

**Александр Очерет**  
**Остеохондроз, сколиоз, плоскостопие.**  
**Эффективные методы лечения**

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=646595](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=646595)*

*Остеохондроз, сколиоз, плоскостопие. Эффективные методы лечения: Центрполиграф; М.; 2011  
ISBN 978-5-227-02567-8*

**Аннотация**

В своей новой книге автор предлагает вам свои методики лечения самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата – остеохондроза, сколиоза и плоскостопия и методы профилактики этих заболеваний. Вы узнаете все о лечебном массаже и самомассаже, народных и традиционных методах лечения, сможете вовремя распознать и вылечить свои недуги.

## Содержание

|                                                                       |    |
|-----------------------------------------------------------------------|----|
| Несколько слов к читателям                                            | 4  |
| Глава 1                                                               | 6  |
| Как зовут вашу хворь?                                                 | 6  |
| Шейный остеохондроз                                                   | 16 |
| Попробуйте провести небольшой тест: все ли в порядке с<br>вашей шеей? | 17 |
| Не страдаете ли вы шейным остеохондрозом?                             | 21 |
| Контрактура Дюпюитрена                                                | 24 |
| Грудной остеохондроз                                                  | 27 |
| Межреберная невралгия                                                 | 30 |
| Пояснично-крестцовый остеохондроз                                     | 32 |
| Ишиас                                                                 | 35 |
| Распространенный остеохондроз                                         | 37 |
| Конец ознакомительного фрагмента.                                     | 38 |

# **Александр Очерет**

## **Остеохондроз, сколиоз, плоскостопие.**

## **Эффективные методы лечения**

### **Несколько слов к читателям**

На протяжении веков люди накопили немалый, хотя и печальный опыт борьбы с различными болезнями.

Часто в древних верованиях недуги изображали в виде диких животных, которые неожиданно нападают на человека и терзают его плоть. Например, в шумерском тексте так описывается Самана – демон болезней: «Самана, имеющий пасть льва, имеющий зуб дракона, имеющий когти орла, имеющий хвост скорпиона...».

А у аборигенов Новой Зеландии болезнь до сих пор изображается в виде зубастой ящерицы. Такие зловещие символы не случайны.

Коварство болезней позвоночника, о которых пойдет речь в этой книге, в том, что подкрадываются они по-звериному незаметно и подтачивают организм изнутри. Хотя, надо признаться, зловредные хвори задолго до своего появления предупреждают о себе. И если вам кажется, что болезнь свалилась вам на голову или, как в нашем случае, на спину внезапно, это свидетельствует прежде всего о вашем нежелании воспринять первые тревожные звончки и невнимательности к собственному самочувствию.

Вспомните, ведь было такое вначале? Боли в пояснице возникали редко и проходили сами по себе. А раз проходили, то и врач не был нужен. Потом неприятные симптомы повторялись все чаще. Спина быстро уставала, появлялось онемение рук и ног – так случается, когда болезнь уже запущена. «Зверь» по имени «остеохондроз» обосновался всерьез и надолго.

Продолжая это анималистическое сравнение, замечу: болезни позвоночника – «звери», которых можно «приручить». Конечно, как в любой «дрессуре», для этого нужно желание, время и терпение. Но что подделаешь? Если напала хворь, с ней придется не только бороться, но и уживаться. Лучше – мирно, без больших потерь для собственного здоровья.

На кого рассчитана эта книга?

Если учесть, что чаще остеохондроза бывает только простуда, можно смело сказать: книга должна стать настольной для каждого читателя.

Тем, у кого хоть раз в жизни «прихватывало» поясницу, не надо ее рекламировать – эти люди наверняка ею заинтересуются. Тому же, кого спина пока не беспокоит, тоже стоит ее прочитать – не дай бог, пригодится. И тогда вы наверняка встретите болезнь во всеоружии.

Как вовремя распознать и предупредить болезни опорно-двигательного аппарата? Что делать, если «прострел» случился там, где врача поблизости нет? Как заключить с болезнью «пакт о ненападении»? Носить ли мужчинам корсет? И надо ли женщинам отказываться от тяжелых шуб? В каких случаях лечиться банным паром, а когда – нырять в прорубь? На этих страницах вы найдете ответы на эти и множество других вопросов, а также практические советы по методам диагностики и лечения, комплексы специальных гимнастических упражнений, приемы самомассажа «активных точек», рецепты отваров лекарственных трав.

Автор этой книги – Александр Очерет, ортопед-травматолог с многолетним стажем, специалист по заболеваниям позвоночника. В его врачебном арсенале – не только традиционные способы лечения, но и собственные оригинальные методики, разработанные

на основе массажа, акупунктуры, вибропроцедур, лазеро– и магнитотерапии, мануального лечения.

В конце каждой главы автор решил привести наиболее интересные вопросы на конкретную тему из тех, что задают ему пациенты на приеме, а также на сайте заочной медицинской конференции в Интернете, где он консультирует больных. Эта рубрика в книге так и называется: **«Скажите, доктор...»**.

А еще автор надеется, что приведенные здесь реальные сюжеты в рубрике **«Из истории болезни»** побудят читателей прислушаться к себе, своевременно обратить внимание на тревожные симптомы, позаботиться о профилактике и своевременном лечении.

## Глава 1 ПОЧЕМУ БОЛИТ СПИНА?

*Спина повествовала, как повествует старая книга... Спина начинала разбег и рост вверх... как молодое деревце, потом шло округление, как окольцевание на дереве, на человека в середине жизни сваливались беды и тяготы, а развал лопаток подчеркивал боль дряхления...*

*Владимир Маканин. Голоса*

### Как зовут вашу хворь?

Если у вас хоть однажды вступало в спину, то, как я уже говорил, вы разделили судьбу большинства людей на нашей планете. В компании с вами оказались бы такие знаменитые радикулитчики, как... Да что перечислять! Не защищены от «прострела» ни композиторы, ни инквизиторы, ни президенты, ни даже киллеры...

К сожалению, большая часть человечества страдает от болей в спине. Медицинская статистика называет точное число больных – 85 процентов жителей земного шара. Обратите внимание на эту цифру. Она означает, что практически каждый взрослый человек хотя бы однажды с гримасой боли схватился за свою поясницу.

У О. Генри есть замечательный рассказ на эту тему – «Родственные души». Не удержусь от цитаты из него:

*«– Руки вверх! – приказал вор...*

*– А ну-ка, вторую... ну, живо!*

*– Не могу поднять эту, – сказал обыватель с болезненной гримасой.*

*– А что с ней такое?*

*– Ревматизм в плече...»*

А дальше, если вы помните рассказ О. Генри, дело было так: вор присел в ногах кровати и положил револьвер на колено...

*«Меня вот тоже скрутило. Вам, знаете ли, повезло, мы с ревматизмом старинные приятели. Всякий на моем месте продырявил бы вас насквозь, когда вы не подняли свою левую клешню»...*

Все закончилось полюбовно. Грабитель нашел в своей жертве кое-что получше денег – родственную душу. Впрочем, если бы он у каждой своей жертвы справлялся о недуге, вряд ли его ремесло было бы прибыльным.

А теперь – шутки в сторону. Что же это за болезнь такая, от которой никто из нас не застрахован?

Ревматизм – так называли во времена О. Генри (да и порой называют даже сейчас) эту болезнь в Америке. Но это не ревматизм.

А что же?

Зачастую обыватели, да и некоторые эскулапы с мрачным апломбом рассуждают об «отложении солей в позвоночнике и суставах» – это тоже один из самых распространенных мифов про остеохондроз. Невольно представишь себе хорошо просушенную тарань, в позвонках которой аппетитно похрустывают на зубах кристаллики соли. Людям несведущим подобные рассуждения простительны.

Но как-то я разговорился с одним доктором, который совершенно серьезно объяснял мне, как эти коварные «соли» разъедают бедную плоть. Оттого, мол, и спина разламывается,

и в поясницу стреляет, и плечо не поднять, как у бедных героев О. Генри. А «лечение» простое – ешьте меньше соли.

Он не одинок, тот эскулап, в своем заблуждении по поводу остеохондроза. Я прочитал откровения еще одного целителя: оказывается, остеохондроза... не бывает совсем. Ведь «позвоночник – кость, а кость болеть не может». Болят, дескать, спазмированные мышцы и нервы, которые он успешно расслабляет.

Вот так: нет в природе такого заболевания – и точка!

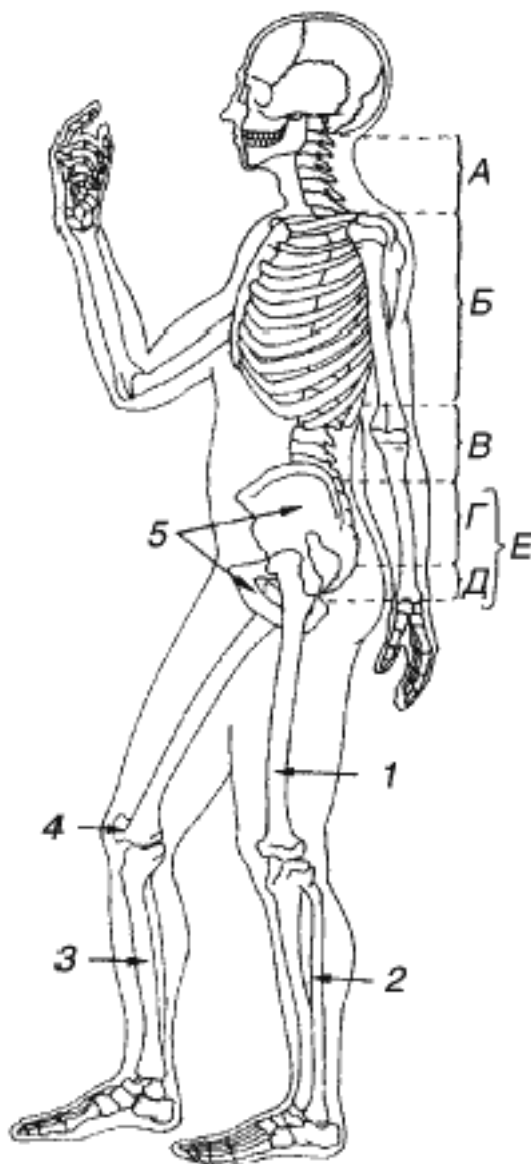
А что же есть? Как называется недуг, от которого человека подчас скрючивает так, что он еле сползает с кровати?

