

## Остеохондроз

Остеохондроз – заболевание позвоночника, при котором межпозвоночные диски (а впоследствии тела позвонков, суставы и связки) утрачивают способность к нормальному функционированию.

Причиной остеохондроза в настоящее время считается совокупность факторов, воздействующих на позвоночник в течение жизни человека. Дополнительный риск развития остеохондроза создают полученные травмы позвоночного столба, а также нарушения осанки. Некоторые больные отмечают связь начала заболевания и переохлаждения.



На практике принято рассматривать

- шейный остеохондроз,
- остеохондроз грудного и
- поясничного отдела позвоночника.

Отдельно следует отметить остеохондроз распространенный, характеризующийся поражением сразу нескольких отделов позвоночника.

Наиболее распространены шейная и грудная формы, поскольку именно эти отделы позвоночника подвергаются наибольшей нагрузке.



## Симптомы остеохондроза:

При остеохондрозе больные описывают такие симптомы, как:

- приступообразная или стреляющая боль в пораженном остеохондрозом отделе позвоночника;
- усиление боли после физических нагрузок, а также по утрам;
- боль может отдавать в шею, руку или ногу, а также в грудную клетку;
- ощущение похрустывания при выполнении скручиваний.

Для остеохондроза также характерны симптомы неврологического характера на пораженной стороне:

- частичные нарушения движений (парез);
- неприятные ощущения в виде мурашек, покалывания (парестезия);
- при пальпации определяется напряжение мышц, соответствующих пораженному отделу.

Заболевание начинается и развивается постепенно, не резко.

Следует отличать остеохондроз позвоночника от [ишемической болезни сердца](#) (при ИБС возникновение боли не связано с физической нагрузкой, а обусловлено побочными факторами: кашлем, нагибанием, длительным сидением).

## Профилактика остеохондроза

Профилактика остеохондроза заключается в том, чтобы избегать факторов, вызывающих дегенерацию структур позвоночника. Об этом надо помнить с детства - следить за осанкой, формировать здоровый образ жизни и регулярно заниматься физическими упражнениями. Чем более ответственно человек относится к своему здоровью, тем риск развития патологии в позвоночнике ниже.

## **Основные рекомендации по профилактике болезней позвоночника**

Оптимальной профилактикой остеохондроза является коррекция веса и занятия гимнастикой. При начавшемся остеохондрозе снижение веса и выбор адекватных состоянию здоровья упражнений способствуют остановке заболевания или длительной ремиссии. Но не все виды спорта хороши для позвоночного столба, особенно, когда патологические процессы уже начались. Поэтому занятия гимнастикой или каким-либо видом спорта надо начинать только после консультации врача. Помимо физической нагрузки и сознательного питания есть еще несколько важных аспектов, о которых должен помнить каждый человек, чтобы сохранить позвоночник здоровым.

**ПРОФИЛАКТИКА  
ОСТЕОХОНДРОЗА**



### **Организация отдыха, режима труда и рабочего места**

Немаловажной профилактической мерой в целях предупреждения остеохондроза будет организация рабочего места. Многие пренебрегают этим мероприятием, тем самым увеличивая риск возникновения проблем с позвоночником.

Офисное кресло должно быть поворотным-подъемным, оснащено комфортной спинкой и подлокотниками. Обеспечьте упор для ног, чтобы они опирались на пол. Клавиатуру расположите ниже локтей, при этом угол между предплечьем и плечом должен составлять примерно 120 градусов. Монитор нужно расположить таким образом, чтобы глаза могли смотреть в его верхний край.

Работая за компьютером, важно держать спину выпрямленной. Каждые 30-40 минут следует делать перерыв, чтобы размяться и пройтись. Нередко при длительном пребывании в одной позиции отекает шея, поэтому можно выполнить специальные упражнения, которые также будут эффективным профилактическим средством остеохондроза.

При ходьбе спина должна быть выпрямленной, голова высоко поднята, плечи расправлены. Походка должна быть пружинистой и ровной.

В качестве отдыха можно прилечь, вытянувшись в струну, после чего сделать несколько упражнений для укрепления корсета мышц спины. Также можно прижаться лопатками, затылком и ягодицами к стене, что даст возможность выпрямить позвоночник.



## **Сбалансированный рацион**

Нерациональное питание — один из факторов развития остеохондроза. В профилактических целях нужно сократить употребление соленых блюд, сладостей, жирной пищи, белого хлеба. Особую опасность представляет рафинированный сахар, который вымывает кальций из костей.

Рекомендуется употреблять продукты с содержанием витаминов В3, РР, С, Е, которые обеспечивают эластичность хрящевой ткани. Нужно есть больше кисломолочных нежирных продуктов, например йогурта, кефира, творога.



## **Физическая активность**

Профилактика болезней позвоночника требует регулярной физической активности. Хорошо помогают занятия в спортзале, длительны пешие прогулки, бег, плавание.

Одно из наиболее действенных мероприятий — оздоровительная ходьба, в процессе которой активизируются основные группы мышц, улучшается работоспособность сердца и дыхательных органов, увеличивается расход энергии. Также в профилактических целях

применяется плавание, поскольку вода дает возможность увеличить амплитуду суставных движений и расслабить мышцы.



## **Лечебная гимнастика для профилактики остеохондроза**

Выполнение нескольких простых упражнений поможет предотвратить появление и развитие остеохондроза позвоночника.

### **Тренировка при шейном остеохондрозе:**

- Согнув руки в локтях и положив пальцы на плечи, выполнять вращательные круговые движения вперед-назад в медленном темпе.
- Занять исходное положение: пальцы сомкнуты, руки за головой. Отводя локти назад — делать вдох, выводя вперед — выдох.
- Сделать свободный глубокий вдох носом и выдох ртом.

### **Занятия при грудном остеохондрозе:**

- Максимально откинуться на спинку стула и потянуться, заводя руки подальше за спину.
- Поднять руки вверх, потянуться и сделать глубокий вдох, после чего опустить руки и выдохнуть.
- Несколько раз поднять и опустить плечи.
- Свести лопатки и задержать на пару секунд, а затем расслабиться.

Упражнения довольно легки, поэтому делать их можно в любое удобное время, даже на рабочем месте.

## **Гимнастика при наличии остеохондроза поясницы:**

Упражнения для предупреждения остеохондроза следует выполнять каждый день примерно по 10-15 минут. При постоянном выполнении всех действий вы быстро получите положительный результат.

- Встать спиной к столу, руки положить на стол и поворачивать корпус вправо-влево.
- В положении стоя выполнять наклоны в стороны.
- Поднять руки кверху и потрясти ними, затем опустить и немного подержать сомкнутые ладони.
- Сидя на работе в стуле либо кресле, постараться расслабить спину и подышать.

