

Принципы терапии и реабилитации пациентов с ревматоидным артритом



*Асс. Томаш Л.А.,
кафедра медицинской реабилитации,
ЛФК и физического воспитания;
доц. Томаш О.В.,
кафедра внутренних болезней №1;
ДонНМУ им. М. Горького*

Донецк - 2021

РА: определение

- Ревматоидный артрит (РА) – **иммуновоспалительное (аутоиммунное)** ревматическое заболевание **неизвестной** этиологии, характеризующееся **хроническим эрозивным артритом** и **системным поражением внутренних органов**, приводящее к **ранней инвалидности** и **сокращению продолжительности жизни** пациентов.

РА: этиопатогенез

- **Аккумуляция и взаимодействие генетических и внешнесредовых факторов.**
- **Иммунные процессы приводят к экссудативно-пролиферативному воспалению синовиальной оболочки суставов (синовиту) с образованием агрессивной ткани – паннуса, локальному и системному остеопорозу и в дальнейшем – к деструкции костной ткани с образованием эрозий (узур).**
- **Внесуставные поражения связаны с теми же иммуновоспалительными механизмами, а также с иммунокомплексным васкулитом.**

РА: эпидемиология

- **Частое** и одно из наиболее **тяжёлых** иммуновоспалительных заболеваний.
- Распространённость (взрослые) – **0,5-2%**.
- РФ: **300 тыс.** пациентов (**0,61%** от общей популяции).
- **Жен./муж. – 3:1.**
- **Все** возрастные группы; **пик – 40-55 лет.**
- В течение **3-5 лет – стойкая потеря** трудоспособности у **половины** больных.
- Существенное **сокращение продолжительности жизни.**

РА: классификационные критерии ACR/EULAR 2010

- **6 и более баллов – подтверждённый РА.**
- **РФ** – ревматоидный фактор; **АЦЦП** – антитела к циклическому цитруллинированному пептиду.

Критерии	Баллы
А. Клинические признаки поражения суставов (припухлость и/или болезненность при объективном исследовании) (0—5 баллов)	
1 крупный сустав	0
2—10 крупных суставов	1
1—3 мелких сустава (крупные суставы не учитываются)	2
4—10 мелких суставов (крупные суставы не учитываются)	3
>10 суставов (как минимум 1 мелкий сустав)	5
В. Тесты на РФ и АЦЦП (0—3 балла, требуется как минимум 1 тест)	
Отрицательны	0
Слабо позитивны для РФ или АЦЦП (превышают верхнюю границу нормы, но не более чем в 3 раза)	2
Высоко позитивны для РФ или АЦЦП (более чем в 3 раза превышают верхнюю границу нормы)	3
С. Острофазовые показатели (0—1 балл, требуется как минимум 1 тест)	
Нормальные значения СОЭ и СРБ	0
Повышение СОЭ или уровня СРБ	1
D. Длительность синовита (0—1 балл)	
< 6 нед	0
≥6 нед	1

РА: принципы терапии

- **Максимально ранняя диагностика!**
- **Максимально раннее начало лечения базисными противовоспалительными препаратами (БПВП)!**
- **Стратегия:** «**treat-to-target**» - «лечение до достижения цели».
- **Цель:** достижение **стойкой** клинической **ремиссии** или как минимум стойко низкой активности болезни для **предупреждения прогрессирования РА.**
- **Лечение должен проводить только ревматолог!!!**
- **Лечение РА проводится на протяжении всей жизни пациента!!!**

РА: немедикаментозная реабилитация

- **Цель:** сохранение или восстановление способности пациента успешно функционировать в личной, семейной и общественной жизни путём полноценного развития физического, психологического, социального, профессионального, непрофессионального и образовательного потенциалов с учётом физиологических или анатомических нарушений и ограничений.
- **Задачи:** компенсация функциональной недостаточности опорно-двигательного аппарата, изменение стереотипа двигательной активности, повышение толерантности к физ. нагрузкам, поддержание идеальной массы тела, профилактика остеопроза.

РА: физические методы лечения

- **Физические методы** лечения и **упражнения** назначают на **фоне базисной медикаментозной терапии** в ст. ремиссии, **низкой/средней** активности РА для уменьшения воспаления, купирования боли, коррекции иммунной дисфункции, улучшения обмена соединительнотканых структур и локомоторных функций.
- **Эффективность** и **целесообразность** применения физических методов лечения в зависимости от клинической стадии РА **не установлены.**
- **Влияние** этих методов на **прогноз** РА **неизвестно.**

РА: противовоспалительные методы

- **Ультразвуковая терапия:** воздействие периартикулярно + паравертебрально; режим импульсный/непрерывный, методика лабильная, интенсивность воздействия 0,2-0,8 Вт/см², время воздействия 3-5 мин. на каждую область, продолжительность до 15 мин.
- **Низкочастотная магнитотерапия:** переменное магнитное поле интенсивностью 35 мТл, ежедневно/ч-з день, продолжительность 10-15 мин., курс лечения 10-12 процедур.
- **Низкоинтенсивная лазеротерапия:** ИК-излучение (длина волны 890 нм) мощностью до 10 Вт в импульсном режиме; излучатель перемещают контактно вокруг пораж. сустава; частота 80 Гц, продолжительность 5-8 мин., ч-з день; курс 10-12 процедур.

