

# **ЛЕЧЕНИЕ заболеваний позвоночника и суставов**

**традиционными  
и нетрадиционными  
способами**

Составитель Нестерова А. В.



РИПОД  
КЛАССИК

Москва, 2010

УДК 615.89  
ББК 53.59  
Л33

*Составитель А. В. Нестерова*

Л33      **Лечение заболеваний позвоночника и суставов традиционными и нетрадиционными способами / [сост. А. В. Нестерова]. — М. : РИПОЛ классик, 2010. — 256 с.**

ISBN 978-5-386-02534-2

Заболевания позвоночника и суставов сегодня настолько распространены, что встречаются не только у людей среднего и пожилого возраста, но и у детей. В данной книге можно узнать о причинах возникновения заболеваний позвоночника, о мерах их предотвращения, а главное, методах их профилактики и лечения. Их существует множество: специальные физические упражнения, лечебный массаж, фитотерапия и пр. Все это можно применять самостоятельно и в домашних условиях, предварительно посетив специалиста.

УДК 615.89  
ББК 53.59

*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 978-5-386-02534-2

© ООО Группа Компаний  
«РИПОЛ классик», 2010

## Введение

Развитию заболеваний позвоночника и суставов (артриты и артрозы) способствует ряд причин: наследственная предрасположенность, хроническое инфекционное заболевание, нервные и физические перегрузки, переохлаждение или перегревание организма и др. Современный образ жизни также может явиться причиной возникновения заболеваний позвоночника — это и малоподвижность, и нарушение режима питания, и употребление в пищу некачественных продуктов, а также вредные привычки и, конечно, плохая экология. Главным методом профилактики любого заболевания, в том числе позвоночника и суставов, являются регулярные занятия спортом, физические упражнения, плавание, бег, ходьба, массаж и самомассаж, любая активность (некоторые специалисты в качестве физических упражнений рекомендуют танцы). Очень полезны лечебные ванны с добавлением специальных солей или настоев трав. Важно правильно питаться, иногда прибегая к специальным щадящим диетам, и, конечно, вести здоровый образ жизни. При этом необходимо помнить, что любые профилактические мероприятия и лечение необходимо применять в комплексе и обязательно проконсультировавшись со специалистом.

# **Заболевания позвоночника и суставов**

Спина человека составляет целый комплекс сплетения живых мышечных, костных и других тканей. Здесь организм наиболее обильно снабжается кровью и именно здесь находятся наиболее важные проводящие пути нервной системы, которые надежно защищены костным скелетом и другими органами. Позвоночник, состоящий из костей и хрящей, образует прямой и подвижный столб из суставов, скрепленных связками, мышцами и сухожилиями. Вся система устроена так, что позвоночник приобретает необходимую для нормальной жизнедеятельности организма прочность и гибкость. Глядя на эту систему глазами инженера, можно сказать, что позвоночник являет собой тонкую и высокоточную конструкцию, отвечающую за наиболее важные органы человеческого организма. Но именно это и делает позвоночник и спину наиболее уязвимыми к разного рода воздействиям, как внешним, так и внутренним: травмы, стрессы, различные физические и психологические нагрузки. Чтобы защитить свою спину и организм в целом от болезней по максимуму, требуются определенные знания и совет опытного специалиста.

Заболевания суставов, как правило, всегда свидетельствуют о патологии во всем организ-

ме и возможном поражении внутренних органов. Поэтому очень важно своевременно и на ранней стадии определить характер заболевания, чтобы в дальнейшем не возникло различных нежелательных осложнений. Для успешного лечения необходимо выявить причину и свойства болезни.

Некоторые заболевания суставов имеют нервное или эндокринное происхождение. В любом случае, когда появляется боль в суставе или суставах, наблюдается местная припухлость и повышение температуры тела выше 38°, рекомендуется незамедлительно обратиться к врачу и пройти медицинское обследование.

**«Наблюдайте за вашим телом, если вы хотите, чтобы ваш ум работал правильно» (Р. Декарт).**

---

## Строение и функции позвоночника

Позвоночник выполняет целый ряд функций и несет различные нагрузки. Он состоит из тридцати четырех костей, которые называются позвонками. Они размещаются последовательно друг за другом и разделяются хрящевыми подушечками — дисками. Цельность этой системы придают сильные связки и межпозвоночные соединения, благодаря чему позвоночник становится не только крепким, но и одновременно очень гибким. Однако, из-за того что позвоночник — основа скелета и всего орга-

низма, он ежедневно несет основную массу нагрузок и потому является наиболее уязвимым. Довольно часто источником разного рода болей как раз является позвоночник.

Позвоночник выполняет следующие функции:

- поддерживает голову и придает жесткость скелету;
- поддерживает тело в вертикальном положении;
- защищает спинной мозг, в который заключены нервы, соединяющие головной мозг с другими частями тела;
- служит местом прикрепления мышц и ребер;
- амортизирует толчки и удары;
- позволяет телу выполнять разнообразные движения.

Позвоночник состоит из нескольких отделов.

1. Семь шейных позвонков, которые поддерживают голову и обеспечивают ее равновесие. У основания черепа находится два позвонка — атлант и эпистрофей (второй шейный позвонок), которые позволяют поворачивать голову в разные стороны, откидывать ее назад и наклонять вперед-назад, они действуют как универсальное соединение.

