



ДОМАШНЯЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗДОРОВЬЯ

О. Н. Родионова
Г. А. Никитина

Остеохондроз

ВСЕ, ЧТО ВЫ ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ



- 1 Профилактика остеохондроза
- 2 Эффективные методы лечения
- 3 Секреты народных целителей



ВЕКТОР

Домашняя энциклопедия здоровья

Галина Никитина

Остеохондроз

«Научная книга»

Никитина Г.

Остеохондроз / Г. Никитина — «Научная книга», — (Домашняя энциклопедия здоровья)

Остеохондроз – заболевание мучительное и опасное. Этот недуг не только причиняет боль и приносит массу неудобств, ограничивая двигательную активность, но и меняет привычное поведение, портит настроение. Эта книга поможет вам избежать столь печальных последствий. Вы научитесь грамотно следить за здоровьем своего позвоночника, освоив искусство йоги, самомассажа, гимнастики, правильного питания и очищения организма. Те же, кто уже столкнулся с проблемой остеохондроза, узнают об эффективных методах лечения болезни, различных способах сохранения двигательной активности, профилактики обострения заболевания.

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Строение опорно-двигательного аппарата	8
Глава 2. Что это за болезнь – остеохондроз	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Галина Никитина

Остеохондроз

Предисловие

Человек никогда не задумывается о своем здоровье, пока оно само не заставит обратить на себя самое пристальное внимание, но в таких случаях обычно бывает поздно. То есть, конечно, лечиться можно и нужно в любом случае, однако простая истина – предупредить заболевание куда легче, чем устранять его последствия, – как правило, забывается людьми. Пока не пригорит, не вспомним. Обычное явление, не так ли?

К сожалению, остеохондроз – совсем не редкость в нашем обществе: наверняка, Вы либо сами испытывали подобные мучения, либо наблюдали страдания родных, близких, друзей, коллег – в конце концов, даже случайных знакомых. Это действительно проблема, заслуживающая самого глубокого изучения со всех точек зрения: медицинской, бытовой, психологической. Да-да, мы не оговорились, именно с психологической, ведь у больных людей заметно меняется психология, они становятся более раздражительными, легко вспыскивают, обижаются по пустякам... Это Вам подтвердит любой врач и докажут Ваши личные жизненные наблюдения. Так что, как мы видим, остеохондроз не только причиняет боль и приносит с собой массу неудобств, ограничивая Вашу двигательную способность, но и меняет Ваше привычное поведение, портит настроение и так далее.

Нужно уметь держать себя в руках! – но это проще сказать, чем выполнить на практике. Значит, если Вы не можете примириться со своей болезнью (а какой же нормальный человек это может?), то постарайтесь избавиться от нее. Хотя именно на этом пути Вас подстерегает множество подводных камней. Таких, например, как нежелание Вашего остеохондроза покидать Ваше тело. Существует масса способов унять сильную боль, но в своем большинстве это процедуры одноразовые, боль-то они снимают, но не избавляют от болезни навсегда. Хотя человеку, когда его скрючит, не до жиру, а как говорится, быть бы живу, любое средство хорошо, если оно приносит облегчение. Пусть даже временное.

Если же Вы решитесь, так сказать, идти до победного конца, то начинайте действовать немедленно, пока спина, шея, руки или ноги не отказались Вам служить. Суставы – дело тонкое, надо не только уметь ими пользоваться, но и научиться ухаживать за ними, почаще разминать их, не давать Вашим «шарнирам» ржаветь, но и не перегружать их. В общем, во всем нужно соблюдать меру, иначе... Но что случится в таком случае, Вы знаете, пришла пора приступить к следующему этапу. Вы ведь хотите снова почувствовать себя здоровыми и раскрепощенными?

Итак, Вы должны сделать первый шаг на пути к заветной цели (если Вы помните, перед нами стоит задача – избавить Вас от остеохондроза и еще парочки сопутствующих ему заболеваний... Мы говорим о Вас, читатель, поскольку, раз эта книга у Вас в руках, значит, данная проблема Вам не безынтересна!). Для этого Вам предстоит поменять все свои привычки и срочно обзавестись новыми, но уже не вредящими, а приносящими пользу Вашему страдающему организму. И начать Вы можете с банальной зарядки по утрам. Конечно, речь не идет о поднятии тяжестей или беге на скорость вокруг Вашего дома, но привести Ваше тело в рабочее состояние Вы просто обязаны. За ночь все Ваши мышцы расслабились, и с ходу нагружать их – значит, стремиться в объятия к остеохондрозу. А если ко всему прочему Вы еще и поленились на ночь как следует проветрить комнату, где Вы спите, зато плотно поужинали и долго читали, свернувшись на кровати калачиком, то чего Вы хотите? Ваш позвоночник выскажет наутро

Вам свои претензии в единственно доступной ему форме – возьмет и заболит. И не смейте возмущаться – Вы сами будете виноваты в этом!

