

Одним из самых распространенных заболеваний позвоночника является **остеохондроз**. По данным Всемирной организации здравоохранения, им страдают до 80% населения Земли.

## ЧТО ПРЕДСТАВЛЯЮТ СОБОЙ ОСТЕОХОНДРОЗ И КАКОВЫ ПРИЧИНЫ ЕГО ВОЗНИКНОВЕНИЯ?

**Остеохондроз** - это заболевание, связанное с нарушением обмена веществ в позвоночнике, в первую очередь, в межпозвоночных дисках. При остеохондрозе в межпозвоночных дисках возникает недостаток воды, аминокислот и микроэлементов. В результате ухудшается их эластичное состояние и функции, основная из них – амортизирующая. Заболевание приводит к тому, что межпозвоночный диск уплощается и выпячивается (пролапс), в дальнейшем возможен разрыв фиброзного кольца и выпадение диска (грыжа диска). Особенно опасно выпадение диска в сторону спинного мозга и его защемление. Поскольку при остеохондрозе межпозвоночный диск деформируется и «усыхает», расстояние между позвонками сокращается. Это приводит к защемлению корешковых нервов, берущих свое начало от спинного мозга, и возникновению боли.



В зависимости от локализации заболевания различают **шейный, грудной и поясничный остеохондроз**.

**Шейный остеохондроз** проявляется интенсивной сверлящей или тупой болью в области шеи и в затылке, головными болями, головокружениями, шумом в ушах, ухудшением зрения. Боль может распространяться на плечи, голову, руки и сопровождаться онемением пальцев и физической слабостью рук.

**Грудной остеохондроз** вызывает ощущение боли и дискомфорта в области груди и спины, а также боли в области сердца и онемение левой руки. Боль может возникать по типу межреберной невралгии и отдавать под лопатку.

**Поясничный остеохондроз** – самый распространенный вид остеохондроза, так как на поясничный отдел позвоночника приходится основная нагрузка веса тела. Основные симптомы: боль в области поясницы, часто отдающая в ноги и ягодицы, онемение ног, нарушение функции половых органов и процесса мочеиспускания.

Существует множество гипотез и теорий возникновения и развития остеохондроза. Основные из них сводятся к следующим:

● **Врожденные причины** – к ним относятся: аномалии развития позвоночника, слабость мышц или их пониженный тонус, а также врожденная патология соединительной ткани.

● **Наследственная предрасположенность** – выявлены определенные закономерности между родственными связями и частотой возникновения остеохондроза.

● **Гормональные нарушения** – при них происходят дистрофические процессы как в организме в целом, так и в позвоночнике конкретно. Чаще страдают женщины, т.к. более подвержены гормональным перестройкам (беременность, климакс).

● **Механические причины** – непосильная физическая нагрузка, подъем тяжести, чрезмерные нагибания, разгибания, а также разнообразные травмы спины, занятия спортом без учета допустимых нагрузок.

● **Функциональные причины** – гиподинамия, неправильная осанка, перенос тяжестей, длительное пребывание в одной позе.

● **Инфекции** – если вследствие какой-либо инфекции в позвоночнике нарушается лимфоотток, то это приводит к нарушению питания этого отдела и, как следствие, к заболеванию.

● **Сосудистые нарушения** – при нарушении кровообращения в определенном отделе позвоночника появляются дистрофические изменения в позвонках, в результате – остеохондроз.

Однако, чаще всего к развитию заболевания приводит совокупность нескольких факторов. Их влияние может усугубляться воздействием стресса, переохлаждения, влажности, неблагоприятных погодных условий.

Развитию заболевания больше всего подвержены люди, входящие в так называемую «группу риска». Это:

■ **Прежде всего те, чья работа сопряжена с длительным пребыванием в однообразном положении:** водители, бухгалтеры, кассиры, офисные работники и т.д.

■ **Люди, работающие в условиях неправильной организации рабочего места** (неправильно подобранная мебель, нерациональная организация рабочей зоны).

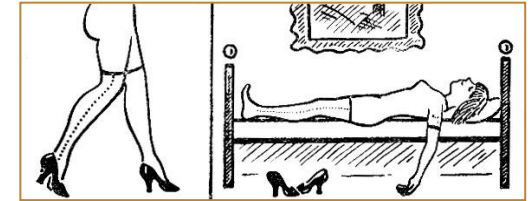
■ **При работе, связанной с подъемом тяжести** (штангисты, грузчики).

■ **Те, кто часто подвергается стрессовым ситуациям.**

■ **При избыточной массе тела.**

■ **Беременные женщины.**

■ **Ношение обуви на высоких каблуках.**



## СИМПТОМЫ ПРОЯВЛЕНИЯ ОСТЕОХОНДРОЗА, ЕГО ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ

При внимательном отношении к собственному здоровью можно на самых ранних стадиях определить первые признаки дискомфорта в различных частях тела и организма. К ним относятся:

«Затекающая» спина. При сидении или стоянии постоянно хочется сменить позу, в позвоночнике появляются жесткие, «негнущиеся» места.

