

# Фастум® ГЕЛЬ

Кетопрофен 2,5 % гель



## Лікування БОЛЮ в м'язах та суглобах<sup>1</sup>

30, 50, 100 г гелю у тубі

**1. Показання:** посттравматичний біль у м'язах та суглобах, запалення сухожиль.


За повною інформацією щодо можливих побічних ефектів звертайтеся до інструкції для медичного застосування лікарського засобу Фастум® гель, затвердженої наказом МОЗ України № 824 від 09.04.2020, Р.П. № UA/10841/01/01.

Інформація про рецептурний лікарський засіб для спеціалістів охорони здоров'я, для медичних і фармацевтичних працівників.

**СКОРОЧЕНА ІНСТРУКЦІЯ** для медичного застосування лікарського засобу ФАСТУМ® ГЕЛЬ (FASTUM® GEL)

**Склад.** 1 г гелю містить кетопрофену 0,025 г. **Фармакотерапевтична група.** Нестероїдні протизапальні засоби для місцевого застосування. Код АТХ М02А А10.

**Показання.** Посттравматичний біль у м'язах та суглобах, запалення сухожиль. **Протипоказання.** Наявність в анамнезі гіперчутливості до будь-якої із допоміжних речовин лікарського засобу, наявність в анамнезі реакції фоточутливості, відомі реакції гіперчутливості, вплив сонячних променів, навіть у вигляді розсіяного світла чи УФ-опромінення в солярії під час лікування і протягом двох тижнів після його припинення, III триместр вагітності та інші.

**Особливості застосування.** Під час лікування та протягом 2 тижнів після його завершення рекомендується носити одяг, який закриває ділянку нанесення, для уникнення фоточутливості. 

**Спосіб застосування та дози.** Гель слід наносити тонким шаром (3-5 см) на уражені ділянки від 1 до 3 разів на добу, а для кращого проникнення застосувати легкі масажні рухи. **Побічні ефекти.** Іноді: місцеві шкірні реакції, такі як еритема, екзема, свербіж і відчуття печіння; рідко: дерматологічні реакції (фотосенсибілізація, бульозні висипи і кропив'янка); дуже рідко: пептична виразка, шлунково-кишкова кровотеча, діарея, контактний дерматит, ниркова недостатність або погіршення стану у разі наявності такої та інші. **Категорія відпуску.** За рецептом.

**Виробник.** А. Менаріні Мануфактурінг Логістікс енд Сервісес С.р.Л. **Адреса.** Віа Сете Санті 3, 50131 Флоренція (ФІ), Італія.

Обов'язково уважно ознайомтеся з повною інструкцією для медичного застосування лікарського засобу Фастум® гель № 824 від 09.04.2020, а саме з повним переліком протипоказань, побічних ефектів і особливостей застосування.

**Представництво** "Берлін-Хемі/А. Менаріні Україна ГмбХ". Адреса: м. Київ, вул. Березняківська, 29.

Тел: +38 (044) 494 33 88, факс +38 (044) 494 33 89.

UA-Fas-07-2022-V1-Press. Останній перегляд 06.06.2022.



**BERLIN-CHEMIE  
MENARINI**



Нефармакологічна терапія є основою лікування остеоартриту (ОА) й рекомендована всім пацієнтам із цим захворюванням. Помірні фізичні навантаження (аеробні й такі, що тренують місцеві м'язи) показано всім пацієнтам з ОА незалежно від віку, супутніх захворювань, тяжкості болю та порушення функції. Порівняно з хворими, які ведуть малорухомий спосіб життя, пацієнти, котрі регулярно (принаймні тричі на тиждень) займаються спортом, незважаючи на ОА, відзначають менший рівень болю та кращу функцію суглобів. Крім того, регулярні фізичні вправи підтримують у належному стані серцево-судинну систему, суглоби та м'язи, дозволяють контролювати масу тіла, сприяють покращенню настрою і психічного здоров'я. Втім, будь-яка фізична активність тією чи іншою мірою асоціюється з ризиком отримання травм залежно від характеру вправ. Травми під час занять спортом зазвичай пов'язані з надмірним навантаженням або недостатньою початковою підготовкою. Отримані ушкодження порушують повсякденну активність та часто потребують тривалого відновлення. У цій статті розглянемо рекомендації британського фонду Research Arthritis UK, які допоможуть пацієнтам з ОА безпечно займатися фізичними навантаженнями та спортом.

