

## Боль в позвоночнике, что делать ?

Автор: Юрий Дворяшин

17.09.2015 16:54 - Обновлено 26.01.2018 19:41

---

**Боль в позвоночнике, что делать?** Боль – это сигнал тревоги, она парализует человека, заставляет искать любые пути для ее устранения. Боль – это информация о том, что организм находится в опасности, что он получает избыточную нагрузку или нездоров. Необходимо воспринимать такой сигнал настороженно и сделать все возможное для снятия боли. Если боль не устранить, не определить ее причину, она может привести к непредсказуемым последствиям.

Наконец, после осмотра врача и обследования вы узнали причину своих болей в позвоночнике. Как жить с этой болью, что делать? Неужели придется отказаться от радостей здоровой жизни, превращаясь в инвалида? Нет! Остановимся и подумаем.

1. Явление частое – значит, есть методы борьбы.
2. Существуют жизненные причины болей в позвоночнике – значит, их можно устранить.
3. Если потрудиться – можно улучшить свое здоровье, укрепить позвоночник.  
Придется изменить свой образ жизни на ближайшее время.

Лечение болей в позвоночнике применяется сразу после выявления их причины. Оно включает иглорефлексотерапию, вакуумные (баночные) методы, околопозвоночные блокады с дипроспаном или кеналог-40, вытяжением позвоночника после процедур, лечебные пластины на больное место, кратковременный последовательный прием кеторола и найза (по 3 дня). Набор лекарств и процедур зависит от клинических проявлений заболевания. Курс лечения состоит из трех – семи сеансов с последующими контрольными осмотрами и отдельными процедурами. Как правило, такое лечение бывает успешным. Крайне редко приходится направлять больного к нейрохирургу.

Я был на даче. Жена попросила меня подвезти ее в ближайшее село за рассадой. Мы попали на большой участок с красивым домом, ухоженными грядками, множеством цветов, разрисованными бочками, двумя машинами во дворе и большой хозяйкой. Женщина 50-ти лет пожаловалась на боли и онемение в руках, головные боли и метеозависимость. При поверхностном осмотре обнаружены большое ограничение подвижности в шейном отделе позвоночника, плотные и болезненные надплечья. Без сомнения, при большой нагрузке ведения хозяйства и выращивания рассады на продажу причиной ее страданий был шейный отдел позвоночника.

Мужчину, 45 лет, донимают боли в правом плечевом суставе. Не стану рассказывать об его обследовании и лечении в течение 2-х лет. При осмотре обнаружено, что рука не поднимается выше горизонтального уровня и удерживается с трудом из-за боли. Кроме этого имеются большие ограничения в шейном отделе. По результатам МРТ – межпозвонковая грыжа между пятым и шестым шейными позвонками. Проведен курс лечения (иглотерапия, авторский массаж, вакуумные банки, магнитотерапия,

## Боль в позвоночнике, что делать ?

Автор: Юрий Дворяшин

17.09.2015 16:54 - Обновлено 26.01.2018 19:41

---

моксотерапия, лечебные пластины, постизометрическая релаксация). Устранены ограничения в шейном отделе, увеличился объем движений в плечевом суставе, но дискомфорт в нем остался. Лишь инъекция дипроспана с лидокаином в определенную область сустава полностью устранила боли и восстановила движения в суставе. Осмотрен через 3 месяца, жалоб нет.

Больная 53 лет, ранее лечилась у меня с болями в поясничной области. Обратилась повторно через 1 год после обследования и лечения у врачей кардиологов. Была выявлена ишемическая болезнь сердца с болями за грудиной. Медикаментозная терапия в течение 1 месяца была мало эффективна. С подозрением на причину болей в грудном отделе позвоночника пришла на консультацию. При осмотре были обнаружены уменьшение расстояний между грудными позвонками и болезненность. На МРТ межпозвонковой грыжи нет, найден остеохондроз, грыжи Шморля. Мною поставлен диагноз: Мышечные блокады межпозвонковых дисков, вертеброгенная кардиопатия. 3 сеанса иглотерапии с вакуумным массажем, авторским массажем и «мягкой» мануальной терапией с вытяжением грудного отдела, лечебные пластины, СУ ДЖОК терапия прекратили сердечный дискомфорт. Контрольный осмотр через 6 месяцев – жалоб нет.

