

# Боль в спине? Идите к врачу

— Очень часто первое, на что жалуется пациент, наконец-то дойдя до врача, что у него «остеохондроз болит, что обострение и что боль дальше терпеть нельзя». Отмечу: сам по себе остеохондроз не болит. Остеохондроз — это дегенеративно-дистрофическое изменение межпозвоночного хряща (диска), иначе говоря, процесс старения, который происходит в диске.

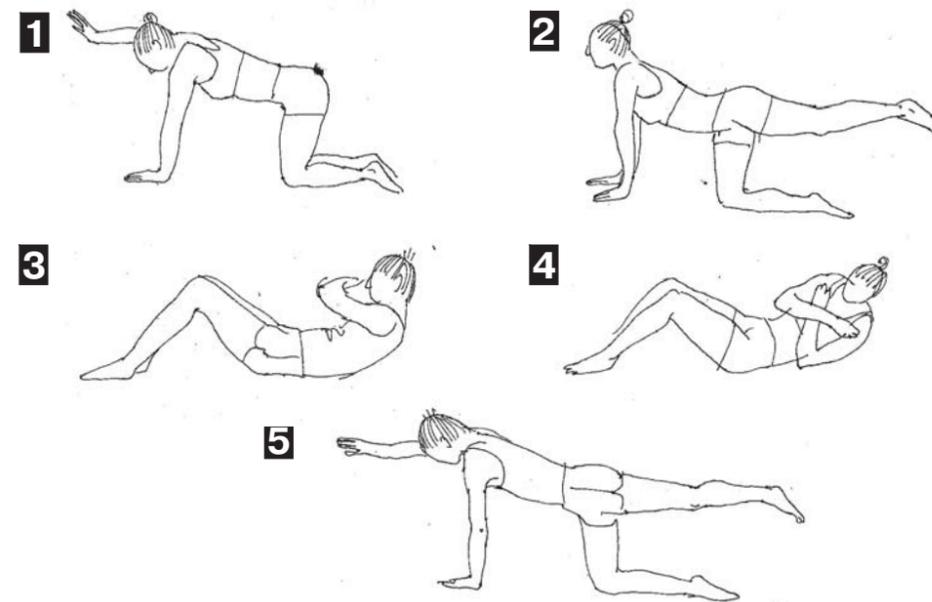
Что же касается болевого синдрома, то он может быть обусловлен множеством причин, которые являются, как правило, следствием дегенеративно-дистрофических изменений позвоночника (в том числе изменения межпозвоночных суставов — остеоартроз, дистрофические процессы в связочном аппарате, деформация тел позвонков с образованием наростов, остеофитов).

Боли в спине могут быть также обусловлены тоническим напряжением мышц, что часто случается вследствие гиподинамии и что особенно ныне характерно для офисных работников, а также тех, кто привык не ходить, а ездить. Иногда боли могут быть связаны и с остеопорозом (разрежением костной структуры позвонков), что особенно характерно для женщин в постменопаузальном возрасте.

Боль может быть и следствием так называемых компрессионных переломов позвоночника, которые могут протекать достаточно незаметно для пациента, и тогда пациент обращается к врачу на запущенной стадии недуга.

Может быть и «туннельный синдром» (когда происходит ущемление сосудисто-нервного пучка в местах прохождения связок. Синдром характеризуется острой болью, «про-

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ПОЯСНИЦЫ (удерживаем каждое положение три секунды, повторяем упражнение 8 раз)



**1.** Стоим на коленях и руках. Поднимаем руку вперед, не сгибая шеи. Спину держим прямо. Руку опускаем. То же упражнение — другой рукой.

**2.** В том же положении поднимаем попеременно ноги — до положения параллельно полу. Шею и спину стараемся держать прямо.

**3.** Положение лежа на полу. Ноги согнуты в коленях, стопы упираются в пол. Руки «в захват» перед собой, спина прямая. Поднимаем голову и плечи от пола.

**4.** В том же положении. Поднимаем голову и плечи от пола, поворачивая их в стороны.

**5.** Переворачиваемся на живот. Опираемся на колени и руки. Напрягаем мышцы живота. Одновременно поднимаем ногу и противоположную ей руку. Опускаемся, меняем руку и ногу.

**Внимание!** Нельзя делать упражнения, превозмогая боль! Лучше обратитесь к врачу-неврологу!

## Нужно помочь малышке Эсмуре!

Эсмуре Халиловой пять лет, и у нее острый миелобластный лейкоз. Красавица и умница Эсмара заболела в июне прошлого года: температура поднялась, стала слабой, похудела. Когда стало очевидно, что это не обычная вирусная инфекция, девочке назначили анализы. В поликлинике Батайска анализ крови перепроверяли трижды. Результаты были таковы, что медики решили, что у них вышла из строя аппаратура... Эсмуре с мамой срочно направили в отделение детской гематологии и онкологии Областной детской больницы в Ростове-на-Дону, где ребенку поставили онкологический диагноз. Стен больницы девочка не покидала семь месяцев. Эсмара очень тяжело переносила каждый блок химиотерапии. А когда ей сделали очередной наркоз, чтобы взять пункцию костного мозга, у девочки произошла остановка сердца, она попала в реанимацию.