### Як безпечно виконувати вправи?

Травми під час занять спортом є досить поширеним явищем, особливо якщо займатися регулярно. Втім, дотримання простих правил може суттєво зменшити ризик їхнього виникнення.

Отже, під час занять спортом або виконання фізичних вправ слід дотримуватися таких рекомендацій:

- слід збільшувати навантаження поступово;
- необхідно набирати форму для занять спортом;
- варто придбати правильне спорядження, в т. ч. взуття;
- потрібно навчитися правильно балансувати тіло;
- слід робити розминку;
- необхідно достатньо розігріти тіло;
- потрібно «прислухатися» до свого тіла: якщо відчувається біль, зменшіть інтенсивність навантажень, змініть спосіб виконання вправ; якщо біль не зникає, зверніться до лікаря.

### Поступово збільшуйте навантаження

Поступове збільшення активності допоможе не лише підготуватися до обраного виду спорту чи діяльності, а й дозволить запобігти травмам. Це пов'язано із тривалим процесом адаптації суглобів, зв'язок і м'язів до підвищених навантажень.

Щоб безпечно підготуватися до виконання вправ, намагайтеся поступово збільшувати:

- їхню частоту (кількість разів на тиждень);
- тривалість (час тренування);
- інтенсивність.

Не забувайте:

- перед початком кожного тренування проводити 5-хвилинну розминку-ходьбу, виконувати нескладні вправи на розтяжку;
- відпочивати після напружених тренувань. Якщо не хочете припиняти тренувань й очікувати на повне відновлення, можете навантажувати іншу групу м'язів або переключитися на інші види тренувань (наприклад, кардіонавантаження).

### Набирайте форму для занять спортом

Щоб безпечно перейти до виконання повноцінних тренувань, слід покращити свою фізичну форму. Важливою є цільова підготовка, пов'язана саме з обраним видом спорту. Обов'язково потрібно передбачати аеробні вправи (навантаження, що супроводжуються підвищенням частоти дихання та серцебиття), а також вправи, спрямовані на зміцнення м'язів і підвищення їхньої гнучкості. Також доречно попрацювати над утриманням рівноваги тіла та стійкості.

Наприклад, якщо плануєте розпочати грати у футбол або відновити тренування, слід:

- працювати над зміцненням тих груп м'язів ніг нижніх кінцівок, які задіяні у виконанні стрибків, ударів ногами;
- практикувати спринтерський біг і біг на витривалість;
- виконувати вправи на рівновагу та стійкість;
- бігати на прямих ногах або зі зміною напрямку, відпрацювати удари ногами під час бігу;
- зміцнювати м'язи корпусу (м'язи спини, живота, пахової ділянки).

### Придбайте правильний інвентар

Щоб зменшити ймовірність травмування, важливо використовувати якісний одяг і спорядження відповідно до обраного виду спорту чи вправ. Для деяких видів спорту важливо придбати якісне захисне спорядження (наприклад, захисні накладки на голенку для гри у футбол).

Одним із найважливіших елементів спорядження практично для всіх видів спорту є взуття, яке необхідно підбирати ретельно відповідно до біомеханіки руху. Зазвичай під час бігу людина приземляється на зовнішній бік п'яти, після чого стопа перекочується всередину до повного контакту з поверхнею опори. Цей рух, що називається пронацією, поглинає енергію поштовху при приземленні стопи, а також допомагає утримувати рівновагу. Однак нерідко стопа під час бігу перекочується надмірно (гіперпронація) або, навпаки, недостатньо (рис. 1).

