

**Уважаемые получатели социальных услуг
КГБУ СО «КЦСОН «Пировский» вашему вниманию
предлагается очередное занятие «Школы родственного ухода» на тему
«Остеохондроз. Лечебная гимнастика при заболевании позвоночника».**

Остеохондроз – заболевание позвоночника, при котором межпозвоночные диски (а впоследствии тела позвонков, суставы и связки) утрачивают способность к нормальному функционированию. Причиной **остеохондроза** в настоящее время считается совокупность факторов, воздействующих на позвоночник в течение жизни человека.

Причины возникновения остеохондроза позвоночника до сих пор не определены. Однако тот факт, что он часто встречается у определенных профессиональных категорий взрослых людей, наводит на мысль, что ведущей причиной появления данного заболевания является малоподвижный образ жизни. В результате дефицита мышечных нагрузок, уменьшения физических мышечных усилий и замены их статическими в частях тела, которые от природы должны быть подвижными (шея, поясница) происходит ослабление рессорных и стабилизирующих функций мышц.

Факторы риска

Дегенеративные изменения позвоночника происходят в следствие:

- избыточной статической или динамической нагрузки на позвоночник (например, поднятие тяжестей);
- наследственной предрасположенности;
- подтвержденных травм позвоночника в прошлом.

Боли в спине, как неврологическое проявление остеохондроза, часто бывают психосоматического происхождения. В таком случае речь идёт о стрессовых проявлениях остеохондроза или депрессии.

При обнаружении схожих симптомов проконсультируйтесь у врача.

Не занимайтесь самолечением - это опасно для вашего здоровья!

Двигательные нарушения на периферии и локальная симптоматика

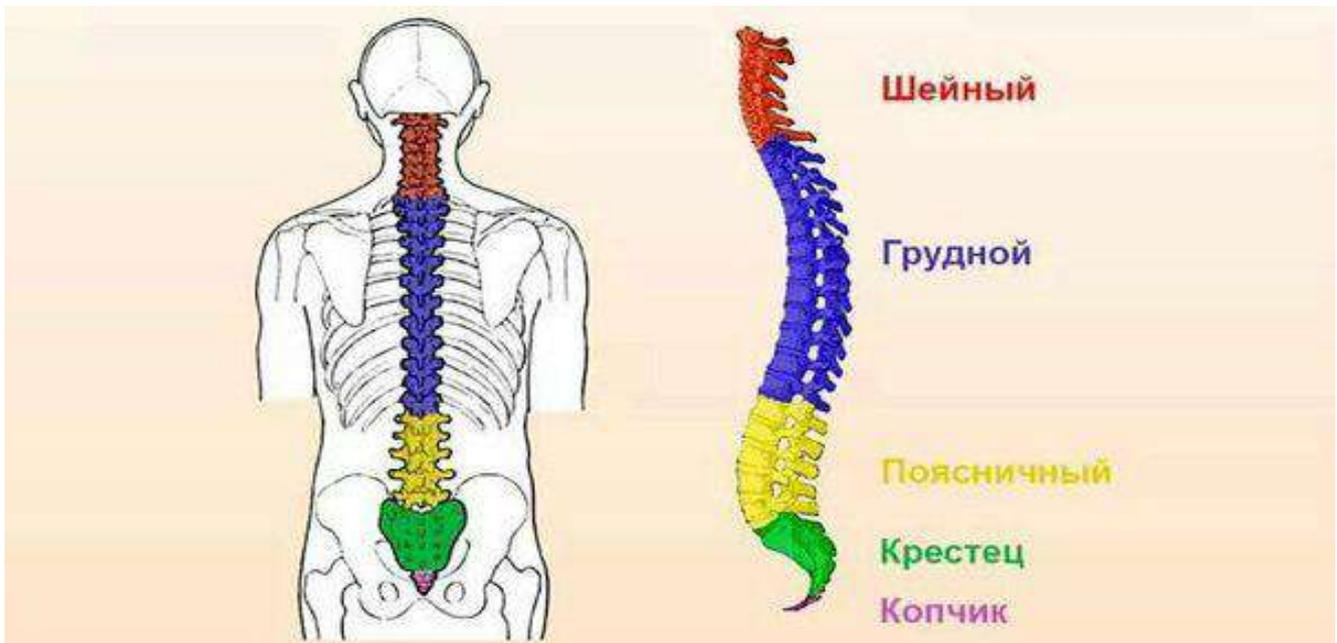
Стойкие симптомы остеохондроза проявляются снижением мышечной силы в руках или ногах. Отраженную боль в спине вызывают заболевания внутренних органов. С учетом причины возникновения остеохондроза, клинические проявления заболевания могут быть связаны с грыжей межпозвонокового диска или с патологическими изменениями в самом позвоночнике (например, артроз межпозвоноковых суставов).

