

Семейный доктор



Анжела Евдокимова

БОЛЬ В СПИНЕ

Комплексная
методика
лечения



+ CD

с видеокурсами
лечебной гимнастики
и массажа

 ПИТЕР®

Анжела Валерьевна Евдокимова

Боль в спине. Комплексная методика лечения

предоставлено правообладателями

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=424902

*Евдокимова А. В. «Боль в спине. Комплексная методика лечения» (+CD с видеуроками лечебной гимнастики и массажа). Серия «Семейный доктор»: Питер; СПб.; 2010
ISBN 978-5-49807-415-3*

Аннотация

Боль в спине – беда очень многих людей. Большинство из них уже смирились с этим, поэтому мучаются годами и терпят. Ведь проблемы с позвоночником действительно очень сложно решить. Тем не менее это реально, и сдаваться ни в коем случае не следует! Эта книга поможет вам избавиться от болей в спине. Автор предлагает комплексный подход, который включает в себя несколько видов лечебных гимнастик, в том числе восточных, методики специального массажа, рекомендации по питанию и фитотерапии, а также многое другое.

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Содержание

От редакции	4
Введение	5
Глава 1	14
Строение позвоночника	15
Строение и функции позвонков	18
Спинной мозг и нервы	21
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Анжела Евдокимова

Боль в спине

Комплексная

методика лечения

От редакции

Боли в спине – беда очень многих людей. Некоторые смирились с ней, мучаются годами, терпят. Ведь проблемы с позвоночником действительно решить очень сложно. Тем не менее это реально, и сдаваться ни в коем случае не следует!

Эта книга поможет вам избавиться от болей в спине. Автор предлагает комплексный подход, который включает в себя лечебную гимнастику, методики специального массажа, рекомендации по питанию и многое другое.

Обращаем ваше внимание на прилагаемый к книге компакт-диск с видеокурсом, благодаря которому вы сможете увидеть, как правильно выполнять лечебные упражнения и массаж.

Введение

Боль в спине – один из лидирующих недугов у людей среднего и старшего возраста, все более распространяющийся среди молодежи. Даже те люди, которых не мучают острые боли, серьезно ощущают на себе последствия этих проблем: снижение активности, головную боль и общий дискомфорт, которые не дают полноценно жить и работать, отнимают силы и время.

Данная книга поможет многим предупредить заболевания позвоночника, избавиться от необходимости обращаться к специалистам и терпеть невыносимую, сравнимую разве что с зубной, боль в спине. Материалы, изложенные здесь, не следует использовать как прямое руководство к действию. Для любого человека в первую очередь важны осознание своей проблемы, проведение грамотных диагностических мероприятий, получение врачебной консультации и работа с квалифицированным методистом. И пройдя этот путь, четко усвоив рекомендации и вооружившись арсеналом средств для борьбы с недугом, можно приступать к самостоятельной работе.

Речь в книге пойдет не только о лекарственных препаратах и народных средствах, которые помогают в моменты обострения снять боль и уменьшить воспаление. Гораздо важнее найти и устранить причины заболевания, не допу-

стить его «укоренения» в организме. И для этого существует немало средств: мануальная терапия, экстрасенсорное воздействие, физические упражнения, проверенные годами методики народной медицины и психорегуляция.

Малоподвижный образ жизни, вызванный массовым увлечением компьютерами, традиционными для многих семей вечерами у телевизора, передвижением преимущественно с помощью автотранспорта и т. п., привел к ослаблению костного остова и мышечного корсета тела у большинства людей планеты.

Факторы, приводящие к временной, а затем и постоянной структурной деформации позвоночника, многочисленны. Статистика показывает, что наследственными являются 12–15 % заболеваний, 70–75 % зависят от образа жизни, 10 % – следствие социальной напряженности, 5–7 % – результаты травм. Другими словами, наш режим труда и отдыха, питания, физической активности и мышление формируют наше здоровье на долгие годы или переводят в состояние предболезни и болезни.

Что играет роль пускового механизма? Повышение веса (беременность, ожирение), ослабление мышц, длительное стояние или сидение, вынужденная поза на работе, недостаточность солнечного света и свежего воздуха, нехватка микроэлементов и витаминов при питании субпродуктами, консервированной и долго хранившейся пищей – в каждом случае набор неблагоприятных факторов индивидуален. Кроме

того, в результате длительного воздействия фактора риска во время беременности, перенесенных инфекций, интоксикаций развиваются врожденные искривления позвоночника и у ребенка.