В обох випадках спостерігається підвищення навантаження на колінні та кульшові суглоби і хребет, що може сприяти їхньому травмуванню. Підібрати правильне взуття можна в спеціалізованих спортивних магазинах, де допоможуть оцінити тип стопи та стиль бігу.

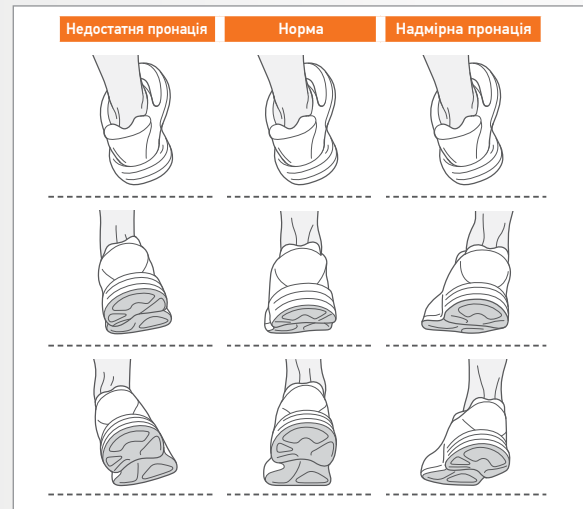


Рис. 1. Пронація стопи

### Навчіться контролювати положення тіла

Добре відомо, що виконання правильних рухів під час фізичних вправ або занять спортом може знизити ризик травмування. Загальний принцип полягає у тому, що суглоб є менш уразливим, коли працює у середньому положенні. Якщо суглобові поверхні перебувають у межах граничного положення здійснення руху, ризик травмування суттєво зростає. Наприклад, якщо ви втратили рівновагу, але продовжуєте виконувати певний рух, це може створити надмірне навантаження на певні частини тіла та спричинити травму (рис. 2). Навчання правильному вирівнюванню тіла та відновленню рівноваги є обов'язковою частиною освоєння техніки виконання вправи чи певної спортивної активності.

Правильне положення тіла дуже важливе у вивченні ударної техніки у футболі чи регбі, оскільки на опорну ногу припадає значне навантаження.

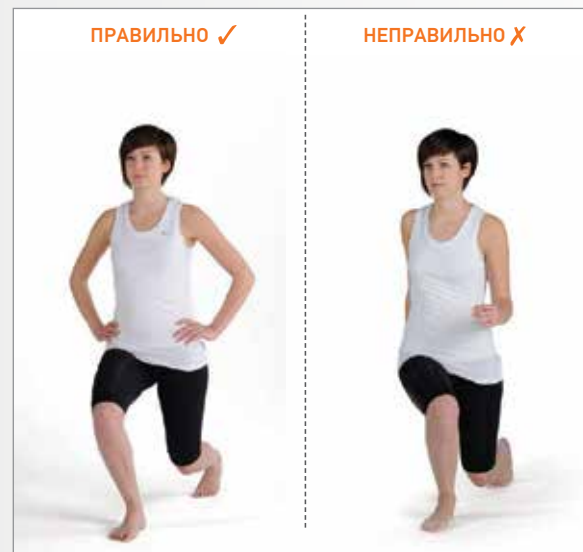


Рис. 2. Положення тіла для уникнення травмування

### Розминка

Розминка дозволить фізично та розумово налаштуватися на виконання навантажень і може допомогти запобігти травмуванню під час фізичної активності. Загалом розминка має передбачати нетривале кардіонавантаження (наприклад, марш на місці, швидка ходьба, легка пробіжка, нешвидка їзда на велосипеді), щоб поступово підвищити температуру тіла та підготувати м'язи до вправ. На завершення слід зробити легку

розтяжку основних груп м'язів, на які здійснюватиметься основне навантаження (рис. 3).