Межпозвоночная грыжа

Грыжей межпозвоночного диска называется солидное образование, которое сохраняет связь с телом межпозвонокового диска, но иногда происходит выпадение ее фрагментов в позвоночный канал. Впервые боль при наличии грыжи межпозвонокового диска появляется тогда, когда происходит раздражение болевых рецепторов наружных слоев фиброзного кольца и задней продольной связки.

Виды остеохондроза в зависимости от поражённого отдела позвоночника:

- **остеохондроз шейного отдела** - проявляется головными болями и трудностями с поворотами головы;
- **остеохондроз грудного отдела** - болями в грудном отделе позвоночника;
- **остеохондроз поясничного отдела** - трудностями при наклоне вперёд, иногда болями, "стреляющими" в ногу.



Фаза обострения остеохондроза

Обострение остеохондроза проявляется болями и трудностями при поворотах туловища и при ходьбе.

Осложнения остеохондроза

- **Симптом люмбаго.** Этот вид боли знаком многим и описывается как «прихватило». У этого вида боли нет серьезных последствий, и он самостоятельно проходит в течение недели.
- **Люмбалгия.** Этот вид боли имеет свойство обостряться при переохлаждении, имея интенсивные проявления во время движения. Не является реакцией на нагрузку на позвоночник, при неподвижном состоянии не прекращается, хотя стихает, оставляя ноющее ощущение.
- **Люмбоишиалгия.** Боль отдает в соседние отделы. Поясничный остеохондроз характеризуется отдачей боли в ногу, грудной - в область руки или сердца; шейный проявляется мигренями.
- **Судороги.** Им часто подвергается мышца голени. Помимо прочего, отмечается появление очень сильной боли при прикосновении в области спины или ноги.
- **Кокцигодия.** Отдает в область копчика или паха. Боль ноющего, жгучего, сверлящего характера, которая может резко ограничить физическую активность.

Какой врач лечит остеохондроз?

Боли в спине диагностирует и лечит врач-невролог.

Можно ли вылечить остеохондроз?

Общими рекомендациями для пациентов будут соблюдение режима (например, если есть острая интенсивная боль, возможен постельный режим); ограничение физической активности (избегать наклонов и вращений туловища, поднятия тяжестей, длительного пребывания в сидячем положении) и ношение специального корсета (несколько дней в острый период заболевания).

Немаловажным фактором успешного лечения является своевременное и адекватное купирование боли. Наибольшую эффективность в острый период дает инъекционное введение противовоспалительных препаратов, и далее возможен переход на таблетированные формы.

Уколы при остеохондрозе

Одним из наиболее эффективных средств быстрого купирования болевого синдрома, остановки прогрессирования заболевания является местное инъекционное введение

анестетиков и противовоспалительных препаратов (паравертебральные блокады). Данная процедура проводится только квалифицированным врачом, т.к. при инъекционном введении лечебного состава задействуются специальные точки, в околопозвоночном пространстве.

Мази при остеохондрозе

Для снятия местного воспаления могут применяться аппликации с противовоспалительными средствами в форме мазей. Препараты для купирования боли назначаются лечащим врачом индивидуально в зависимости от характера и выраженности болевого синдрома.