Но если Вас не пугают трудности, и ради собственного здоровья Вы готовы вставать по утрам на полчаса раньше и делать зарядку, то в этой книге Вы найдете все необходимые Вам рекомендации, поскольку не все движения пойдут Вам на пользу. Вряд ли Вам следует в период острой боли хвататься за гантели или увлекаться моржеванием, зато найдется немало других процедур и целые комплексы упражнений, которые вернут Вам бодрость и вселят надежду (причем обоснованную) на скорое выздоровление.

Но это еще не все. Зарядка – вещь хорошая и очень нужная, но она ничем не сможет Вам помочь, если Вы будете продолжать отдавать должное всему, что отыщется в Вашем холодильнике. Если, по счастью, он у Вас далеко не пуст, то постарайтесь хотя бы силой воли ограничивать себя в еде, иначе последствия будут самыми что ни на есть печальными. Мы уж не говорим о вредном влиянии избыточного веса на сердечно-сосудистую систему, на работу органов пищеварения и кишечника, да и эстетическую сторону дела мы оставим в покое. Но то, что большая масса сильнее давит на позвоночник, вынуждая опорно-двигательный аппарат трудиться за себя и «за того парня», должно Вас насторожить. Как долго протянут Ваши суставы, если Вы будете их так беспощадно эксплуатировать? Думайте сами, конечно, но все-таки не тяните до последнего.

Значит, основные Ваши шаги мы определили: ежедневная зарядка для поднятия общего тонуса организма и укрепления мышц, сбалансированное питание; некоторым, возможно, придется даже сесть на диету. Если Вас, конечно, волнует результат. Все это не так страшно, как кажется на первый взгляд. Просто соблюдайте разумную предосторожность в повседневной жизни, и все будет в порядке. Скажем, не выходите на улицу не по сезону одетыми, так как любой сквозняк, банальная простуда или ветер могут вызвать у Вас новый приступ остеохондроза. А Вы, напоминаем, решили от него избавиться. Значит, будьте умнее и не переохлаждайтесь, выберите своим девизом знаменитое выражение: «Пар костей не ломит». Держите суставы в тепле – это очень важно для Вас.

И конечно, нельзя ничего не сказать о лекарствах. Сейчас огромное множество различных препаратов оказалось на наших прилавках, и зачастую больные выбирают то, что подороже. Не потому, что деньги девать некуда, им-то всегда найдется достойное применение, а потому, что измученный болью в суставах народ прикидывает, что раз цена кусается, то и действие будет соответствующим. Но это не так. Иной раз для того, чтобы убедиться в бесполезности импортной мази или микстуры, приходится истратить целый капитал. И в результате страдающий человек остается с носом и с той самой болью, от которой никак не может отделаться. Не правда ли, знакомая ситуация?

Человек редко верит тому, что практически от любой болезни можно найти народное средство, которое и по средствам, и лечит. Однако вдумайтесь: все эти многочисленные рецепты, притирки, снадобья и настойки уходят корнями в такую древность, что состав каждого препарата отработан до мельчайшей детали и проверен несколькими поколениями. Ведь Вы же не думаете, что только Вы страдаете от боли в спине (ногах, плечах, шее и так далее)? До Вас столько было страдальцев, что не сосчитать, так что если в народе говорят, что какое-то средство весьма и весьма действенно, – значит, так оно и есть.

Возможно, не все советы подойдут лично Вам, что-то Вы сразу же отвергнете (не сумеете отыскать нужную траву или Вам не понравится ее запах), но народное лечение тем и хорошо, что предоставляет Вам огромный выбор. Все, что поможет Вам справиться с Вашей прилипчивой болезнью, станет для Вас самым лучшим лекарством. Даже если это керосин с мылом. А может, Вы найдете свой способ умирять боль, ведь все когда-нибудь и кем-нибудь было придумано.

А если Вы не любите экспериментировать, то непременно посоветуйтесь с народными целителями, знахарями, врачами и просто бывальыми людьми, и из их советов составьте для себя нечто среднее, ведь что главное в лечении? – полная уверенность в его эффективности. Этим, кстати, часто пользуются гипнотизеры: они убеждают людей, что их заболевание их уже не беспокоит, что у них ничего не болит и так далее, и человек действительно выздоравливает. Так что успокойтесь, лечитесь на здоровье, все у Вас будет в порядке, не беспокойтесь. А после того, как Вам помогут советы, изложенные в этой книге, Вы сможете поделиться почерпнутыми отсюда знаниями с теми, кто в них нуждается.