Человек редко задумывается о профилактике. И даже когда болезнь наносит первый удар, пациент ждет от врача панацеи: «Я пришел к вам, специалистам, сделайте же что-нибудь, чтобы я снова стал как новенький». Но человеческий организм – творение уникальное, это не механизм, сошедший с заводского конвейера, и простой заменой масла или устранением поломки здесь не обойдешься.

В моей практике было только три случая быстрого и легкого излечения. В первом, чтобы избавиться от приступов острой боли в спине, пациенту достаточно было сменить обувь на более удобную. Дело в том, что слишком узкие ботинки заставляют человека менять походку, чтобы не тревожить особо страдающую часть стопы. В результате вес тела распределяется неравномерно, увеличивается нагрузка на спину и, как следствие, возникает ноющая мышечная боль.

В другом случае у девушки, работающей за компьютером, оказался слишком высокий стол (или слишком низкий стул), плечи и руки были постоянно приподняты, локти на весу. Она пересела за специальный компьютерный стол, стала следить за своей позой во время работы – и «вылечилась». Помните, что при работе за компьютером спина должна быть ровной, прижатой к спинке стула, руки от плеча до локтя

свободно опущенными, локти согнутыми не более чем на 90°. А чтобы не болела шея, научитесь набирать тексты «слепым» методом – тогда не придется все время склонять голову над клавиатурой.

В третьем случае молодой человек имел привычку носить бумажник в заднем кармане брюк и часто на него садился, что и провоцировало приступ ишиаса. Избавился от этой привычки – боли прекратились сами собой. Кстати, о привычках... Бросить курить – немаловажное условие для излечения позвоночника и суставов. Курение сужает кровеносные сосуды, засоряет весь организм ядами, мешает нормальному кислородному обмену. Конечно, у курильщика страдают в первую очередь легкие, но табак достаточно серьезно вредит и позвоночнику, и суставам.

Человеческий организм – это сложная система, поэтому для его эффективного оздоровления и лечения требуется системный подход. Как врач, я тоже была бы рада иметь в своем распоряжении простые средства – одну-две чудодейственные таблетки или травки: дал пациенту – и он здоров навсегда. И больные наверняка не пожалели бы никаких денег. Впрочем, говорят, если проблему можно решить деньгами – это не такая уж большая проблема. Но, как показывает практика, для выздоровления нужны в первую очередь знания, силы, время и терпение. Знания – вклад врача, остальное – за пациентом.

Силы нужны, чтобы справиться с острой болью, не пасть

духом, не почувствовать себя ущербным, несчастным. Мне часто приходится слышать от коллег-врачей, что «болезни суставов и позвоночника неизлечимы, но больному нужно научиться мириться и «дружить» со своим недугом». К сожалению, оптимизма у пациентов от этого заявления не прибавляется. Думаю, им будет значительно легче, если радикулит или подагру они будут считать не ущербностью, болезнью, а всего лишь неприятной особенностью работы их организма. И, соответственно, если «вечное лечение» (ведь болезни эти считаются неизлечимыми) будут представлять постоянной корректировкой этих особенностей с целью не допустить обострения или рецидива. Вот здесь-то от больных и потребуется терпение. Скорректировать работу организма каким-то одним способом невозможно. Поэтому в данной книге я не предлагаю читателям выбрать один или два метода оздоровления – применять нужно все в комплексе.

Нельзя ждать выздоровления при применении только одной методики, например фитотерапии. Она может оказаться лишь малой составляющей в лечении. Не так давно много говорили о чудодейственных свойствах травы сабельника, морозника, окопника. Эти растения считались прямо-таки панацеей для болезней опорно-двигательного аппарата. Я к любым растениям отношусь с уважением, не зря природу называют «пятым Евангелием», в ней все создано по велению Высшего разума, поэтому не может быть ничего вредного.

Но все-таки пользоваться дарами природы нужно без

лишнего фанатизма. Не было и нет ни одной по-настоящему чудодейственной травы или даже сбора трав. Более того, лечиться исключительно травами так же малоэффективно, как лечиться одним только массажем или таблетками. Такое лечение всегда будет долгим и перегруженным побочными действиями. Именно поэтому так необходим комплексный подход.