Древние учили: зная имя врага, его легче победить... Поэтому так важно найти точное определение болезни.

Итак, ревматизм, он же прострел, он же радикулит, он же «отложение солей», или, как должная дань медицинской пропаганде, острый хондроз – все это и есть остеохондроз.

И он всегда **хронический**. Переведем с древнегреческого: *osteon* – кость; *chondros* – хрящ. Заболевание кости и хряща. Как видите, о солях – ни звука.

На рисунке 1 показан скелет человека, и мы видим, что его основа – позвоночник. Затем идут таз, голень, стопа. Все это единое целое – от пяток до макушки – тесно взаимосвязано и называется – опорный аппарат. Причины его заболеваний – общие для всей системы.



*Рис. 1. Строение позвоночника:*

*А* – шейные позвонки; *Б* – грудные позвонки; *В* – поясничные позвонки; *Г* – крестцовые позвонки; *Д* – копчик; *Е* – крестцово-копчиковый изгиб;

*1* – бедренная кость; *2* – малоберцовая кость; *3* – большеберцовая кость; *4* – надколенник; *5* – таз.

Начнем с наиболее распространенного недуга – остеохондроза.

Прежде всего вспомним анатомию позвоночника. Ее знает каждая хозяйка, которая хоть раз в жизни готовила чахохбили или рагу из баранины. Вспомните круглые хрящевые прокладки, которыми позвонки сращены друг с другом – плотно и вместе с тем эластично, так что позвоночник в целом остается подвижен.

А вот теперь, когда наша дама закончила разделявать баранину, прежде чем бросить ее на сковородку, пусть позовет мужа. Если он в свою очередь посмотрит на этот бараний хрящевой диск сверху, то, возможно, заинтересуется его внутренним устройством. Дело в том, что это самый настоящий... гидравлический амортизатор в миниатюре.

Межпозвонковый диск внешне похож на игральную шашку – по периферии идут кольцевые волокна грубоволокнистой, очень прочной хрящевой ткани, а в центре на разрезе выбухает полужидкая хрящевая же субстанция – выбухает потому, что внутри диска, располагаясь между телами смежных позвонков, она все время находится сжатой под давлением.

Человеческий позвоночник аналогичен по своему устройству.

Наше отличие от животных, в частности, состоит в том, что мы ходим на двух ногах и вертикальное положение тела увеличивает нагрузку на межпозвонковый диск.

Диск скрепляет позвонки почти неподвижно, а «общее руководство» осуществляют мышцы шеи, спины, поясницы и даже брюшного пресса, тонус которых управляет положением позвоночного столба.

Правда, позвоночник имеет дополнительное амортизирующее устройство: это его собственная форма. Несколько так называемых физиологических изгибов: шейный лордоз (изгиб вперед), грудной кифоз (изгиб кзади, как бы легкий горб) и поясничный лордоз – создают пространственную структуру в виде вертикально стоящей S-образной рессоры, которая смягчает вибрацию и сильные удары.

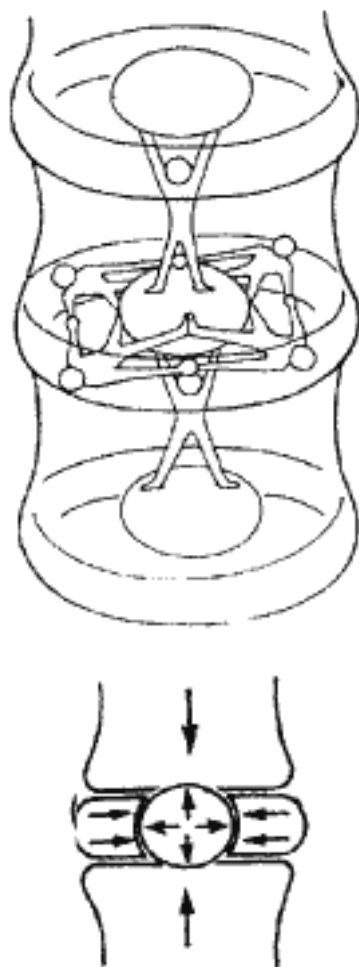


Рис. 2. Взаимодействие сил в межпозвонковом диске

При возрастании нагрузки на ось позвоночника, например при подъеме груза, прыжках и т. п., сила равномерно распределяется в полужидком ядре диска, растягивая плотные волокнистые кольца по его периферии.

Но этого мало!

Диск – не простой амортизатор, а еще и с переменной жесткостью, как на самых дорогах современных автомобилях. При усилении нагрузки на межпозвонковый сегмент диск как бы «вспухает»: увеличивается его толщина и упругость. Таким образом даже сильный удар или нагрузка гасятся и амортизируются как «рессорой» позвоночника, так и межпозвонковой «гидравликой». Но годы идут...

Человек стареет не только внешне, но и внутренне. Вы можете отметить первые морщинки, но пока еще не ведаете, какие изменения происходят с вашим позвоночником. А они тоже неизбежны.

Межпозвонковый диск как бы усыхает, становится тоньше, его «гидравлическое» эластичное ядро теряет воду и уже не гасит колебания и удары. При этом и кольцевые волокна становятся дряблыми, непрочными, не обеспечивают плотной, упругой фиксации позвонков, могут даже разорваться. Иногда в такой разрыв выпячивается полужидкое упругое ядро, формируя так называемую «грыжу диска». Подробнее о межпозвонковых грыжах мы поговорим в соответствующей главе.

Грыжа может сдавить проходящий рядом нервный корешок – вот вам и сильные боли, или радикулит (*radix* – по-латыни «корешок»). Боли бывают невыносимыми, но не это самое грозное осложнение остеохондроза.

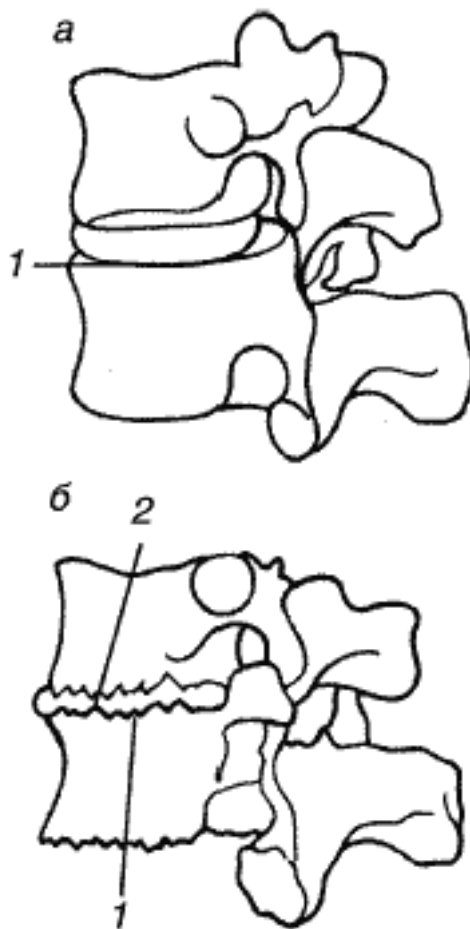


Рис. 3. Повреждение костно-хрящевой структуры позвоночника при остеохондрозе: а – межпозвонковый диск здорового человека; 1 – межпозвонковый диск; б – межпозвонковый диск больного человека; 1 – разрушенный диск; 2 – костные разрастания

Хуже всего – нестабильность позвоночника, то есть избыточная подвижность позвонков. Смещаясь, они могут, в зависимости от расположения поврежденного участка, вызвать сдавление кровеносного сосуда, либо ущемить спинной мозг или его придатки. Позвоночник при этом теряет свою основную функцию опорной колонны.

К счастью, эти осложнения бывают не слишком часто. Чаще всего встречается четко выраженная картина заболевания с непроходящими хроническими болями, обусловленными даже и не ущемлением корешка, а постоянным мышечным спазмом. Причина его опять-таки дискогенная – позвонок в прямом смысле слова устал, перегружен, диск упрощен, плохо амортизирует нагрузки, вибрацию и т. п. Это становится причиной болей, сначала, может, и небольших, но неизбежно повышающих мышечный тонус.

Организм как бы пытается защитить себя от боли «мышечным корсетом». Но от постоянного спазма мышца истощается, ее сила падает, кровоснабжение межпозвонкового диска (оно идет и через мышцы тоже) ухудшается – вот вам и порочный круг!

А теперь мы, простите за невольный каламбур, вернемся к «нашему барану» – к тому самому, на примере которого изучали строение позвоночника. К счастью для них, братья

наши меньшие избавлены от неприятностей, о которых я только что рассказал. Животные не страдают остеохондрозом, поэтому трудно изучать это заболевание в эксперименте.

Можно, правда, смоделировать болезнь на кроликах или тех же баранах, но только если насильственно заставить бедных мучеников науки стоять в специальном станке в вертикальном положении достаточно продолжительное время.

Не успел человек встать с четверенек и гордо выпрямиться, как природа тут же щелкнула его по носу, вернее, по спине. Напрасно кое-кто пытается утверждать, что, мол, надо меньше есть и больше двигаться. Не имея никаких возражений по существу этого тезиса, все же позволю себе обратиться к фактам. Палеонтологи, исследовавшие останки наших древних предков, находили следы остеохондроза уже начиная с появления *Homo erectus* – человека прямоходящего (вставшего вертикально), – и произошло это несколько сот тысяч лет назад. А уж полуобезьян-полулюдей трудно заподозрить в сибаритстве. Таким образом, можно утверждать, что остеохондроз позвоночника – плата за хождение на двух ногах.

Кстати, о ногах. В дополнение к вышеописанной S-образной рессоре наш организм амортизируется и за счет стопы. Она имеет продольный и поперечный своды. Уплотнение этих сводов и есть плоскостопие. Подробнее я расскажу об этом далее в отдельной главе.

Осматривая больного, я обязательно смотрю на его стопы. Слишком часто даже для самых стройных ножек характерны предательские «косточки» в области больших пальцев. Внимательно смотрю спину – обязательно найдутся признаки остеохондроза!

Что же началось раньше – уплощения сводов стопы или изменения в межпозвонковых дисках?