Глава 1. Строение опорно-двигательного аппарата

Существует древняя поговорка: «Человек молод настолько, насколько молод его позвоночник». О своем позвоночнике человек знает очень мало, несмотря на то, что его здоровье во многом определяется состоянием позвоночного столба. Нарушение функций позвоночного столба лежит в основе многих болезней. Но как показывает жизнь, люди беспечно относятся к опоре своего тела – позвоночнику. Врачи утверждают, что каждый третий страдает тем или иным заболеванием опорно-двигательного аппарата. Боль в пояснице, в грудном отделе, шее, ногах, может привести к инвалидности.

Опорно-двигательная система образована скелетом и мышцами. С ее деятельностью связана ведущая функция в организме – движение. При этом скелет и его соединения относят к пассивной части аппарата движения, а скелетные мышцы, прикрепленные к костям – к активной.

Человеческий скелет состоит из костей и соединений. Он выполняет опорную и защитную функции. Кости, словно рычаги, приводятся в движение прикрепленными к ним мышцами, в результате чего и осуществляется двигательная функция. Кости участвуют в обмене минеральными веществами и содержат красный костный мозг, орган кроветворения. Ткань, из которой состоит кость, представлена костными клетками со множеством отростков и межклеточным веществом. Структурной единицей костной ткани является остеон – система костных пластинок, которые концентрически расположены вокруг канала, содержащего сосуды и нервы. Промежутки между остеонами заполнены вставочными пластинками, которые вместе с остеонами образуют более крупные кости – перекладины.

Соединения костей обеспечивают подвижность и устойчивость частей скелета. Эти соединения делятся на две основные группы: непрерывные и прерывистые. К непрерывным соединениям как раз и относятся *хрящевые соединения – межпозвоночные диски* между телами позвонков, из которых состоит позвоночник.

Прерывистые соединения – это суставы, полостные подвижные соединения костей.

Сам человеческий скелет насчитывает более 200 костей и состоит из скелета туловища, к которому относят позвоночный столб и грудную клетку, скелет головы – мозговой и лицевой отделы, скелет конечностей. Рассмотрим позвоночный столб.

Позвочник – главный орган, с помощью которого осуществляется движение, но он в то же время выполняет ряд и других функций. Он служит опорой для всего тела, стержнем, к которому крепятся все остальные органы. Поэты сравнивают позвоночник с флейтой, медики называют его футляром для спинного мозга, корешков спинномозговых нервов и кровеносных сосудов. Он, словно рессора, предохраняет от повреждений другие органы – головной мозг, легкие, печень, сердце. На него ложатся большие нагрузки, поэтому он должен быть достаточно крепким. Позвоночник прекрасно справляется с возложенными на него как на орган человеческого тела функциями благодаря своему уникальному строению.

Он содержит 33–34 позвонка. Они небольшие: 7 шейных, 12 грудных, 5 поясничных, крестец и копчик, которые удерживаются на одной вертикальной линии связками и межпозвонковыми дисками – эластичными хрящевыми прокладками. Позвонки состоят из тела, дуги и отростка. Дуги позвонка замыкают отверстия, образующие позвоночный канал, в котором помещается спинной мозг. Соединяются дуги между собой за счет связок и суставов. Еще раз повторим, что тела самих позвонков соединены непрерывно хрящевыми дисками. Эти хрящевые прокладки стремятся оттолкнуть позвонки друг от друга, а связки этому препятствуют. Внутри межпозвонковых дисков имеется особая жидкость – студенистое ядро. Для чего нужна эта жидкость? Медики объясняют, что она «питает» позвоночник, забирает из кровотока необходимые для его жизнедеятельности элементы. Она наполняет межпозвоноч-

ные диски в то время, например, когда мы спим и наш позвоночник отдыхает. Врачи утверждают, что за ночь каждый человек «вырастает» на 2–3 сантиметра, а к вечеру он как бы «усыхает». Когда тело принимает вертикальное положение, позвонки сближаются, диски сплющиваются, и жидкость выходит. Межпозвонковые прокладки, а их 23–24, обеспечивают гибкость и подвижность позвоночника, предохраняют костные образования, многочисленные кровеносные сосуды, нервные окончания от травм.

