



Конский щавель

ского лечения этого делать категорически нельзя, чтобы избежать воспаления в месте наложения швов.

Среди домашних методов чаще применяются компрессы. Марлю сложить в несколько слоев и смочить в **настойке валерианы**. Сверху компресс накрыть полиэтиленовой пленкой, укутать теплой тканью и оставить на несколько часов. Курс – 10 процедур.

Корни конского щавеля замочить в водке в пропорции 1:1. Настоять 10 дней и применять в виде компресса, прикладывая к больному месту. Эффект усиливается, если компресс оставлять на 1 час, но ни в коем случае – на ночь.

Смешать по 1/2 стакана измельченного **картофеля, хрена (или черной редьки)**, добавить 2 ст. ложки меда. Полученную смесь разложить тонким слоем на марле и завернуть. Прикладывать к больной руке на 1 час.

4 ст. ложки сухих **цветков лечебной ромашки** залить 1 стаканом воды, довести до кипения и варить на медленном

огне 10 минут. Процедить и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

50 г **прополиса** залить 1/2 стакана водки, настаивать 7 дней, периодически взбалтывая. Процедить, добавить кукурузное масло в соотношении 1:5. Компрессы с прополисом можно не снимать в течение дня. Курс лечения – 10 дней.

1 ст. ложку сушеной **гвоздики** засыпать в термос, залить 1/2 л горячей воды и оставить на 2 часа. Пить по 1 стакану 3 раза в день в течение 2 недель. Сделав 10-дневный перерыв, курс повторить. Длительность лечения – 6 месяцев.

Для профилактики придерживайтесь следующих правил:

- не нагружайте больную конечность в течение 12 месяцев, затем допускаются только умеренные физические упражнения;
- не занимайтесь работой, требующей монотонных движений поврежденного локтя;
- находясь в офисе, делайте гимнастику, рассчитанную на изменение положения локтевого сустава;
- принимайте витамины и укрепляйте иммунитет;
- проходите курс массажа минимум 1 раз в год;
- лечите инфекции и не допускайте растяжения, переломов и ушибов поврежденной области;
- для исключения рецидива раз в 6-12 месяцев посещайте невролога.

Нейропатия локтевого нерва – неопасное, но неприятное заболевание, развитие которого сложно предугадать. Не запускайте лечение, особенно когда дело касается нервной системы.

Анна МИХАЙЛОВА,
врач-невролог.
Фото: фотобанк Лори.