

А. Г. Радькова

Научный руководитель: старший преподаватель Я. В. Кравченко

Учреждение образования

«Гомельский государственный медицинский университет»

г. Гомель, Республика Беларусь

ОЦЕНКА ВСТРЕЧАЕМОСТИ СИНДРОМА ЩЕЛКАЮЩЕГО БЕДРА

Введение

Проблема синдрома щелкающего бедра или «щелчки в тазобедренном суставе» (далее – ТБС), является актуальной для современного мира, что подтверждается распространенностью и проявлением патологии в других суставах, интереса в спортивной медицине и актуальном поиске эффективных методов профилактики, лечения и реабилитации. Данное явление характеризуется ощущением хрустов и/или щелкающими звуками, возникающими при движении в ТБС и, по статистике, встречаются у 10% населения, причем женщины страдают чаще мужчины. Однако, нет никаких статистических данных, свидетельствующих, что пол играет существенную роль. Скрипы в бедре чаще возникают у людей, чья деятельность связана с видами физической активности (фактор риска). Но несмотря на это, люди, не связанные с этой сферы, также имеют данную патологию [1, 2, 3].

Цель

Изучить частоту встречаемости синдрома щелкающего бедра в зависимости от половозрастного соотношения, веса, образа жизни, занятий на спортивных секциях, травмы в анамнезе среди студентов Гомельского государственного медицинского университета, а также их семей.

Материал и методы исследования

Чтобы изучить данный вопрос, применялся опросник «Синдром щелкающего бедра». Опрос состоял из 16 вопросов, на которые респонденты отвечали анонимно. Создание анкет было проведено с применением Google Диска, а обработка полученных данных с помощью Google таблиц. В анкетировании приняли участие 68 человек, среди них 58 женщин (85,3%) и 10 мужчин (14,7%). Возраст респондентов составил: до 18 лет – 25 человек (36,8%), группа 18–25 – 35 человек (51,5%), группа 26–35 – 2 человека (2,9%), группа 36–45 – 3 человека (4,4%), группа 46–55 – 3 человека (4,4%). Методы: исследовательский, статистический, аналитический.

Результаты исследования и их обсуждение

По результатам нашего опроса 47,1% респондентов беспокоят щелчки в тазобедренном суставе. У 15,6% хрусты начались в подростковом возрасте (16 лет). Щелчки отмечаются при разных обстоятельствах: 30% – движение ногой, 20% – физическая нагрузка, 17,5% – сгибание/разгибание ноги, 10% – при ходьбе, 10% – встать/сесть, 2,5% – при всех ранее перечисленных действиях. Данные представлены на рисунке 1.

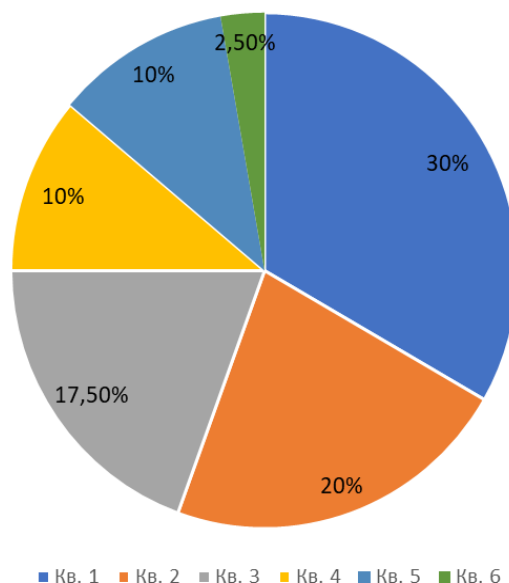


Рисунок 1 – Когда беспокоят щелчки в ТБС

95,7% не обращались за консультацией к специалисту. 81% исследуемых щелчок в тазобедренном суставе не доставляет критических неудобств, 19% доставляет, но если не делать определенные действия, то не мешает. 80,9% – не имеет лишнего веса. У 33,8% занимавшихся спортом присутствует щелчок, у 13,2% не занимавшихся спортом тоже. 36,8% имеют сидячий образ жизни. У 51,7% не было травм/инфекционных заболеваний перед появлением хруста в тазобедренном суставе. У 53,8 % не присутствует других сопутствующих симптомов (боль, отек, отдает в ногу). У 33,8% присутствуют щелчки в других суставах (включая тазобедренный сустав). 69% хотели бы избавиться от синдрома щелкающего бедра.

Выводы

В ходе исследования было выявлено, что 47,1% респондентов беспокоит синдром щелкающего бедра, и что 69% хотели бы избавиться от этого, так мы можем говорить, что это актуально. Исходя из проанализированных ответов респондентов, нами сделаны выводы: большому количеству людей, хотелось бы быть более осведомленным что это за заболевания, возможно ли от него избавиться и как себе помочь.

Реабилитация обычно начинается с консервативных методов: физиотерапии, массажей и растяжки. Первичные рекомендации зачастую ограничиваются усиленным питанием, насыщенным кальцием и витаминами, а также обильным питьем для увеличения объема жидкости в суставном соединении. Если патология усугубляется, нужно обратиться к врачу, который назначает дополнительное, индивидуальное лечение.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Синдром щелкающего бедра: [сайт]. – Москва, 2012–2025. – URL: <https://kinesiopro.ru/blog/sindrom-shhelkajushhego-bedra/> (дата обращения 01.03.2025).
2. Нужно ли беспокоиться если хрустят суставы: [сайт]. – Москва, 2016–2025 – URL: <https://paininstitute.ru/symptoms/khrust-v-sustavakh/> (дата обращения 01.02.2025).
3. Хруст в суставах у подростков: [сайт]. – Москва, 2015–2025. – URL: <https://dr-tb.ru/all/khrust-v-sustavah-u-podrostkov#> (дата обращения 01.03.2025).