

<b>ЗАБОЛЕВАНИЕ</b>	<b>СИМПТОМЫ</b>	<b>ПРОФИЛАКТИКА</b>	<b>ЛЕЧЕНИЕ</b>
Остеохондропатии костей запястья (отмирание участка кости в результате хронической нагрузки)	Местно (в области запястья) возникают стойкие боли, отек, покраснение и ограничение подвижности	Чередование периодов игры на инструменте и отдыха (по мере накопления усталости выполнение упражнений для расслабления кисти)	Продолжительное (1-2 месяца) обездвиживание кисти в гипсе, медикоментозное лечение, физиотерапия, лечебная физкультура, в запущенных случаях - операция (удаление поражённой кости и её протезирование)
Деформирующие артрозы(заболевание суставов в результате износа при повышенных нагрузках)	Изменение формы суставов пальцев, ограничение их подвижности, порочная установка пальцев в запущенных случаях	Чередование периодов игры на инструменте и отдыха (по мере накопления усталости - выполнение упражнений для расслабления кисти)	Медикоментозное лечение, массаж, физиотерапия, лечебная физкультура, в запущенных случаях - операция (удаление поражённого сустава и его протезирование)
Стенозирующий лигаментит (рубцовое перерождение связок кисти, которые при этом ущемляют сосуды, нервы и сухожилия)	Нарушение чувствительности, чувство онемения, жжения, покалывания, ограничение подвижности и порочная установка пальцев	Чередование периодов игры на инструменте и отдыха (по мере накопления усталости - выполнение упражнений для расслабления кисти)	Медикоментозное лечение, массаж, физиотерапия, в запущенных случаях - операция (рассечение поражённой связки)
Крепитирующий тендовагинит, Плечелучевой бурсит (заболевания слизистых сумок сухожилий, связанные с нарушением образования смазки)	В разных случаях это: местная боль, ощущение скрипа или хруста при движениях пальцами, непреходящее чувство усталости, ломота, мышечная слабость	Индивидуальный подбор режима статических и динамических нагрузок во время игры на инструменте с обязательными периодами отдыха и расслабления рук	Местное лечение: новокаиновые блокады с гормонами, приём поливитаминов, физиотерапия, фиксация с помощью мягких повязок. В запущенных случаях - операция (иссечение поражённой слизистой сумки)
Болезнь Дюпюитрена (рубцовое перерождение сухожильной пластинки ладони)	Деформация кисти с неправильной фиксированной установкой пальцев в положении сгибания с ограничением их подвижности	Индивидуальный подбор режима статических и динамических нагрузок во время игры на инструменте с обязательными периодами отдыха и расслабления рук	На начальных стадиях - физиолечение, массаж, лечебная физкультура. На поздних стадиях - операция (иссечение сухожильной пластинки ладони)