Больной 43 лет, город Нижневартовск, в течение 3 лет находился на диспансерном учете у кардиологов с диагнозом: Кардиопатия, нестабильная стенокардия неясной этиологии. Направлен на консультацию. Изменений на ЭКГ нет, болезненность, уменьшение расстояний между позвонками в грудном отделе позвоночника. После 5-ти сеансов комплексного лечения без вытяжения позвоночника был снят с диспансерного учета.

Больная 72 лет, жалуется на боли в левом подреберье в течение 1 года. Временами, боли усиливаются, временами стихают. Много лет назад операция холецистэктомия по поводу желчнокаменной болезни. Больная предполагала заболевание поджелудочной железы. Намеревалась сделать УЗИ и пройти курс обследования. При осмотре выявлена легкая болезненность в области поджелудочной железы и мышечная блокада межпозвонкового диска в нижнегрудном отделе позвоночника с уменьшением промежутка между остистыми отростками и болезненностью. Уже после первого сеанса иглотерапии, постановки вакуумных банок и наклеивания лечебной пластины боли стихли.

Боли в пояснице – наиболее частая жалоба у моих пациентов. Нередко такая боль сочетается с неприятностями в шейном и грудном отделах.

Больная Светлана Т., 56 лет, жалуется на боли в пояснице и правой ноге в течение года. Обследована, обнаружены 2 межпозвонковые грыжи. От предложенной операции отказалась. При осмотре: изменение оси позвоночника, смещение таза вправо на 3 см., повышенный тонус разгибателей спины, уменьшение промежутков между остистыми отростками нижних поясничных позвонков. Движения ограничены, болезненные.

## Боль в позвоночнике, что делать ?

Автор: Юрий Дворяшин

17.09.2015 16:54 - Обновлено 26.01.2018 19:41

---

Выполнена паравертебральная блокада дипроспаном с лидокаином, поставлены вакуумные банки. Дополнительно: иглы на ушную раковину и зоны соответствия на кисти согласно СУ ДЖОК терапии, лечебные пластины. Боли уменьшились. Проведено 7 сеансов лечения. Рекомендованы «домашнее» ЛФК, ношение ортопедического пояса, щадящий режим нагрузок и лечебные пластины наклеивать 2 недели. Ось позвоночника восстановлена. Осмотрена через 1 год, жалоб нет.

Крайне редко болевой синдром не удастся снять никакими процедурами и лекарствами, тогда приходится направить больного на операцию. Оперативное лечение проводится при больших и осложнённых межпозвонковых грыжах, когда, помимо болей начинаются нарушения в питании мозга и функций верхних или нижних конечностей. Решение о необходимости операции принимает нейрохирург.

Какой бы ни выбрали способ лечения, и каким бы успешным он не был, он не дает защиты от появления боли вновь!

Определимся в причине появления боли. Она заключается в мышечных блокадах дисков, которые располагаются между позвонками. Дело в том, что позвоночник удерживается в наиболее выгодном положении определенными «слоями» мышц. Они делятся на поверхностные и глубокие. В первую очередь, нас интересуют глубокие мышцы, они очень важны в возникновении позвоночных болей. Основная их задача – поддерживать позвоночник в виде мышечного корсета. В формирование корсета участвуют и другие мышцы, но сейчас не о них речь.

Почему возникают боли, и какое отношение к их появлению имеют глубокие мышцы позвоночника? Эти мышцы очень чувствительны к неожиданным нагрузкам. Неожиданностями для глубоких мышц позвоночника являются: чрезмерная нагрузка при подъеме тяжести, стресс, вынужденное положение тела, травма при падении, родовая травма и др. Такие неожиданности приводят к сокращению глубоких мышц. Мы опускаем их сложное нервное обеспечение. Если такое перенапряжение случается редко, то они (мышцы) после резкого сокращения расслабляются, восстанавливается их тонус. В случае частого или длительного напряжения сохраняется и накапливается частичное их сокращение.

Со временем, глубокие мышцы подтягивают один позвонок к другому, сдавливая межпозвонковый диск. Возникает мышечный блок позвоночного сегмента, при котором межпозвонковый диск выпячивается кзади и в сторону, сдавливая нервный корешок, находящийся рядом. Появляется боль. Если смещение диска было незначительным, боль может быть местной. При большем смещении диска боль может смещаться в затылок, лопатку, плечо, грудную клетку, вызывая сердечный дискомфорт. Если мышечная блокада возникает в поясничном отделе, то боль расползается в ягодицу, бедро и до стопы по наружной или задней поверхности. Длительное сдавление диска приводит к образованию межпозвонковой грыжи.

