

Что такое остеохондроз, как с ним жить и можно ли его избежать?

Если вам поставили диагноз «остеохондроз», не пугайтесь. От этой болезни еще никто не умирал. Хотя, конечно, когда ни с того, ни с сего начинают болеть шея, плечи и спина, немеют руки-ноги, появляется шум в ушах и головокружения – приятного мало.

Сегодня, когда остеохондрозом болеет каждый второй житель Земли, медики всерьез задумались: «Может, это и не болезнь вовсе, а приспособительная реакция организма?» Как бы то ни было, остеохондроз доставляет человеку массу неудобств. И чаще всего от него достается женщинам старше 30 лет.

Что это такое?

Несмотря на то, что «хондрос» по-гречески значит «хрящ», под остеохондрозом чаще всего понимают не все повреждения хрящевой ткани, а только проблемы с хрящами позвоночника. При остеохондрозе межпозвоночные диски – особые хрящевые структуры, которые обеспечивают нашему позвоночнику гибкость и подвижность, становятся дефектными. С этого все и начинается. Когда остеохондроз прогрессирует, необратимые изменения возникают уже и в самих позвонках.

Причины

Основная причина остеохондроза – неправильное распределение нагрузки на позвоночник, которое и приводит к изменению хрящевой ткани в местах избыточного давления. Спровоцировать болезнь может все, что угодно: «выбитые» в результате травмы позвонки, ослабленные мышц спины, сутулость и боковое S-образное искривление позвоночника, перетаскивание тяжестей и просто длительное удержание неудобной позы.

Остеохондроз может развиваться не только у людей с неправильной осанкой, занятых умственным трудом, но и тех, кто хорошо тренирован физически – например, у

спортсменов и грузчиков. Кроме чисто механических причин, к развитию остеохондроза также приводят нарушения обмена веществ (например, кальция и фосфора), недостаток микроэлементов и витаминов (магния, марганца, цинка, витаминов D и F). Не исключено, что не последнюю роль в этом играет наследственная предрасположенность.

Что происходит?

При подъеме тяжестей, прыжках, падениях и тому подобных воздействиях на межпозвоночные диски падает максимальная нагрузка. В результате эти хрящевые диски постоянно травмируются, а вылечиться самим им не под силу. Как известно, хрящевая ткань, как и нервная, практически не восстанавливается. Поврежденные межпозвоночные диски со временем теряют свои эластичные свойства, уплощаются, и расстояние между позвонками уменьшается. А это значит, что отходящие от спинного мозга нервные корешки зажимаются, возникает боль. Одновременно в области зажима нервно-сосудистого пучка появляется отек, что приводит к еще большему его ущемлению и усилению боли. Если межпозвоночный диск уже начал разрушаться, он перестает амортизировать, еще больше травмируется, и постепенно позвоночник теряет свою гибкость. В 95% случаев причиной пояснично-крестцового радикулита является остеохондроз межпозвонкового диска.

Как распознать?

Главный признак остеохондроза – боль. В зависимости от того, где находятся поврежденные межпозвоночные диски, болеть могут: шея, плечо, рука, спина и даже грудная клетка. Иногда человек думает, что у него проблемы с сердцем, а на самом деле, это ноет нерв, пережатый в результате остеохондроза. Одновременно с болью человек часто ощущает перенапряжение и онемение мышц. Если сдавлены кровеносные сосуды, питающие мозг, появляется головная боль, головокружения, шум в ушах, двоение в глазах, тошнота и рвота.

Диагноз

С подобными жалобами обращаться нужно к неврологу или травматологу. Он проведет осмотр позвоночника, а при необходимости назначит рентгенографию, компьютерную

или магнитно-резонансную томографию. Проверит, как обстоят дела с мозговым кровообращением.

Лечение

Лечение остеохондроза – процесс длительный, требующий от человека большой силы воли и свободного времени. Методов борьбы с болезнью хватает: таблетки (не всегда эффективные), мануальная терапия, массаж и лечебная гимнастика. Кто-то предпочитает лечиться средствами народной медицины – баночным массажем, гирудотерапией (пиявками), вытяжением, иглорефлексотерапией, металлотерапией и пчелиным ядом. В тех случаях, когда остеохондроз осложнен грыжей межпозвонкового диска, человека отправляют на операцию.

Профилактика

Для профилактики радикулита и остеохондроза специалисты советуют следующее: Своевременно проводить коррекцию искривлений позвоночника и нарушений осанки в раннем школьном возрасте.

Активно заниматься спортом, что позволит сформировать мышечный корсет. Никакие «стояния» возле стенки и «старания» сидеть прямо не заменят вам мышцы, которые сами должны заботиться о вашей осанке, даже когда вы о ней не думаете.

Придерживаться диеты, употребляя продукты с достаточным содержанием кальция и магния (рыба и другие дары моря, капуста, шпинат, бобы, орехи, семечки, горох, хлеб грубого помола и парное молоко здоровых коров) и полного набора витаминов.

Бороться с лишним весом.

При переноске тяжестей обеспечить равномерную нагрузку на обе руки, ношение рюкзаков вместо сумок. Поднимать тяжести только с использованием ног, а не позвоночника, как это делают штангисты. Избегать скручивания позвоночника при перемещении груза.

И – висеть, висеть, висеть на турнике, не только вытягивая позвоночник, но и укрепляя руки.

Автор - **Человек Человекич**

[Источник](#)