

Почему возникает боль в спине

Рассмотрим, как развиваются проблемы в позвоночнике, когда болит спина.

Во-первых, диск, расположенный между двумя позвонками, постепенно теряет влагу и амортизационные качества (рис. 1.1), а затем — высоту и эластичность.

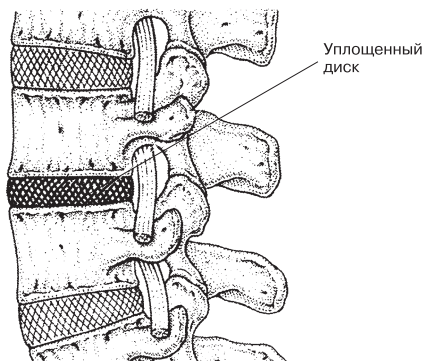


Рис. 1.1. Уплощенный диск

В результате этого усиливается давление в местах соединения суставных отростков верхнего и нижнего позвонков (дуготростчатые суставы принимают на себя большую нагрузку), что приводит к их деформации, а также воспалению мягких околосуставных тканей.

Во-вторых, деформированный и «голодный» диск не может должным образом удерживать на месте все сегменты при движениях в позвоночнике. Для стабилизации сегментов мышцы будут вынуждены сильно сокращаться и блокировать сегмент, защищая его от травмирующих (опасных) движений.

В-третьих, если диск продолжает испытывать нагрузки и его фиброзное кольцо прорывается в месте наибольшего напряжения, развивается грыжа межпозвоночного диска. Эти нарушения вызывают боль, особенно тогда, когда выдавленная часть диска начинает воздействовать на спинномозговой нерв (корешок) (рис. 1.2).

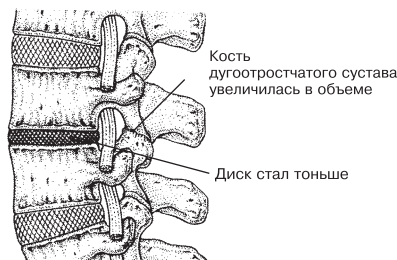


Рис. 1.2. Дегенеративное изменение позвонка

В-четвертых, когда травмированный диск полностью теряет свои амортизационные качества, его фиброзное кольцо растягивается и он оказывается не способен стабильно удерживать позвонки друг относительно друга и подпружинивать их. Суставные капсулы дугоотростчатых суставов, принимая на себя все возрастающую нагрузку, растягиваются, и позвонки становятся неустойчивыми. Возникает так называемая нестабильность сегмента, и позвоночник (вернее, какой-то его участок) «разбалтывается» (рис. 1.3).



Рис. 1.3. Этапы дегенеративного изменения позвоночника:

а — сдвиг отростка верхнего позвонка;

б — выпячивание в стенке диска и защемление нерва

В-пятых, боли в спине вызывает мышечный спазм, или миоспастический синдром, возникающий при усталости мышц и их плохом питании.

Мышечные спазмы, особенно глубоких и мелких мышц, могут длиться очень долго. Спазм мускулатуры может привести к сдавливанию

диска между позвонками и стать пусковым механизмом для развития серьезной проблемы (например, остеохондроза).

Характер болей

Боли в спине неоднородны по своему характеру. Они бывают:

- ☐ острые;
- ☐ давящие;
- ☐ простреливающие;
- ☐ тянущие;
- ☐ сжимающие;
- ☐ колющие;
- ☐ сковывающие;
- ☐ вызывающие ощущение вздутия, онемения.

Кроме того, боль может ощущаться в разных областях позвоночника, «отдавать» в колени, бедра, таз. На теле могут образовываться особо болезненные места, прикасаться к которым невыносимо. Иногда цвет кожи в местах локализации боли меняется, осанка деформируется.

Оцените сначала все эти важные симптомы самостоятельно, а затем подробно опишите врачу, к которому обращаетесь за лечением (терапевту, неврологу, вертебрологу). Именно вы, тот самый человек, который испытывает боль, сильнее всех заинтересованы в том, чтобы эта информация была максимально полной, подробной и достоверной.

