

ЛЕЧЕНИЕ БОЛЕЙ В СПИНЕ



Основная причина болей в спине стара, как само человечество. Это тот факт, что мы единственные существа, которые встали на ноги и выпрямились. С прямой спиной, появились новые и более жесткие требования к стабильности и функции позвоночника. Сегодняшняя частая боль в спине, которую трудно лечить, является следствием этих быстрых изменений. Самой деликатной зоной позвоночника стало соединение между поясничным и грудным отделами позвоночника - здесь весь вес верхней половины тела воздействует на поверхность размером с монету.

Причина трудностей-это наш образ жизни. Мы все больше времени проводим сидя, а двигаемся все меньше. Большинство проблем происходит от неправильного положения тела при сидении и стоянии, и дряблых мышцы живота, которые не обеспечивают достаточную поддержку позвоночника.

Боли в спине-это не только позвоночник

Большинство людей думают, что боль в спине связана с позвоночником. Но мы не должны забывать, что на спине есть связки, суставы, мышцы, кожу, подкожную клетчатку, нервы, и многое другое. Все это связано вместе. И под этим находятся все внутренние органы. Боль от этих органов может передаться на спину. Боль в спине возникает при самых разнообразных заболеваниях— от гинекологических и сосудистых проблем до онкологических. Причиной боли являются также приобретенные или врожденные изменения позвоночника: плохая осанка, последствия аварий, а также разрыв межпозвоночных дисков, их выпадение или даже распад.

Мышцы

Есть большое количество причин болей в пояснице, и эти причины часто пересекаются. Наиболее распространенным является дисбаланс мышц, которые окружают позвоночник, поддерживают и защищают его. Лечение этих проблем в основном является специализацией реабилитационных врачей.

Мышцы важны для опоры и передвижения. Они практически никогда не работают в одиночку, потому что они связаны. Кроме того, в определенных движениях некоторые мышцы работают друг против друга, как антагонисты. Это означает, что одна мышца расслабляется, чтобы другая могла растянуться или сжаться. Для поддержки спины очень важно соединение тазовых мышц и мышц спины, живота и нижних конечностей. Если у нас есть слабые мышцы живота или тазового дна, или если мы не можем твердо стоять на ногах, мышцы спины во всех движениях чрезмерно напрягаются, пока они не доходят до состояния постоянного напряжения.

Острые и хронические боли

Боль в спине может быть внезапной (острой) или долгосрочной (хронической). Острыми являются все случаи, когда боль длится не более трех месяцев. О хронических болях в спине можно говорить, когда они длятся более трех месяцев или если острая боль возникает по крайней мере два раза в год.

Острая боль почти всегда имеет явную причину. Внезапные, неожиданные и необычные боли в любой части спины, если причиной не является растяжения спины или конечностей - это всегда повод для визита к врачу. Механические боли в основном связаны с движением или невозможностью движения — постоянным нахождением в одном положении. При хронической боли практически всегда повреждаются более высокие центры в мозге - таламус, соматосенсорная кора, лимбическая система и кора передней доли головного мозга. При нормальных обстоятельствах, это места, где обрабатывается сигнал боли.

Ревматический тип боли характеризуется ночной или утренней болью. Это заставляет людей просыпаться рано утром и вставать с постели. Часто они сопровождаются болями в других суставах, усталостью и т. д. Этот тип боли связан с ревматическими заболеваниями и для ее преодоления нужно больше, чем просто методы реабилитации.

Что больше всего болит

Боль в спине может быть органической - с ощутимой причиной или функцией, мы не можем ее увидеть или показать на рентгеновском изображении или каким-либо другим способом. Органические причины - это воспаления, опухоли, изменения в ношении - они возникают после тридцатого года жизни, при этом могут сужаться пространства, где проходят нервы.

Диски начинают вырождаться с 15 лет. После 50-ти, каждый второй человек страдает от болей в спине и после 60-ти, ими страдают до 90% людей. Иногда боли в спине возникают даже в результате проблем, не связанных с позвоночником. Они включают дефекты ног и вялые мышцы спины и живота. Другая причина-постоянные стрессы и депрессии.

Боли в спине могут быть связаны с заболеваниями желчного пузыря, почек, поджелудочной железы, гинекологических органов и т. д. Еще одна группа возможных проблем, связана с дистрофическими изменениями. такими как износ диска, рост позвонков, остеопороз или дистрофия костной ткани, артрит или [Бехтерева болезнь](#), которая, кроме боли в нижней части позвоночника часто сопровождается болью в грудной клетке, особенно при глубоком дыхании.

Реабилитация

Восстановительное лечение включает ряд методов. Специалист рекомендует план реабилитации. Она почти всегда начинается с индивидуальной терапии, а позднее - групповой терапии. Физическое воспитание является самой важной частью лечения. Это основа для того, чтобы группы мышц сбалансировали друг друга. Чтобы укрепить слабые мышцы и расслабить напряженные мышцы. Важным фактором является дыхание. Упражнения должны быть регулярными — каждый день в течение нескольких месяцев.

При сильной боли и высоком мышечном напряжении, упражнений недостаточно. Физиотерапевты освободят отдельные суставы и растянут мышцы. Это рефлекторно влияет на весь опорно-двигательный аппарат. Некоторые методы болезненны, но они эффективны. Физиотерапевт научат вас, как нужно правильно сидеть, вставать с постели, наклоняться, переносить нагрузки и т. д.

Лечение

Наиболее известным является, вероятно, лечение теплом, оно используется во многих курортных программах (торф, лечебные грязи). Эти природные вещества, накапливают тепло и постепенно отдают его. Лечение холодом базируется на аналогичном принципе. Он используется для лечения льдом, холодной водой или холодным воздухом. Холод используется

при острых состояниях, иногда в сочетании с теплом.

Лечение электричеством имеет также долгую традицию. Потоки используются, чтобы и расслабиться и стимулировать мышцы. Ультразвук производит микро-массаж тканей, производя тепло. Однако, он подходит не всем и может использоваться не во всех местах — конечно, не непосредственно на нервную ткань.

Курортное лечение (бальнеотерапия) заключается в использовании всех возможных методов. Многие курорты также используют целебные грязи и радиоактивность. Для всех процедур необходим благоприятный климат и нахождение на курорте не менее двух-трех недель.

Date: 2018-08-15

Article link: <https://www.spa-resorts.cz/rus/kaleidoskop/boli-v-spine-1263.html>