

Боли в коленях могут быть проявлением различных заболеваний, например:

- Артроз коленного или тазобедренного сустава.
- Травмы менисков.
- Артриты.
- Нарушения кровообращения коленных суставов.
- Воспаление коленных сухожилий.

Стоит отметить, что именно коленные суставы являются одними из самых уязвимых суставов в нашем организме. Помимо артрозов и менисков они подвержены и другим заболеваниям, таким как [артрит коленного сустава](#), псориатический артрит, подагра, болезнь Бехтерева и ревматизм.

Характерные симптомы артритического воспаления коленного сустава — это отек и опухание колена, боли, воспаление сустава по ночам. Причем ночью, когда человек спит, и ноги находятся в состоянии покоя, боль может быть значительно сильнее, чем при ходьбе. А при артрозе и менископатии ночное время болевые ощущения, наоборот, уменьшаются. А если боли вдруг усиливаются по ночам, что бывает нечасто, то это случается только при движении, например, при попытке встать с постели или повернуться с боку на бок. Иногда они усиливаются при неудобном положении ноги во время сна.

Человек, страдающий артрозом или получивший [повреждение мениска](#), обычно сразу замечает, что избавиться от болевых ощущений можно довольно легко — для этого достаточно выбрать удобное положение и не шевелить ногой.

От боли, вызванной артритом, уже не так легко избавиться. Смена положения ноги здесь вряд ли поможет. И все ваши попытки принять удобное положение если и облегчат ваши страдания, то облегчение будет практически незаметным. Воспалительные боли не реагируют на изменения положения конечности, тепло или холод. Обычно их удается уменьшить только с помощью лекарств, и прием противовоспалительных препаратов оказывается единственным спасением.

Помимо этого, практически все артриты приводят к воспалению не одного, а сразу нескольких суставов: обычно воспаляются не только колени, также опухают суставы пальцев на руках или на ногах, локтевые суставы, пяточные сухожилия.

Все [болезни суставов](#) имеют разное происхождение и случаются они у людей различных возрастов. Но в большинстве случаев подобные проблемы возникают у спортсменов и у людей старше 40 лет. Хотя травмы менисков нередко случаются на ровном месте, некоторым людям для этого достаточно присесть и долго просидеть на корточках. И если у вас слабые связки или подвижные суставы, то в процессе приседаний вы можете повредить мениски.