

## Глава 2

# ОСНОВНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Итак, вы по каким-либо причинам попали на прием к хирургу (или ревматологу, травматологу). Возможно, у вас постоянные боли в суставах или спине либо же вы просто проходите профилактическое обследование «для галочки», не чувствуя никакого недомогания. И вот вам ставят диагноз. Прежде всего, не соглашайтесь безоговорочно, что именно конкретная болезнь точит ваши кости. Во многих случаях это не совсем так, во всех остальных — совсем не так. Причины заболевания всегда глубже.

Возможно, причина в инфекционном заболевании. Чтобы вирусы проникли в организм и начали размножаться, общее состояние вашего тела должно создать благодатную почву для этого. Иными словами, ничто не возникает на пустом месте. И уж конечно, не на пустом месте появляются патологии скелета и суставов — их всегда предваряют различные разрушительные процессы.

— А если у меня просто перелом? — спросите вы.

Тогда тем более. «Просто» переломов не бывает. Переломы костей случаются по двум причинам.

*Первая причина* переломов — нагрузка, перекрывающая порог прочности здорового скелета.

Если у вас перелом произошел по этой причине, имейте в виду, что сам по себе ваш скелет не восстановится — его нужно насыщать соответствующими веществами, причем делать это правильно, чтобы они усваивались. Поэтому лечебное питание — самый актуальный вопрос в период реабилитации после травмы.

*Вторая причина* переломов — дегенеративные процессы. То есть та же причина, что у прочих патологий скелета и суставов. Ослабленные кости ломаются гораздо легче. Если вы упали с высоты (от высоты собственного роста до второго этажа включительно) и в вашем теле что-то подозрительно

хрустнуло и подвернулось, то это может быть перелом, причина которого — неправильное питание.

Думаю, вы уже готовы к правильному восприятию конкретной информации о болезнях. Добавлю лишь, что вы можете встретить и несколько иную точку зрения на патологии скелета. Так, некоторые специалисты делят их на самостоятельные и вторичные. Самостоятельные, дескать, возникают чуть ли не сами по себе, а вторичные — как довесок к различным серьезным заболеваниям, например к сахарному диабету. Эта классификация вовсе не противоречит тому, что будет сказано ниже, но она и не вносит ясности: согласно ей многие болезни попадают сразу в обе категории.

## **ДИСТРОФИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ. АРТРОЗЫ**

Такие заболевания принято именовать терминами, оканчивающимися на -оз: артроз, лигаментоз, коксартроз, гон-артроз и другие. Всю эту группу нередко называют просто артрозами (или остеоартрозами). У каждой болезни — свои нюансы, но суть одна: постепенное разрушение каких-либо частей сустава. Естественно, эти изменения выражаются в симптомах болезни: появляются проблемы при движении, специфические болевые ощущения. Сустав, конечно же, теряет свою форму — сначала исподволь, но вскоре все более заметно. То же относится и к позвоночнику.

Причин этих отклонений довольно много. Часто, как это ни обидно, суставы и позвоночник страдают от невыигрышной наследственности. Однако и в этом случае приоритетное значение имеют ваш образ жизни и правильное питание. Дурная наследственность означает лишь предрасположенность к отклонениям, а не диагноз.

Деструктивные процессы может запустить и внешний фактор — какое-либо механическое нарушение. Но, как мы уже говорили, ослабленные ткани повредить легко, а здоровые, правильно подготовленные к «неожиданностям» — сложно.

Еще одна серьезная причина дистрофических изменений суставов — заболевания, которые выводят из строя эндокринную систему организма. Например, сахарный диабет или болезни щитовидной железы. Это тот случай, когда

связь между причиной и следствием легко проследить: серьезные гормональные сбои — это и серьезные нарушения в нашем обмене веществ в целом, а обмен веществ, как уже говорилось выше, опирается на резерв минералов костной и смежных тканей.

Артроз поражает прежде всего хрящевую ткань, которой покрыты образующие сустав поверхности костей. В молодом возрасте появление артроза связывают с чрезмерными нагрузками на сустав и частыми микротравмами суставного хряща. Причиной считается систематическое поднятие и перенос тяжестей или другие схожие нагрузки. Это верно лишь отчасти, поскольку все травмы и микротравмы происходят *на фоне генетической предрасположенности* к ним или *из-за особенностей строения суставных тканей*. К этому вопросу мы еще вернемся, но скажу заранее, что в данном случае вам тоже поможет правильное питание.

Артроз, проявляющий себя в более позднем возрасте, связывают с износом хрящевой ткани вследствие многочисленных повреждений, которые накопились с годами. Причины, по сути, те же, только их проявление растянуто во времени.