Еще один нюанс – экзотические методы и средства. Поверьте мне, дорогие читатели, в европейской части нашей страны произрастают травы, имеющие не менее (а может, даже и более, ведь это свои, «родные» травки) ценные свойства, чем кавказский морозник или тибетский репяшок. Если европейский человек займется традиционной европейской лечебной физкультурой, будет употреблять сборы из местных трав, проводить водные процедуры, практиковать аутотренинг и т. п., вместо того чтобы тратить время и деньги на очередной экзотический эксперимент, то положительный эффект, оказываемый этими действиями на его самочувствие, будет не менее заметен.

Нет ни одного средства или метода, которые могли бы привести в порядок весь организм, устранить весь, как правило, очень сложный спектр нарушений в нем. Лучшим способом улучшения и восстановления функционирования отдельных органов является работа со всем организмом. Утверждение, что какое-нибудь средство или метод полностью избавят от болезни (и в особенности – от всех болезней

сразу), – это рекламный трюк. Любое средство при правильном его применении может лишь внести больший или меньший вклад в комплексное лечение наряду с другими средствами.

Наилучшая профилактика – это крепкое здоровье, а оно просто так не дается, необходимо заниматься им с детства, даже тогда, когда кажется, что здоровья в избытке. Замечательным профилактическим действием обладают самые простые методы: здоровый образ жизни (режим, рациональное питание, физкультура и т. д.), регулярное применение общеоздоровительных медицинских процедур (посещение санаториев общего профиля, употребление травяных чаев, натуральных витаминов, а также регулярный массаж или самомассаж, домашние водные процедуры и др.). Максимальный же эффект наряду с этим может дать постоянная коррекция нарушений, которые есть у каждого из нас.

Все известные в медицине лечебные методы и средства можно разделить на общеоздоровительные и симптоматические. *Обще-оздоровительные методы и средства* направлены на укрепление резервных возможностей организма за счет тренировки общих физиологических механизмов, например интенсивности кровообращения и обмена веществ. К ним относятся закаливание, физкультура, фитотерапия общеукрепляющего действия, медитация, лечебные ванны и другие физиопроцедуры общего действия, различные дыхательные гимнастики, общий массаж. Сюда можно смело

отнести и употребление биологически активных продуктов, например хлеба из цельного и проращенного зерна, молочных бифидопродуктов, морских водорослей, меда, орехов, женьшеня, и даже солнечные ванны, пешие прогулки, купание и т. п.

Симптоматические методы и средства предназначены для решения отдельных проблем в организме. Это, например, обезболивающие, успокаивающие, противовоспалительные, спазмолитические лекарственные средства, локальные физиопроцедуры (токи, лазер, мази, грязи), сегментарный массаж, бандажи, компрессы, препараты, восполняющие нехватку в организме отдельных веществ (калия, кальция, железа).

В любой ситуации наилучшей лечебной тактикой является комплексное применение общеоздоровительных и симптоматических методов и средств. Однако если общеоздоровительные процедуры полезны не только всем здоровым людям, но и практически при любой патологии, то выбор симптоматических средств – это чаще всего прерогатива врача. Помните об этом!

Главной причиной разочарования больных в том или другом методе либо средстве является поочередное, а не комплексное их применение. Положит пациент на сустав компресс из керосина – боль вроде отпустит, но пару дней без компресса – и она возвращается. Тогда он схватится за сильное противовоспалительное, которое порекомендовал сосед,

а потом жалуется, что «посадил» желудок. Выпьет стакан травяного чая – вообще никакого эффекта... Вот так и ходит по кругу.

Всегда нужно помнить правило: лечим не болезнь, а человека. Причем человека конкретного, с учетом его индивидуальных особенностей, привычек, жизненного уклада, режима и т. д. Каждому своему пациенту я предлагаю максимум из того, что дает нам природа и чем можно располагать в сегодняшних условиях. В итоге в лечении отдельного больного я применяю примерно одинаковый набор методов: гимнастику, диету, массаж и др., но с индивидуальным содержанием каждого метода. Это всякий раз индивидуально подобранный комплекс. Например, для одного пациента (он страдал часто повторяющимися приступами подагры, стаж заболевания небольшой) упор был сделан на рациональное питание, диетотерапию. Для другого основой лечения стали курсы травяных ванн. Третьему, который восстанавливался после перенесенной операции по удалению грыжи, страдая при этом также искривлением позвоночника, в первую очередь необходимы были упражнения и массаж. Именно учет индивидуальных различий при применении комплекса из пяти-семи методов позволяет порой творить чудеса.

