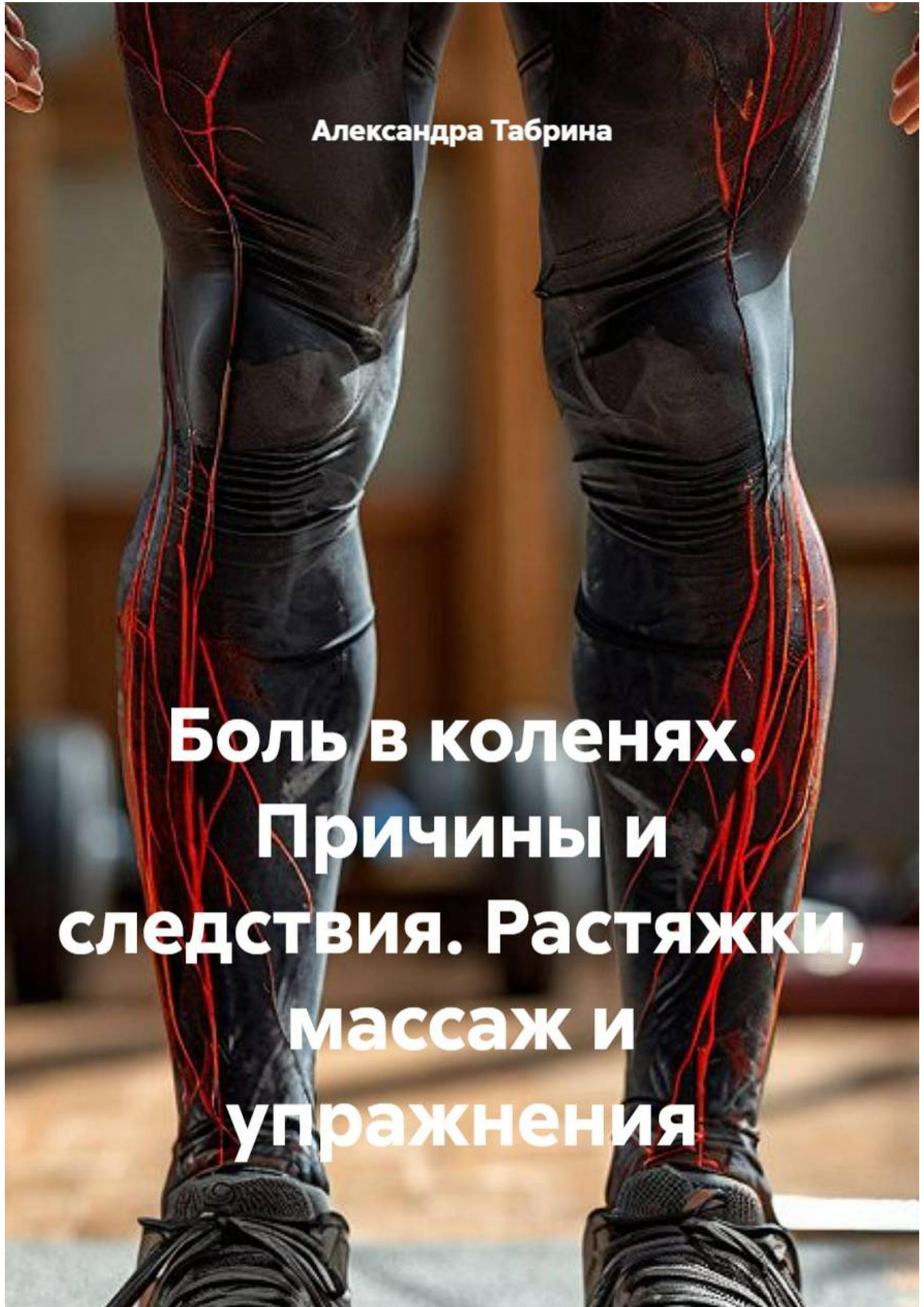




Александра Табрина

**Боль в коленях.
Причины и
следствия. Растяжки,
массаж и
упражнения**

Александра Табрина

**Боль в коленях. Причины
и следствия. Растяжки,
массаж и упражнения**

«Автор»

2026

Табрина А.