Хрящ — амортизирующая прокладка, покрывающая все соединительные поверхности костей. В результате заболевания хрящ становится суше, грубеет, на концах костей образуются рывтины и наросты. Сам сустав вскоре деформируется, расшатывается и распухает. Припухлость появляется вследствие воспаления смежных тканей, в которые попадают частички разрушающейся кости. Процесс воспаления протекает весьма болезненно.

На поздних стадиях развития заболевания больным назначают санаторное лечение. При этом они принимают различные обезболивающие и гормональные препараты (о гормонозаместительной терапии я еще скажу ниже). По сути, цель такого лечения — вернуть обменные процессы в естественное русло. Обезболивающие этому, безусловно, несколько не способствуют, но без них уже не обойтись — уж слишком резкие боли сопровождают артроз. В некоторых случаях могут несколько помочь массаж и физиотерапия (именно немного помочь, а не излечить от болезни), однако часто дело доходит до операции. Причем хирургическое вмешательство всегда решает вопрос лишь локально,

на конкретных суставах (да и решает ли?), истинная же причина не устраняется. И здесь снова следует вернуться к необходимости правильного питания.

Артроз тазобедренного сустава называется **коксартрозом**, артроз мелких суставов позвоночника — **спондилоартроз**, артроз коленного сустава — **гонартроз**. Собственно **артрозом** чаще всего именуют патологии суставов между фалангами пальцев (он может проявляться и на ногах, и на руках одновременно). Есть еще ряд наименований, которые знать вовсе необязательно, главное — понять закономерность появления заболевания.

## ОСТЕОХОНДРОЗ

**Межпозвоночный остеохондроз** — еще один распространенный недуг из группы дистрофических заболеваний. Если при поражении суставных амортизаторов речь идет в первую очередь о заболевании хряща, то применительно к позвоночнику постепенно разрушаются межпозвоночные диски. А ведь от этого упругого слоя между позвонками зависит очень многое: он принимает на себя большую часть нагрузки позвоночного столба. По сути, остеохондроз — это преждевременный износ межпозвоночного диска, который сопровождается снижением высоты диска и позвоночника в целом, а также искривлением позвоночника и защемлением нервов. Естественно, вскоре деформируется и разрушается костная ткань — на позвонках образуются такие же выступы и ямки, как и при обычном артрозе.

Бытует мнение, что причина остеохондроза кроется в самой спине — будто позвоночник недостаточно приспособлен к нахождению в вертикальном положении. Однако это суждение ошибочно: ученые доказали, что наши предки ходили на двух ногах миллионы лет назад. То есть наш организм имеет для передвижения в вертикальном положении множество приспособлений, которые позволяют позвоночнику выдерживать большие нагрузки.

В начале XX века причиной остеохондроза считали различные острые и хронические инфекции (например, грипп, туберкулез, сифилис, ревматизм). И до сих пор в некоторых странах считается, что эта болезнь развивается после воз-

никновения инфекционного поражения в межпозвоночных дисках и окружающих тканях. Однако, во-первых, инфекционное заболевание или переохлаждение могут приводить просто к проявлению уже имеющегося остеохондроза позвоночника. Во-вторых, они могут вызвать местный спазм артерий и нарушение кровоснабжения позвоночника, что приводит к отеку нервных корешков и возникновению болей. В-третьих, хирурги, оперировавшие десятки тысяч больных с остеохондрозом позвоночника, не находили инфекционно-воспалительных изменений в межпозвоночных дисках. При остеохондрозе нет воспалительных изменений в крови и спинномозговой жидкости и у больных не повышается температура.

Причины, способствующие возникновению заболевания, бывают различными. Число больных, у которых причиной развития остеохондроза стала травма позвоночника, включая микротравму, составляет почти 50 % от общего числа больных. Те, у кого причиной заболевания являются хроническое физическое перенапряжение позвоночника и работа в неудобной позе, а также неврастения, составляют 25 %; инфекция — 7 %; переохлаждение — 5 %; комплексная причина (физическое напряжение и переохлаждение) — 5 %; беременность и роды — 5 %; неустановленная причина — 3 % от общего количества больных.

Одна из последних врачебных теорий о причинах возникновения остеохондроза — аллергические реакции. При первичном поступлении аллергенов в кровь образуются специфические антитела, способные сохраняться в организме длительное время. Антитела не образуются, если клетки и ткани функционируют нормально. Однако при повреждении клеток или тканей последние видоизменяют свои химические свойства и становятся чужеродными для организма. Возникают аутоаллергические, или аутоиммунные, реакции — то есть реакции иммунной системы, направленные против тканей своего же организма, в том числе и тканей позвоночника.

Если бы некоторые пациенты вовремя обратились за помощью, то они смогли бы излечиться от многих болезней. Чаще всего человек сам повинен в их возникновении. Такие вредные привычки, как сидеть в кресле, ссутулившись или

расположив локти так, что плечи поднимаются неестественно высоко, смотреть телевизор, лежа в постели и прижав подбородок к груди, класть подбородок на руки и т. д., приводят к различным заболеваниям позвоночника. Стрессы, напряжение, неудобные позы, сидячий образ жизни также относятся к причинам различных заболеваний не только позвоночника, но и органов, с которыми он связан.

