

спроси у специалиста



Андрей Бартош,
невропатолог-реабилитолог
тел. 0677382380,
www.bartosh.com.ua

? Я веду здоровый образ жизни, да и считаю себя здоровой. Но как только понервничаю, тут же возникают проблемы: беспокоит головная боль, ноет спина. Значит ли это, что мне пора лечить нервы?

Анастасия, г. Черкассы

Дело в том, что после волнующего момента в нашей жизни обязательно наступает двигательная реакция: как минимум это напряжение мимических мышц. Но есть мышцы, о которых мы мало знаем, хотя они тоже напрягаются. Это мышцы шеи и плечевого пояса, верхнегрудного отдела (лестничные, кивательные, трапециевидные, ромбовидные и другие мышцы). При постоянном стрессе «хмурятся» не только брови, но и указанные мышцы, только расслабить их намного сложнее. В мышцах образуется очаг патологической импульсации. И когда вы уже забыли о стрессе, спазмированные мышцы напоминают вам о нем своей рефлекторной активностью. Возникают головные боли, головокружение, повышается метеочувствительность. Однако не только эмоции могут вызывать непроизвольную мимику и позу, но и наоборот. Попробуйте изобразить эмоцию на лице и в своем поведении, и вы начнете в той или иной степени на самом деле ее испытывать.

? Уже три года занимаюсь йогой. Начала заниматься из-за болей в шее, также немела правая рука. Инструктор хороший, опытный, однако здоровье полностью не улучшилось. Все анализы и исследования в пределах нормы.

Наталья, г. Днепрпетровск

При любой гимнастике, даже йоге, никогда не прорабатывается участок мышцы, который изменился (уплотнился) до начала тренировки. Даже если вы уже можете себя «завязать в узел», это делается за

счет растяжения здорового участка мышечной ткани, а патологический очаг так и остается нетронутым. Он требует конкретного воздействия на него специалистом, причем по определенной методике.



? Много лет меня беспокоят боли в пояснице, скованность в движениях. Мой вес 120 кг. Врачи в один голос говорят, что нужно похудеть. Но как это сделать, если болит позвоночника даже при минимальных физических нагрузках?

Ольга, г. Киев

Безусловно, лишний вес оказывает влияние на общее самочувствие. Но он не является непосредственной причиной возникновения болей в спине либо в других участках тела. Виною тому – уплотненные мягкие ткани (спазмированные мышцы, фасции, связки). Это вызывает скованность движений. Активный очаг генерирует болевой импульс, рефлекторный спазм сосудов, что приводит к онемению, судорогам. Необходимо ликвидировать такие очаги, и тогда человек сможет создавать свое новое тело, новые функциональные связи. Когда тело расслабленно и боль отсутствует, можно приступать к активным физическим упражнениям.



? В течение дня, а особенно с утра, у меня наблюдается отечность и скованность в движениях правой кисти. Не могу сомкнуть руку в кулак, ощущаю слабость. Визуально руки ничем не отличаются. Что это и как с этим бороться?

Валентина, г. Сумы

Вероятнее всего, это патология вегетативной регуляции кровоснабжения верхних конечностей, что внешне практически не проявляется. После сна или интенсивной физической работы возникают застойные явления. Это первый тревожный «звоночек», что в скором времени может проявиться онемение рук. Такое ощущение может наблюдаться довольно продолжительное время и порой не уходит даже после интенсивной медикаментозной терапии. Причина кроется в состоянии мышечной системы. Вам необходимо обратиться к невропатологу для постановки точного диагноза и выбора адекватного метода лечения. Возможно, после ликвидации очага патологической импульсации описанные вами симптомы исчезнут.

? Несколько раз мне приходилось обращаться за помощью к мануальному терапевту по поводу остеохондроза. Хотелось бы знать, что хрустит, когда вправляют диски. Также, когда я двигаю головой, у меня хрустит шея.

Ирина, г. Белая Церковь

Многие связывают хруст в области позвоночника с отложением солей или «выпавшими» дисками, которые вправляют мануальные терапевты. На самом деле ничего там не выпадает и не вставляется. Когда терапевт производит манипуляцию, происходит растяжение уплотненных связок, фасций и мышц, что и вызывает характерный звук, напоминающий щелчок. Как правило, после такой манипуляции действительно наступает улучшение, но оно кратковременно. Вся симптоматика может вернуться, так как причина закрепощения так и не была устранена. Необходимо «разобраться» с мышцами и определить место образования очага патологической импульсации, из-за которого и происходят те или иные нарушения. По поводу хруста в шее. Можно предположить, что вы ведете малоподвижный образ жизни, что рано или поздно скажется на вашем здоровье. Из-за постоянной статической нагрузки на шею возникают закрепощение и переуплотнения мышц шеи.



? Последнее время я часто просыпаюсь ночью и потом уже не могу заснуть: все время роятся разные мысли, снятся кошмары. Не высыпаюсь, целый день хожу как «вареная». В чем причина?

Елена, г. Васильков

Ночью активность коры головного мозга снижается и на первый план выходит вегетативная нервная система: именно она регулирует процессы сна и бодрствования. Если вы понервничали или перетрудились, возникает нервно-мышечное перенапряжение. Чередуйте виды нагрузки, для расслабления делайте зарядку.