
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ЛУЧШИЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ОСТЕОХОНДРОЗА

Харьков
«Фолио»
2012

ЧТО ТАКОЕ ОСТЕОХОНДРОЗ?

Остеохондроз является одним из наиболее распространенных заболеваний современной цивилизации. Ноющие боли в спине, прострелы, радикулит, легкое онемение конечностей, холод в руках или ногах — все эти симптомы знакомы не только большинству пожилых людей, но и молодежи. Согласно статистическим исследованиям, во всем мире от остеохондроза страдает, в зависимости от региона и условий проживания, от 50 до 90% населения. Сегодня, когда остеохондрозом болеет практически каждый второй житель Земли, медики всерьез задумались: «Может, это и не болезнь вовсе, а приспособительная реакция организма?» Как бы то ни было, остеохондроз, грыжи дисков, смещение позвонков (главные причины проблем со спиной) доставляют человеку массу неудобств. И все эти нарушения приводят не только к снижению работоспособности, но и к потере здоровья. Когда болит спина, кажется, что уже ничто и никогда в жизни не принесет радости. Даже если боль в спине не сопровождает каждый шаг, она часто присутствует как жизненный фон, появляясь при определенных нагрузках, например поднятии тяжести или неудобном положении тела. Напря-

женный ритм жизни часто не оставляет времени на то, чтобы задуматься: почему боль в спине все время возвращается?

Если говорить простыми словами, то остеохондроз — это нарушение работоспособности (функциональности) позвоночника, вызванное ухудшением состояния и разрушением (дегенерацией) межпозвоночных дисков. При остеохондрозе нарушается питание тканей межпозвоночного диска, что приводит к снижению его амортизационной функции и, как следствие, к развитию патологических изменений в суставах, позвонках, мышцах и связках позвоночника. Несмотря на то что «хондроз» по-гречески значит «хрящ», под остеохондрозом чаще всего понимают не все повреждения хрящевой ткани, а только проблемы с хрящами позвоночника. При остеохондрозе межпозвоночные диски — особые хрящевые структуры, которые обеспечивают нашему позвоночнику гибкость и подвижность, — становятся дефектными. С этого все и начинается. Со временем требуется все больше мышечных усилий для выполнения поворотов и изгибов тела. Появляется риск травмирования нервных корешков спинного мозга при поворотах туловища и наклонах. Кроме того, мышцы спины начинают периодически перегружаться и болеть. Когда остеохондроз прогрессирует, необратимые изменения возникают уже и в самих позвонках. Риск развития этой болезни значительно увеличивается с возрастом, поэтому в некоторой степени остеохондроз можно рассматривать как процесс старения позвоночника, в результате которого:

- уменьшается эластичность и толщина межпозвоночных дисков;
- образуются наросты (остеофиты) на теле позвонков;
- происходит сужение отверстия для прохода нервных корешков спинного мозга.

Дегенеративные изменения начинаются уже в возрасте от 30 лет. Темп деградации и риск осложнений зависит от образа жизни, характера труда и отдыха, а также от применяемых мер профилактики заболевания.

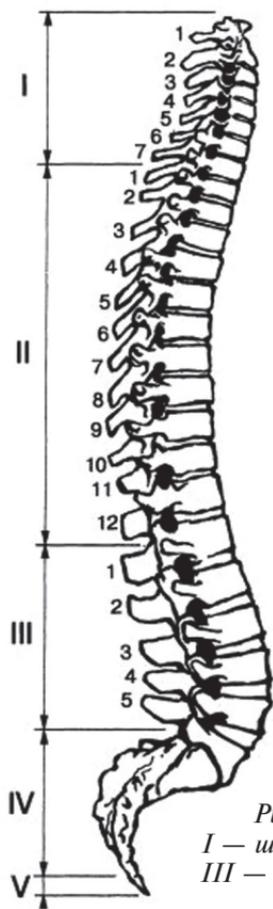
ЗОНА РАЗВИТИЯ ОСТЕОХОНДРОЗА ПОЗВОНОЧНИКА

Для того чтобы понять, как развивается остеохондроз, нужно представить себе **строение позвоночника** — зону локализации проблемы.

Позвоночник — это в буквальном смысле стержень нашего тела, это основа скелета человека, его каркас. Это гибкая многокомпонентная структура, устойчивая к перегрузкам, и целая система элементов — позвонков, — соединенная межпозвоночными дисками, суставными и позвоночными связками.

Позвоночник человека состоит из 33—34 позвонков. Последние 6—9 позвонков срастаются, образуя крестец и копчик. Различают 5 отделов позвоночника: шейный, состоящий из 7 позвонков, грудной — из 12, поясничный — из 5, крестцовый — из 5 и копчиковый, состоящий из 4—5 позвонков.