Эсмара выжила, приехала в Петербург в Институт детской гематологии и трансплантологии им. Р. М. Горбачевой на пересадку костного мозга: ее болезнь оказалась устойчива к медикаментам, поэтому другого способа лечения не было. Трансплантацию стволовых клеток пришлось делать от папы (при 50-процентной генетической совместимости) — подходящего родственного донора в Международном регистре для Эсмари не нашлось. Пересадка успешно прошла 25 февраля, сейчас у девочки идет период восстановления, костный мозг постепенно приживается, малышку уже выписали на дневной стационар. Эсмара изо всех сил старается поправиться, неукоснительно соблюдает рекомендации врачей.

Сейчас девочке требуются дорогостоящие лекарства, в частности — противогрибковый препарат «Ноксафил», одна упаковка которого стоит 40 000 рублей, хватает ее на три недели, а терапия должна длиться несколько месяцев.

### Вы можете выбрать тот вид помощи, который вам удобен

● Зайдите в любое отделение филиала «Петровский» ОАО «Банк «Открытие», возьмите специальную квитанцию фонда «АдВита» и впишите в нее сумму пожертвования. Адрес ближайшего к вам отделения можно узнать по телефону 8 (812) 33-727-33.

● Внесите пожертвование через терминалы «Уникасса», расположенные на станциях метрополитена, нажав последовательно: «Оплата кредитов и другие сервисы» — «Далее» — «Благотворительные фонды» — «Фонд «АдВита».

● Внесите пожертвование через терминалы «QIWI», нажав последовательно: «Оплата услуг» — «Другие услуги» — «Фонды помощи» — «Фонд «АдВита».

● Сделайте пожертвование с банковской карты «Visa» или «MasterCard», зайдя на сайт фонда [http://www.advita.ru/donation\\_dengionline.php](http://www.advita.ru/donation_dengionline.php).

**СПАСИБО ВСЕМ, КТО ПОМОГАЕТ ДЕТЯМ ЖИТЬ!**

## РАЗВИТИЮ ОСТЕОХОНДРОЗА СПОСОБСТВУЮТ:

1. Наследственная предрасположенность и другие недуги костной системы;
2. Сидячий образ жизни и, наоборот, постоянное нахождение на ногах;
3. Избыточный вес;
4. Подъем тяжестей, травмы, микротравмы;
5. Период менопаузы у женщин;
6. Стрессы;
7. Чрезмерные нерегулярные физические нагрузки.



стрелом», ощущением ползающих «мурашек», чувством онемения конечности, ночными болями). Существуют и другие причины, вызывающие боль в спине (вплоть до онкологических недугов). Поэтому очень важно не ставить диагноз самому себе, а вовремя обратиться к врачу, и прежде всего — к врачу-неврологу.

Для постановки диагноза вам могут назначить: рентгенологическое обследование, в том числе с функциональными пробами (снимки при сгибании и разгибании), иногда КТ (компьютерную томографию), МРТ (магнитно-резонансную томографию), электромиографию.

Еще раз повторю: самолечение — опасно. И консультация фармацевта на тему «Дайте мне что-нибудь от спины» — тоже не выход. Как правило, наши граждане от болей в спине по собственному почину принимают обезболивающие лекарства, нестероидные противовоспалительные препараты, мажутся различными мазями. Бесконтрольный прием препаратов может привести к серьезным осложнениям, вплоть до язвенной болезни и кровотечения. Даже мази — и те нужно применять с умом. В моей практике было немало случаев, когда граждане получали химические ожоги от бесконтрольного применения различных мазей.

В следующем выпуске «Здоровья» мы продолжим разговор о комплексе упражнений, позволяющем поддерживать позвоночник в хорошей форме.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ ПОЯСНИЦЫ

(удерживаем каждое положение три секунды, повторяем упражнение 8 раз)



**1.** Упражнение лежа на локтях (можно делать на коврик). Поднимаем на локтях как можно выше, не отрывая бедер от пола.

**2.** Положение эмбриона. Наклоняем грудную клетку к полу.

**3.** Положение лежа на спине. Ноги вместе, согнуты в коленях. Поворачи-

ваем колени в стороны (сначала в одну, потом в другую).

**4.** Приподнимаемся на руках, не отрывая бедра от пола. Расслабляем поясницу и ягодицы.

**5.** Поза разъяренной кошки. Подбородок вниз, напрягаем живот, выгибаем спину.

**6.** Лежим на спине, ноги вместе, согнуты в коленях. Выпрямляем спину, напрягая мышцы живота и спины.

**7.** Подтягиваем согнутую в колене ногу к груди. Ногу поменять.

**8.** Притягиваем к груди согнутые колени.