Из жизненных причин, приводящих к образованию межпозвонковой грыжи, как уже упоминалось, можно добавить, избыточный вес, длительные статические нагрузки (стоя или сидя), вибрационные воздействия, форсированные физические нагрузки в виде подъема тяжестей или резких поворотов корпуса. В наших силах влиять на эти причины.

От избыточного веса однозначно надо избавляться. Многочасовую работу за компьютером или письменным столом мы можем прерывать каждый час на несколько минут: пройтись, сходить в туалет, выпить воды. При работе стоя, наоборот, присесть, по возможности приподнять ноги, полезно также пройтись. Всем рекомендуется сидеть на правильных стульях – со стандартной высотой сиденья для полной опоры стопы и жесткой спинкой для опоры спины. В длительных поездках за рулем автомобиля также нужны остановки, чтобы пройтись.

При наличии межпозвонковой грыжи рекомендуется во время работы носить специальные корсеты для уменьшения нагрузки на больное место. Вне обострений нужно оберегать спину от переохлаждений, от резких движений и подъема тяжестей. Чтобы предотвратить слабость поверхностных мышц и связок, нужны упражнения.

Обычно, их подбирают во время лечения, позднее можно делать любые понравившиеся упражнения, ориентируясь на боль, то есть – до её появления. Главное – всё делать плавно, без рывков, в медленном или среднем темпе и регулярно. Трудно только на первом этапе – страшно, больно и неохота. Стоит втянуться, проводить ежедневные занятия и вскоре начинаешь ощущать улучшение самочувствия, повышение подвижности, гибкости, каждое движение приносит удовольствие.

В период обострения (сильные боли, ограничение подвижности и др.) нужен покой, ограничение физических и любых нагрузок. Как только станет лучше – возобновляем физическую активность. Наш опорно-двигательный аппарат создан для движений. Работающие мышцы помогают перекачивать кровь к сердцу, то есть поддерживают нормальное кровообращение. При хорошей циркуляции улучшается обмен веществ и, в том числе, питание опорно-двигательного аппарата. Восстанавливается эластичность дисков. Уменьшается вероятность образования грыжи.

Рациональное питание при межпозвонковой грыже тоже может помочь. В старину наши предки регулярно употребляли в пищу студень, вываренный из трубчатых костей домашнего скота (холодец). И сегодня эта традиция жива в сельской глубинке. А медицина использует лекарственные препараты на основе вытяжки из хрящевых тканей животных. Так или иначе, можно нормально жить с межпозвонковой грыжей, занимаясь своим здоровьем. А если нет? Каковы последствия межпозвоночной грыжи без грамотного лечения и профилактики? Парез и паралич конечностей, инсульт, инвалидность.

## **Боль в позвоночнике, что делать ?**

Автор: Юрий Дворяшин

17.09.2015 16:54 - Обновлено 26.01.2018 19:41

---

Обычно, когда человек попадает в трудную ситуацию, он сам ищет пути выхода из нее, активно борется и побеждает. Почему же по отношению к своему здоровью часто занимает пассивную позицию? Почему заболев, мы становимся порой беспомощными, надеемся на врача, советы окружающих, ищем целителей, пытаемся найти совет у провизора в аптеке.

Во многих жизненных ситуациях у человека необходима активная позиция. Она должна быть и при болях в позвоночнике. Нередко, промедление с оказанием помощи может привести к осложнениям, которые потребуют время, деньги и ваши нервы.

Предлагаю Вам неотложную помощь на дому (даче, командировке) при болях в шейном, грудном и поясничном отделах позвоночника. Эта помощь представлена набором простых и понятных средств. Такая помощь будет с вами рядом, она вселит уверенность, что лечение начнется вовремя. Ваша задача состоит в строгом следовании прилагаемой пошаговой инструкции. При таком условии боль начнет стихать в первые 15 – 30 минут. Рекомендуемый способ лечения основан на положениях популярной СУ ДЖОК терапии и лечебных пластинах.

СУ ДЖОК терапию – метод лечения путем воздействия на кисть и стопу, - можно отнести к наилучшим методам самопомощи, особенно в неотложных случаях позвоночных болей. На кисти и стопе располагаются системы высокоактивных зон соответствия всех органов и участков тела. Их стимуляция оказывает достоверное лечебное и профилактическое действие.

Точки на кисти и стопе располагаются в строгом порядке, отражая в уменьшенном виде анатомическое строение организма. Тело и его системы соответствия находятся в постоянном взаимодействии.