Скорее всего, было и то и другое. Достаточно широко распространена так называемая функциональная слабость связочного аппарата. У людей с таким симптомом часто бывают подвывихи суставов, растяжения, мелкие травмы. А причина в том, что слабы связки между позвонками, и, кроме прочего, слабы связки сводов стоп. И если двигательная активность неадекватная – то есть после длительных периодов пассивности человек начинает много двигаться, долго ходить или стоять, поднимать непосильные тяжести, – тут и своды стопы «обрушатся», и позвоночный столб может «покошиться».

Помочь в таком случае сможет специалист, вооруженный не только знаниями и опытом, но и определенным «ремонтным комплектом»: корсетами для позвоночника, ортопедическими стельками для обуви (ниже я расскажу об этих приспособлениях подробнее). Все эти средства вкупе со своевременным лечением помогут свести неприятные проявления остеохондроза до минимума.

Наметанный глаз врача в любой толпе углядит больного остеохондрозом. Он отличается от здорового человека так же, как карельская березка от стройной русской белоствольной красавицы.

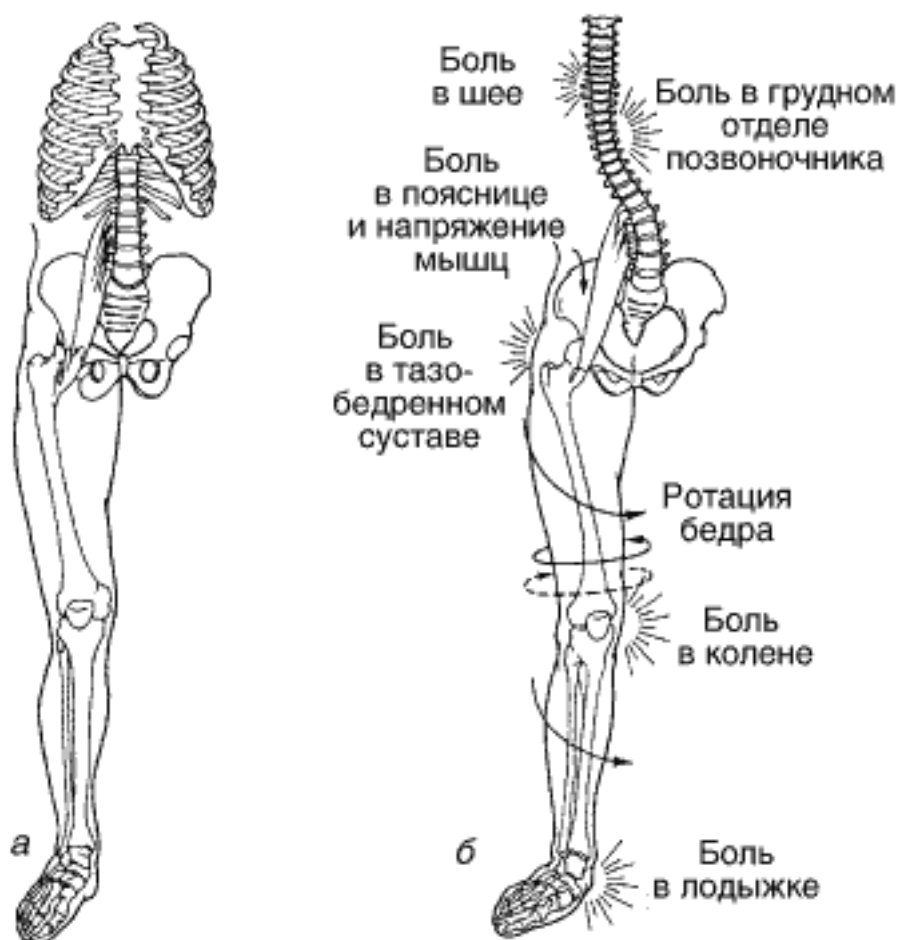


Рис. 4. Нестабильность позвоночника в зависимости от нестабильности стопы: а – стопа в норме; б – плоскостопие

Страдающий радикулитом тоже как бы клонится на один бок, походка у него напряженная, на лице угрюмая гримаса, в глазах страдание. От постоянных болей портится настроение и даже может развиваться невроз. Иногда присоединяются расстройства мозгового кровообращения (пресловутая вегетососудистая дистония). Все валится из рук, начинаются неприятности на работе – далее продолжите сами. Такова нерадостная картина развития остеохондроза.

А если заболевание крайне запущено, это и вовсе может привести к трагическим последствиям.

Об одном таком случае мне хотелось бы рассказать.

#### **Из истории болезни**

*...Каждое утро Виктор осторожно выруливал на своем суперМАЗе с тесноватого двора нового загородного дома. Уже привычное дело – больше года так живет. Говорят, времена не выбирают, а ему и со временем повезло. Только начал шоферить, что-то понимать в машине, в законах дороги – глядь, и новые веяния настали: хочешь – становись сам себе хозяин и счастью своему, как водится, кузнец.*

*А что? Он не против. Всегда был счастливчик, победитель, даже имя у него такое.*

*Нет, не любил он крутить баранку на автобазе. Всегда хотел стать вольной птицей. Как только разрешили покупать грузовики, удачно*

*приобрел на распродаже армейского имущества почти новый супер МАЗ под тентом – мечту водилы-дальнобойщика. И сразу стал нарасхват!*

*Сначала по району грузы перегонял, потом по области, а там начал мерить своими тяжелыми скатами ближнее зарубежье. Жаль, в дальнейшем на этой «телеге» не пускают – экология там у них какая-то больно чистая...*

*Но все равно жизнь хороша! Домик, о котором раньше и мечтать не мог, почти достроен, и долги практически все отдал. Правда, пахать приходится как папе Карло – ни тебе праздников, ни выходных... Жена Ленка остра на язык, все шутит: хорошо, мол, что дочку пораньше родить успели, а то теперь быть бы нам бездетными по причине отсутствия времени на любовь.*

*Он ли их не любит? Ради них и трясется в гроыхающей кабине за тысячи верст. Все бы хорошо, да только вот что-то последнее время спину ломит...*

*А началось все с прошлой зимы. Однажды встал в чистом поле – пропорол баллон какой-то железякой, пришлось в одиночку менять колесо, а оно на МАЗе – не то что на «жигулях». Поднапрягся, аж в спине хрустнуло. С тех пор и ноет. Особенно на тряской дороге. Да и дальний рейс непросто выдержать. Ну да ладно, приедет – отдохнет. Кровать новая, мягкая, жена спину помнет, погладит да приласкает. По лекарям некогда расхаживать... Но что же это сегодня спина покоя не дает? Как у старика к непогоде, ноет и ноет. Виктор, не выпуская баранки, подпихнул себе под поясницу свернутую куртку. Всем хороша машина, но жесткая, каждая колдобина так и отдает в пояснице...*

*В этот день вернулся он поздно, но жена с дочкой еще не спали. Пока Лена готовила ванну, он тяжело поднялся по лестнице на второй этаж в спальню переодеться. И тут озорница дочка – пятилетняя толстуха Наташка – неожиданно прыгнула сзади ему на спину и повалила на кровать...*

*Такого крика, прямо-таки дикого звериного воя, Лена не слышала никогда. Не помня себя, взлетела вверх по лестнице и не сразу поняла, в чем дело. В углу плакала испуганная дочка, а на постели в нелепой скрюченной позе в грязном рабочем комбинезоне лежал кричащий в полный голос мужчина. Ее муж...*

*С того вечера и разделилась жизнь Виктора на «до» и «после». После была первая бессонная ночь со скорой помощью, первое утро, когда он не сел за привычную баранку, первый визит консультанта – «профессор-терапевта», как он представился. Облегчения его советы не принесли. Потом пригласили какого-то костоправа, и он не помог. Затем экстрасенс что-то заговаривал...*

*Сколько их было, и каждый ругал предшественника, говорил, что тот все испортил, что теперь ничего нельзя гарантировать: надо было сразу вызывать только его. Диагноз ставили разный. Деньги, правда, все брали одинаково большие. А больших денег уже не было...*

*Виктор поначалу пытался шутить: мол, жена, отвинти колесо, заплати доктору. Но смех смехом, а добытчика в доме не стало. К тому же появились займодавцы – должок за то, за се... Болеешь? Твои проблемы, мужик. Кредиторы были серьезные, грозились поставить «на счетчик». Жена бегала по знакомым. Сначала помогали, потом стали отворачиваться*

*при встрече. Шли месяцы. Виктор лежал. Когда он в очередной раз вернулся из больницы, МАЗа во дворе не было...*

*А спустя полгода ушла и жена... Увела дочку. Он ее не корил. За калек только в глупых книжках держатся. А жизнь не придумаешь, в ней все так, как оно есть. Понять жену можно: пока молода, красива, надо устраиваться – одна ребенка на ноги не поднимет. Теперь Наташка при встрече рассказывала Виктору про нового папу...*

*Я встретился с Виктором в самый черный период его жизни. Заброшенный, сломленный человек, он уже думал об одном – чтобы хватило сил со всем этим покончить...*

*Узнал я о нем случайно: шофер грузовика, привезшего мне на садовый участок песок, знакомый Виктора, рассказал его историю. Потом привез на консультацию. Удалось поставить правильный, хотя и неутешительный диагноз – поясничный остеохондроз с явлениями нестабильности в области пояснично-крестцового перехода. Попади он ко мне в начале болезни, до такого бы не дошло. А теперь я ему помочь уже не мог, нужна была серьезная операция. Посоветовал направить парня в хорошую клинику, к профессору, у которого сам учился в аспирантуре.*

*Как сложится судьба Виктора дальше, покажет время. Ему предстоит хирургическое вмешательство, потом длительный курс восстановительного лечения.*

А началось-то все, как помнится, «с пустяка» – с незначительной боли в спине. Видно, не случайно шутя называют эту болезнь «ридикюль», что переводится с французского как «смешной». Вот и сыграла болезнь с человеком злую шутку.

Но даже в далеко зашедших случаях положение больного не безнадежно. Можно если и не окончательно вылечить человека, то значительно облегчить его состояние – восстановить трудоспособность, позволить жить без болей и ограничения подвижности.