## ПРИМЕЧАНИЕ

Говорят, японцы не страдают остеохондрозом, потому что, приветствуя друг друга, кланяются по 50–70 раз в день, причем с прямым позвоночником.

Мы часто горбимся, тем самым «скручивая» позвоночник. «Я просто нагнулся зашнуровать ботинок, — рассказывает пациент, — и не смог разогнуться в течение двух недель». К сожалению, такая ситуация знакома многим. Выполняя различную домашнюю работу (подметая пол, вскапывая огород и т. п.), к вечеру человек чувствует, что не может разогнуть спину. При таких усилиях растягивается задняя продольная связка позвоночника и на его хрящи действует нагрузка. Так начинается болезнь. Поднятие тяжести губительно действует на позвоночный столб. Установлено, что если человек поднимает груз массой 45 кг, то его поясничный межпозвонковый диск испытывает нагрузку более чем в 750 кг; если масса груза 90 кг, то нагрузка на поясничный диск составляет 1000 кг. В результате поднятия тяжестей разрушается костная структура, к тому же не выдерживают большой нагрузки кости, хрящи, связки и мышцы. Когда человек поднимает груз, прилагая при этом большое усилие, может произойти смещение в позвоночнике (подвывих), «выскочить» хрящ (дисковая грыжа). Иногда такие изменения с трудом поддаются лечению. Костоправ может исправить подобные нарушения в течение нескольких часов или дней после получения травмы. Если же болезнь запущена, то врач лишь поможет снять боль. Чем сильнее запущена болезнь, тем более длительным становится лечение. Следует помнить, что даже самый сильный и здоровый человек может надорваться. Мышцы и связки, окружающие слабое звено позвонков, не могут выдерживать большие нагрузки.

Во врачебной практике различают четыре стадии заболевания остеохондрозом.

- ❑ На *первой стадии* распознать болезнь очень трудно. Человек чувствует лишь общее недомогание, дискомфорт и тяжесть в области спины. Болезнь протекает в скрытой форме. Как правило, на этой стадии заболевания люди не обращаются за помощью к специалистам.
- ❑ На *второй стадии* появляются боли, так как разрушается кольцо, нарушается фиксация позвонков между собой, возникает их патологическая подвижность. К тому же уменьшаются межпозвонковые щели, сдавливаются нервно-сосудистые окончания, кровеносные и лимфатические сосуды.
- ❑ На *третьей стадии* заболевания разрывается фиброзное кольцо, образуются межпозвонковые грыжи. Развивается фиксированная деформация пораженных отделов позвоночника — кифоз (формирование горба, выпуклость позвоночника сзади), лордоз (пригибание позвоночника спереди) и сколиоз (боковое искривление) позвоночника.
- ❑ *Четвертая стадия* (заключительная) характеризуется болезненным уплотнением и смещением позвонков, образованием патологических костных разрастаний. Недуг приводит к снижению двигательной активности и подвижности позвоночника, резкие движения начинают причинять острую боль. На этой стадии заболевания может наступить инвалидность. Мануальная терапия здесь уже может быть малоэффективна.

Указанные четыре стадии присущи всем видам остеохондроза — шейному, грудному и пояснично-крестцовому.

При **шейном остеохондрозе** возникают ноющие, сдавливающие, иногда жгучие боли в заднем и боковом отделах шеи, в затылке, становится трудно двигать головой. Шейный остеохондроз является причиной мигрени. Нарушения слуха, зрения, сердечной и дыхательной деятельности, а также заболевания гортани, верхних дыхательных путей, гайморит, фронтит, кариес — все это связано с поражением шейного отдела позвоночника. Очень часто страдающие шейным остеохондрозом жалуются на боли в руках, развиваются такие

недуги, как плечелопаточный периаартрит, эпиконделит. Больше всего руки болят по ночам, приходится вставать, растирать и массировать мышцы рук.

При **грудном остеохондрозе** могут возникать боли в сердце, кишечнике (изжога, запоры, поносы, язва, гастрит, колит), а также межлопаточные и межреберные боли. Нарушаются функции печени, поджелудочной железы и почек.

При **пояснично-крестцовом остеохондрозе** больные жалуются на боли, жжение и прострелы в пояснице, боли по ходу седалищного нерва и других нервных стволов пояснично-крестцового сплетения, онемение ног, зябкость, судороги в икроножных мышцах, заболевания сосудов ног. Небезызвестный радикулит также обусловлен пояснично-крестцовым остеохондрозом. Он доставляет страдания миллионам людей, лишает их возможности полноценно жить и трудиться.

