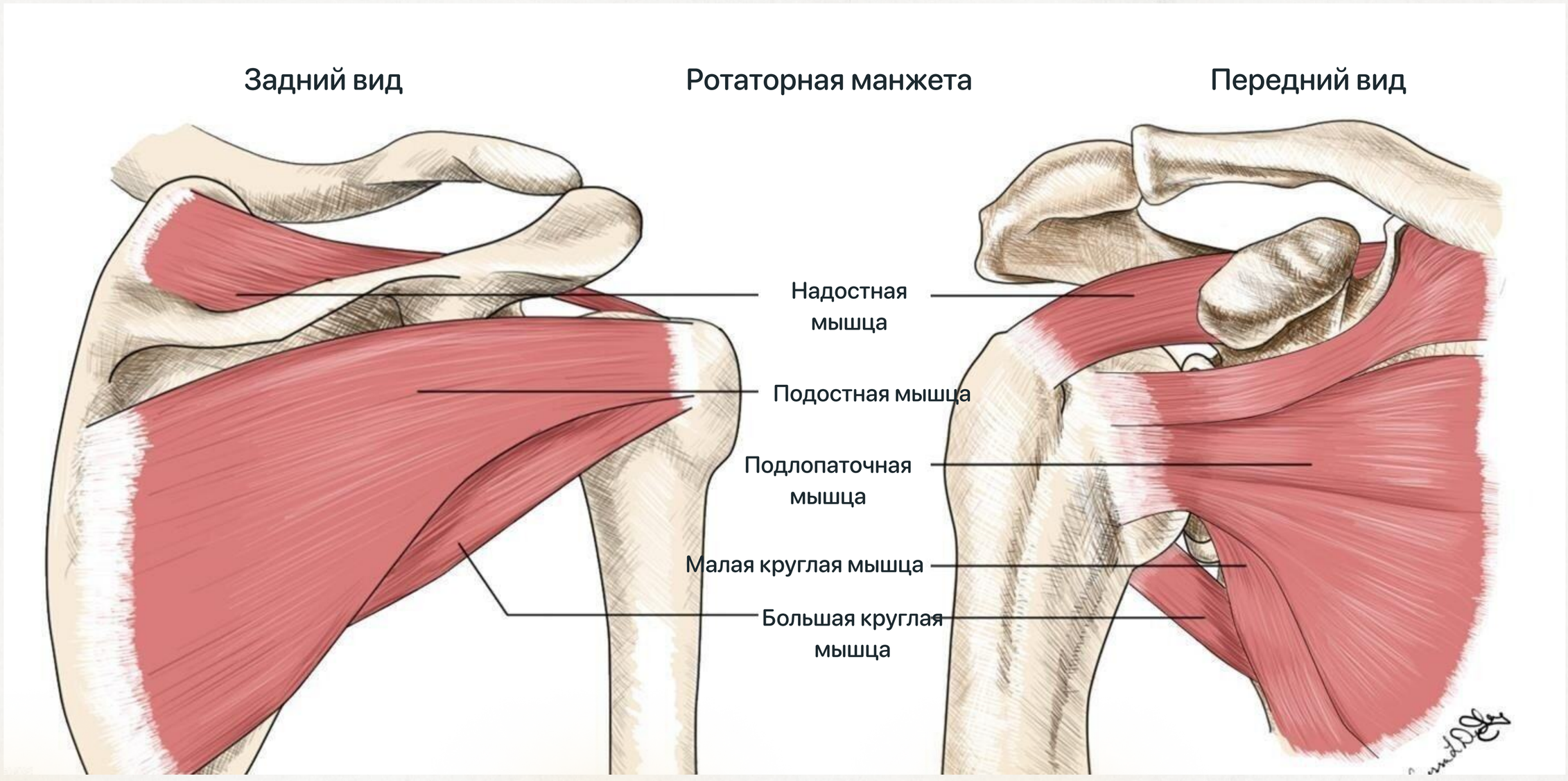
Подостная мышца (сзади)

– Крепится к большому бугорку плечевой кости
– Функция: наружное вращение плеча

Малая круглая мышца (сзади)

– Крепится к большому бугорку плечевой кости
– Функция: наружное вращение плеча

🔍 **Интересный факт:** Сухожилия этих четырех мышц сливаются, образуя единый "сухожильный шлем", который полностью покрывает головку плечевой кости.



