

Среди заболеваний нервной системы значительное место занимает РАДИКУЛИТ. По данным Всемирной организации здравоохранения, в мире каждый восьмой житель страдает радикулитом. И если раньше этим заболеванием страдали в основном люди старше 40 лет, то теперь возраст больных стал моложе. Для Беларуси эта проблема также актуальна.

Что такое радикулит, его разновидности, причины возникновения и симптомы проявления



Радикулит (радикулопатия) – это поражение корешков спинномозговых нервов, характеризующееся болями и нарушением чувствительности по корешковому типу.

В зависимости от места поражения нервных волокон выделяют следующие формы радикулита: **пояснично-крестцовый, шейный, грудной.**

Пояснично-крестцовый радикулит наиболее распространен. При нем боли локализируются в пояснично-крестцовом отделе позвоночника.

Боль ощущается в ягодице с отдачей в бедро, голень, стопу. Она усиливается при движении, поэтому больной избегает резких движений. Могут появиться ощущения похолодания ноги, онемения кожи, чувство «ползания мурашек».

Шейный радикулит характеризуется локализацией боли в затылке, плече, лопатке, усиливающейся при повороте головы, движении рукой, кашле. В тяжелых случаях ощущается онемение, жжение и покалывание в коже руки, нарушается чувствительность, появляется мышечная слабость в руке.

Грудной радикулит встречается довольно редко и проявляется болями в межреберных промежутках грудного отдела позвоночника, состоящего из 12 позвонков. Симптоматика грудного радикулита характерна для радикулитов: боль, онемение, покалывание, мышечная слабость.

К основным причинам любых видов радикулитов относятся:

- грыжа диска в поясничном, грудном, шейном отделе позвоночника;
- травма;
- дегенерация дисков;
- стеноз (сужение) спинномозгового канала;

- **фораминальный стеноз** (сужение канала, по которому проходит корешок), наличие опухолей, остеофитов (небольшой патологический нарост на поверхности кости);

По мнению специалистов, одной из главных предпосылок для развития радикулита является неудобная кровать: слишком мягкий или жесткий матрац, громоздкая подушка, неровная поверхность кровати, а также длительное нахождение в одной и той же «застывшей позе».

Чаще всего радикулит вызывают дегенеративные процессы, возникающие в межпозвоночных дисках, которые, имея эластичную структуру, выполняют амортизационные функции, благодаря чему позвоночник способен выдерживать нагрузки, быть гибким и мобильным.

Межпозвоночные диски подвержены изнашиванию с течением времени и проявляется такая дегенерация образованием грыж. Вещество дисков в этих случаях контактирует с корешками позвоночника и приводит к сдавливанию и раздражению последних.

По симптомам проявления и течения болезни радикулиты различных форм имеют схожие черты. Они проявляются болями, нередко чрезвычайно сильными (в области спины, поясницы, распространяющимися на ноги или руки), усиливающимися при разгибании ноги, сгибании головы, при кашле, напряжении шеи.

Из-за боли затрудняется движение, больные принимают различные позы, ищут удобное положение, при котором боли уменьшаются. Обычно заболевание развивается остро, но во многих случаях переходит в хроническую форму с периодическими обострениями.



Диагностика и лечение радикулита

Для точной постановки диагноза и назначения лечения проводится сбор анамнеза, неврологическое обследование, рентгенография и другие исследования.

Лечение радикулита зависит от степени выраженности его симптомов, таких как болевой синдром, нарушения чувствительности, моторные нарушения.

Применяют различные методы лечения:

- **Медикаментозная терапия** - задача которой состоит в снятии воспаления, уменьшении отека тканей, снижении болевого синдрома.

- **Физиотерапия** – применение физиотерапевтических методик, улучшающих кровообращение в прилежащих к корешку тканях, уменьшающих боль, улучшающих проведение по нервным волокнам импульсов.
- **Массаж и мануальная терапия (если нет противопоказаний)** - могут помочь снять мышечные боли и спазмы.
- **ИРТ (иглорефлексотерапия)** – воздействие на биологически активные точки, восстанавливающее процесс проведения импульсов по нервным волокнам.
- **ЛФК – физические нагрузки в дозированном объеме** - помогают восстановлению биомеханики позвоночника и нормальному стереотипу движений.

Меры профилактики и защиты

В предупреждении новых приступов радикулита большое значение имеет профилактика, которая заключается в достаточной физической активности, соблюдении режима труда и отдыха, правильном питании.

Физическая активность стимулирует работу мышц, тем самым снимая с них излишнее напряжение. Кроме того, систематические упражнения тренируют мышечный корсет. Лучше всего для профилактики радикулита подходят ходьба и плавание.

Важно систематически менять позу при работе, делать перерывы каждые 30-40 минут. Во время отдыха можно растереть поясницу руками. Сделать несколько наклонов вперед и в стороны, помассировать шею, выполнить круговые повороты головой.



Контролировать свою позу: держать спину и голову прямо, не сутулясь во время сидения.

Прежде чем поднять что-то тяжелое, необходимо согнуть ноги в коленях, как-будто собираетесь присесть, затем наклонить корпус и поднять груз, используя силу ног и рук, но не спины.

Носить сумки в обеих руках, равномерно распределив вес поклажи.

Избегать любых резких движений при подъеме и ношении тяжестей.

Иметь удобную кровать для сна со специальным ортопедическим матрасом.

Зная симптомы радикулита, причины его возникновения, выполняя изложенные рекомендации, вы можете избежать этого коварного недуга.

Автор: Бритун Б.Ю. – врач-невролог УЗ «13 ГП»
 Редактор: Арский Ю.М.
 Компьютерная верстка и оформление: Макеев Ю.О.
 Ответственный за выпуск: Кавриго С.В.

Комитет по здравоохранению Мингорисполкома
 УЗ «13-я городская поликлиника»
 Городской Центр здоровья

Радикулиты и их профилактика



г. Минск