А теперь подробнее поговорим о разновидностях заболевания. Если продолжить сравнение с миром животных, остеохондроз – многоголовый дракон. Болезнь одна, а разновидностей у нее немало. Наиболее распространенные формы – это шейный, грудной и пояснично-крестцовый остеохондроз.

### **«Скажите, доктор...»**

**Алина В., Санкт-Петербург:** *«Скажите, доктор, почему остеохондроз называют «болезнью сериалов»? Моя мама – большая любительница душещипательных мелодрам. После того как она вышла на пенсию, полдня не отходит от телевизора. У нее что, обязательно начнутся боли в спине?»*

**Доктор:** Да, действительно, многие женщины любят смотреть нескончаемые мелодрамы о жизни «диких ангелов» и «плачущих богатых» из дальних стран. Программа нашего телевидения построена таким образом, что после одного сериала на другом канале начинается следующий, и дама, не сойдя с места, проводит у телевизора несколько часов кряду.

А после дурмана райских куш и роковых страстей наступает неприятное отрезвление: кресло кажется неудобным – спина болит, шея затекла...

Часто женщина думает: все дело в том, что она слишком долго сидела практически неподвижно. Мол, похожу, разомнусь – все пройдет.

На самом же деле позвоночник болит не оттого, что она долго сидела (хотя и от этого тоже – ведь в сидячем положении нагрузка на поясницу максимальная), а потому, что у нее остеохондроз, о котором она, может быть, даже и не подозревает...

**Павел А., Иркутск:** *«Моему сыну всего восемнадцать, а терапевт в поликлинике ставит ему диагноз – остеохондроз. Откуда у молодого парня эта «болезнь стариков»?»*

**Доктор:** В последнее время наблюдается неприятная тенденция – остеохондроз стремительно молодеет. Среди моих пациентов немало больных, которые едва вышли из тинейджерского возраста. Причин для раннего проявления заболевания немало: не вылеченный вовремя сколиоз, плоскостопие, излишний вес.

Если вы сомневаетесь в правильности диагноза, поставленного вашему сыну, сделайте ему рентгенограмму позвоночника и проконсультируйтесь у специалистов-ортопедов.

**Игорь С, Звенигород:** *«Я по натуре оптимист и к своим болезням отношусь легко: поболит, мол, и пройдет. И действительно, проходит. А вот мой друг наоборот: стоит ему заболеть, чуть не умирает от каких-то нехороших предчувствий. Мое отношение к болезням он считает легкомысленным. Но я на здоровье не жалуясь. А ему теперь вот в спину вступило.*

*У меня к вам вопрос, доктор: кто чаще болеет – пессимисты или оптимисты?»*

**Доктор:** Однозначно на ваш вопрос ответить трудно. Ведь я не знаю, отчего так часто болеет ваш друг. Может быть, у него серьезные хронические заболевания, и он прав, трепетно относясь к своему здоровью.

Вообще же, что касается остеохондроза, могу определенно сказать: риск заболеть этим недугом зависит даже от настроения человека. Действительно, пессимисты заболевают чаще, чем оптимисты. Тот, кто постоянно недоволен собой, своим здоровьем, положением в этом мире, невольно принимает защитную позу: у него сгорблены плечи, опущена голова. Так вырабатывается неправильная осанка, которая потом закрепляется и деформирует скелет. А отсюда и до остеохондроза недалеко...

## Шейный остеохондроз

Старый гример «Мосфильма», мой бывший сосед, рассказывал такую историю. Где-то в 1970-х годах Григорий Александров снимал фильм «Скворец и лира» о наших доблестных разведчиках. На главную роль, как и обычно, он пригласил свою жену – блистательную Любовь Орлову. Она должна была играть молодую тридцатилетнюю женщину. А было ей в ту пору уже семьдесят. Гример был мастером своего дела. Когда Александров вошел в артистическую уборную и увидел загримированную актрису, он побледнел. На него смотрела молодая женщина, как в пору их первой встречи. Но, приглядевшись внимательнее, режиссер понял, что чудес не бывает даже в кино. Возраст актрисы выдавали руки и шея.

– И мы не всемогущи, – добавлял гример. – Под щеки можно положить прокладки, веки подтянуть специальным клеем, морщины на лбу разгладить, стянув голову особой резинкой, но шея... Шея всегда выдает возраст...

Насколько мне известно, в том фильме Орлову снимали издали специальными камерами. В любовных эпизодах с молодым партнером ее заменяла дублерша. А там, где играла сама актриса, в крупных планах она старалась скрыть шею то высоким воротом рубахи, то веткой сирени...

Эта грустная история должна лишний раз напомнить женщинам, что в их внешности, простите за очередной каламбур, шея – всему голова.

На Востоке шея пользуется особым почетом. Считается, что она соединяет плоть и разум. Неполадки в шейных позвонках создают дисгармонию между духом и телом. И это верно – шея отражает эмоциональное состояние человека. Гордо вскинутая головка – значит, у дамы все в порядке. И поникшие, согнутые плечи скажут о состоянии женщины ярче любых слов.

Именно шея часто дает о себе знать ранними признаками остеохондроза.

### *Из истории болезни*

*...Женщина сидела передо мной понурившись и грустно повторяла:*

*– Я уже все перепробовала, доктор. Но мне становится все хуже и хуже...*

*А началось это, по ее словам, года два назад. Она хорошо запомнила тот день. Пришла с работы домой радостная – у мужа день рождения. Решила быстро приготовить праздничный стол. И как это обычно бывает, только успевай поворачиваться: одной рукой салат режешь, другой мясо отбиваешь.*

*Вдруг резко зазвонил телефон, она повернула голову на звонок, да неудачно, что-то как будто хрустнуло в шее. Но поговорила, снова закрутилась на кухне, и вроде все прошло. А потом вдруг в разгар веселья будто ни с того ни с сего разболелась голова. Да так, что в глазах потемнело. Хозяйка побледнела, гости испугались. Она решила, что переутомилась. Приняла импортное обезболивающее – все прошло. Но праздник был скомкан...*

*Гости стали расходиться. Муж надулся – не могла потерпеть, всем настроение испортила.*

*В эту ночь они поссорились, и она долго не могла уснуть. А потом стало еще хуже: бессонница стала обычным явлением, головные боли – частыми. Причем голова болела так, что больно было дотронуться до волос.*

*Сводило челюсти от боли. Консультировалась у стоматолога – он со своей стороны не находил причин. Проверялась у терапевта и невропатолога в поликлинике – ставили диагноз вегетососудистая дистония. Советовали: «Больше спите...» А как уснуть, если все болит?*

*Она перешла на другую работу, с неполным рабочим днем. Вроде и не устает, а сил нет. Муж вечно хмурый, она постоянно плачет. Перестала ему доверять. Ей кажется, у него есть другая женщина. Задает каверзные вопросы, хочет вывести его на чистую воду. Мужчина раздражается. В семье – постоянные скандалы, ссоры. А ведь раньше все подруги завидовали ей, говорили, что они с мужем – идеальная пара. Но теперь, видно, дело к разводу идет...*

*Но больше всего женщину испугал недавний случай. Она водит машину, но ездит всегда аккуратно, ни одной аварии за пять лет. А тут вдруг за рулем ни с того ни с сего ей стало плохо – потеряла сознание. Как успела затормозить, не помнит...*

*– А может, и зря я нажала на тормоза, доктор, – посмотрела она обреченно, – все бы разом и кончилось...*

*Женщина заплакала. Потом, немного успокоившись, сказала, что обратиться ко мне ей посоветовала подруга, у той были похожие симптомы...*

*Обследование показало, что у моей пациентки застарелый шейный остеохондроз. При шейном остеохондрозе под удар попадают те отделы головного мозга, которые отвечают за наши эмоции. В частности, поэтому моя пациентка стала вспыльчивой, сварливой, у нее нарушился сон. Постоянные ссоры с мужем рождали стрессы, напряжение и новую боль.*

*После лечения состояние больной улучшилось. Она стала спокойнее. Прекратились размолвки с мужем. Вроде бы жизнь потихоньку налаживается. А ведь еще немного – и шейный остеохондроз сломал бы судьбу еще молодой женщины...*

К сожалению, подобные симптомы нередко возникают у женщин после 40 лет, а то и раньше.

### **Попробуйте провести небольшой тест: все ли в порядке с вашей шеей?**

Медленно, расслабив мышцы шеи, поверните голову на 90 градусов. Если вам трудно это сделать, или вы ощущаете характерное похрустывание при движении головой, то вам пора обратиться к врачу проверить состояние межпозвонковых дисков.

А теперь снова вспомним об анатомии нашего скелета.

Если рассматривать позвоночник сверху вниз, то шейный отдел идет первым.

Он состоит из семи позвонков, первый из которых называется атлант. Подобно мифическому герою, он держит на себе «сферу» головы. Неподвижно сращенный с черепом, он не похож на остальные позвонки, у него нет цилиндрического тела и межпозвонкового диска, как у нижних собратьев.

Второй позвонок – эпистрофей – тоже не совсем похож на другие. Он имеет выдающийся вверх отросток, именуемый зубом, на который насажен атлант и посредством которого атлант поворачивается, словно на вертикальной оси.

Далее позвонки постепенно становятся все более похожи друг на друга – цилиндрическое тело, кольцевая дужка, которая формирует ложе спинного мозга, суставные отростки, соединяющиеся с верхним и нижележащим позвонком, отростки для крепления мышц...

Причин, при которых может развиваться шейный остеохондроз, немало. Это различные травмы межпозвонковых суставов и дисков, нарушения иммунной системы, артриты, менингит, туберкулез, различные опухоли.

Кстати, поражение межпозвоночных суставов – основная причина боли в шее. Микроповреждения этих суставов встречаются в любом возрасте, частые микротравмы в пожилом возрасте приводят к остеоартрозу.

Серьезная травма шеи возникает и при автомобильных авариях. При ударе сзади происходит внезапное переразгибание шеи с последующим резким ее сгибанием, при лобовом столкновении – внезапное сгибание с последующим разгибанием.

При такой травме повреждаются мышцы и связки, спинномозговые корешки, симпатический ствол, межпозвоночные суставы и диски. Особенно страдают межпозвоночные суставы, возможны даже их микропереломы (незаметные на рентгенограммах).

Из своей травматологической практики вспоминаю такой случай.