Рис. 3. Легка розтяжка основних груп м'язів

### Правильно харчуйтеся

Важливо повноцінно і збалансовано харчуватися, щоб забезпечити організм необхідною енергією для тренувань, відновлення м'язової тканини та підтримки здоров'я кісток. У день тренування бажано вживати продукти, збагачені складними вуглеводами (картопля, крупи, макарони, рис і хліб грубого помелу), які за рахунок повільного розщеплення тривалий час забезпечуватимуть енергією. Без достатньої кількості складних вуглеводів ви швидко втомлюватиметесь, що може зумовити сповільнення реакції та збільшити ризик травм. Для відновлення та росту м'язів необхідно отримувати достатню кількість білка (джерела білка: курка без шкіри, риба, яйця, квасоля, горох, сочевиця та горіхи). Слід збільшити споживання білка, якщо тренування пов'язані з підніманням ваги або мають на меті нарощування м'язової маси.

### Підтримуйте водний баланс

Важливо бути впевненим, що ви отримуєте достатню кількість рідини. Як зневоднення, так і надмірна гідратація можуть спричинити зниження працездатності, підвищення ризику травми. За 15 хв до тренування рекомендується випити ≈140 мл рідини; в подальшому варто робити періодичні паузи та вживати по декілька ковтків рідини. Пийте частіше, якщо інтенсивність вправ збільшується або якщо ви починаєте більше потіти. Це особливо важливо, якщо ви займаєтеся в спекотному середовищі (на вулиці в сонячний день або в тренажерній залі). Важливо не вживати більшої кількості рідини за ту, якої потребує рівень активності. Надмірна гідратація може зумовити розвиток гіпонатріємії, яка вважається небезпечним станом і потребує надання негайної медичної допомоги.

Продовження на стор. .

# Спорт і фізичні вправи при остеоартриті

Продовження. Початок на стор. .

## Як діяти в разі виникнення болю?

### Як відрізнити біль травматичного походження?

Якщо відчуваєте біль чи скутість, які розвиваються одразу після початку навантажень, супроводжують тренування або тривають значний час після його завершення, можливо, ви маєте травму. Раптовий біль може свідчити про ушкодження м'язів або інших тканин. У такому випадку потрібно зменшити активність або звернутися за професійною консультацією. Загальний біль у м'язах є ознакою втоми м'язів. Зазвичай він розповсюджений і триває не довше декількох годин після завершення тренування.

### Які існують види травм?

Загалом спортивні травми можна розподілити на дві категорії: травми від надмірного навантаження та травматичні ушкодження. Ушкодження від надмірного навантаження з'являються після перенапруження опорно-рухового апарату (коли немає достатньо часу для його відновлення). Це може бути пов'язано з виконанням надмірної кількості вправ за нетривалий проміжок часу чи неправильним їх виконанням. Отже, варто «прислухатися» до свого тіла та навчитися розпізнавати ознаки перенавантаження.

Найрозповсюдженішими травмами, пов'язаними з надмірним навантаженням, є:

- розтягнення м'язів;
- запалення та болісність сухожилля (тендиноз);
- біль у передній ділянці коліна;
- коліно стрибуна (тендинопатія).

Найпоширенішим симптомом ушкоджень, спричинених надмірним навантаженням, є біль, але також можуть спостерігатися поколювання, оніміння, набряк, скутість або слабкість в ураженій ділянці тіла. Ці ушкодження з'являються раптово, зумовлюють розвиток гострого болю та можуть супроводжуватися такими ознаками ушкодження тканин, як синці, набряк, порушення функції. Травматичні ушкодження часто є наслідком зіткнень під час занять спортом і можуть статися незалежно від проведення розминки.

Найпоширеніші симптоми гострих травм передбачають сильний раптовий біль, набряк, обмеження рухів і нездатність утримувати власне тіло. Також можуть спостерігатися явні ознаки зміщення або перелому кістки.

## Коли потрібно звернутися до лікаря?

Симптоми більшості травм, спричинених надмірним фізичним навантаженням, зменшуються або минають після відпочинку чи зниження рівня фізичної активності. Водночас важливо продовжувати м'яко розтягувати уражені м'язи або суглоби. Якщо через 24 год відчуваєте сильний біль, який не зменшується при виконанні таких простих заходів, як прикладання льоду, слід якнайшвидше звернутися по медичну допомогу. Такі самі дії варто виконати, якщо підозрюєте перелом або вивих.