2. Двенадцать грудных позвонков, которые соединены с ребрами. Вместе они образуют грудную клетку, в которой заключены легкие, сердце и другие жизненно важные органы.

Грудная клетка обеспечивает легким достаточную свободу движения во время вдоха и выдоха и защищает другие органы от внешнего механического воздействия.

3. Пять поясничных позвонков следуют далее. Они формируют нижний отдел позвоночника — поясницу. Эти позвонки соединены с крестцом, располагающимся над ягодицами.

4. Крестец сформирован пятью сросшимися костями и вместе с тазом образует костяную емкость, куда заключены и надежно защищены мочевой пузырь и детородные органы.

5. Окончание позвоночника, или его основание, — копчик, который представляет собой остатки хвостового скелета. Копчик составлен четырьмя сросшимися костями. Этот орган никаких функций не несет.

Позвоночник имеет изогнутую форму, что далеко не случайно, ведь благодаря этому он способен реагировать на различные стрессы и поддерживать тело в вертикальном положении. Итак, грудной и крестцовый отделы позвоночника должны быть изогнуты вовнутрь, эти изгибы называются первичными, так как формируются еще до рождения. Шейный и поясничный отделы должны быть изогнуты наружу. Шейный изгиб формируется в процессе, когда ребенок учится держать голову. Поясничный

**«Умеренность — союзник природы и страж здоровья. Поэтому, когда вы пьете, когда вы едите, когда двигаетесь и даже когда вы любите, — соблюдайте умеренность» (Абу-ль-Фарадж).**

изгиб возникает, когда он учится сидеть. Если посмотреть на позвоночник сбоку, станет заметно, что шейный и поясничный отделы образуют выпуклую линию, а грудной и крестцовый — вогнутую.

Упругость позвоночника обеспечивается его изгибами, которые действуют как пружина. Благодаря этому в позвоночнике возникают упругие деформации, реагирующие на действие силы притяжения и волновые толчки от земли при движении, во время ходьбы или бега.

**Людям физического труда необходим отдых, не связанный с дополнительными физическими нагрузками, а работникам умственного труда, наоборот, необходима определенная физическая работа.**

Если у человека нарушена осанка, он сутулится или привык держать спину слишком прямо, то позвоночник вместе со всей мускулатурой и связками не в состоянии полностью гасить удары и

стрессы, а потому вся система начинает работать плохо. При этом мышцы и связки чрезмерно растягиваются или сжимаются. Позвонки и их соединения от этого быстрее изнашиваются, от чего и возникает боль в спине.

Чрезмерную изогнутость позвоночника медики называют лордозом, а чрезмерную вогнутость — кифозом. Когда все изгибы выражены чрезмерно, состояние позвоночника обозначается термином «кифолордоз». Если позвоночник изогнут в сторону в форме буквы «S» или «C», то такой дефект называют сколиозом. Чаще он бывает врожденным, но в некоторых слу-



чаях неправильная осанка развивается в результате чрезмерной и регулярной односторонней нагрузки на определенные мышцы спины.

Мышцы позвоночника образованы соединительной тканью, состоящей из миллионов продольных волокон, которые соединены в пучки. Каждая мышца пронизана нервными волокнами и кровеносными сосудами. Мышечная ткань обладает способностью сокращаться и расслабляться. Мышцы прикрепляются к костям с помощью сухожилий, состоящих из соединительной ткани, покрытой слизистой оболочкой. При сокращении мышцы кость приходит в движение. Как правило, мышцы работают попарно: если одна сокращается, то другая расслабляется.

Кости также обильно снабжаются кровью, в них происходит непрерывный и очень быстрый обмен питательных веществ и накапливаются кальций и фосфор, а также витамин D. В более крупных костях находится костный мозг, в котором образуются клетки крови, жизненно важные для иммунных реакций и для переноса кислорода по всему организму. Кости нашего тела соединены между собой суставами и связками и образуют скелет, который призван поддерживать и защищать мягкие ткани, внутренние органы и позволяет нам двигаться.

Итак, позвоночник состоит из позвонков, а типичный позвонок состоит из пяти частей. Основная часть позвонка (тело) состоит из губ-

чатой костной ткани, которая окружена слоем компактной кости. Компактная кость схожа со слоновой, она тоже очень крепкая и монолитная. Губчатая костная ткань обладает упругостью, поскольку состоит из большого числа переплетенных между собой волокон, которые и

**Хорошо организованный трудовой процесс, систематический и посильный труд, как физический, так и умственный, благотворно влияет на весь организм человека: на нервную систему, сердце, сосуды и костно-мышечный аппарат.**

придают кости способность принимать и передавать усилие. Основной вес тела передается по позвоночнику и переходит на бедра, а затем на поверхность земли. Именно поэтому позвонки постепенно расширя-

ются книзу, чтобы выдержать увеличивающееся давление.

Дуги позвонков наложены друг на друга и образуют вместе позвоночный канал, который надежно защищает спинной мозг на всем его протяжении, начиная от головного мозга и заканчивая поясничным отделом позвоночника. Таким образом, дуга позвонка играет роль крепкого костяного свода человеческого организма. Позвоночник имеет три позвонковых отростка — это костные выросты тела позвонка. По бокам располагаются поперечные отростки, остистый легко можно почувствовать, ощупав спину. Эти отростки служат местами прикрепления мышц и связок. Каждый позвонок имеет также четыре суставные поверхности, которые расположены на верхней и ниж-