*«Скорая» доставила к нам в приемный покой водителя, в чью машину сзади врезался грузовик. У пострадавшего была глубокая тетраплегия, то есть паралич рук и ног, что встречается при переломах шейных позвонков и сдавливании спинного мозга обломками костей.*

*Каково же было изумление всей дежурной бригады, когда на рентгенограммах мы не нашли ни малейшей костной трещины!*

*Видимо, в момент удара сработал этот злосчастный «хлыст»: позвонки вывихнулись, затем мгновенно сами вправились, но шейный отдел спинного мозга получил серьезную травму. К сожалению, впоследствии паралич конечностей у этого человека так и не прошел...*

Подобные травмы обычно сопровождаются болью и ограничением движений головы.

Боль локализуется в шее и в плечах, может отдавать в затылок, в межлопаточную область и в руки. Симптомы обычно появляются в первые шесть часов после травмы, иногда в течение суток.

Трудно согнуть, а потом откинуть голову, появляется головная боль, которая может продолжаться месяцами. Болит обычно затылок, но может отдавать в висок и глазницы. Кружится голова, тошнит.

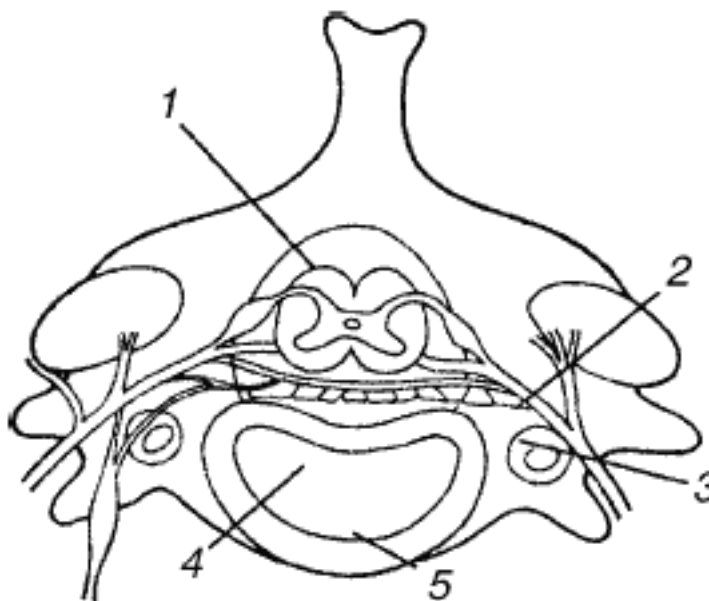


Рис. 5. Строение шейного отдела позвоночника (в горизонтальной плоскости): 1 – спинной мозг; 2 – нервный корешок; 3 – позвоночная артерия; 4 – пульпозное ядро межпозвонкового диска; 5 – фиброзное кольцо межпозвонкового диска

Повреждение нервных корешков во время травмы или их сдавливание образовавшейся грыжей межпозвонкового диска сопровождается корешковой болью.

Меня часто спрашивают: отчего именно при шейном остеохондрозе часто болит голова, темнеет в глазах, поднимается давление (как у пациентки, о которой я рассказывал)?

Есть одна особенность, характерная только для шейных позвонков и шейного остеохондроза. Через область шеи проходят важные артерии – позвоночная и сонная, питающие кровью головной мозг.

**Сонная артерия** – основная из тех, что питают головной мозг. На долю сонной артерии приходится до 80 процентов кровотока.

Помимо канала для спинного мозга здесь через поперечные отростки позвонков проходит канал для так называемой **позвоночной артерии**, которая идет в полость черепа, питая мозжечок, вестибулярный аппарат и центры, лежащие в области затылка и основания мозга.



Рис. 6. Шейный отдел позвоночника (вид сбоку)

Артерия «нанизывает» на себя позвонки, как шнурок связку баранок. Только дырочка у такой «баранки» очень узкая, и малейшее смещение шейного позвонка приводит сначала к рефлекторному спазму позвоночной артерии, а в запущенных случаях и к сдавливанию ее.

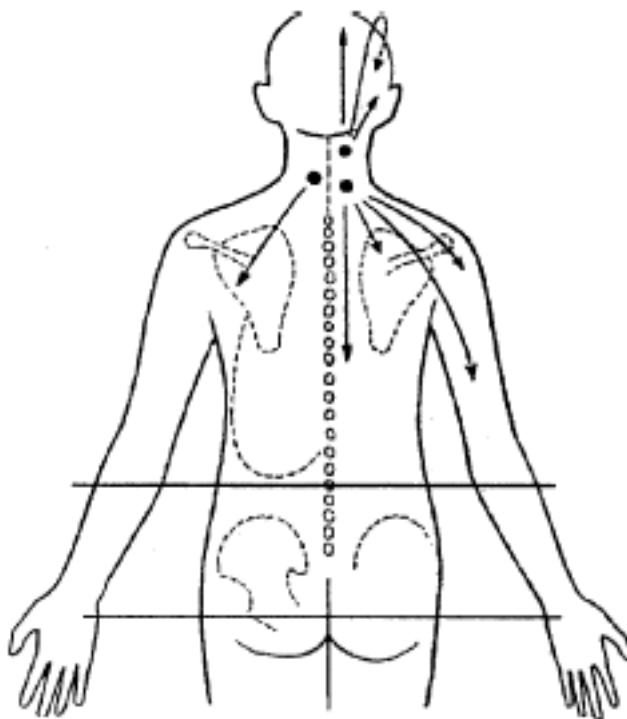


Рис 7. Локализация боли при болезнях шейного отдела

А еще прибавьте сюда сеть лимфатических узлов и сосудов, нервные корешки и стволы, посредством которых осуществляется связь с руками, сердцем, легкими. Кроме того,

в области шеи расположена щитовидная и паращитовидная железы, верхняя часть трахеи, глотка, начало пищевода.

Словом, любое нарушение в межпозвоночных дисках шеи вызывает различные патологии: головную боль, звон в ушах, бессонницу, боль в плечах...

Поэтому-то для шейного остеохондроза характерен так называемый синдром вегетосудистой недостаточности – любимый диагноз участковых терапевтов, когда «картина заболевания неясна». А все дело в том, что нарушено кровоснабжение центров равновесия и ряда вегетативных центров (то есть управляющих простыми процессами жизнедеятельности).

## ***Не страдаете ли вы шейным остеохондрозом?***

Чтобы ответить на этот вопрос, пройдите еще один **тест**:

- Есть ли боль в шее рано утром? Не просыпаетесь ли вы от боли?
- Не появляется ли боль при запрокидывании головы?
- Легко ли вам поворачивать голову?
- Не было ли травм головы и шеи?
- Нет ли ограничений в движениях головой, нет ли хруста во время движений?
- Боль приступообразная или постоянная?
- Нет ли боли, покалывания, онемения, слабости в руках?
- Усиливается ли боль при движениях?
- Не болят ли плечи?
- Нет ли головной боли и головокружения?

**Читатели должны знать, что объем движений в шейном отделе позвоночника в норме:**

- сгибание – 45 градусов,
- разгибание – 50 градусов,
- наклоны в стороны (отведение и приведение) – по 45 градусов в каждую сторону,
- поворот (скручивание) – по 90 градусов в каждую сторону

Правда, сам больной не всегда может правильно рассчитать все эти «градусы поворотов» вправо-влево, но ответ «да» на большинство вопросов теста должен заставить его насторожиться и обратиться к врачу, чтобы пройти курс лечения.

А чтобы рецидива болезни не повторилось, дам несколько советов. Прежде всего постоянно следите за осанкой: приучите себя прямо сидеть не только на работе за компьютером, но и дома за обедом.

Старайтесь соблюдать несколько **«не»**:

- 1) **не** запрокидывать надолго голову;
- 2) **не** поворачивать часто голову в сторону боли;
- 3) **не** наклонять голову во время поднятия тяжестей;
- 4) **не** читать или писать наклонившись;
- 5) **не** спать на высокой подушке.

И в заключение еще один совет: спите на специальных плоских ортопедических подушках с валиком.

Кстати, у японок принято вместо подушки подкладывать под шею специальный валик, поэтому до глубокой старости они сохраняют стройную шею. Да и в наших деревнях был известен обычай, когда женщины подкладывали под шею березовые чурбачки, обтянутые тканью. Считалось, что береза сон навевает и кости укрепляет.

И самое главное, следите за состоянием шейных позвонков. Ведь по статистике заболеваемость остеохондрозом увеличивается с возрастом.

Остеохондроз шейного отдела позвоночника обнаруживается у 50 процентов людей старше 50 лет и у 75 процентов – старше 65 лет.

Словом, не позволяйте садиться себе на шею в прямом и переносном смысле. Она у человека крепкая, но не беспредельно.

### **«Скажите, доктор...»**

**Мария Ф., Сочи, 35 лет:** *«У меня постоянно скачет давление – то оно повышенное, то пониженное. Обратилась к участковому терапевту. Врач направил меня к ортопеду. Почему?»*

**Доктор:** Вам повезло с терапевтом – это опытный врач. Обычно в таких случаях назначают гипотензивные препараты, не особо задумываясь, почему у молодой женщины нестабильно кровяное давление. А то еще и присовокупят «комплимент»: мол, ну что вы хотите в вашем-то возрасте...

Причиной может быть шейный остеохондроз с нарушением кровообращения в бассейне позвоночной артерии. Дело в том, что эта артерия проходит в специальном отверстии, пронизывающем поперечные отростки шейных позвонков, и при малейшем их смещении кровотоки в ней блокируются за счет сдавливания сосуда и сопровождающего его рефлекторного спазма. Сама артерия не слишком большая – толщиной с коктейльную соломинку, но снабжает она стволы структуры головного мозга. В них размещены основные вегетативные центры, в том числе и управляющие сосудистым тонусом, артериальным давлением и прочими гемодинамическими функциями. Недостаток кровообращения в данной зоне создает иллюзию низкого давления во всей «системе», как бы срабатывает датчик, по команде которого повышается кровяное давление. Нормализация состояния шейного отдела позвоночника приводит в норму и кровяное давление.