## Як відновитися після травми?

У разі отримання травми не слід найближчим часом відновлювати тренування. Не варто повертатися до попереднього рівня фізичної активності до повного зникнення болювих відчуттів, відновлення сили та фізичної форми. Завчасне повернення до занять спортом часто є причиною нових ушкоджень. У відновлювальному періоді дозволяється виконувати легкі вправи, якщо вони не супроводжуються посиленням болю. Під час перерви у тренуваннях важливо зберігати рухову активність, оскільки це допоможе підтримати форму та запобігти подальшим травмам. Після періоду відпочинку рекомендується поступово розпочинати нарощення обсягу вправ та їхньої інтенсивності, що дозволить швидше відновити фізичну форму і повернутися до повноцінних тренувань. Якщо в процесі тренувань знову з'являється інтенсивний біль, слід звернутися за консультацією. Фахівець зі спортивної медицини чи фізіотерапевт може порадити конкретні вправи та стратегії відновлення. За деяких травм доцільно продовжувати носити пов'язку чи бандаж.

### Відновлення після травм, зумовлених надмірним навантаженням

Якщо ви отримали травму від надмірного навантаження, насамперед слід утриматися від активності, яка спричиняє біль. Це не означає, що потрібно припинити всі фізичні вправи; просто намагайтеся уникати навантажень на ушкоджену частину тіла, щоб надати їй час для відновлення. Для лікування травми можуть знадобитися

спеціальні вправи чи розтяжка. Можна спробувати змінити частину спортивного спорядження (наприклад, придбати легшу ракетку) чи скорегувати тренування або техніку. Спеціальні вправи для зміцнення м'язів можуть допомогти запобігти повторній травмі, але варто отримати професійну консультацію щодо цього. Доцільно ще раз переглянути свою техніку чи стиль бігу, щоб зрозуміти причину травми. Корисно вести щоденник фізичних вправ.

### Відновлення після травматичних ушкоджень

Лікування травматичних ушкоджень необхідно розпочинати негайно. Притисніть до ушкодженої ділянки загорнутий у вологий рушник лід, щоб запобігти розвитку крововиливу та набряку. За можливості спробуйте надати підвищеного положення ушкодженій частині тіла. Лід слід продовжувати прикладати протягом перших 48 год після травми. Робіть це протягом 10-15 хв з інтервалами в декілька годин. Необхідно продовжувати рухову активність (на перший час хоча б із підтримкою). Якщо не можете спиратися на травмовану кінцівку чи підозрюєте, що маєте перелом або вивих, важливо якнайшвидше отримати медичну допомогу.

<https://www.versusarthritis.org>

## ДОВІДКА «ЗУ»

У разі недостатньої ефективності лікувальних вправ при спортивних травмах та ОА, а також із метою скорочення термінів відновлення працездатності терапію доцільно підсилити медикаментозними засобами, в першу чергу топічними нестероїдними протизапальними препаратами, які згідно з положеннями багатьох міжнародних асоціацій (OARSI, EULAR, ESCO, ACP/AAFP) є першою лінією терапії болю при ОА й ушкодженнях опорно-рухового апарату. Слід зазначити, що при спортивних травмах показник NNT (Number Needed to Treat) є найкращим для кетопрофену гелю порівняно з топічними ібупрофеном і диклофенаком (GPF, 2020).

Одним із найпопулярніших і широко використовуваних препаратів кетопрофену на сучасному фармацевтичному ринку України є Фастум® гель. Цей лікарський засіб містить оптимальну для досягнення терапевтичного ефекту концентрацію кетопрофену – 2,5%. Спеціально розроблена формула Фастум® гелю забезпечує максимально ефективне проникнення кетопрофену у вогнище запалення шляхом прямої дифузії.

Гелева структура препарату сприяє повільному та рівномірному вивільненню кетопрофену, забезпечуючи його тривалу анальгезуючу й ефективну протизапальну дію. Крім того, Фастум® гель містить етиловий спирт, який, крім дезінфікуючої й охолоджуючої дії, сприяє додатковому глибокому проникненню кетопрофену в тканини.