РА: противовоспалительные методы

- **Сантиметроволновая (СМВ-) терапия:** дополнительный метод лечения местно на суставы при наличии реактивного синовита; воздействие излучателем-диплоидом с зазором 2-4 см на сустав; доза воздействия слаботепловая/тепловая (20-40 Вт); продолжительность 7-10 мин. на одну зону, не более 2-х полей в день; ежедневно; курс 10-15 процедур.

РА: аналгетические методы

- **Вибротерапия:** низкочастотная вибрация; стабильная/лабильная методика; перемещение вибратора по правилам массажа; ежедневно; продолжительность 1-2 мин. на одну зону; общая длительность 12-15 мин., курс 10-12 процедур.
- **Импульсная низкочастотная электротерапия:** показана при выраженном болевом синдроме, мышечных контрактурах, пролиферативных явлениях; на область пораж. суставов; поперечная методика; интерференцтерапия с частотой 10-100 Гц; продолжительность 10-20 мин.; ежедневно/ч-з день; курс 8-12 процедур.

РА: иммуносупрессивные методы

- **Общая криотерапия:** Т воздуха в кабинете при проведении процедуры -30...-120 °С, азота - 130...-160°С; время достижения рабочего режима – 30 сек.; продолжительность ежедневных процедур – 30 сек. с увеличением на 30 сек. через одну процедуру ступенчато до 3 мин.; курс – 8-10 процедур.

РА: фибромодулирующие методы

- **Пелоидотерапия:** сегментарно-рефлекторные и местные грязевые аппликации; ч-з день/с перерывом на 3-й день; продолжительность 15-20 мин. (сульфидная грязь)...25-30 мин. (сапропелевая и торфяная); курс 12-18 процедур.
- **Парафино-озокеритотерапия:** кюветно-аппликационная методика; Т озокерита 40-42 °С; ежедневно/ч-з день; 30-40 мин.; курс 12-15 процедур.
- **Сероводородные ванны:** при миним. (I) активности; к-ция 50-150 мг/л; 8-12 мин.; 3 раза в неделю; курс 8-12 процедур.

РА: фибромодулирующие методы

- **Радоновые ванны:** эффективны при I и II ст. активности РА; активность 1,5-4,5 кБк/л; 8-15 мин.; 3 раза в неделю; курс 8-12 процедур.
- **Йодобромные ванны:** при РА с миним. активностью или в фазе ремиссии с пролиферативными изменениями в суставах с системными проявлениями в сочетании с ДОА; Т воды 35-37 °С; 10-15 мин.; ч-з день/с перерывом на 3-й день; курс – 15-20 ванн.
- **Вихревые ванны:** Т воды 35-37 °С; 10-15 мин.; ежедневно/ч-з день; курс – 15-20 ванн.

РА: физические упражнения

- **Цели ЛФК:** увеличение/сохранение движений в суставе, нормализация способности ходить, усиление мышечной силы и выносливости, снижение массы тела, сохранение минерализации костей, улучшение функциональной способности и обеспечение возможности социальной адаптации.
- **Лечебная гимнастика (ЛГ)** целесообразна в экссудативной стадии при некотором уменьшении острых проявлений в комбинации с ортезированием.

РА: физические упражнения

- **Задачи ЛГ в остром п-де:** поддержание ф-ции внешнего дыхания, профилактика сгибательных контрактур, сохранение функционального выгодного положения конечностей.
- Статические дыхательные упражнения, особенно диафрагмальное дыхание в положении лёжа на спине/на боку с согнутыми в коленных и тазобедренных суставах ногами, упражнения для расслабления мышц в облегчающих исходных положениях, лечение положением.

РА: массаж

- Назначается в начале **подострого** периода.
- Классический, сегментарный, соединительно-тканый массаж.
- При поражении суставов **рук** – **грудная** и **шейная** области; при поражении суставов **ног** – **нижнегрудная** и **пояснично-крестцовая**.
- Массируются отделы конечностей **проксимальнее** от поражённого сустава.
- Поглаживание, растирание, разминание; в обл. **самого сустава** – **только поглаживание**.
- Ремиссия – массаж **всей** конечности.
- **Курс** от 16-18 до 22 процедур.