Обеспечение движений плеча в различных плоскостях

Стабилизация плечевого сустава

Удержание головки плечевой кости в суставной впадине лопатки

💡 **Совет:** Понимание функций каждой мышцы позволяет врачам проводить специфические клинические тесты для выявления проблем с конкретными сухожилиями.

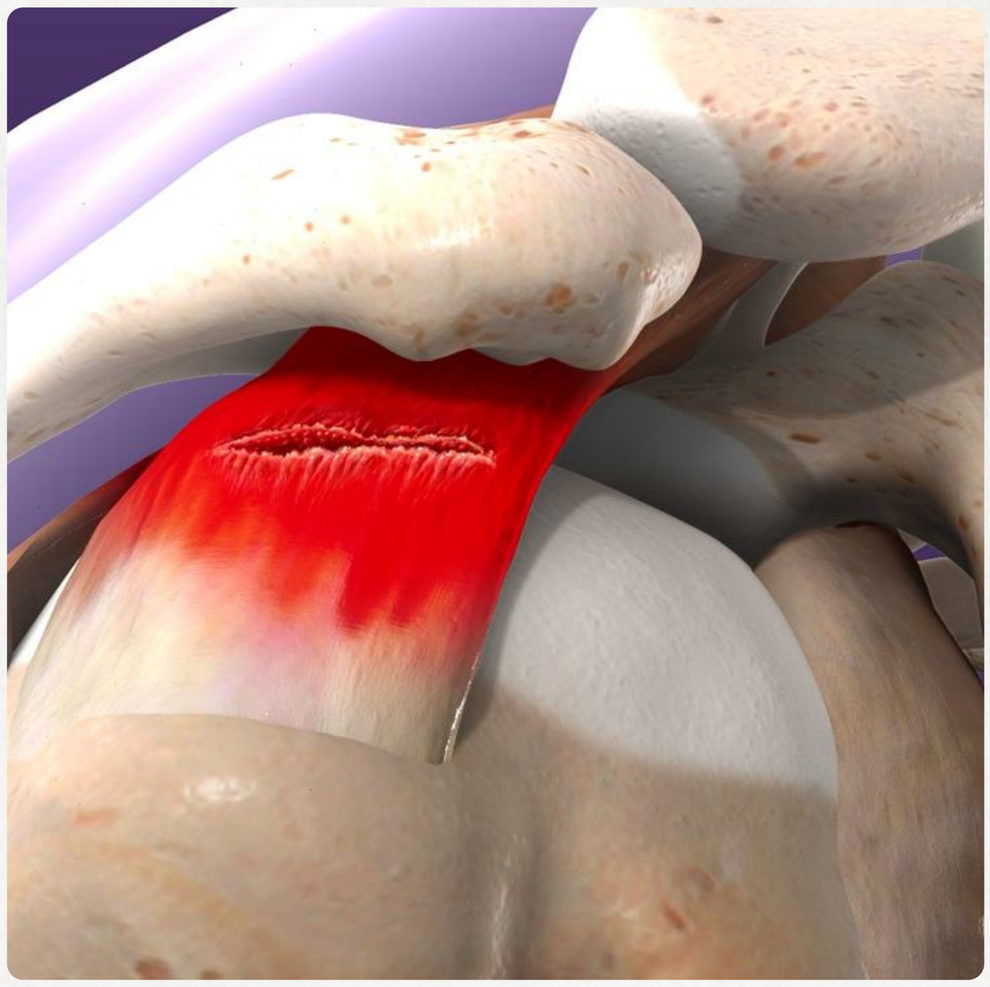
+7(926) 193-50-83

ВАСИЛЬЧЕНКО
травматология & ортопедия

infosustav@ya.ru

МЕХАНИЗМЫ ПОВРЕЖДЕНИЯ ВРАЩАТЕЛЬНОЙ МАНЖЕТЫ

Повреждения вращательной манжеты могут происходить по различным причинам и в разном возрасте.



У молодых людей:

Острые травмы:

– Падение на вытянутую руку

– Резкое поднятие тяжестей

Перегрузочные повреждения:

– Повторяющиеся движения в спорте (теннис, плавание)

– Неправильное выполнение физических упражнений

Структурные аномалии:

– Особое строение акромиона (кости над сухожилиями)

У людей старшего возраста (50+):

Возрастные изменения:

– Снижение эластичности сухожилий

– Накопление хронических микротравм

Травмы:

– Даже небольшое падение может привести к разрыву

Важно: С возрастом риск повреждения вращательной манжеты увеличивается, даже при небольших травмах!