**Иван С., Вологда:** *«Доктор, я живу за городом, в деревенской избе. Отопление у нас печное. Я заметил, что раньше носил дрова – чуть ли не по целому бревну на плече. А теперь, если подниму тяжелое полено, – в шею словно стреляет. Как же быть, чтобы и дровами запастись, и при этом шея не болела?»*

**Доктор:** Ну, конечно, надо обратиться к врачу-специалисту и пройти курс лечения. Это во-первых. А во-вторых и далее – надо соблюдать нехитрые правила безопасного подъема тяжестей:

1. Не поднимать тяжести согнувшись, выпрямляя поясницу.
2. Держать груз перед собой, спина прямая, выпрямляя ноги.
3. Не поднимать сразу более пяти килограммов – 3–4 березовые чурки.

**Людмила Н., Москва:** *«Сейчас модны бюстгалтеры на тонких бретельках. Но я страдаю шейным остеохондрозом, и мой доктор сказал, что мне такие лифчики противопоказаны. Почему? Неужели я теперь не могу носить красивое модное белье?»*

**Доктор:** Тонкие бретельки сдавливают мышцы надплечий, в толще которых проходят шейное и плечевое нервные сплетения. При шейном остеохондрозе это может усугубить неврологические осложнения, потому что нервные корешки и так страдают. Но не печальтесь, сейчас имеется широкий выбор изящного женского белья – подберите с широкими лямками или даже без них. Тут уж вам виднее.

**Зоя Г., Якутск:** *«Мне давно поставили диагноз – шейный остеохондроз. Недавно вступило в шею – ни повернуть, ни согнуть. Но главное даже не это. У меня появились странные симптомы: в глазах как будто темно, все время хочется их протереть. Врач сказал, что это может быть следствием остеохондроза. Прав ли он?»*

**Доктор:** Трудно подтвердить или опровергнуть слова врача, не видя вас и ваши рентгеновские снимки. Но подобное вполне возможно. В позвоночном отделе проходят многие важные артерии и нервы, в том числе зрительный. Если смещенный позвонок ущемил этот нерв, зрение может ухудшиться.

## Контрактура Дюпюитрена

Часто после того, как я снимаю у больного острую боль в пояснице, слышу от него:

– Доктор, вы мне вылечили спину, а теперь шея что-то заболела...

– Она и раньше болела, – отвечаю я, – да вы не чувствовали: сильная боль в пояснице доминировала над слабой.

Практически у всех в шее можно найти небольшой подвывих одного или нескольких позвонков. Кроме того, у многих больных с радикулитом различной локализации как «бесплатное приложение» присутствует шейный остеохондроз. И как следствие – его осложнения.

Существует загадочное и неприятное заболевание – одно из тех, что как бы прячутся за спиной остеохондроза – это **контрактура Дюпюитрена**.

А причина этого недуга – все тот же шейный остеохондроз.



Рис. 8. Контрактура Дюпюитрена

При контрактуре Дюпюитрена происходит сморщивание ладонного сухожильного растяжения. При этом подкожный рубцовый тяж по– степенно скрючивает пальцы кисти, словно прижимая их к ладони.

### ***Из истории болезни***

*Как-то ко мне обратилась больная К По профессии концертмейстер-пианистка. Жаловалась она на то, что «пальцы не разгибаются».*

*Входе консультации выяснилось: у нее часто болели шея и голова, немела левая рука. Этим симптомам она не придавала значения. А скрючивание пальцев связывала с интенсивной концертной деятельностью и многочасовыми репетициями – просто «переиграла руку»...*

*При общем осмотре было выявлено смещение четвертого и пятого шейных позвонков, боли в шее, ограничение подвижности – шейный остеохондроз.*

*Диагноз – контрактура пальцев левой кисти. Мизинец и безымянный палец левой кисти постоянно находятся в положении сгибания. Активное и пассивное разгибание невозможно, на ладони прощупывается под кожей грубый соединительнотканый тяж...*

*К сожалению, у моей пациентки процесс зашел слишком далеко, пришлось оперировать кисть. Концертная деятельность блестящей пианистки прервалась... Она перешла на преподавательскую работу.*

Причина контрактуры Дюпюитрена – расстройство трофики (процесса питания тканей) вследствие нарушения прохождения импульса по нервному волокну. Нервный корешок, который формирует один из нервов кисти, может быть сдавлен смещенным позвонком. Поскольку точно известно, какой нерв из-под какого позвонка шейного отдела позвоночника выходит, по онемению того или иного пальца можно судить о смещении конкретного позвонка.

Могут спросить: почему же не у всех больных шейным остеохондрозом развивается подобная контрактура?

Отвечу: проявления одной и той же болезни у каждого человека могут быть разными.

Замечено, что часто такое сморщивание сухожильного тяжа кисти наблюдается у больных сахарным диабетом. При диабете нарушения трофики, о которых я упоминал, усугубляются.

Существует предположение, что контрактура носит наследственный характер. Можно выдвинуть немало различных версий о причинах, вызывающих тот или иной набор симптомов. Но несомненно главное – основная причина возникновения контрактуры Дюпюитрена – нарушение периферической нервной проводимости, вызванной смещением шейных позвонков.

При шейном остеохондрозе часто присутствуют корешковые симптомы – шейный радикулит, когда боли отдают в руку, иногда в отдельные пальцы руки. Подчас наблюдается их онемение, похолодание, «мраморная» окраска.

Кстати, у героев О. Генри, вора и его потенциальной жертвы, можно поставить диагноз «шейный остеохондроз, осложненный плече-лопаточным периартритом». Те же симптомы, в зависимости от уровня шейного остеохондроза, происходят и в локтевом суставе.

В США подобное осложнение называется «замороженное плечо» и «замороженный локоть».

Как уже поняли читатели, контрактура Дюпюитрена – свидетельство запущенной болезни. Важно не доводить себя до подобного состояния, которое зачастую необратимо. Представьте, к каким трагическим последствиям приводит такое осложнение у хирурга, ювелира или музыканта...

### **«Скажите, доктор...»**

**Вячеслав И., Челябинск:** *«У меня есть одно увлечение – плету лапти. Участвовал даже в конкурсах народных мастеров, получал грамоты и призы. Могу сплести что хотите – даже модельные сапожки из лыка. Но вот однажды пришла к нам соседка и сказала: у тех, кто лапти плетет, пальцы заплетаются. После этого я стал замечать, что долго плести не могу, – руки немеют и пальцы действительно не разгибаются. Неужели и правда такое случается от плетения?»*

**Доктор:** Я думаю, плетение здесь ни при чем. Дело в другом. Ваше занятие предполагает долгое сидение в одной позе: плечи опущены, голова наклонена, мышцы шеи напряжены. Все это может стать причиной шейного остеохондроза, нарушений чувствительности,

моторики пальцев кисти, и даже таких неприятных осложнений, как контрактура Дюпюитрена. Чтобы подтвердить или опровергнуть этот диагноз, советую вам сделать рентгенограмму шейного отдела позвоночника и показаться специалисту: ортопеду либо вертебрологу.

## Грудной остеохондроз

Известно, что прототипом Шерлока Холмса был врач – главный хирург королевской лечебницы в Эдинбурге Джозеф Белл. Вообще-то в этом нет ничего удивительного: распознать болезнь так же непросто, как раскрыть преступление. Конан Дойл, в студенческие годы состоявший при Белле секретарем, это хорошо понимал.

У этого блестящего врача будущий писатель подметил умение остро наблюдать, сопоставлять факты, правильно оценивать симптомы. Говорят, Белл ставил диагноз раньше, чем больной начинал рассказывать о своих недомоганиях. Он учил студентов, что внимательный доктор по выражению лица, походке, мельчайшим нюансам в поведении человека может определить, чем тот болен.

А это зачастую совсем непросто! И остеохондроз не исключение – он тот еще хамелеон! Под какие только недуги не маскируется.

У грузинского поэта Симона Чиковани есть строки, которые я бы посоветовал запомнить и медикам, и пациентам:

Всему дана двойная честь.  
Быть тем и тем:  
предмет бывает  
тем, что он в самом деле есть,  
и тем, что он напоминает.

**Грудной остеохондроз** – заболевание, коварное именно своей схожестью с другими недугами. Причина в его специфике: грудной отдел малоподвижен, ребра вместе с позвоночником образуют как бы каркас. Это означает, что таких мучительных болей при движении и нагрузке, как при шейном или поясничном остеохондрозе, в данном случае нет, и потому на первый план выступают симптомы, схожие со стенокардией или инфарктом миокарда, либо с нарушением дыхательной функции.

Расскажу об одном случае из своей практики.

### ***Из истории болезни***

*Мой сосед по даче – человек средних лет, служащий банка, работа у него в основном сидячая. Приезжает на дачу, и тут у него происходит резкая смена деятельности: копает, строит дом, носит ведра с водой... В этот раз он взялся помочь мастерам достраивать террасу. Поднял тяжелую балку и повернулся, держа ее на весу. После этого охнул и чуть не упал – хорошо, что балку успели подхватить...*

*В областную больницу соседа госпитализировали прямо с приусадебного участка с диагнозом при поступлении – инфаркт миокарда.*

*Его жена на другой же день пришла ко мне за консультацией. И тут выяснилось, что ее муж часто жаловался на боли в межлопаточной области. Поехали вместе с ней к нему в больницу.*

*Мне дали ознакомиться с историей его болезни, и вот что я там прочитал: «Больной бледен, не может вдохнуть полной грудью. Интенсивные боли в области сердца, не снимаются сосудорасширяющими препаратами. На ЭКГ признаков инфаркта нет, но есть некоторые изменения, характерные для нарушения питания сердечной мышцы...» (что иногда наблюдается в первые часы развития инфаркта).*

*На вторые сутки противоишемической терапии боли не прошли. Пульс, давление в норме, ритм сердца нормальный, а изменения ЭКГ – day кого же их нет к 50 годам?*

*Я уговорил местных врачей сделать рентгенограмму грудного отдела позвоночника. Было хорошо видно смещение четвертого грудного позвонка. После вправления, из больницы мы уехали все вместе...*

Боли, связанные с грудным остеохондрозом позвоночника, носят длительный характер. Распространение (иррадиация) боли при этом чаще всего происходит по типу межреберной невралгии – «отдает под лопатку». Отсюда и возникает у больного страх инфаркта. Различие же между ишемической болезнью сердца и межреберной невралгией в том, что при остеохондрозе у пациента – нормальная (или почти нормальная) электрокардиограмма и отсутствуют такие «сердечные» симптомы, как резкая бледность, синюшность, землистость кожных покровов, холодный пот и т. п.

