

Если ты хотя бы раз испытала приступ боли в спине, то знаешь, насколько это мучительно. Но как только боль отступала, ты наверняка продолжала жить как раньше, стараясь поскорее забыть о неприятных ощущениях.

# Если болит СПИНА

**Т**олько вот забыть о боли надолго не получится – по статистике, в течение года в 50 % случаев боль в спине появляется снова или переходит в хроническую форму. Что же делать, чтобы мучения не повторились? Прежде всего обязательно выясни причину их возникновения: проконсультируйся с врачом и сделай МРТ. Боль не возникает на пустом месте – еще Гиппократ называл ее сторожевым псом здоровья: боль всегда сигнализирует о том, что в организме не все благополучно.

## Почему она болит

Самой распространенной причиной возникновения болей в спине врачи считают остеохондроз. Его развитию способствуют падения, удары, занятия некоторыми видами спорта (например, акробатикой), избыточные нагрузки на позвоночник (особенно подъем тяжестей с одновременным поворотом тела), длительное нахождение в полусогнутом положении, выраженное плоскостопие и нарушение осанки. А если учесть наличие наследственных факторов и частые переохлаждения, то проблем со спиной вряд ли удастся избежать.

### ФАКТ!

По статистике у 60–100 % пациентов, страдающих хронической болью в спине, наблюдаются признаки депрессии. Хроническая боль в спине истощает ресурсы организма и становится источником постоянного стресса.



## Проблемы с позвоночником не щадят и звезд

Еще в возрасте 18-20 лет в дисках нашего позвоночника начинают возникать дистрофические изменения, усиливающиеся годам к сорока. Из-за потери влаги, отсутствия нормального питания тканей и спазмов в мышцах происходит изменение эластичности, высыхание, уплотнение и разрушение в первую очередь межпозвоночных дисков, выполняющих роль амортизаторов. В результате расстояние между позвонками уменьшается, они начинают контактировать и травмировать друг друга во время движения. Это приводит к образованию краевых разрастаний (остеофитов) и возникновению изменений в межпозвоночных суставах — спондилоартрозу.

На начальных этапах остеохондроз проявляет себя возникновением быстрой утомляемости и чувством дискомфорта в спине, а затем и болью.

При изменениях в шейно-грудном отделе возникает боль в затылке или шее, ограничение ее подвижности. Нередко появляются боли в области сердца (кардиалгии) или в животе, напоминающие холецистит и панкреатит. Дистрофический процесс в поясничном отделе характеризуется тянущими болями, отдающими в ногу или прострелами.

Когда болевые ощущения приобретают постоянный характер, можно предположить наличие межпозвоночной грыжи. Что она собой представляет? Это выход поврежденного диска за пределы своих границ, в результате чего происходит длительное ущемление нервных корешков и оболочек спинного мозга. Появляются головные боли и головокружения, немеют пальцы



**ХУЛИО ИГЛЕСИАС**

За день до 20-летия Хулио Иглесиас не справился

с управлением, его машина перевернулась и врезалась в дерево. Певец оказался в мадридской клинике с тяжелой травмой позвоночника. Ему сделали операцию, но безрезультатно: в течение более 1,5 лет Хулио был полупарализованным. Тайком от врачей он начал сначала ползать по комнате, затем делать упражнения для укрепления спины. Именно в этот период он сочинил свою первую песню – La Vida Sigue Igual («Жизнь продолжается»), ставшую манифестом его воли к жизни и пропуском к вершинам музыкального Олимпа.



**РИКАРДО КАКА**

Бразильский футболист Рикардо Кака в возрасте 18 лет пережил тяжелую травму позвоночника во время неудачного падения в бассейне. Кака полностью восстановился после травмы. Сам футболист связывает факт выздоровления с чудесным Божественным вмешательством, и с тех пор он стал верующим и обязательно отдает одну десятую часть своих доходов в церковь.



**БРЮС ЛИ**

Однажды во время очередной тренировки Брюс Ли, повредив поясничный нерв, почувствовал ужасную боль в пояснице. Для человека, вся жизнь которого была связана с кунгфу, это был приговор. Но Брюс прошел курс лечения, ежедневно занимался специальной гимнастикой и уже через полгода возобновил тренировки.

рук, возникает ограничение подвижности плечевых суставов, боли и онемение в ногах, постоянный дискомфорт в пояснице. Знакомые симптомы? Срочно сделай МРТ (магнитно-резонансную диагностику) с целью выявления межпозвоночных грыж!

