

Хроническая боль в спине: взгляд реабилитолога

Вас беспокоят боли в спине? Это не редкость. Очень многие люди испытывают боли в пояснице, которые являются одной из главных причин обращения к врачу. Часто пациенты не уделяют должного внимания своей спине. Между тем, именно спина отвечает за двигательные функции организма в целом. Заботиться о спине просто необходимо. Эта статья расскажет о том, как мы можем избежать боли и быть всегда в хорошей физической форме.

Позвоночник человека состоит из позвонков и межпозвонковых дисков (мягких прокладок) между ними и имеет четыре естественных изгиба: шейный, грудной, поясничный и крестцовый.

Здоровая спина является опорой всего организма и обеспечивает необходимую свободу движений. Этому способствуют четыре естественных изгиба позвоночника. Сильные, упругие мышцы спины помогают поддерживать правильное расположение этих изгибов.

Состояние межпозвонковых дисков, которые представляют собой прокладки между позвонками, также имеет большое значение для здоровья спины.

Когда все эти элементы в норме, спина выполняет свои функции незаметно для нас, то есть безболезненно.

Правильное расположение изгибов позвоночника позволяет человеку сохранять равновесие. Они также выполняют функцию распределения нагрузки на спину при ходьбе.

Пациенты чаще обращаются к врачу при возникновении острой боли в спине. Хронические болезненные ощущения свидетельствуют о том, что проблемы существовали в течение нескольких лет.

Бывают ситуации, когда избежать появления боли в спине невозможно, например, если это связано с травмой. Болезненные ощущения также могут быть вызваны «возрастными» изменениями. Гораздо чаще боль в спине является результатом пренебрежения основными правилами поддержания ее здоровья, то есть:

- неправильная осанка;
- плохая биомеханика тела (неправильное положение тела во время рабочего дня, во время сна и пр.);
- недостаточная физическая активность;
- избыточный вес;

- напряжение и эмоциональный стресс;
- курение.

Устранение всех вышеперечисленных причин возникновения боли в спине по силам каждому. Необходимо знать, что проявив сегодня заботу о своей спине, мы не только улучшим ее состояние, но и предотвратим возникновение боли в будущем. Можно постараться изменить привычки, которые приводят к боли в спине или усугубляют ее. Улучшение осанки, биомеханики тела и общего состояния здоровья приведет к уменьшению болей или их полного исчезновения. В данной ситуации необходимо проявить упорство и не ждать быстрого результата. Но разве такая цель, как избавление от боли в спине, не стоит подобных усилий?

Не существует простого метода лечения боли в спине. Но есть способы предотвратить эту боль или облегчить ее, доступные каждому.

Движение – залог улучшения состояния спины. Легкая физическая активность, например, ходьба и плавание, может помочь уменьшить боль в спине. По мере уменьшения болей целесообразно, посоветовавшись с лечащим врачом, врачом-реабилитологом, увеличить физическую активность с подбором новой программы физических упражнений, где нам поможет специалист в области физической реабилитации (инструктор ЛФК, инструктор физической реабилитации, эрготерапевт и др.). В программу физических упражнений могут быть включены упражнения на растяжку, силовые упражнения, а также занятия, повышающие частоту сердечных сокращений (аэробные нагрузки, улучшающие функционирование сердечно-сосудистой системы).

Осанка – это привычная, естественная поза человека. Примерами неправильной осанки могут быть привычка сутулиться или чересчур прогибаться. При неправильной осанке нарушаются естественные изгибы спины. Изменить осанку никогда не поздно. Начните со следующих упражнений: дышите глубже; расслабьте плечи, бедра и колени; мысленно представьте, что уши, плечи, бедра и лодыжки – это точки в пространстве, и все они расположились по прямой линии; слегка втяните ягодицы, если спина отклонена от прямой линии.

Биомеханика тела – это то, как двигается человек. С позиций биомеханики существуют рекомендации, как правильно стоять, ходить, сидеть, находиться за рулем автомобиля, наклоняться при подъеме тяжестей, работать за компьютером, мыть посуду и даже спать для того, чтобы спина была здоровой. Если следовать им, можно значительно уменьшить боль и

риск повреждения спины, благодаря равномерному распределению веса тела вдоль всего позвоночника. Необходимо стараться ограничивать время пребывания тела в таких положениях, которые являются стрессовыми для спины.

При отсутствии физических упражнений мышцы, поддерживающие позвоночник, ослабевают. Это может стать причиной неправильной осанки и нарушения биомеханики тела. Недостаток физической активности может привести также к избыточной массе тела. Пользу принесут регулярные занятия с умеренной нагрузкой. Перед выполнением упражнений необходимо разогреть мышцы в течение 2-3 минут. Начинать надо с базовых упражнений и лишь затем переходить к более сложным. При выполнении упражнений возможно появление легкого дискомфорта, но не вызывающего боль в спине или ноге. Не надо забывать, что во всем нужна мера! Хорошая программа физических упражнений укрепит мышцы, поддерживающие спину, и сделает их более эластичными. Эти мышцы обеспечивают гибкость и естественную подвижность спины.

Гораздо сложнее поддерживать правильную осанку, имея избыточный вес тела. С повышением веса увеличивается нагрузка на спину, что ведет к усугублению боли в спине.

Эмоциональный стресс может усилить боль в спине. Семейные сложности, усталость и прочие «стрессогены» часто вызывают спастические боли в спине.

У курящих людей вероятность возникновения боли в спине больше, чем у некурящих. Это объясняется тем, что курение негативно влияет на кровоснабжение межпозвонковых дисков. Если Вы курите, то вполне вероятно, что межпозвонковые диски ослаблены и, таким образом, предрасположены к повреждению, что может стать причиной возникновения боли.

Автор:

Овсянник Юлия Анатольевна.

Ведущий научный сотрудник лаборатории медицинской экспертизы и реабилитации при неврологической патологии ГУ «Республиканский научно-практический центр медицинской экспертизы и реабилитации», кандидат медицинских наук.