Позвонки состоят из круглого или почкообразного тела, которое покрыто слоем очень крепкой кости, и дуги, замыкающей позвоночное отверстие. Тело позвонка — это костная губчатая ткань, которая обильно снабжается кровью. Костная ткань — это живая ткань, в ней происходит непрерывный обмен веществ, в особенности минералов кальция и фосфора, а также витамина D. Строение позвонков варьирует в зависимости от того, к какому отделу они принадле-



*Рис. 1. Строение позвоночника:
 I — шейный отдел; II — грудной отдел;
 III — поясничный отдел; IV — крестец;
 V — копчик*

жат. Например, позвонки поясницы более массивные, а шейные более легкие, «изящные». Это различие объясняется тем, что разные отделы позвоночника испытывают разные нагрузки и выполняют разные функции.

Каждый позвонок имеет четыре суставные поверхности, посредством которых он сочленяется с соседними нижним и верхним позвонками. Эти поверхности покрыты хрящами.

В отличие от костей, **хрящи** не имеют кровоснабжения. Они питаются диффузно¹, за счет так называемого «насосного» механизма: при каждом шаге человека они сжимаются, выделяя смазывающую (синовиальную) жидкость, которая содержится в капсуле, окружающей сустав, затем вновь растягиваются и впитывают ее обратно.

¹ Диффузия (от лат. «diffusio» — распространение, растекание, расщепление) — процесс взаимного проникновения молекул одного вещества между молекулами другого. Примером диффузии может служить перемешивание газов (например, распространение запахов) или жидкостей (если в воду капнуть чернил, то жидкость через некоторое время станет равномерно окрашенной).

СОДЕРЖАНИЕ

Что такое остеохондроз?	3
Зона развития остеохондроза позвоночника	5
Причины развития остеохондроза	10
Механизмы возникновения боли	18
Клиническая картина остеохондроза позвоночника	21
Клиническая картина шейного остеохондроза	22
Клиническая картина грудного остеохондроза	23
Клиническая картина поясничного остеохондроза	24
Диагностика остеохондроза позвоночника	26
Рентгенологическое исследование	27
Ядерно-магнитный резонанс (ЯМР)	28
Компьютерная томография (КТ)	28
Электромиография (ЭМГ)	29
Реография	29
Термография	29
Электроэнцефалография (ЭЭГ)	30
Биохимические показатели	30

Дифференциальный диагноз	31
Варианты и аномалии развития позвоночника	32
Спондилолистез	32
Дистрофические поражения позвоночника (охроноз, гормональная спондилострофия)	33
Травматические поражения позвоночника	34
Онкологические заболевания позвоночника	35
Воспалительные заболевания позвоночника	36
Болезнь Бехтерева	36
Туберкулез позвоночника, или туберкулезный спондилит	37
Остеомиелит позвоночника	38
Бруцеллез	38
Заболевания внутренних органов	39
Острые воспалительные заболевания	39
Неврозы	40
Лечение проявлений остеохондроза	41
Медикаментозное лечение	42
Период восстановления	45
Хирургическое лечение	46
Физиотерапия	48
Ударно-волновая терапия (УВТ)	49
Лазеротерапия	49
Электростимуляция	50
Фонофорез	50
Магнитотерапия	51
Детензор-терапия	51

Народные средства для лечения и профилактики остеохондроза	52
Апитерапия при лечении остеохондроза	52
Йодная сетка для снятия боли в спине при остеохондрозе	54
Горчичники при лечении остеохондроза	54
Мумие при лечении остеохондроза	55
Компрессы из листьев липы и настой череды при лечении остеохондроза	56
Плоды и листья брусники при лечении остеохондроза	57
Сок клюквы при лечении остеохондроза	57
Аппликации при лечении остеохондроза	57
Аппликации с димексидом	58
Аппликация желчно-перцово-камфорная	59
Аппликации из озокерита	59
Аппликации из парафина	60
Лечебная гимнастика	62
Примерный комплекс упражнений лечебной физкультуры при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника	63
Острый период	63
Подострый период	64
Период ремиссии	67
Примерный комплекс упражнений лечебной физкультуры при остеохондрозе шейного и верхнегрудного отделов позвоночника	70
Массаж при остеохондрозе позвоночника	75
Массажные приемы	75
Поглаживание	76
Растирание	79

Разминание	82
Ударные приемы в массаже	86
Вибрационные приемы в массаже	88
Массаж	92
Самомассаж	99
Самомассаж шейного отдела	102
Самомассаж поясничной области	102
Самомассаж ягодичных мышц	103
Самомассаж мышц бедра	104
Самомассаж голени	104
Самомассаж стопы, ахиллова сухожилия и голеностопного сустава	104
Противопоказания к проведению самомассажа	106
Баня и сауна при остеохондрозе	107
Лечение остеохондроза ваннами	116
Теплые и горячие ванны	117
Соляные ванны	118
Травяные ванны	118
Закаливание в профилактике остеохондроза	123
Питание при остеохондрозе	128
Калорийность пищи	132
Вариант диеты при остеохондрозе	132
Образ жизни при остеохондрозе	135
Остеохондроз и обувь	138
Остеохондроз и походка	139

Остеохондроз и подъем тяжестей	139
Остеохондроз и сон	141
Остеохондроз и стоячая работа	142
Остеохондроз и сидячая работа	143
Остеохондроз и ходьба пешком	144
Остеохондроз и автомобиль	145
Словарь медицинских терминов	146