### Мышечный щит

Но только ли изменения в позвоночнике являются причинами болей в спине? Не стоит забывать, что в на-

шем теле есть около 700 мышц – это составляет около 45 % нашего веса. Именно они заставляют работать суставы и являются естественным щитом для внутренних органов, защищая их от ударов и переохлаждения. Когда мы замерзаем, наши мышцы автоматически сжимаются. Ты ведь обращал внимание, что если на нас кто-то кричит или мы испытываем испуг – мышцы тут же напрягаются?

Защитная способность мышц группироваться при возникшей угрозе может сослужить и плохую службу: если мы ежедневно испытываем какой-либо стресс, наши мышцы, постоянно сжимаясь, уже не могут самостоятельно расслабиться. Сидя в жаркий день под кондиционером, мы даже не замечаем, что мышцы спазмируются от потоков холодного воздуха. А потом жалуемся, что тянет шею, поясницу или ногу. Не удивительно!

### ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК



### ОСТЕОХОНДРОЗ



## Предупреди болезнь

● **БЕРЕГИ СВОЮ СПИНУ.** Если выяснится, что боль возникает из-за остеохондроза и сопутствующих ему нарушений в суставах позвоночника и мышцах, твоя задача – максимально избегать факторов риска, которые могут привести к новым обострениям.

● **ПОМНИ ОБ ОСАНКЕ.** Ходи и сиди с прямой спиной, шею тоже держи прямо. Спи на ортопедических матрасах и подушках.

● **НЕ ПОДНИМАЙ ТЯЖЕСТИ.** При этом резко увеличивается давление на межпозвоночные диски и суставы позвоночника. Если они в хорошем состоянии, организм может это компенсировать, при условии что ты поднимаешь грузы не слишком часто и они адекватны твоим силам. Но даже при здоровой спине не рекомендуется поднимать одновременно более 15 килограмм.

● **НАУЧИСЬ ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ И ПОДНИМАТЬ ГРУЗ.**

Вместо того чтобы наклоняться за сумкой, согни ноги в коленях и, слегка присев, приподними груз. Не носи все в одной руке – распределяй вес содержимого по обеим рукам поровну.

● **НЕ СИДИ ПОДОЛГУ.** Нагрузка на спину в положении сидя почти в два раза выше, чем стоя. А если ты при этом сутулишься или подкладываешь ноги под себя, то давление на межпозвоночные диски и суставы еще и неравномерно распределяется. Плюс ко всему перенапрягаются мышцы спины. Поэтому важно сделать свое рабочее место максимально комфортным. Идеальными считаются полужесткие офисные кресла, повторяющие изгибы позвоночника. Или купи специальную ортопедическую подушку и подкладывай ее под поясницу.

### На заметку!

Межпозвоночная грыжа может возникнуть в 23-х дисках нашего позвоночника, но операции проводят лишь на 3-4 дисках. При этом 70 % вмешательств заканчиваются осложнениями.

Укрепи спину!

## Тренируй мышцы

Регулярное выполнение этих несложных упражнений избавит тебя от болей в спине.

### УПРАЖНЕНИЕ 1

Ляг на спину, согни ноги в коленях. Обхвати колени руками и подтяни их к груди. Подними голову, стараясь лбом коснуться коленей.



### УПРАЖНЕНИЕ 2

Ляг на спину, руки вдоль тела и согни колени. Подними бедра вверх. Затем вернись в исходное положение.



## Убираем мышечные затвердения

Из-за длительных спазмов в мышцах возникают так называемые миофасциальные образования (мышечные затвердения). Они затрудняют кровообращение и создают помехи в работе вегетативной нервной системы, отвечающей за слаженную работу всего организма. А ведь если какая-либо мышца вдоль позвоночника постоянно спазмирована, это обязательно скажется и на позвонках. Ведь как устроен наш позвоночник: позвонки лежат один на другом, а между ними есть прослойки в виде дисков, выполняющие функцию амортизации. И если мышца с одной стороны чуть-чуть натянулась и увлекла за собой два позвонка, то межпозвоночный диск выпадет в свободное пространство – позвонки его просто выталкивают.

Значит, для того чтобы позвонки вернулись на место, и при этом самопроизвольно исчезла грыжа, необходимо снять спазм находящейся рядом мышц. Сделать это можно, расслабив мышцу путем разминания миофасциальных образований мягкими рефлекторными техниками. Именно на этом основана уникальная авторская методика семьи врачей Бартош. После расслабления мышечных зажимов восстанавливается кровообращение, иннервация возле позвоночника, исчезает отек и боль.

