

Остеохондроз, его причины, клинические проявления и рекомендации

Позвоночник выполняет чрезвычайно важную функцию – роль осевого скелета. Он состоит из позвонков, каждый из которых соединяется с соседними в трёх точках: межпозвонковым диском спереди и двумя межпозвонковыми суставами сзади. Межпозвонковые диски обеспечивают подвижность позвоночника, его прочность, гибкость, упругость. Особенно большую роль межпозвонковый диск играет как амортизатор нагрузок, постоянно действующих на позвоночник. Наиболее сильным нагрузкам подвергается поясничный отдел. На первый взгляд кажущиеся незначительными обычные движения, как, например, выпрямление после наклона, оказывают давление на позвоночный диск примерно в 140 кг. При поднятии груза давление на поясничные диски многократно возрастает. Здоровый позвоночник с полноценными дисками может переносить такие нагрузки.

При остеохондрозе происходит своеобразное высыхание диска, уменьшение его высоты, возможно формирование трещин фиброзного кольца диска, а также грыжевые выпячивания пульпозного ядра диска через трещину фиброзного кольца. При значительном выбухании фрагмента диска возможно сдавление нервного корешка, сосудов, спинного мозга. В такой ситуации боль может носить не только локальный характер, но и передаваться в различные участки рук и ног, в зависимости от поражённого сегмента позвоночника. В связи с потерей диском эластичности повышенной нагрузке подвергаются и межпозвонковые суставы, в которых формируется спондилоартроз, который тоже становится причиной болей.

На развитие остеохондроза могут влиять следующие факторы:

- чрезмерная нагрузка на позвоночник;
- механические факторы (растяжение связок, переломы, смещения);
- наследственная предрасположенность;
- гормональные нарушения;
- сколиоз, плоскостопие, разница в длине конечностей.

На ранних стадиях, несмотря на наличие признаков остеохондроза на рентгенограмме, они могут не сопровождаться клиническими проявлениями. С развитием заболевания появляются боли в различных участках спины, в конечностях. При шейном остеохондрозе могут быть головные боли, головокружение, шум в ушах, летающие «мушки» перед глазами. Боль, как правило, сопровождается ограничением подвижности, усиливается во время нагрузки и уменьшается в состоянии покоя, в лежачем положении. Однако следует помнить, что подобные признаки встречаются и при других заболеваниях. Поэтому при возникновении болей в спине необходимо проконсультироваться с врачом, который на основании жалоб, истории развития болезни, осмотра, рентгенограммы и, при необходимости, дополнительных методов обследования, установит диагноз и назначит правильное лечение.

Рекомендации пациенту:

Следует избегать положений и движений, которые неблагоприятны для позвоночника.

Если Вы стоите или идёте...

1) Стоять или идти следует с прямой спиной. Правильная осанка, когда живот втянут и грудная клетка выдаётся вперёд.

2) Если Вам приходится долго стоять, используйте опору или время от времени перемещайте вес тела с одной ноги на другую. Избегайте резких движений.

3) Носите удобную и лёгкую одежду. Обувь должна быть на низком широком каблуке с мягкой, эластичной подошвой.

4) Ухудшает состояние позвоночника быстрая и длительная ходьба по неровной поверхности. Нужно выработать ритм двигательной активности, устраивать перерывы.

Если Вы сидите...

1) Старайтесь не напрягать шею и плечи, упритесь ногами в пол.

2) Выбирайте кресло или стул с поддерживающей позвоночник высокой спинкой.

3) Для сохранения прямой спины поместите небольшую подушку позади талии. При вождении автомобиля желательно использовать специальную ортопедическую подушку под спину.

Если Вы лежите...

1) Позвоночник должен всегда оставаться прямым. Кровать следует выбирать эластичную, но достаточно жёсткую, отдавая предпочтение ортопедическим матрасам и подушкам.

2) Подкладывайте небольшую подушку под голову и шею. А в случае болей в поясничной области, также и под колени.

Если Вы поднимаете и переносите тяжести...

1) Всегда предварительно проверяйте вес предмета. Если он слишком тяжёлый, не поднимайте его. При перемещении груза используйте силу рук или ног, а не спины.

2) Если необходимо поднять предмет, делайте это в два этапа. Сначала в положении сидя на коленях, подложив под них валик, держите предмет как можно ближе к туловищу. Затем постепенно поднимайтесь.

3) По возможности, толкайте или перемещайте предметы на колёсиках, чтобы исключить их поднятие.

4) Старайтесь всегда равномерно распределять вес переносимых тяжестей, используя обе руки.

Если Вы выполняете работу...

1) Постарайтесь снизить нагрузку на позвоночник. Особенно на поясницу.

2) Исключите наклоны на прямых ногах.

3) При мытье пола шваброй используйте движения всего тела. Старайтесь не нагружать спину, не делайте резких наклонов.

4) Используйте любую возможность выполнять работу сидя на удобном стуле со спинкой.

Общие рекомендации:

Ведите активный образ жизни за счёт увеличения двигательной активности, не оказывающей отрицательного влияния на позвоночник, а в большей степени укрепляющей мышцы спины. Следите за осанкой, весом, посещайте бассейн. Соблюдайте двигательный режим, правильно чередуйте нагрузки и разгрузки позвоночника.

В случае возникновения болевого синдрома обращайтесь к врачу. Строго выполняйте все назначения врача и будьте здоровы!

Врач невролог
33 городской студенческой поликлиники
Давыденко О.И.