Глава 1

Позвоночник – основа здоровья

Опорно-двигательный аппарат человека состоит из скелета, его соединений и мышц. Основой скелета является позвоночник, который придает телу нужную форму. К нему прикрепляются мышцы и связки спины и живота, с помощью которых тело удерживается в вертикальном положении, а жизненно важные органы – на своих местах. Он не только служит опорой тела и участвует в движениях туловища и головы, но и защищает находящийся в его канале важный отдел центральной нервной системы – спинной мозг. Строение позвоночника обусловлено его функциями: опорной, защитной, амортизационной и двигательной.

Строение позвоночника

Длина позвоночного столба у взрослой женщины составляет 60–65 сантиметров, у мужчины колеблется от 60 до 75 сантиметров. В старческом возрасте длина позвоночника уменьшается примерно на 5 сантиметров, что связано с возрастным увеличением изгибов позвоночника и снижением толщины межпозвоночных дисков. Ширина позвонков уменьшается снизу вверх. На уровне XII грудного позвонка она равна 5 сантиметрам. Наибольший поперечник (11–12 сантиметров) позвоночный столб имеет на уровне основания крестца.

Позвоночник человека состоит из 33–34 позвонков (рис. 1.1). Среди них выделяют 7 шейных, 12 грудных, 5 поясничных, 5 крестцовых и 4–5 копчиковых позвонков.

ПРИМЕЧАНИЕ

Специалисты обозначают позвонки латинскими буквами в сочетании с цифрами. Буква означает отдел позвоночника, где расположен данный позвонок, а число – порядковый номер в данном отделе. Буква С означает шейный отдел позвоночника, Т – грудной и L – поясничный, соответственно, С 7 расшифровывается как «седьмой шейный позвонок», а Т4 – как «четвертый

позвонок грудного отдела».

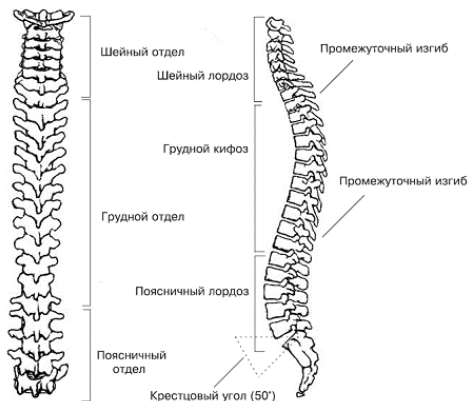


Рис. 1.1. Позвоночник (вид сзади и сбоку)

Позвонки не находятся прямо один над другим, а образуют характерные изгибы. В шейном и поясничном отделе позвоночник, как правило, выгибается вперед; в грудном и крестцовом – назад. Эти изгибы составляют пружинящий амортизирующий аппарат, смягчающий толчки и таким образом предохраняющий головной мозг от повреждений при ходьбе, беге и прыжках.

Позвонки соединяются между собой межпозвоночными дисками, дугоотростчатými суставами, образованными двумя верхними и двумя нижними суставными отростками. Спереди и сзади по телам позвонков проходят продольные связки. Дуги позвонков соединены так называемой желтой

связкой. Остистые отростки соединены между собой межостистыми и надостистыми связками, а поперечные отростки – межпоперечными связками.

Подвижность позвонков обеспечивается суставами и связками, находящимися между ними. Последние в какой-то мере играют роль ограничителя, препятствующего слишком большой подвижности. Сильные мышцы спины, шеи, плеч, груди, а также живота и бедер в большей степени определяют подвижность позвонков и всего позвоночного столба. Все эти мышцы гармонично взаимодействуют между собой, обеспечивая тонкую регуляцию движений в позвоночнике. Если сила или напряжение при нагрузке какой-либо мышцы меняются, это может вызвать изменение двигательной функции позвоночника, вследствие чего возникает болевое ощущение в спине или чувство усталости.

В поперечных отростках шейных позвонков, в отличие от других, имеются особые отверстия, в совокупности образующие канал. В нем в полость черепа проходит позвоночная артерия. Она питает головной мозг, в том числе области, ответственные за координацию движений, слух, эмоции, сон, бодрствование и многое другое. Этим объясняются многочисленные истории болезни у людей с шейным остеохондрозом.

Строение и функции позвонков

Каждый позвонок состоит из круглого или почкообразного тела и дуги, замыкающей позвоночное отверстие. От нее отходят суставные отростки, служащие для сочленения с выше– и нижележащими позвонками (рис. 1.2).