Иглокальвание при остеохондрозе

Иглокальвание, или иглорефлексотерапия, будет полезна для лечения мышечно-тонического синдрома.

Физиотерапия

Физиотерапия (магнитотерапия, элетрофорез) обычно проводится каждый день или через день. Важно помнить, что у всех методов физиотерапевтического воздействия есть противопоказания, поэтому процедуры назначает врач индивидуально для каждого пациента.

Мануальная терапия и массаж

Мануальную терапию проводит врач-невролог по показаниям. Поскольку боль в спине может иметь разные причины, то в первую очередь врач учитывает результаты МРТ того отдела позвоночника, с которым будет работать. Перед сеансом мануальной терапии обязательно проводят массаж мышц. Обычно требуется от 5 до 10 сеансов. В неделю проводят не более двух процедур. Эффективность оценивается после третьей процедуры.

Лечение осложнений

Оперативное вмешательство показано только в редких случаях, когда имеет место:

- острое сдавливание межпозвонковых корешков в нижних отделах позвоночника, обездвиживания нижних конечностей и нарушением тазовых функций (мочеиспускания, дефекации, эрекции);
- сдавливание спино-мозгового корешка, вызывающее обездвиживание конечностей;
- тяжелый болевой синдром, не поддающийся консервативному лечению в течение 6-8 недель;
- стеноз (сужение) позвоночного канала, межпозвонкового отверстия.

При лечении хронических болевых синдромов применяются медикаментозные средства в форме таблеток, инъекций, мазей: анальгетики, противовоспалительные препараты, расслабляющие спазмированные мышцы. В некоторых случаях, если боль носит затяжной характер, применяются антидепрессанты.

Наибольшую эффективность показывают курсовые лечебно-диагностические блокады, при которых происходит местное введение лекарственных средств, в пораженный участок позвоночника.

Немедикаментозная терапия включает массаж, лечебную гимнастику, мануальную терапию, физиотерапию. Здесь следует особенно подчеркнуть, что некоторые из этих методов категорически нельзя применять в острой фазе заболевания. Отсюда следует, что комплекс мер терапии остеохондроза должен назначаться только врачом индивидуально каждому пациенту.

Можно ли "греть" остеохондроз

В некоторых случаях, например при мышечных болях, прогревание принесёт облегчение, однако при корешковых болях это бесполезный метод.

Как спать при остеохондрозе

Облегчить засыпание при болях в спине можно с помощью лекарств, назначенных лечащим врачом. К ним относятся: препараты группы НПВС (нестероидные противовоспалительные средства). Также важна гигиена сна - следует спать в тёмном, хорошо проветриваемом помещении при отсутствии посторонних шумов.

Прогноз. Профилактика

Как показывает практика, у большинства проявлений остеохондроза при правильно проведенной терапии происходит разрешение в течение 6 недель.

Однако неправильно подобранное лечение или самолечение может привести к тому, что болевой синдром перейдет в хроническую форму, и будет способствовать отягощающим изменениям в позвоночнике в будущем.

При появлении болей в спине, необходимо, обратиться к квалифицированному специалисту для правильной постановки диагноза и назначения адекватного лечения. Наиболее эффективным и действенным способом лечения большинства проявлений болей в спине является медикаментозная и инъекционная терапия, а также иглорефлексотерапия. Современные методы лечения остеохондроза основаны на принципе преемственного лечения: то есть, быстрое и безопасное купирование эпизода острой боли с последующим включением профилактических методов. В целях профилактики возникновения и развития остеохондроза можно порекомендовать, прежде всего, снижение массы тела (при ожирении) и регулярную физическую активность. Регулярные занятия с техникой динамической мышечной стабилизации (йога, аэробика) составляет основу реабилитации и профилактики болей в спине, способствует повышению сил и выносливости мышц позвоночника.