Боль в коленях. Причины и следствия. Растяжки, массаж и упражнения / А. Табрина — «Автор», 2026

Основные причины боли в коленях. Самомассаж, растяжки и упражнения, помогающие снизить боль. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Табрина А., 2026

© Автор, 2026

Александра Табрина

Боль в коленях. Причины и следствия. Растяжки, массаж и упражнения

Причины боли и неотложная помощь

Вот основные причины болей в коленях, разделённые по группе. Это общие направления — конкретную причину может определить врач после осмотра и, при необходимости, обследований.

Травматические повреждения

Разрыв передней крестообразной связки (ПКС) или задней ПКС

Повреждение региональных связок колена (например, мениск): разрыв медиального или латерального мениска

вывих/подвывих надколенника

Перелом костей вокруг колена (большеберцовая косточка, бедренная кость, надколенник)

Хронические микротравмы связочного аппарата

Износ и перегрузка

Пателлофemorальный болевой синдром (болит вокруг надколенника, особенно при подъёме по ступеням, приседаниях)

Тендинит надколенной или плечевой/икроножной мышц: боль вдоль сухожилий

Гиалиновый или надколенный болевой синдром вследствие повторной нагрузки

Травматический артроз на ранних стадиях или усиление заболеваний суставов

Воспалительно-дегенеративные и артриты

Остеоартрит коленного сустава (износ хряща, боли при нагрузке, утреннее недомогание)

Ревматоидный артрит или другие воспалительные артриты

Подагра или псевдоподагра с болью и отёком сустава

Воспаление синовиальной оболочки (синовит)

Проблемы окружающих структур и механика сустава

Ишиасоподобная боль или боль, иррадиирующая из тазобедренного сустава или позвоночника

Ишиас-подобная боль, боль из-за дисфункции тазобедренного сустава

Идиопатическая боль из-за нарушения биомеханики походки или осанки

Бурсит коленного сустава (воспаление сумки вокруг колена)

Прочие причины

Киста Бейкера (бекерия) — накопление жидкости в колене с болью и отёком

Воспаление надколенника после спортивной деятельности

Инфекции сустава (редко, но требует неотложной оценки: покраснение, жар, резкая боль)

Когда нужна неотложная медицинская помощь

Резкая сильная боль после травмы или подозрение на разрыв связок

Неподвижность или деформация колена

Оочевание, холод, сильный отёк или краниальная гиперемия

Возможность не держать вес на ногу или слабость в ноге

Системные симптомы (высокая температура, резкое ухудшение общего состояния)

Что можно предпринять до визита к врачу

Обеспечить покой и избегать нагрузок на колено

Применить холод на 15–20 минут несколько раз в первый день, чтобы снизить отёк

При отсутствии противопоказаний можно принять безрецептурное обезболивающее/противовоспалительное средство (например, ибупрофен) — по инструкции и с учётом ваших медицинских особенностей

Поддерживающие меры: лёгкая мобильная активность в рамках боли, растяжка, умеренная физкультура под руководством специалиста

Обратиться к врачу для точной диагностики, если боль сохраняется более 2–3 недель, усиливается, или возникают повторяющиеся эпизодически

Что может показать врач

Осмотр колена, оценка диапазона движений, стабильности

Рентгенография при необходимости (для оценки костных повреждений и артроза)

МРТ или УЗИ — для определения повреждений мягких тканей (мениски, связки, сухожилия)

Анализ крови/жидкости сустава — если есть подозрение на воспаление или инфекцию

Массаж? Массаж!

К массажу при болях в колене прибегают не во всех случаях. Вот простые правила, чтобы понять, когда массаж может быть полезен, а когда лучше отложить.

Когда массаж может быть полезен

Небольшие хронические боли без отёка и покраснения, связанные с мышечной напряжённостью или неправильной биомеханикой.

Боли после физической нагрузки или после тренировок, когда нужно снять мышечное напряжение вокруг колена (кроме самого сустава).

После консультации с лечащим врачом или физиотерапевтом: они могут порекомендовать конкретный вид массажа и технику.

Когда массаж лучше не делать

Острый травматический период: резкая боль после травмы, отёк, деформация колена.

Непрерывный сильный отёк, покраснение, тепло в области колена, лихорадка.

Подозрение на перелом, серьёзные разрывы связок/менисков или инфекцию сустава.

Болезненные участки кожи, открытые раны, кожные инфекции над коленом.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.