СИМПТОМЫ ПОВРЕЖДЕНИЯ ВРАЩАТЕЛЬНОЙ МАНЖЕТЫ

Основные признаки повреждения вращательной манжеты:

Боль:

- **Локализация**: область плеча, может распространяться вниз по руке
- **Характер**: усиливается при движении или поднятии руки
- **Особенность**: часто беспокоит ночью, даже в покое

Ограничение движений:

- Затруднение при поднятии руки
- Сложности при выполнении определенных движений (например, заведение руки за спину)

Слабость в плече:

- Особенно заметна при попытке поднять или удерживать предметы

Хруст или щелчки:

- Могут быть слышны при движении плеча

Совет: Если вы заметили у себя эти симптомы, особенно если они сохраняются более недели, обратитесь к специалисту для обследования.

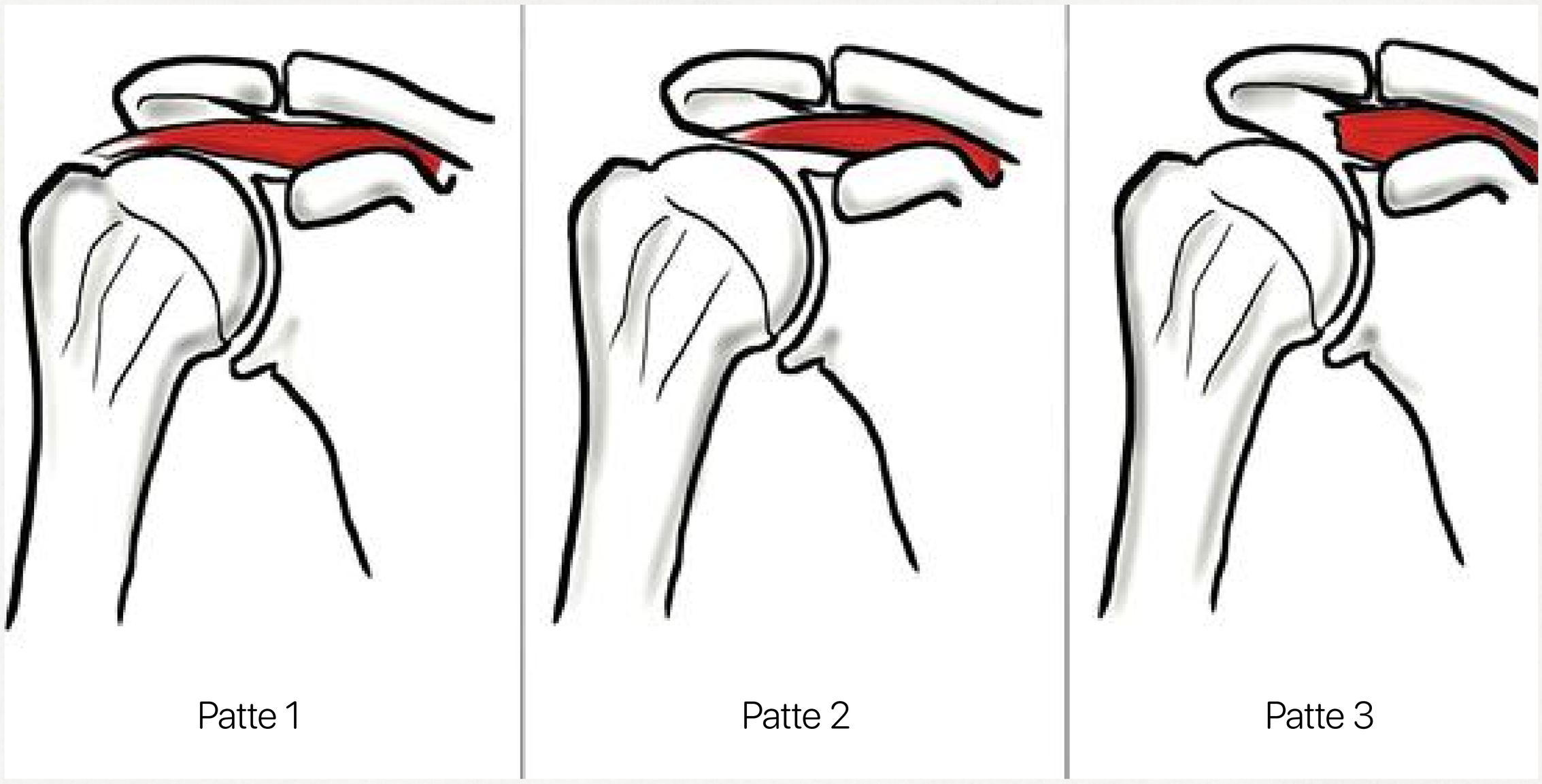
+7(926) 193-50-83

ВАСИЛЬЧЕНКО
травматология & ортопедия

infosustav@ya.ru

ВИДЫ ПОВРЕЖДЕНИЙ ВРАЩАТЕЛЬНОЙ МАНЖЕТЫ

Существует несколько классификаций разрывов вращательной манжеты,
но для общего понимания важно знать следующие типы:



Patte 1 | Patte 2 | Patte 3

Классификация по Patte:

Patte 1:

– Сухожилие оторвано, но находится над местом своего крепления

– **Прогноз**: хорошая возможность восстановления

Patte 2:

– Сухожилие оторвано и сократилось до середины головки плеча

– **Прогноз**: возможно восстановление, но с большим натяжением

Patte 3:

– Сухожилие сильно сократилось и ушло в сторону лопатки

– **Прогноз**: часто невосстановимый разрыв

Классификация по качеству сухожилия:

Эластичное сухожилие:

– Хорошо поддается восстановлению

– Нити хорошо удерживаются в ткани

Дегенеративно измененное сухожилие:

– Содержит больше жировой ткани

– Хуже удерживает швы

– Снижает вероятность успешного исхода операции

🔍 **Интересный факт:** Качество сухожилия можно оценить с помощью МРТ плечевого сустава.

+7(926) 193-50-83

ВАСИЛЬЧЕНКО
травматология & ортопедия

infosustav@ya.ru

МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ РАЗРЫВОВ ВРАЩАТЕЛЬНОЙ МАНЖЕТЫ

Консервативное лечение:

Подходит для:

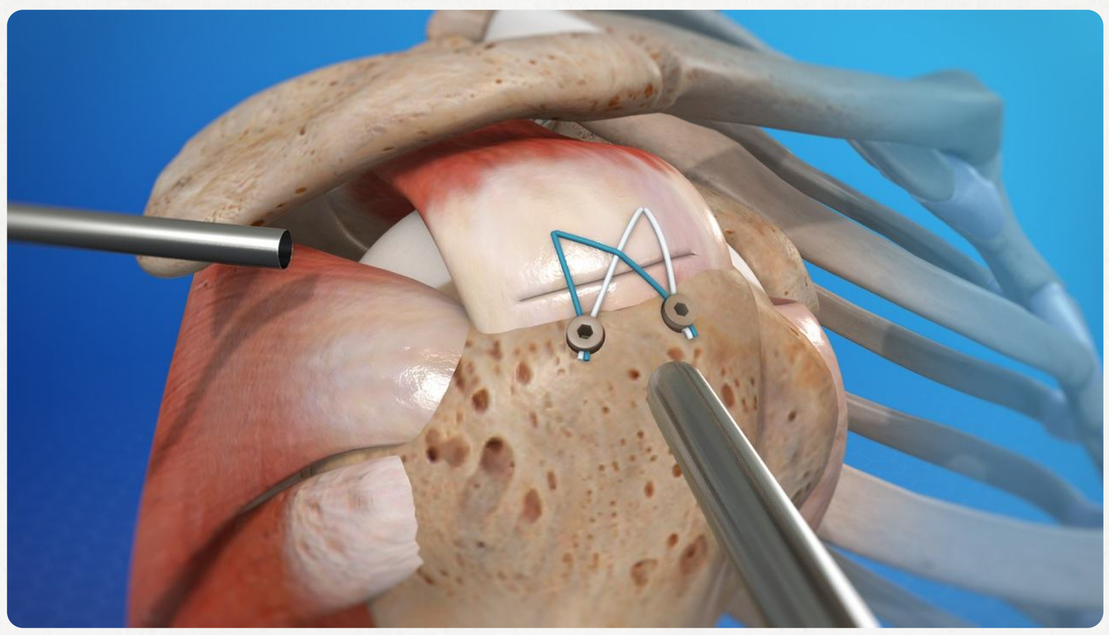
- Пожилых пациентов с невосстановимыми разрывами
- Пациентов с высоким риском осложнений при операции

