Автор: *А.Шабетник, врач-невролог неврологического отделения*

Остеохондроз – заболевание позвоночного столба, при котором возникают дегенеративный и дистрофические поражения межпозвонковых дисков. При развитии остеохондроза дегенеративно-дистрофические поражения распространяются на ткани позвонков.

Основным признаком, указывающим на развитие заболевания остеохондроз, являются болевые ощущения в шее, спине, области поясницы, при прогрессировании боль «отдает» в руки, грудь, плечи, верхнюю часть бедра и т.д. При негативной динамике остеохондроза начинается атрофия мышечной ткани, нарушения чувствительности, а также дисфункция внутренних органов, провоцируемая их сдавливанием, смещением. При отсутствии своевременной терапии остеохондроз развивается до неизлечимого состояния.

Причины остеохондроза

Основной фактор развития остеохондроза – неравномерная нагрузка на позвоночник. Частой причиной неправильного распределения нагрузки служат привычки носить сумку на одном плече или в одной руке, неправильная поза в положении сидя, сон на излишне мягком матрасе, высокой подушке, ношение анатомически некорректных видов обуви. К дополнительным факторам риска относят гиподинамию, малоподвижный образ жизни, лишний вес, травмы спины, нижних

конечностей, плоскостопие и иные нарушения опорно-двигательного аппарата, а также возрастные дегенеративные процессы при возрастных изменениях в кровоснабжении позвоночного столба.

В этиологии остеохондроза также могут играть роль следующие **факторы**:

- физическое перенапряжение организма;
- нервно-эмоциональное истощение;
- профессиональные риски, в частности, работа на вибрационных платформах;
- генетическая предрасположенность;
- нарушения осанки в период активного роста, сколиозы;
- ношение неудобной обуви (тесной, каблуки);
- длительное и/или регулярное обезвоживание организма;
- неполноценный рацион питания, гиповитаминозы;
- беременность, особенно многоплодная, в сочетании с неразвитым мышечно-связочным аппаратом (из-за смещения центра тяжести тела).

Симптомы остеохондроза

Симптомы остеохондроза различаются в зависимости от локализации патологии:

- при остеохондрозе шейного отдела позвоночника преобладают боли в шее, руках, плечевом поясе, иррадиирущие в область лопатки и плеча; отмечаются головные боли, головокружения, мелькание «мушек» или пятен перед глазами, шум в ушах;
- при поражении грудного отдела позвоночника боль локализуется в области грудной клетки, сердца, внутреннюю поверхность плеча, область подмышек, также отмечается дыхательный дискомфорт, возможна одышка;
- остеохондроз пояснично-крестцового отдела позвоночника проявляется болями в пояснице с иррадиацией в ноги, верхнюю часть бедер или органы малого таза, часто присоединяется сексуальная дисфункция.

Поверхностные симптомы – усталость спины, боли – могут свидетельствовать не только о наличии остеохондроза, но и о присоединении других заболеваний или развитии иных патологических процессов и нарушений, не связанных с дистрофией межпозвоночных дисков. Диагноз «остеохондроз» может поставить только специалист, и самолечение при подобных симптомах недопустимо.

Классификация остеохондроза

Виды остеохондроза различают по нескольким принципам. В зависимости от локализации патологии выделяют остеохондроз шейного отдела, грудного, поясничного, крестцового или смешанные, комбинированные виды заболевания. По клиническим проявлениям остеохондроз различной локализации подразделяется на подвиды в зависимости от выявленной симптоматики и клинической картины в целом.

Диагностика остеохондроза

Для постановки диагноза применяются **инструментальные методы обследования**:

- рентгенологическое исследование позвоночного отдела;
- миелография;
- неврологическое обследование чувствительности, рефлексов.

К **дополнительным методам**, назначаемым для дифференциации и уточнения диагноза, стадии патологии, относятся:

- компьютерная томография позвоночника (КТ);
- магнитно-резонансная томография (МРТ).

Направления терапии при остеохондрозе

Лечение базируется на комплексном подходе и, в зависимости от стадии, длится от 1 до 3-х месяцев интенсивной терапии и 1 года поддерживающих мероприятий для закрепления результата и профилактики рецидивов.

Терапия заболевания остеохондроз проводится по двум направлениям в зависимости от степени остеохондроза и состояния здоровья пациента. **Консервативное лечение** заболевания состоит из приема медикаментов, выполнения комплекса упражнений.
Хирургическое лечение
практически в любой ситуации не может являться методом первого выбора и назначается при отсутствии положительной динамике, прогрессировании заболевания на фоне длительной консервативной терапии.

Кроме медицинских методов терапии необходимо следовать общим рекомендациям при остеохондрозе: соблюдать диету, принимать меры, необходимые для реабилитации.

Профилактика остеохондроза

Причины остеохондроза связаны в основном в отсутствии внимания к требованиям организма, неправильном питании, излишних нагрузках на организм. Для предотвращения начала патологических изменений позвоночника и сдерживании динамики уже имеющегося остеохондроза рекомендуют придерживаться общих **принципов здорового образа жизни**
:

- **исключение возможности гиподинамии:** умеренные занятия спортом: зарядка, бег, плавание, велосипед, лыжи, гимнастика, бесконтактные виды борьбы и т. п.;
- при работе или ином виде деятельности, связанном с длительным пребыванием в статичной позе необходимо делать **перерывы для разминки** каждые 45 минут для восстановления кровообращения. При необходимости долго сидеть следует выбирать правильные стулья, кресла с обеспечением поддержки позвоночника, следить за соблюдением нормативов по положению рук на столе, ног на полу или специальной подставке, приучаться держать осанку (ровная спина, расслабленные плечи);

- **для ночного сна** необходимо подбирать упругий, лучше ортопедический матрас с ровной поверхностью, избегать высоких или слишком плоских подушек;
- при необходимости **поднимать и/или носить тяжелые предметы** избегать

рывков, поднимая тяжести из положения полуприседа, использовать специальные пояса, поддерживающие поясницу;

- **выбор ортопедически правильной обуви**: с соответствующей стопе шириной, без высоких каблуков и ее своевременная замена помогут снизить нагрузку на позвоночник. В летний период не стоит пренебрегать возможностью ходить босиком по неровной поверхности, это укрепляет мышцы стопы и снимает напряжение с опорно-двигательного аппарата;
- **правильный рацион питания,** режим питья способствуют общему здоровью и помогают поддерживать метаболизм в норме;
- при склонности к повышенной эмоциональности, тревожности с мышечной спазматической реакцией на стресс стоит обучаться **методам релаксации**, а также регулярно проходить курсы общеукрепляющего массажа.