В зависимости от того, какой части позвоночника принадлежат позвонки, формы их тел и отростков имеют некоторые различия. В целом можно сказать, что поясничные позвонки более массивны, чем шейные, поскольку на них приходится основная нагрузка, в то время как шейные несут лишь тяжесть головы.

Позвонки состоят из губчатого внутреннего и плотного внешнего вещества. Губчатое вещество в виде костных перекладин обеспечивает прочность позвонков. Внешнее вещество позвонка состоит из костной ткани пластинчатого вида, обеспечивающей твердость внешнего слоя и возможность позвонковому телу принимать нагрузки (например, сжатие при ходьбе). Внутри позвонка, кроме костных перекладин, находится красный костный мозг, который несет функцию кроветворения.

Костная структура постоянно обновляется: клетки одного типа заняты разложением костной ткани, другого – ее обновлением. Механические силы, нагрузки, которым подвергается позвонок, стимулируют образование новых клеток. Уси-

ление воздействий на позвонок обеспечивает ускоренное образование костного вещества с большим количеством перекладин и более плотной костной субстанции, и наоборот, уменьшение нагрузки вызывает ее распад. Так, например, вынужденная обездвиженность ведет к распаду костного вещества с его возможным последствием – размягчением костей скелета.

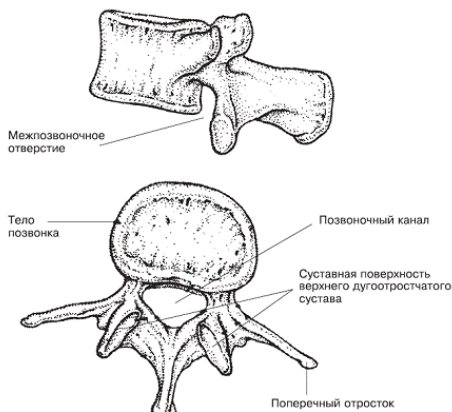


Рис. 1.2. Строение позвонка

Между позвонками находятся межпозвоночные диски. В составе каждого из них выделяют центральную и периферическую части. Центральная часть диска называется студенистым ядром, а периферическая – фиброзным кольцом. Студенистое ядро, являющееся остатком спинной струны (хор-

ды), играет роль амортизатора между телами двух соседних позвонков. Иногда внутри студенистого ядра имеется горизонтальная узкая щель, что позволяет называть такое соединение симфизом (полусуставом). Толщина межпозвоночного диска зависит от уровня его расположения и подвижности соответствующего отдела позвоночника. В грудном отделе, наименее подвижном, толщина диска составляет 3–4 миллиметра, в шейном, обладающем большей степенью подвижности, – 5–6 миллиметров, в поясничном толщина диска равна 8–10 миллиметрам.

Благодаря эластичной консистенции диск может менять форму. Способность диска принимать на себя и распределять давление между позвонками позволяет ему играть роль амортизатора и дает позвоночнику возможность сгибаться.

Спинной мозг и нервы

Защищая спинной мозг, структуры позвоночника тесно взаимодействуют с ним, его корешками и нервами, обеспечивая работу соответствующих внутренних органов и звеньев опорно-двигательного аппарата. Спинной мозг лежит в позвоночном канале, располагаясь от края затылочного отверстия черепа до уровня I–II поясничных позвонков, постепенно истончаясь и заканчиваясь конусом.

Спинной мозг окружен тремя оболочками: мягкой, паутинной и твердой. Мягкая оболочка непосредственно покрывает спинной мозг. Между ней и паутинной оболочкой находится подпаутинное пространство, в котором спинной мозг и его корешки лежат свободно, как бы плавающая в спинномозговой жидкости. Твердая мозговая оболочка прилегает к позвонкам. От спинного мозга в отверстиях между двумя близлежащими позвонками проходят корешки спинномозговых нервов.

От спинного мозга отходят 8 пар шейных, 12 – грудных, 5 – поясничных, 5 – крестцовых и 1 или 2 пары копчиковых спинномозговых нервов. Каждый спинномозговой нерв выходит через собственное межпозвоночное отверстие двумя корешками: задним (чувствительным) и передним (двигательным), которые соединяются в один ствол. Каждая пара спинномозгового нерва «отвечает» за определенную часть

тела, кожи, мышц, костей, суставов и внутренних органов. Все заученные автоматические и рефлекторные (непроизвольные) движения контролирует спинной мозг.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.