Сопротивляемость диска силам сжатия может удивить любого. При нагрузке в 100 кг диск сжимается лишь на 1,4 мм. Хорошая осанка, способность человека наклоняться, поворачиваться, разгибаться в большой мере обусловлены состоянием межпозвоночных дисков.

Различают пять отделов позвоночника: шейный, грудной, поясничный, крестцовый и копчиковый. Позвоночник (это может видеть каждый) не представляет собой прямую линию, он изогнут. В грудном и крестцовом отделах изгибы направлены выпуклостью назад, а в шейном и поясничном – вперед. Изгибы помогают смягчать толчки, возникающие при ходьбе, беге, прыжках и выдерживать большие физические нагрузки. У здорового человека спина закругляется к центру позвоночника. Кожа ее плотная, малоподвижная по центру и хорошо смещаемая на боках. Под кожей отчетливо определяются мышцы. Появившиеся ограничения в подвижности позвоночника, а значит и в спине, нарушают кровообращение не только нервных стволов и позвонков, но и мышц. Поэтому состояние мышц при заболеваниях позвоночника также имеет большое значение.

Мышцы обеспечивают все многообразие движений, которые совершаются в организме. Благодаря им тело удерживается в равновесии и перемещается в пространстве, а также осуществляется работа диафрагмы, грудной клетки, движения глаз, голосообразование, глотание, работа сердца и других внутренних органов.

Мышцы классифицируют как гладкие и поперечнополосатые. Последние составляют примерно 40 процентов массы тела. Скелетные мышцы, которые имеют значение для работы опорно-двигательного аппарата, относят как раз к группе поперечнополосатых. Всего насчитывается 400 скелетных мышц. Развитие скелетных мышц в значительной степени определяет рельеф тела, его формы, особенно у мужчин.

Скелетная мышца образована мышечными волокнами и прослойками соединительной ткани. К каждой мышце подходят один или несколько нервов и кровоснабжающие ее сосуды. Кровь поступает в мышцу по нескольким артериям. Вместе с артериями в мышцу входят один или несколько нервов и вообще деятельность скелетных мышц регулируется центральной нервной системой. Под влиянием нервных импульсов, поступающих из центральной нервной системы, мышцы сокращаются рефлекторно.

Мышечные волокна соединяются в пучки. Они обладают большой упругостью, способны растягиваться и укорачиваться. Мышца действует на кости, соединенные между собой суставами, наподобие рычага. В конечностях длинные кости образуют систему рычагов. В рычагах нашего тела точка приложения силы (место прикрепления мышцы) часто находится близко к точке опоры (суставу). Поэтому мышцы вынуждены развивать большую силу. Медицинские источники приводят пример: для того чтобы поднять в вытянутой руке груз весом 10 килограммов, мышцы руки должны развить усилие в 100 килограммов.

По выполняемой ими функции мышцы делятся на сгибатели, разгибатели, приводящие и отводящие и т. д.

Еще нам следует знать, что выделяют мышцы туловища, верхних конечностей, головы, шеи. К мышцам туловища относятся мышцы спины, груди и живота. Различают поверхностные мышцы спины и глубокие мышцы спины. Поверхностные мышцы обеспечивают движение конечностей и отчасти головы и шеи. Глубокие мышцы располагаются между позвонками и ребрами. При своем сокращении они вызывают разгибание и вращение позвоночника, поддерживают вертикальное положение тела.

Мышцы груди подразделяются на прикрепляющиеся к костям верхних конечностей, которые осуществляют их движение, и собственно мышцы груди – наружные и внутренние межреберные.

Мышцы живота – косые наружные и внутренние, прямая, поперечная и т. д. участвуют в образовании стенок брюшной полости, брюшного пресса. При сокращении этих мышц позвоночник сгибается вперед и происходят повороты туловища в стороны. Изменяется также и объем грудной клетки.

Мышцы верхних конечностей подразделяют на мышцы плечевого пояса и свободной верхней конечности.

Мышцы нижних конечностей подразделяют на мышцы таза и мышцы свободной нижней конечности – мышцы бедра, голени, стопы. К мышцам таза относят повздошно-поясничную, большую, среднюю и малую ягодичные и т. д. Они обеспечивают сгибание и разгибание в тазобедренном суставе, помогают сохранять вертикальное положение тела.

Среди *мышц шеи* нас интересуют глубокие группы мышц, которые наклоняют или поворачивают голову.