Примерные упражнения ЛФК при остеохондрозе

ЛФК в позе сидя на стуле

1. Руки находятся в расслабленном положении. Подбородок плавно опускается к груди, а затем поднимается вверх, при этом голова запрокидывается. Повторить 10 раз.
2. Упереться лопатками в спинку стула, выгнуть спину, а затем согнуться. Повторить 10 раз.
3. Плечи медленно поднимаются вверх до самой высокой точки. Ладони замкнуть на затылке, а локти завести максимально вперед. Поворачиваться влево и вправо по 7 раз в каждую сторону.
4. Описать подбородком 5 раз цифры от 0 до 9, достигая напряжения в каждой крайней точке.
5. Выполнять круговые повороты плечами вперед - назад, синхронно, для каждой стороны по 1 минуте.

Гимнастика для спины и груди стоя

1. Медленно наклонять голову вправо, затем влево.
2. Плечи медленно отвести назад вместе с руками так, чтобы локти рук соприкасались. Повторять 5 раз.
3. Выполнять повороты со стороны в сторону. Повторять по 15 раз.
4. Ладони лежат на плечах. Локти симметрично завести вперед, соприкоснуться, ими. Повторять 5 раз.

ЛФК для позвоночника в положении лёжа

1. Голова поднимается вверх, причем подбородок тянется и прижимается к груди. Задержать позу ненадолго. Выполнить 5 раз.
2. Приподнимать верхнюю часть туловища и опускать назад. Повторить 15 раз.

3. Тянуться подбородком вверх, к потолку. Зафиксировать максимальную точку на 10 секунд, повторить 5 раз.
4. Лежа на животе, вытягивать вперед руки, тем самым растягивая верхнюю часть тела. Повторять 15 раз.

Требования к ЛФК при остеохондрозе

1. Упражнения, лежа на спине или животе должны быть проведены на твердой поверхности.
2. Хорошо расслабляйтесь между напряжениями и подходами, быстрое расслабление является неотъемлемой частью лечения.
3. Очень важно действовать плавно, избегая резких рывков. Особенно бережно нужно относиться к шейному району.
4. Каждую тренировку необходимо повторять по несколько раз в день перед приемом пищи, и включать по несколько подходов каждого вида.

Некоторые из упражнений, указанных выше, используются в любое время, в любом месте, в течение дня. Если больной работает, и не имеет возможности полноценно выполнить все поставленные задачи в конкретный момент, то работая сидя, просто разогревайте спину, когда угодно. Стоит отметить, что универсальным способом считается работа плечевых суставов: их подъемы, вращения, подачи вперед и назад. Именно плечи способствуют улучшению одновременно шейного, и грудного районов.

О пользе бассейна

Как известно, в воде любое давление на организм снижается. Поэтому прыжки и прочие виды разминок в бассейне не просто показаны каждому - они являются наилучшим решением этой неприятности. Польза от занятий в бассейне в том, что организм получает хорошую разгрузку, при этом практически не перегружаясь, что очень благоприятно для суставов и мышц, благодаря плотности воды. В ней очень просто осуществлять ту растяжку, которая требуется для скорейшего выздоровления. Кроме того, отдельно стоит отметить занятия плаванием. Также огромным плюсом плавания является увеличение свободного пространства между позвонками. В этом случае высвобождаются все зажатые нервы, и человек избавляется от болевого синдрома. Нельзя не отметить влияние плавания и на сердечно-сосудистую систему, работу сердца и кровотоков, что очень важно для восстановления работы опорно-двигательного аппарата – именно с кровотоком туда поступают полезные вещества и витамины.

Профилактика остеохондроза

Чтобы защитить себя от повторных проблем, следует соблюдать здоровый образ жизни, а также:

1. Не сутулиться.
2. Выполнять профилактические упражнения ежедневно.
3. Для лиц, которые ведут сидячий образ жизни, рекомендуется регулярно даже на рабочем месте делать разминку плеч, шеи и спины.
4. Чтобы вылечить остеохондроз, ЛФК следует выполнять ежедневно. Программа ЛФК назначается исключительно лечащим врачом. Всегда стоит помнить, что самолечение - не правильный способ избавиться от подобных проблем.

Самостоятельно вылечить заболевание народными методами нельзя!