

Светлана Колосова

Боль в спине
и позвоночнике



МОСКВА, 2017

УДК 616.7
ББК 54.18
К61

Колосова С.

К61 Боль в спине и позвоночнике/ Колосова С. – М.: Научная книга / T8RUGRAM, 2017. – 64 с.

ISBN 978-5-519-50430-0

Любая боль способна выбить нас из колеи, а здоровье является неотъемлемой составляющей человеческого счастья.

Данную книгу можно назвать «маленькой энциклопедией», в которой в краткой и доступной для читателя форме рассказывается о причинах болей в спине и позвоночнике, приводится список терапевтических методов лечения и необходимых медикаментозных средств.

Книга предназначена для широкого круга читателей.

Будьте здоровы и счастливы!

УДК 616.7
ББК 54.18
ВІС М҇Е
BISAC HEA039100

Издательство не несет ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста.

ISBN 978-5-519-50430-0


© ООО Литературная студия
«Научная книга», издание, 2017
© T8RUGRAM, оформление, 2017

Часть I

Тайны болей в пояснице

Глава 1

Причины болей в позвоночнике



Функциональные или органические расстройства

Боль в нижней части спины в большинстве случаев является результатом функциональных расстройств позвоночника, связанных с перенапряжением, например несоблюдением правильной осанки, травмой или искривлением части позвоночника. Остальные 10—15 % случаев относятся к медицинским заболеваниям, вызванным соматическими болезнями, например нервным расстройством вследствие диабета или фибромиалгии, и требуют более серьезного рассмотрения.

Функциональные расстройства вызваны заболеванием костей, суставов, сухожилий, связок, мышц и нервов нижней части спины. Степень болей также зависит от того, напряжен позвоночник или находится в расслабленном состоянии. Осанка тоже влияет на степень болей.

Органические расстройства вызывают патологию во всем организме и не ограничиваются дискомфортом только

Красота и здоровье



в поясничном отделе позвоночника. Степень боли в этих случаях не зависит от напряженного или расслабленного состояния позвоночника. «Провокаторами» боли оказываются и многие органы.

Органные расстройства обычно сопровождаются следующими симптомами:

- высокая температура и/или потеря веса;
- боль становится острее в лежачем положении больного или во время сна;
- недостаточная подвижность, длящаяся часами;
- мучительная костная боль в центре позвоночника;
- боль, возникающая во время еды, мочеиспускания или в определенные фазы менструального цикла.

Если у вас появился какой-либо из этих симптомов, необходимо обратиться к врачу и выяснить, можно ли предупредить боль в пояснице.

Общие заметки

- 90 % болей в спине изначально возникают функционально.
- Функциональная боль в спине — результат перенапряжения или возраста человека.
- Жар, боль по ночам, малоподвижность по утрам, боль в костях или спазмы идентичны соматическим болезням, которые вызывают боль в спине.
- Поясничный отдел позвоночника имеет 5 позвонков (L-1—L-5), поддерживаемых связками и мышцами.
- Спинной мозг — это коммуникационный центр для передачи импульсов и сигналов боли между телом и головным мозгом.
- Движущиеся боли: повреждение в одной структуре, например в суставе, может вызвать боль в другой,

например в мышцах, связанных с теми же нервными окончаниями.

— Восприятие боли может изменяться по многим причинам, включая уровень стресса.

— Слабая спина в большей степени подвержена риску. Основная масса мышц поясницы относится к самым слабым мышцам тела.



Глава 2

Ваш летающий врач

История болезни

Прежде чем ваш доктор станет разбираться в причинах недуга, вы должны представить ему полную информацию о своем здоровье и о болях в спине. Любой факт из истории вашей болезни либо явление, обнаруженное при обследовании, может послужить ключом к разгадке ваших проблем. Дело в том, что во многих случаях диагноз устанавливается на основе истории предыдущих заболеваний. Ваше описание болей в позвоночнике может быть неточным и размытым, поэтому необходимы и дополнительные процедуры, уточняющие диагноз.

Рассказанная вами история заболевания — самая важная информация в процессе диагностики. Чем подробнее эта информация, тем выше ее ценность.

Говоря об истории болезни, вы можете указать на те события, которые, по вашему мнению, наиболее важны в качестве объяснения развития болей в позвоночнике.

Тщательно обдумав и четко выстроив описание симптомов боли, а также задавая вопросы, вы поможете и себе, и своему врачу. Возможно, вы удержите всю информацию в голове, но гораздо полезнее ее записать. Организованная информация необходима для того, чтобы начать процесс установления диагноза. Принесите с собой и список лекарств (или сами лекарства),

которые вы принимаете, а также список имен и адресов других ваших врачей.

Физическое обследование: общие сведения

Когда врач ознакомится с историей вашей болезни и фактами семейной истории, он переходит ко второму этапу процесса диагностики — физическому обследованию вашей спины.

— Самая важная информация при обследовании спины — это полная история вашей болезни и факты образа жизни.

— Характер болевых ощущений помогает определить источник боли.

— Физическое обследование выявляет аномалии нормального движения, ощущений, силы мышц и рефлексов.

— В большинстве случаев при обследовании спины не требуется дополнительно проходить рентген или делать анализ крови.

— Ваш лечащий врач или ревматолог может начать обследование спины и при необходимости дать направление к другому специалисту для дополнительной терапии.



Глава 3

Диагностическое тестирование

Существуют следующие методы диагностики, которые позволят поставить наиболее точный диагноз и выявить причину боли:

- снимки;
- традиционный рентген;
- магнитно-резонансная диагностика;
- компьютерная томография (КТ);
- миелография;
- определение изменений костной структуры;
- дискография;
- определение плотности костной ткани;
- электродиагностическое обследование;
- анализы крови.

Следует также взять себе на заметку следующие сведения об этих процедурах:

- 1) прямые рентгеновские лучи помогают выявить точный диагноз в крайне редких случаях;
- 2) магнитно-резонансная диагностика — лучшая технология для выявления аномалий мягких тканей, нервов, костного мозга и мышц;
- 3) компьютерная томография — лучшая технология для выявления аномалий костных тканей;
- 4) определение изменений костной структуры — лучшая технология для оценки всего скелета и нормального функционирования костей;

5) электродиагностические тесты определяют место поражения нерва;

6) анализы крови помогают определить разницу между болью в пояснице, причиной которой является функциональное расстройство, и болью, являющейся следствием внутренних заболеваний.



Часть II

Выбор лечения

Глава 1

Правила поведения при болях в спине и позвоночнике

Если вас мучат боли в спине и позвоночнике, вам следует соблюдать следующие правила:

— не выходите из постельного режима только в том случае, если у вас болят ноги. Если нет, ограничьте время пребывания в постели и ходите столько, сколько можете вытерпеть;

— принимайте отпускаемые без рецепта анальгетики и нестероидные противовоспалительные средства (НСПВС);

— как только боль становится слабее, начинайте заниматься упражнениями с небольшой нагрузкой: ходьбой, плаванием;

— не загружайте спину упражнениями слишком быстро после появления болей они могут привести к усилению боли, если вы начнете делать их слишком рано. Расширяйте вашу «территорию хорошего самочувствия» постепенно;