Оскільки гостра травма завжди супроводжується набряком і порушенням місцевого кровотоку, доцільним є додаткове призначення гепаринмісних топічних засобів. Гепарин завдяки своїм антикоагулянтним властивостям знижує в'язкість крові, покращує мікроциркуляцію та сприяє швидшому розрешенню набряку. Добре відомим місцевим препаратом гепарину є Ліотон® 1000 гель, 1 г якого містить 1000 ОД гепарину і застосування якого має суттєві переваги. Комбінація Фастум® гелю та Ліотон® 1000 гелю є патогенетично обґрунтованою і дозволяє досягти суттєвого зниження болювого синдрому та редукції набряку, сприяє швидшому відновленню ушкоджених тканин.

Підготував В'ячеслав Килимчук

# Фастум® гель

Кетопрофен 2,5 % гель



## Лікування БОЛЮ в м'язах та суглобах<sup>1</sup>

30, 50, 100 г гелю у тубі

**1. Показання:** посттравматичний біль у м'язах та суглобах, запалення сухожилля. За повною інформацією щодо можливих побічних ефектів звертайтеся до інструкції для медичного застосування лікарського засобу Фастум® гель, затвердженої наказом МОЗ України № 824 від 09.04.2020. Р.П. № UA/10841/01/01.

**Інформація про рецептурний лікарський засіб для спеціалістів охорони здоров'я, для медичних і фармацевтичних працівників.**

**СКОРОЧЕНА ІНСТРУКЦІЯ для медичного застосування лікарського засобу ФАСТУМ® ГЕЛЬ (FASTUM® GEL)**

**Склад.** 1 г гелю містить кетопрофену 0,025 г. **Фармакотерапевтична група.** Нестероїдні протизапальні засоби для місцевого застосування. Код АТХ M02A A10. **Показання.** Посттравматичний біль у м'язах та суглобах, запалення сухожилля. **Протипоказання.** Наявність в анамнезі гіперчутливості до будь-якої із допоміжних речовин лікарського засобу, наявність в анамнезі реакції фоточутливості, відомі реакції гіперчутливості, вплив сонячних променів, навіть у вигляді розсіяного світла чи УФ-опромінення в солярії під час лікування і протягом двох тижнів після його припинення, III тримістр вагітності та інші.

**Особливості застосування.** Під час лікування та протягом 2 тижнів після його завершення рекомендується носити одяг, який закриває ділянку нанесення, для уникнення фоточутливості.

**Спосіб застосування та дози.** Гель слід наносити тонким шаром (3-5 см) на уражені ділянки від 1 до 3 разів на добу, а для кращого проникнення застосувати легкі масажні рухи. **Побічні ефекти.** Іноді: місцеві шкірні реакції, такі як еритема, екзема, свербіж і відчуття печіння; рідко: дерматологічні реакції (фотосенсибілізація, бульозні висипи і кропив'янка); дуже рідко: пептична виразка, шлунково-кишкова кровотеча, діарея, контактний дерматит, ниркова недостатність або погіршення стану у разі наявності такої та інші. **Категорія відпуску.** За рецептом.

**Виробник.** А. Менаріні Мануфактурінг Логістікс енд Сервісес С.р.л. **Адреса.** Віа Сете Санті 3, 50131 Флоренція (ФІ), Італія.

Обов'язково уважно ознайомтеся з повною інструкцією для медичного застосування лікарського засобу Фастум® гель № 824 від 09.04.2020, а саме з повним переліком протипоказань, побічних ефектів і особливостей застосування.

**Представництво** "Берлін-Хемі/А. Менаріні Україна ГмБХ". Адреса: м. Київ, вул. Березняківська, 29.

Тел: +38 (044) 494 33 88, факс +38 (044) 494 33 89.

UA-Fas-07-2022-V1-Press. Останній перегляд 06.06.2022.

**BERLIN-CHEMIE MENARINI**