**Боли в разных отделах позвоночника**, невозможность разогнуться до конца, желание принять определенную позу, в которой не так больно.

**Частые головные боли** или головокружения, ощущается нарушение зрения – темнеет перед глазами, в поле зрения появляются «мушки».

Эти и другие симптомы служат поводом для незамедлительного обращения к неврологу и более углубленного исследования.

**Диагностирование остеохондроза** на первом этапе исследований осуществляется с помощью рентгенографии позвоночника.

При необходимости применяется компьютерная томография и магнитно-резонансная томография.

В дополнение к лучевым методам, также проводится исследование функционального состояния мышц шейного, грудного и плечевого отделов позвоночника, а также крупных суставов.

**В лечении остеохондроза** применяются как медикаментозные, так и немедикаментозные методы.

**Медикаментозное лечение** осуществляется внутрь, внутримышечно, внутривенно; при этом применяются:

■ **нестероидные противовоспалительные препараты** – нимесулид, ибупрофен, диклофенак;

■ **анальгетические средства** – кеторол;

■ **миорелаксанты** – мидокалм, сирдалуд;

■ **для восстановления обменных процессов и стимуляции регенерации пораженных тканей** – хондропротекторы – терафлекс, структум, витамины группы В.

При наружном применении используются:

■ **мази и гели** – фастум-гель, найз-гель, кетонал;

■ **раздражающего действия** – капсикам, финалгон;

■ **стимуляторы регенерации тканей** – хондроксид, терафлекс М.

**Немедикаментозное лечение** - зависит от стадии процесса, наличия и степени обострения.



■ При острой стадии и интенсивном болевом синдроме необходим постельный режим с использованием твердой ортопедической кровати.

■ Физиотерапевтическое лечение - показано при всех стадиях заболевания. При этом применяются: диодинамотерапия, синусоидально-индуцированные токи, лекарственный электрофорез, магнитотерапия, ультразвуковая терапия, дарсонвализация, поляризованная фототерапия, лазеротерапия, теплотечение, водолечение.

■ По мере купирования болевого синдрома добавляются массаж, мануальная терапия, лечебная физкультура, вытяжение (тракция) позвоночника, иглорефлексотерапия.

### ПРОФИЛАКТИКА ОСТЕОХОНДРОЗА

**Заниматься профилактикой остеохондроза надо еще с детства.** Правильно сформированная осанка и навыки работы за столом – лучший способ избежать болезненных симптомов. Но «заботиться о своей спине» никогда не поздно. Для этого необходимо:

**Выбирать** стулья и кресла, позволяющие сидеть правильно, сохранять позвоночник прямым, а плечи расслабленными.

**Регулярно делать перерывы в работе**, вставать и выполнять упражнения, позволяющие снять статическую нагрузку с позвоночника.

**Никогда не поднимать тяжести рывком**, не носить тяжелые предметы перед собой, прогибая поясницу вперед.

**Для бега и прыжков выбирать обувь с удобной амортизирующей подошвой**, стараться заниматься на упругом покрытии, избегать падений на спину.

**Спать на ровной и максимально твердой поверхности** с небольшой подушкой, хорошо поддерживающей шею.

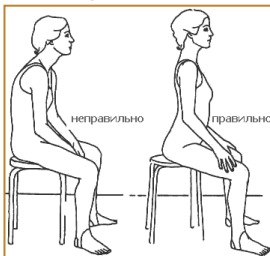
**Не пользоваться услугами массажистов и «костоправов»**, у которых нет медицинского образования и разрешения на соответствующую работу.

**Регулярно делать упражнения**, поддерживающие тонус мышц спины и брюшного пресса. Перед занятиями обязательно проконсультироваться с врачом, чтобы подобрать правильную нагрузку.

**Для любого возраста важно:** соблюдение принципов здорового питания, витаминпрофилактика, активный здоровый образ жизни, избегание переохлаждений, чрезмерных нагрузок на позвоночник, отказ от вредных привычек.

**При появлении любых неприятных ощущений в позвоночнике, необходимо незамедлительно обратиться к врачу.**

**Придерживаясь всех этих рекомендаций, можно не только отсрочить появление остеохондроза, но и вовсе избежать его!**



Комитет по здравоохранению Мингорисполкома  
УЗ «12-я городская поликлиника»  
Городской Центр здоровья

# ОСТЕОХОНДРОЗ



Автор:

Редактор:  
Компьютерная верстка и оформление:  
Ответственный за выпуск:

Бедрицкая Е.В. – заведующая физикотерапевтическим отделением 12 ГП  
Арский Ю.М.  
Згирская И.А.  
Кавриго С.В.

Минск