Больной остеохондрозом обычно обращается к врачу, когда его начинает беспокоить сильная боль, нарушается трудоспособность. А ведь это результат пренебрежительного отношения к своему здоровью, неумения, а иногда просто нежелания помочь себе.

Чтобы предотвратить развитие остеохондроза, следует соблюдать как минимум *три правила*:

- ☐ правильно питаться;
- ☐ не наклоняться вперед без опоры;
- ☐ не поднимать тяжестей.

## ОСТЕОПОРОЗ

**Остеопороз** — заболевание всего скелета. По сути, это даже не болезнь, а следствие недостатка кальция в организме, о котором я говорила выше. Из костей постепенно изымаются кальций и фосфор, в результате чего в них появляются поры. Во всем скелете образуются пустоты, которых в нем быть не должно. Кости становятся чрезвычайно хрупкими и нередко ломаются буквально на ровном месте — человек может сломать шейку бедра, просто поднимаясь по лестнице.

Остеопороз нельзя назвать самостоятельным заболеванием — это просто потеря костной массы из-за недостатка



кальция в организме. Существует мнение, что остеопороз является самой распространенной болезнью опорно-двигательного аппарата. Здесь следует напомнить, что большинство населения всей планеты попросту не получают полноценного питания — такого, при котором организм не будет прибегать к кальциевым резервам костной ткани, подтачивая тем самым весь скелет.

Остеопороз излечивается лишь одним способом — правильной диетой, в результате которой нормализуются обменные процессы в организме. Если ваше питание будет полноценным, отверстия, нездоровые поры в костной ткани постепенно зарастут и сгладятся, кости «наберут вес» и восстановятся самостоятельно, вновь создав кальциевый запас организма.

## ВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ. АРТРИТЫ

Названия воспалительных болезней суставов оканчиваются на *-ит*, за исключением болезни Бехтерева. Например, собственно артрит, полиартрит, спондилоартрит. В этом случае речь чаще всего идет о серьезных воспалениях суставных тканей, которые вызваны какими-либо инородными организмами — вирусами, бактериями и микробами, то есть *инфекцией*. Впрочем, здесь не все так просто. Ведь любому микроорганизму, прежде чем начать активно размножаться, нужно попасть в благоприятную среду. Если мы говорим о тканях человеческого организма, значит, среда для размножения микроорганизмов должна быть предварительно ослаблена, иначе они в ней погибают.

Причиной воспаления суставов может быть также реакция иммунитета организма на некие нарушения в структуре тканей суставов. Такую реакцию называют *аутоиммунной*.

И инфекционная, и аутоиммунная причины развития воспалений так или иначе связаны с нарушением обмена веществ.

Третья причина воспалительных заболеваний связана с нарушением обмена веществ даже не косвенно, а напрямую — это *накопление солей в суставах*. Солевые наросты, накапливаясь на костях, могут крошиться при резком движении. Частички наростов попадают в синовиальную

оболочку (оболочка «мешка» с суставной жидкостью-смазкой, окружающей соединение костей), повреждают ее, в результате чего она воспаляется. В данном случае заболевание называется подагрическим артритом, или попросту подагрой.

Как и в случае с артрозами, при артритах сустав теряет свою форму и деградирует. Однако при артритах развитие воспаления может быть просто взрывным. Если вы не обратитесь за помощью при первых суставных болях и припухлостях, вы можете стать инвалидом.

Воспаляться могут разные околосуставные ткани. Для каждого случая в группе артритов есть отдельное наименование. Например, бурсит — это воспаление сухожилий и связок, периартрит — капсулы сустава, остеомиелит — костного мозга. Заболевания также именуются по месту воспаления, например плечелопаточный и тазобедренный периартриты.

На сегодня разработаны десятки лекарственных средств, предназначенных для того, чтобы «сбить» воспаление при артритах. Если болезнь не запущена и поддается лечению лекарствами, больным прописывают физиопроцедуры и лечебный массаж. В запущенных случаях зараженные ткани попросту удаляют — это останавливает болезнь и уменьшает очаг воспаления. При восстановлении после пика болезни актуально лечебное питание. И, безусловно, это лучшее средство профилактики артритов из всех возможных.

## ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ПРИСТУПЕ БОЛИ

Практически у всех людей, страдающих болезнями спины, бывают моменты, когда боль становится непереносимо острой. Бытует мнение, что для преодоления приступа следует «растягиваться», совершая наклоны и повороты «через боль». Однако компетентные врачи делать это ни в коем случае не рекомендуют. Наиболее эффективным средством борьбы с приступом является постельный режим, который необходимо соблюдать вплоть до исчезновения острых болевых ощущений (как правило, на протяжении 5–7 дней). Чем серьезнее вы будете относиться к этому, тем скорее поправитесь и тем ниже вероятность возможных осложнений.