## Что делать?

Возникновение дистрофических изменений в позвоночнике неизбежно – рано или поздно они появляются у всех. Но это совсем не повод опускать руки. Обязательно пройди обследование, займись регулярным укреплением мышц спины, избавься от мышечных зажимов, балуй себя курсами массажа, избегай стрессов и включи в ежедневный рацион продукты, богатые кальцием, фосфором, калием и магнием. Чтобы уменьшить риск

**УПРАЖНЕНИЕ 3** Встань на четвереньки, опираясь на ладони и колени. Выгни поясницу вверх, опуская голову и таз вниз. Сосчитай до 10, затем опусти таз на пятки, руки оставь вытянутыми.

**САМОМАССАЖ** – отличный способ облегчить боль и расслабить мышцы после нагрузки. Встань ровно, ноги на ширину плеч. Начни с поглаживания спины ладонной, а затем тыльной поверхностью кисти. Затем приступай к растиранию спины (от копчика вверх) подушечками четырех пальцев обеих рук и костяшками пальцев, сжатых в кулак. Делай прямые и кругообразные движения. Выполняя самомассаж, слегка покачивай тазом вперед-назад – это позволит более тщательно помассировать крестцовую область.



возникновения боли, позаботься о том, чтобы разрушение хрящевой ткани межпозвоночных дисков и суставов позвоночника шло как можно медленнее. Проконсультируйся с врачом – он назначит хондропротекторы – препараты на

основе глюкозамина и хондроитина сульфата. Они улучшают обмен веществ в хрящевой ткани, поставляют в организм вещества, которые необходимы для ее обновления, делают ткань межпозвоночных дисков и суставов более увлажненной.

### Комментарий специалиста



**АНДРЕЙ БАРТОШ**, врач невропатолог-рефлексотерапевт, соавтор семейной методики, тел.: 067-738-23-80

## Запусти самооздоровление!

К сожалению, не все врачи учитывают мышечный фактор возникновения межпозвоночных грыж. Хирургическое решение проблемы далеко не всегда дает ожидаемые результаты. Зачастую, даже если диск удаляют, грыжа возникает снова, но чуть ниже. Наша методика позволяет избавиться от боли и грыж безопасным методом. Разработал ее мой отец – невропатолог-рефлексотерапевт Петр Игнатьевич Бартош, а продолжаем мы с сестрой и племянником. Суть метода в том, что мы, тщательно прощупывая мышцы, находим болезненные очаги и разминаем их до полного исчезновения и устраняем патологические рефлексы. И организм самооздоравливается, происходит гармонизация всех его функций. Иногда из-за вегетативных расстройств (сердцебиение, экстрасистолия, скачки артериального давления, потливость) пациенту ставят ложный диагноз и переводят в разряд инвалидов. Наш же метод позволяет нормализовать тонус вегетативной нервной системы и улучшить кровоток.

## Гастропутешествия от Еспумізан®



КОЛИ ЖИВИТ ВАМ ДУЄ,  
ЕСПУМІЗАН® РЯТУЄ!\*



BERLIN-CHEMIE  
MENARINI



Оправляйся вместе с Эспумизан в путешествие по самым экзотическим кухням мира

Вперед!



Узнай причины дискомфорта в животе онлайн

Почему болит?



Просто и неудобно: эрудит-тест с призами!

Пройти

Акция проводится на территории Украины (кроме зоны АТО и Крыма) с 01.09.2015 по 01.10.2015 г. Детальная информация на сайте [espumisan.edinstvennaya.ua](http://espumisan.edinstvennaya.ua)

\*Результат биорезультурного икаротого засобу – дієва речовина – симетикон. Перед прийомом ознайомитися з інструкцією для надільного застосування від 18.11.01 №15 та проконсультуватися з лікарем. Препарат не слід застосовувати при підвищеній чутливості до даної речовини (симетикон), метилсалабину (Е 238), барвенка оранжево-жовтого (Е 110) або до інших компонентів препарату; при повній нирковій недостатності. При використанні повинні бути припинені всі інші засоби з боку травного тракту слід провести клінічне обстеження згортот. Р.П. МСЗ України №1/А/0152/02/018. Виробник: BERLIN-CHEMIE AG (MNCHEM-GRUPP), Пеннлар Вег. 125, 12489 Берлін, Німеччина. Адреса Представництва "Берлін Хелс/А. Менаріні Україна ЛТД" в Україні - м. Київ, вул. Берлінська, 29. Тел.: +38 (044) 494-33-88, факс: +38 (044) 494-33-89

САМОПІКІВАННЯ МОЖЕ БУТИ  
ШКІДЛИВИМ ДЛЯ ВАШОГО ЗДОРОВ'Я