



Мнемонічна аббревіатура **PRICEMM** для консервативного лікування бурситів¹

Farmak
MedHUB



Щоб зменшити біль, набряк і обмеження рухливості в суглобі, дотримуйтеся кількох простих рекомендацій:



Protect (захист) — застосовуйте м'які прокладки, ортези, зміну техніки рухів



Rest (спокій/обмеження активності) — уникайте дій чи навантажень, які посилюють біль або спричиняють дискомфорт



Ice (охолодження/кріотерапія) — прикладайте холод. Наприклад, пакет із льодом на 15–20 хвилин кілька разів на добу



Compression (компресія) — накладайте еластичні бинти або компресійні пов'язки



Elevation (підвищене положення) — тримайте уражену кінцівку вище рівня серця



Modalities (фізіотерапевтичні методики) і Medications (медикаментозне лікування) — застосовуйте фізіотерапію та медикаментозні засоби за призначенням свого лікаря

До лікарських засобів, які застосовують для ін'єкцій, належать¹:

- ✓ Бетаметазон
- ✓ Гідрокортизон
- ✓ Преднізолон
- ✓ Метилпреднізолон
- ✓ Тріамцинолон
- ✓ Дексаметазон



Починати ін'єкції слід із мінімальної ефективної дози. Рекомендована кількість глюкокортикоїду — **не більш ніж 20 мг на одне вогнище**. Загальна доза не має перевищувати 40 мг¹

Використані джерела:

1. Bursitis Treatment & Management. Conservative Treatment. Available at: <https://emedicine.medscape.com/article/2145588-treatment#d10> (Last access: 17.05.2025).

УКР/НЕПРОМО/08/2025/ФАРМ/НТІ/003

© Медичний портал Фармак, [MedHubFarmak.com](https://medhubfarmak.com) 2026

Farmak