Старые врачи выделяли еще один симптом, который стопроцентно доказывал, что у больного не инфаркт – *отсутствие страха смерти*. Кроме того, при пальпации соответствующих позвонков определяется локальная болезненность в области прохождения нервов.

Следовательно, если боль от сосудорасширяющих препаратов (валидола, нитроглицерина) не уменьшается, а кардиограмма близка к норме, нужно обследовать позвоночник.

Пневмония тоже может вызывать боль в груди, но, в отличие от грудного остеохондроза, такая боль не имеет четкой локализации, на первый план выступают легочные симптомы: кашель, лихорадка... Грудной остеохондроз может вызывать боли и в правом межреберье. Больной лечится от холецистита, а ему надо бы поправить позвоночник в грудном отделе.

**Вас должно насторожить, если вы ощущаете:**

- боль при глубоком вдохе и выдохе;
- болезненность, когда вы поднимаете правую или левую руку;
- затруднение при любом наклоне корпуса.

Разумеется, при данных симптомах надо сразу же обратиться к врачу.

### **«Скажите, доктор...»**

**Семен М., Архангельск:** *«У одного моего приятеля неприятная манера здороваться – при встрече он довольно ощутимо бьет меня по спине. Я уже не раз говорил ему – прекрати так делать, но он все равно продолжает. Такая, мол, у него привычка. Недавно «подружески» он меня так саданул по спине, что теперь я не могу вздохнуть всей грудью – сразу возникает боль. Может, он мне позвоночник сломал?»*

**Доктор:** Попросите приятеля сильнее ценить не только сердечную дружбу, но и ваше здоровье. А вам советую посетить опытного ортопеда и показать свою рентгенограмму – нет ли болезненных изменений. На рентгенограмме хорошо видно смещение позвонков, остеохондроз, спондилез. Кстати, и перелом можно увидеть, что называется, невооруженным глазом. Если он есть, конечно. Хотя вряд ли позвонок сломается от дружеского хлопка, тут нужна медвежья лапа.

**Вера Н., Мурманск:** *«Муж подарил мне на день рождения каракулевую шубу до пят. Слов нет, красивая вещь, но страшно тяжелая. У меня хронический грудной остеохондроз. Не вредно ли мне носить такую обременительную обнову?»*

**Доктор:** Как у Пушкина про Стеньку Разина: «Бери мою шубу, да не было б шуму». Вот чтобы не было «шуму», вам следует пройти курс лечения, укрепить мышцы спины лечебной гимнастикой. Думаю, после этого и шуба будет не в тягость. Но надевать ее все-таки советую не каждый день.

**Зинаида С, Саратов:** *«Так уж случилось, что я люблю парня, а он меня нет. От такой безответной любви душа у меня все время ноет. Болит сердце – сил нет...*

*А теперь и спина заболела. Может ли случиться остеохондроз от неразделенной любви?»*

**Доктор:** Искренне сочувствую вам, Зинаида. К сожалению, от неразделенной любви лекарства не знаю. А вот остеохондроз от нее действительно может случиться. Когда человек пребывает в состоянии стресса – как вы в данный момент, – его мышцы постоянно напряжены. На фоне общего эмоционального расстройства нарушаются трофические процессы в тканях. Все это может происходить на фоне недолеченного детского сколиоза – иногда эта болезнь протекает незаметно. Вот вам и предпосылки для развития остеохондроза.

## Межреберная невралгия

Межреберная невралгия по своим клиническим проявлениям либо имитирует инфаркт, стенокардию и тому подобные заболевания сердца, как у моего соседа-банкира, либо маскирует тяжелые расстройства внутренних органов, как у еще одного моего больного, чью историю я хочу здесь привести.

### *Из истории болезни*

*Ко мне на прием пришел молодой человек. Он жаловался на острые боли в грудной клетке: не может сделать глубокий вдох, откашляться. Внешний вид пациента говорил о глубоком неблагополучии со здоровьем: бледность с желтушным оттенком, блестящая от пота кожа, ввалившиеся глаза. Врачи подозревали серьезное нарушение обмена веществ...*

*Я обнаружил у пациента смещение одного из грудных позвонков. Это и привело к болям по типу межреберной невралгии. Позвонок вправили, боли постепенно прошли. Но, к сожалению, на этом страдания юноши не закончились.*

*При дальнейшем обследовании был обнаружен абсцесс (гнойник) в легком – то, что раньше называлось скоротечной чахоткой! Сильные боли, вызванные смещением позвонка и межреберной невралгией, вызвали ограничение дыхательных движений грудной клетки, легочная ткань не расправлялась на вдохе, возможно, закупорился бронх – из результате развилась очаговая пневмония с последующим развитием гнойника. И это у парня, казалось бы, здорового и живущего полноценной жизнью! Больной получил специальный курс лечения легких и спустя некоторое время полностью поправился...*

Часто при грудном остеохондрозе межреберная невралгия сопровождается так называемым «опоясывающим лишаем» – пузырьчатой кожной лихорадкой, возбудителем которой является вирус герпеса. К сильнейшим радикулитным болям присоединяются жжение и болезненный зуд от лопающихся и мокнущих пузырьков «лихорадки». Порой поднимается температура из-за отравления организма вирусными токсинами.

Отчего герпес поражает зону невралгии и почему чаще всего при грудном остеохондрозе?

Дело в том, что при радикулите нарушается нервная проводимость, а следовательно, регуляция, которая управляет обменом веществ в тканях. Резко падает тканевой иммунитет. Кожные покровы становятся беззащитными перед атакой постоянного внешнего врага – вируса герпеса, который широко распространен в окружающей среде.

Но если в других частях тела «зоны ответственности» подходящих сюда различных нервных корешков как бы слегка перекрывают друг друга, на грудной клетке межреберные нервы идут строго вдоль ребер, параллельно, как полосы у зебры. Нарушение проводимости по такой «полоске» не компенсируется сигналами из других нервных корешков. Потому-то узкая полоска кожи вдоль ребра в случае ущемления нерва остается совершенно без «указаний» из центральной нервной системы, и кожа больного на этом участке становится беззащитна перед вирусом.

Одной из загадок данного осложнения является то, что опоясывающий лишай случается только раз в жизни – как правило, данное заболевание, к счастью, не повторяется. Веро-

ятно, в крови и тканях в ответ на массивную атаку вируса герпеса вырабатывается и сохраняется достаточное количество антител к нему.

Помимо нарушения вентиляции легких из-за болей и связанных с этим проблем с органами дыхания, кроме инфекционно-вирусных осложнений, грудной остеохондроз неприятен еще и частыми расстройствами эмоциональной сферы. Болезнь сильно невротизирует пациентов.

Постоянные боли – следствие межреберной невралгии – таковы, что больному начинает казаться: его сердце вот-вот разорвется. Вспомните историю служащего банка, которого госпитализировали с подозрением на инфаркт.

А ведь сколько бывает таких пациентов! Люди годами страдают от непонятных болей в области сердца, мучаются одышкой («не могу вздохнуть полной грудью»), пребывают в вынужденной позе («никак не распрямлюсь») – и при этом не знают, от чего страдают. Человеку начинает казаться, что он неизлечимо болен. А нужен просто-напросто опытный ортопед-вертебролог и не слишком продолжительный курс лечения, чтобы все эти симптомы прошли.

### **«Скажите, доктор...»**

**Наира П., Ереван:** *«Со мной в детстве произошел неприятный случай – каталась на санках с горы и упала. Какое-то время лежала и ловила ртом воздух – не могла вдохнуть. Потом боль отпустила. Но с тех пор, стоит мне постоять на ветру, боль возвращается. Словно обручем сковывает. И с каждым разом это болезненное состояние продолжается все дольше и дольше. Посоветуйте, как мне быть?»*

**Доктор:** Не исключено, что в вашем случае имела место травма позвоночника. Может быть, даже перелом тела позвонка. Если он не был вовремя распознан и вправлен, то так и сросся, с деформацией.

Вам необходимо сделать рентгенограмму грудного отдела позвоночника и показаться ортопеду. В любом случае пройдите курс специального лечения.

## Пояснично-крестцовый остеохондроз

В знаменитой шаляпинской «Дубинушке» есть такие слова: «Разогнуть бы согбенную спину...» Эти слова могли бы послужить прекрасной иллюстрацией для больного пояснично-крестцовым остеохондрозом. Зачастую такие пациенты приходят к врачу, согнувшись в три погибели, под углом почти 90 градусов.

Если шейный или грудной остеохондроз часто укладывает в постель, то пояснично-крестцовый буквально валит с ног...

### *Из истории болезни*

*Среди моих постоянных пациентов есть больной А., 44 лет. На вид – красивый рослый мужчина, настоящий русский богатырь.*

*Впервые он обратился ко мне три года назад по поводу болей в пояснице, отдающих при движении в левую ягодицу и ногу, вплоть до подколенной области. Привезли его на машине родственники. В мой кабинет он вошел с трудом, скрючившись на один бок, рукой придерживаясь за стену.*

*Разговорились... Пациент мой оказался высококвалифицированным каменотесом. Возвел немало храмов и церквей. Был награжден даже благодарственной грамотой патриарха за восстановление храма Христа Спасителя.*

*Но кроме богоугодных дел, он по большей части работал на строительстве загородных новомодных каменных коттеджей.*

*Вот на одной из таких строек его и скрутило. Как объяснял пациент, работа у них бригадная: один за всех – все за одного. Болен не болен – терпи. Выбьется бригада из графика – штрафы пойдут. И сам меньше заработаешь, и товарищей подведешь. А труд у камнетесов нелегкий: камень – это тебе не сайдинг.*

*– Если бы вы, доктор, знали, сколько я таких махин перетаскал на своем горбу. Вот спину и сорвал... – жаловался больной.*

*Спину прихватило круто, однако к врачу он сразу не пошел – некогда. Из последних сил терпел.*

*– Бывало, взбираюсь на леса, – рассказывал пациент, – одной ногой чувствую опору, а другая будто в болото проваливается. Будто не моя нога вовсе...*

*Превозмогал себя, пока не закончил строительство. Сдал объект и слег. Родня чуть не на руках привезла...*

*На рентгенограмме ясно было видно смещение четвертого позвонка. После курса массажа и физиотерапии боли прошли.*

*Я настоятельно рекомендовал ему пройти повторный курс лечения спустя год, а также предельно снизить физические нагрузки и не поднимать тяжести согнувшись. Он внимательно слушал, согласно кивал. Но...*

*Вновь каменщик обратился ко мне спустя три года. Снова его мучили сильнейшие боли в пояснице, по-прежнему отдающие в левую ногу. Боли появились после подъема очередной каменной глыбы...*

*Повторный курс лечения был более длительным и тяжелым. Долгое время не проходили радикулитные боли, сохранялось онемение пальца на*

*ноге. После лечения работать мастеру разрешено только в специальном ортопедическом корсете, да и то – лишь руководя строительной бригадой.*

Казалось бы, что стоило каменотесу выкроить время и посетить доктора, проконсультироваться – не сместился ли позвонок? Да и тяжести поднимать было противопоказано. Так ведь не болело...