При интенсивной мышечной нагрузке может наступать утомление мышц, возникающее в результате работы, которое исчезает после отдыха. При тренировке мышц повышается их работоспособность, быстрее происходят восстановительные процессы после их нагрузки, чем у нетренированных. Чем крепче у человека мышечный корсет, тем на более поздние строки отодвигаются проявления старения позвоночника.

Поначалу возрастные изменения в позвоночнике мало выражены. А они проявляются прежде всего в утрате былой подвижности позвоночника вследствие потери упругости и эластичности межпозвонковых дисков.

Глава 2. Что это за болезнь – остеохондроз

Уже с двадцатилетнего возраста межпозвонковые диски начинают уменьшаться, терять жидкость, эластичность, связь между позвонками нарушается, позвоночник перестает быть гибким. Межпозвонковые диски начинают получать необходимые им вещества не из кровотока, а извлекая питательные вещества из окружающих тканей, что нежелательно и для них, и для всего организма в целом. После тридцати лет даже здоровый позвоночник нуждается в вытяжении и тренировке мышц, суставов и соединительной ткани. К пятидесяти годам количество жидкости составляет 60–70 процентов от необходимого, и диск-прокладка уже не может служить в качестве прочного и надежного амортизатора.

Хотя это заболевание свойственно, как мы уже упомянули, людям и в двадцать и в тридцать лет, все же в основном оно развивается после 40.

Два позвонка и лежащий между ними диск условно называют сегментом позвоночника. Достаточно стать неподвижным одному сегменту, как начинаются изменения во всем позвоночном столбе. Функцию пораженного сегмента берут на себя ниже- и вышележащие сегменты, что им не под силу, потому что нагрузка на них становится чрезмерной. И тогда поражаются и эти сегменты. Когда сегмент теряет подвижность, питание диска нарушается, он теряет жидкость, а вместе с ней и способность «пружинить». Вес, давящий на диск и на сам позвонок, распределяется неравномерно. Под воздействием возросшей нагрузки позвонки могут смещаться относительно друг друга, соскальзывать вперед или назад, на них образуются костные разрастания. И это как раз ведет к развитию *остеохондроза*.

Название болезни происходит от греческих слов «остеон» – «кость» и «хондрос» – хрящ.

При остеохондрозе патологические изменения происходят сначала в центральной части диска, в студенистом ядре, когда количество жидкости уменьшается, особенно при большой нагрузке, и диски начинают высыхать. Межпозвонковые отверстия суживаются, и выходящие через них спинномозговые нервные корешки ущемляются. Нервные стволы и волокна идут к конечностям, преимущественно сформировавшись в мышцы, связки и другие соединительные образования. Они и обуславливают болевой синдром, когда из-за сдавливания или перерастяжения при длительных неудобных положениях рук или ног нерв подвергается травматизации. Остеохондроз относят к заболеваниям периферической нервной системы.

Вторая стадия наступает, когда изменения происходят и в окружающем ядро фиброзном кольце; выше мы упомянули о нем, назвав его дугой. Если меры вовремя не принимаются, то фиброзное кольцо разрывается и через трещины часть массы студенистого ядра выпячивается в сторону позвоночного канала и корешков спинномозговых нервов и образуются грыжи.

Грыжевые выпячивания сдавливают корешки спинномозговых нервов, вызывая острую боль. Появляется отек, венозный застой, спайки в окружающих тканях. Они, в свою очередь, усиливают сдавливание корешков и соответственно увеличивают боли. А еще, если переохладиться или заболеть гриппом или еще каким-либо инфекционным заболеванием, все может кончиться плохо. Межпозвоночные грыжи могут привести к самым тяжким последствиям – парезам, параличам. Иногда требуется даже оперативное вмешательство.

И мы сами в этом виноваты, потому что усложняем положение своего позвоночника, делаем его уязвимым, обезвоживая диски избыточным весом, перегрузками, неправильным подъемом тяжести. Грыжи возникают в возрастном промежутке от 20 до 60 лет. После 60 лет грыжи возникают реже. К этому времени диски пропитаны солями кальция и, почти совсем потеряв свою эластичность, трутся друг о друга. Выходить уже здесь нечему. Однако тут возникает большая возможность переломов.

Когда межпозвонковые прокладки истончаются, нагрузки на позвонки увеличиваются в несколько раз, края позвонков все больше сближаются. Со временем на телах позвонках могут

образоваться наросты. Костные разрастания позвонков – их называют остеофитами, шипами, усиками – также нарушают кровообращение, вызывают венозный застой и своеобразную реакцию тканей в ответ на раздражение – отек, который, сдавливая нервные волокна, провоцирует приступ боли. Лечение в основном направлено на устранение отека.

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.