При заболевании «сигнальная» волна направляется из пораженного органа или части тела в точку соответствия и приводит ее в возбужденное состояние – точка становится резко болезненной. В момент стимуляции такой точки возникает «лечебная» волна, которая восстанавливает заболевший орган.

При ходьбе, беге, работе руками происходит естественная стимуляция точек соответствия и защита человека от болезней. Недаром говорят, что лучшее лекарство от болезней – движение и работа. Если естественной стимуляции точек и зон соответствия недостаточно, то вероятность заболеть очень высока. Тогда точная целенаправленная стимуляция точек обычно дает ожидаемые результаты.

Главными достоинствами СУ ДЖОК терапии являются:

Высокая эффективность. При правильном применении выраженный лечебный эффект наступает уже через несколько минут, иногда секунд.

## Боль в позвоночнике, что делать ?

Автор: Юрий Дворяшин

17.09.2015 16:54 - Обновлено 26.01.2018 19:41

---

Безопасность применения. Эта лечебная система создана не человеком – он только открыл ее, а самой Природой. В этом ее силы и безопасности. Стимуляция точек приводит к выздоровлению. Неправильное применение никогда не наносит вред человеку – оно просто неэффективно.

Универсальность метода. С помощью СУ ДЖОК терапии можно лечить любую часть тела, любой орган, позвоночник и любой сустав.

Доступность метода для каждого человека.

В СУ ДЖОК терапии не нужно ничего выучивать и запоминать. Что заучивается – легко забывается. Метод достаточно один раз понять, затем им можно пользоваться всю жизнь. Простота применения. Ваши рука, стопа и знания всегда с вами. А подходящий инструмент для лечения Вы без труда найдете в предлагаемом наборе.

Современным способом борьбы с болью выступают трансдермальные (чрезкожные) лечебные пластины Power Strips. Они применяются при болях в позвоночнике и других частях тела, исключая острые заболевания органов брюшной полости, сердца и сосудов мозга (инсульт).

На первый взгляд, пластина напоминает обыкновенный пластырь, но, на самом деле, она – домашняя скорая помощь. Составные элементы пластин – коллоидное серебро, фитопланктон, корейский красный женьшень и германий. Последний создает условия для быстрого проникновения составных элементов пластины в кровь и доставку к причине боли. При этом пробуждаются собственные защитные силы организма, возникает долговременный лечебный эффект. Пластины восстанавливают нарушенное равновесие в органах и системах человека.

При острой боли ее сигнал поступает в головной мозг и усиленный им возвращается в мышцы. Мышцы дополнительно сокращаются, усиливая боль. Пластина разрывает этот порочный круг в нервной системе. Снимается мышечное напряжение за счет восстановления нервного обеспечения и кровообращения.

В легких увеличивается вентиляция, кровь все больше насыщается кислородом. Сердце обретает нормальный ритм, благодаря снятию стресса и улучшения питания сердечной мышцы. Нормализуется желудочная секреция, повышенная при боли.

Снимаются спазмы пищевода, желудка и кишечника, возвращаются аппетит и регулярный стул. Почки усиленно выводят продукты обмена, избыток жидкости, снимая отек в очаге боли.

Пластины станут вашей надежной защитой. Лечебные пластины и СУ ДЖОК терапия

## **Боль в позвоночнике, что делать ?**

Автор: Юрий Дворяшин

17.09.2015 16:54 - Обновлено 26.01.2018 19:41

---

уменьшат сроки лечения, ускорят, в частности, «усыхание» межпозвонковой грыжи и снизят затраты на лечение у специалиста. Отмечено, что у моих пациентов стали реже возникать повторные боли в позвоночнике, даже если они не всегда соблюдали мои рекомендации.

Необходимо знать, что боль в области позвоночника может быть проявлением тяжелого заболевания, к счастью, в редких случаях, когда очень важно обратиться к врачу.

- При недержании стула и мочи, нарастающей слабости в ногах.
- Нарушение сна, лихорадке, потере веса.
- После травмы.
- Переломе при остеопорозе, или миеломной болезни.
- При установленном диагнозе злокачественной опухоли (рака) молочной железы, легких, предстательной железы бывают метастазы в позвоночник.

По собственным наблюдениям и материалам интернет-сайтов.

Кандидат медицинских наук, специалист по заболеваниям позвоночника, хирург  
Дворяшин Ю.Е.