Как же возникает пояснично-крестцовый остеохондроз?

Есть в позвоночнике несколько критических точек, где S-образный (если смотреть сбоку) его изгиб пересекается с вертикальной линией – вектором силы тяжести.

Для наглядности изобразим эту схему в виде знакомого символа – \$. В этих точках пересечения нагрузка на межпозвонковый диск максимальная.

Всякий предмет, который человек поднимает согнувшись, при распрямлении позвоночника отзывается в нижней точке нашего \$ в соотношении 1:10. Это происходит по закону рычагов: когда мы наклоняемся, плечо переднего рычага (от тела позвонка до руки) в 9–10 раз длиннее плеча, измеряемого от тела позвонка до прикрепления мышц-разгибателей спины.

– Мне доктор не велит поднимать ничего тяжелее стакана, – смеется теперь мой больной-каменотес.

Хорошо, что он снова может шутить. Но если говорить серьезно, представьте такую картину: человек утром нагнулся за двухпудовой гирей для разминки, выпрямился... и диск между пятым поясничным и первым крестцовым позвонками выдержал нагрузку в 320 килограммов! Подчеркиваю, на этот раз – выдержал. Должен оговориться, я сказал «нагнулся и выпрямился» по привычке. До недавнего времени считалось, что игры с гирями – исключительно мужская привилегия. Но теперь тяжелой атлетикой активно увлекаются и женщины.

При любых тяжелых физических нагрузках позвоночник должен быть защищен специальным корсетом. Не забывайте, что наиболее частая причина межпозвонкового остеохондроза в этом отделе позвоночника – травматическая. Либо перелом, либо хроническая травма.

### **«Скажите, доктор...»**

**Марина Г., Тула:** *«Моей дочери двадцать лет. Хочется классно выглядеть, модно одеваться. А современная мода, на мой взгляд, прямая угроза здоровью! Взять хотя бы эти кофты, куртки и топы до пояса. Часто, вкупе с приспущенными джинсами, они даже не прикрывают поясницу.*

*В холод, в дождь, в мороз – в любую погоду девочка ходит с полуобнаженным торсом. Сколько ни говорила ей: «Вредно!» – ноль внимания. Скажите хоть вы, доктор, может ли такая одежда способствовать развитию остеохондроза?»*

**Доктор:** Вы правы. Может. Переохлаждение поясничной области приводит к спазму мышц, что может вызвать смещение позвонков.

Кроме того, в этой области расположены рефлексогенные зоны, отвечающие за женскую половую сферу. Если их застудить, это может привести к расстройству функции яичников, нарушению менструальной функции и к прочим осложнениям – лучше меня об этом расскажет гинеколог. Так что заголять пупок можно только в жару.

**Семен П., Москва:** *«Я – риелтор. Мне приходится много времени проводить за рулем. Одну квартиру надо показать, другую, третью – и так весь день. После работы спина как деревянная. Скажите, доктор: есть ли такие автомобильные кресла для водителей, чтобы не болела поясница?»*

**Доктор:** Да, есть. Специальные ортопедические кресла можно купить в автомагазинах, и даже заказать по собственному слепку спины. Надо обратиться в фирму, которая их производит. Очень важно, чтобы в поясничной ложбинке (врачи называют это «лордоз») спина имела надежную подпорку, не провисала. Если нет возможности сделать кресло по себе – на худой конец можно купить специальную автомобильную подушку под спину.

Водителям я также рекомендую специальные подушки под поясницу, выполненные с учетом анатомии позвоночника. На ранних моделях отечественных автомобилей устанавливались сиденья, абсолютно игнорирующие тот факт, что человек относится к классу позвоночных.

Зато практически на всех иномарках сиденья имеют так называемую боковую поддержку и поясничный валик, который соответствует физиологическому поясничному изгибу.

Популярные у нас «массажные коврики» из деревянных бус, укладываемые на сиденья, помогают разве что от прилипания потной рубашки к спине, впрочем, это тоже неплохо. Спина не будет переохлаждаться.

Сейчас появились и специальные массажные подушки. Они «включаются» специальным моторчиком, и дозированные вибрации хорошо массируют спину.

## Ишиас

В поясничном отделе из нервных корешков формируется так называемый седалищный нерв толщиной примерно с палец (по-латински *Nervus Ischiadicus*), отсюда и название осложнения пояснично-крестцового остеохондроза – ишиас.

Описывать симптоматику этой болезни уже страшно, а каково же это испытывать? Ущемить дверью палец просто больно. Ущемить между позвонками нерв такой же толщины – очень больно. Боль распространяется в область ягодицы, под колено, иногда в икру или пятку. В запущенных случаях часть нервных волокон может отмереть – нога как бы немеет. Симптомы выпадения чувствительности очень стойкие, иногда подобное онемение сохраняется длительное время.

### *Из истории болезни*

*Среди моих больных был человек редкой профессии – ограничик бриллиантов. Работа у него требовала постоянного напряженного внимания и усидчивости, что плохо сказывалось на его больной спине...*

*В детстве он перенес сколиоз небольшой степени тяжести, а потом долгое время болезнь не давала о себе знать. Но как только парень начал работать, через несколько месяцев появились боли в пояснице. К сожалению, вовремя к врачу он не обратился. А когда его мама позвонила мне, боли обострились до такой степени, что парень не мог даже дойти до туалета. Малейшая попытка приподняться с кровати приводила к тому, что он чуть не терял сознание от боли.*

*Лечить его пришлось долго. Ишиас быстро не проходит... К сожалению, молодому человеку пришлось сменить огранку алмазов на более прозаическую работу контролера на той же фирме. Эта работа не предполагала долгое сидение в неудобной позе.*

Вид больного ишиасом характерен: он ходит наклонясь на здоровую сторону, чтобы максимально раздвинуть позвонки на больной части тела и тем самым уменьшить сдавливание корешка. Со временем в результате лечения боли проходят или становятся терпимыми. Если позвонок не вправлен, сохраняется искривление позвоночника. В этом случае нагрузка на межпозвонковый диск, и без того уже поврежденный, распределяется неравномерно и в результате приводит к его дальнейшему разрушению.

Самое неприятное осложнение пояснично-крестцового остеохондроза – даже не болевой синдром. Хуже всего нестабильность позвонка. Диск уже не фиксирует позвонок, при нагрузке под действием силы тяжести поясничный отдел «сползает» с крестца. На первый план выступают осложнения со стороны внутренних органов. Единственный путь лечения – оперативный.

Я не буду подробно останавливаться на хирургическом лечении остеохондроза, скажу только, что абсолютное показание к оперативному вмешательству – это **синдром сдавливания конского хвоста**. Так анатомы образно называют пучок нервных корешков, проходящий в нижнем отделе позвоночного канала, – действительно, похожий на лошадиный хвост. При этом синдроме происходит выпадение функции чувствительных и двигательных корешков, а главное – нарушение функции тазовых органов (мочеполовая сфера). В этом случае у пациента наступает паралич нижних конечностей и их онемение. Возможно, недержание мочи.

Операция назначается и в том случае, когда из-за смещения позвонков происходит сдавливание спинного мозга или его сосудов.

Операции эти тяжелые. Доступ к телам поясничных позвонков осуществляется минуя брюшную полость, через большой разрез позвонки фиксируют друг к другу. Опорность позвоночника восстанавливается, но подвижность остается ограниченной...

Такой вот грустный прогноз, а вывод один – щадите свой позвоночник! Это очень прочная и вместе с тем гибкая конструкция. Не надо обращаться с ним по-варварски. Ведь никому же не приходит в голову забивать гвозди хрустальной вазой?

### **«Скажите, доктор...»**

**Вадим У., Волгоград:** *«Доктор, уже долгие годы у меня серьезные проблемы с позвоночником. Часто случается ишиас, когда я по несколько недель не могу встать с постели. Так же болел и мой отец. Чуть что тяжелое поднимет или спину застудит – не может разогнуться. Выходит, остеохондроз передается по наследству?»*

**Доктор:** Скорее по наследству передалось нежелание вовремя обратиться к врачу. Вероятно, вы «сорвали спину», то есть нерациональной нагрузкой разрушили межпозвоноковый диск, он разорвался, и из разрыва выдавилось его студенистое ядро, образовав так называемую грыжу диска. Грыжа сдавливает нервные корешки – отсюда и симптоматика.

Вам необходимо пройти курс специального лечения, возможно, носить корсет для разгрузки поясницы. При соблюдении предписанного врачом режима данная болезнь не будет вас беспокоить.

Как вы поняли, само это не пройдет – необходима квалифицированная помощь специалиста.

## **Распространенный остеохондроз**

Среди медиков ходит шутка, что самые сведущие врачи – патологоанатомы. Они не ошибаются в диагнозе. Правда, для их пациентов это уже не имеет значения.

А самые худшие болезни не смертельные, а неясные. Как сказано у Вергилия: «Чем глубже скрыт недуг, тем злей он и опасней».

Можно ли отнести к таковым остеохондроз? Вполне.

Болезнь эта, как я уже говорил, затяжная, хроническая и коварная. Не так-то просто найти доктора, который сможет распознать и вылечить ее.

И тогда, как это часто бывает, отчаявшийся пациент обращается к экстрасенсам, колдунам, магам в надежде на потусторонние силы. Человек тратит огромные деньги – кстати, большие гонорары целителей как бы гипнотизируют, представляются гарантией качества услуг и верного исцеления.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.