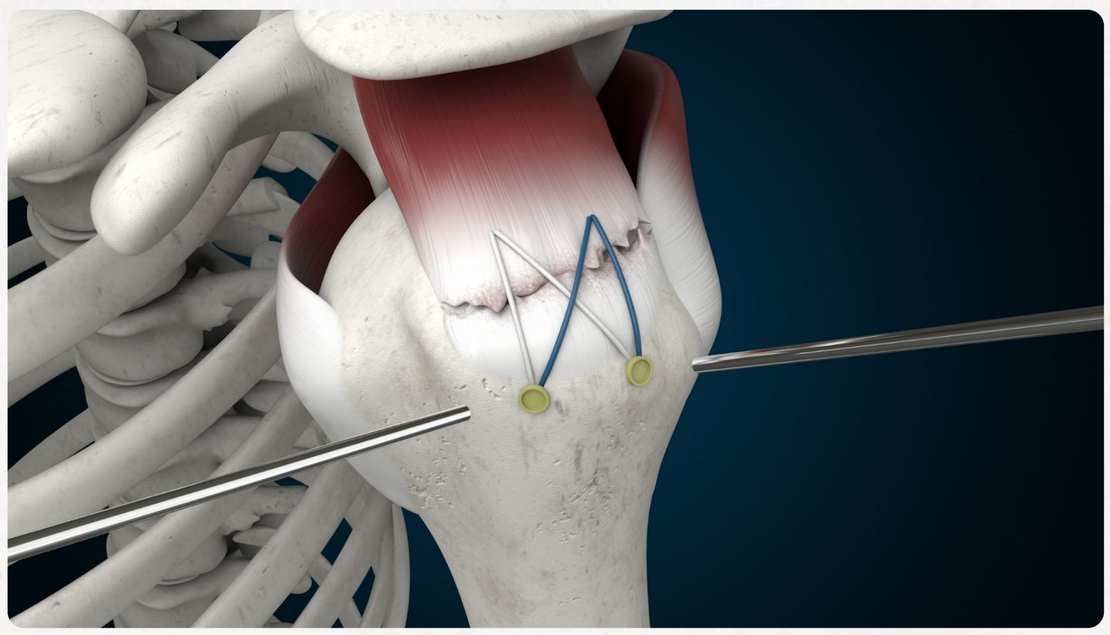
Методы:

- Лечебная физкультура (ЛФК) для укрепления компенсаторных мышц
- Физиотерапия для снижения боли
- Противовоспалительные препараты

Важно: Даже при консервативном лечении часто сохраняются боль и ограничение движений.

Оперативное лечение:





Основной метод – артроскопия плечевого сустава:

1. Выполняется через несколько небольших проколов

2. Под контролем камеры оценивается состояние всех структур сустава

3. Процедура восстановления:

– Подготовка места крепления сухожилия (снятие слоя кости для лучшего кровоснабжения)

– Установка специальных фиксаторов (анкеров) в кость

– Прошивание края сухожилия нитями от анкеров

– Подтягивание сухожилия к месту крепления

– Фиксация сухожилия к кости

Совет: Через 4 недели после операции между костью и сухожилием образуется плотный рубец, обеспечивающий надежную фиксацию

+7(926) 193-50-83

ВАСИЛЬЧЕНКО
травматология & ортопедия

infosustav@ya.ru

ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ

Протокол восстановления индивидуален и зависит от объема повреждений и проведенного вмешательства. Общие рекомендации:

Использование специального фиксатора (плечевой ортез или косыночная повязка):

Стандартно: 4 недели

При больших разрывах: до 6 недель

После снятия фиксатора:

– Активная программа ЛФК для преодоления образовавшихся рубцов

– Постепенное восстановление объема движений

Важно: Строго следуйте рекомендациям вашего врача по срокам и объему реабилитации

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

3 Обязательно ли носить фиксатор на плечевой сустав после операции?

Да, это критически важно для формирования прочного рубца между сухожилием и костью. Фиксатор можно снимать для гигиенических процедур и переодевания

4 Можно ли заниматься спортом после восстановления вращательной манжеты?

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

+7(926) 193-50-83

ВАСИЛЬЧЕНКО
травматология & ортопедия

infosustav@ya.ru

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Повреждения вращательной манжеты – серьезная проблема, которая может значительно ограничить подвижность и функциональность плечевого сустава. 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