Любая боль должна насторожить в следующих случаях:

- ☐ спина ноет уже неделю и не думает проходить;
- ☐ вы упали, перенапряглись, «сорвали» спину;
- ☐ вы не чувствуете кожу в области бедер и органов малого таза;
- ☐ мало того что болит спина, так еще участилось мочеиспускание, наблюдаются недержание мочи, запоры;
- ☐ спина болит сильнее, когда лежите;
- ☐ постоянно ощущается слабость в конечностях;
- ☐ вас лихорадит, температура тела повышается.

Что же делать, если вас неожиданно прихватило: острая боль в спине появилась и не проходит? Часто советуют растягиваться, совершая на-

клоны и повороты «через боль», чтобы избавиться от приступа. Однако врачи не одобряют такие действия. Самое надежное лечение — постельный режим, который необходимо соблюдать вплоть до исчезновения острых болевых ощущений (как правило, на протяжении 5–7 дней).

При первом приступе острой боли отлежитесь, а затем, когда вам станет лучше, обратитесь к врачу. Подробно расскажите о своих ощущениях, сдайте анализы, пройдите полное обследование.

Если вы почувствовали острую боль, лягте на кровать или диван так, чтобы вам было удобно. Как показывает практика, наиболее комфортно лежать:

- на спине с подложенным под колени валиком;
- на животе с подложенным под голеностопный сустав валиком, а под живот — мягкой подушкой.

Лежать лучше всего до тех пор, пока острая боль не пройдет. Конечно, бывают ситуации, когда встать нужно обязательно. В этом случае поднимайтесь с постели аккуратно, плавно, поэтапно: сначала осторожно опуститесь на пол, затем встаньте на колени, опираясь телом о край постели. Передвигайтесь по квартире с какой-либо опорой (например, стулом, гимнастической палкой) неширокими мягкими шагами. При резком усилении боли ложитесь обратно в постель, не рискуйте!

Если вы не можете обойтись без обезболивающих препаратов, то принимайте их, но помните, что они притупляют неприятные ощущения, а не возвращают здоровье! Проблема остается!

Чтобы ослабить боль, можете использовать пояс для штангистов, обхватывающий нижнюю часть спины и верх ягодиц и уменьшающий количество произвольных движений, усиливающих боль, а также мази, обладающие поверхностным действием (меновазин, бальзам «Золотая звезда» и др.). Если трудно уснуть, можно принять снотворное — раледорм, реланиум и т. п. Однако ни в коем случае не снимайте острую боль с помощью бани, перцового пластыря, мазей с эффектом глубокого прогревания (никофлекс, финалгон и т. п.), массажа и лечебной гимнастики.

Снимет отек, уменьшит интенсивность воспалительных процессов и слегка обезболит прикладывание к источнику боли в течение первых 24–48 часов холодного компресса (примерно на 20 минут через каждые 2 часа). При этом толченый лед лучше заворачивать в целлофан

или ткань. Холод сужает сосуды, которые потом снова вынуждены расширяться и насыщать кровь кислородом. Чтобы усилить прилив крови к проблемному участку и снять боль, можно после льда положить на больное место грелку. Однако температура грелки не должна превышать температуру тела более чем на 1–2 °С.

Если вы выполняете все рекомендации, но боль не проходит за 3–4 дня, это означает, что либо у вас произошли серьезные изменения в позвоночнике, которые требуют дополнительного врачебного вмешательства, либо дело вовсе не в позвоночнике. Поэтому слушайте себя, следите за своим состоянием, чтобы вовремя обратиться к нужному врачу.

Остаточные боли могут преследовать вас несколько месяцев, не терпите их. Чтобы снизить вероятность повторения приступа острых спинных болей.

1. Запомните действия, движения или позы, которые вызывают боль, и старайтесь избегать их в будущем.
2. Старайтесь уменьшить нагрузку на проблемный участок, чтобы не травмировать больные ткани лишним раз.
3. При ходьбе делайте мягкие неширокие шаги. Если болит нога, не стесняйтесь на нее прихрамывать, при остановках не делайте ее опорной.
4. Чтобы боль была минимальной, отток крови от корешковых сосудов должен быть нормальным, поэтому носите обувь с ортопедическими стельками, своевременно опорожняйте кишечник.
5. Если на улице холодно, одевайтесь как можно теплее (всему телу должно быть тепло и комфортно!).

Выполняйте эти простые правила — они помогут вам эффективно справиться с острыми болями!