

ОСТЕОХОНДРОЗ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА.



ОСОБЕННОСТЬ СТРОЕНИЯ



Шейный отдел позвоночника является очень подвижным и постоянно испытывает нагрузку, удерживая голову. Поэтому **остеохондроз шейного отдела позвоночника** – явление, не редкое. Распространенность этого заболевания одинакова, как среди мужчин, так и среди женщин.

❑ **Остеохондроз шейного отдела позвоночника связан не с отложениями солей, как считают многие, а с разрастанием костной ткани по бокам позвонков.** Из-за этого разрастания происходит травматизация расположенных рядом связок, мышц, оболочек спинного мозга, а также нервов, что и приводит к возникновению болей. Достаточно часто встречаются и выпячивания грыж позвоночных дисков.

ПРИЧИНЫ ДЕГЕНЕРАЦИИ

- ❑ Длительное воздействие неудобных поз в положении стоя, сидя, лежа, при подъеме и переносе тяжестей, при выполнении другой работы, при которой увеличивается давление в дисках и нагрузка на позвоночник в целом;
- ❑ чрезмерные физические нагрузки, неравномерно развитая костно-мышечная система;
- ❑ перегрузки позвоночника, связанные с заболеваниями стопы, а также в результате ношения неудобной обуви, высоких каблуков и беременности у женщин;
- ❑ резкое прекращение регулярных тренировок профессиональными спортсменами

СТАДИИ РАЗВИТИЯ

■ В один момент у человека не развивается ни одно хроническое заболевание. Для появления в тканях и органах необратимых изменений, должен пройти длительный период времени. Обычно для формирования остеохондроза шейного отдела позвоночника должно пройти не менее шести месяцев. Если Вы почувствовали боли в области шеи месяц назад, то вполне возможно, что адекватная терапия поможет устранить негативные изменения, возникшие в структуре позвоночного столба.

■ К сожалению, консервативные методы лечения на более поздних стадиях только снимают симптомы воспаления и устраняют болевой синдром. Избавление от дегенеративных изменений хрящевой ткани потребует длительного комплексного лечения.

ПРОЯВЛЕНИЯ ШЕЙНОГО ОСТЕОХОНДРОЗА

Проявления остеохондроза в шейном отделе разнообразны и связаны с тем, что шея — это область, богатая нервно-сосудистыми магистралями, которые питают головной мозг.

Признаки остеохондроза шейного отдела зависят от того, какая из систем организма затронута патологией:

1. Сдавливание позвоночных артерий приводит к нарушенной циркуляции крови, что обуславливает большинство симптомов со стороны головного мозга.
2. Компрессия корешков, выходящих из позвоночных отверстий, дает картину поражения периферических нервов.
3. Защемление участков спинного мозга сопровождается тяжелыми неврологическими патологиями в запущенных случаях.

Симптомы остеохондроза шейного отдела позвоночника:

☐ **Боли в затылке, шее и воротниковой зоне**

Часто боли могут локализоваться за грудиной, в этом случае многие пациенты принимают этот симптом за стенокардию.

☐ **Шум, звон, ощущение заложенности в ушах**

☐ **Головокружения**

☐ **Ощущение недостатка воздуха**

☐ **Тошнота**

☐ **Проблемы со зрением («мушки» в глазах, снижение остроты зрения, туман перед глазами)**

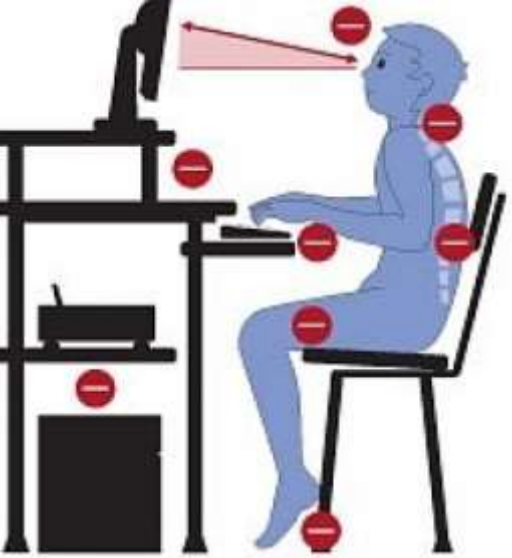
☐ **Скачки артериального давления**

☐ **Внезапный обморок, или синкопальные состояния**

☐ **Глоточные симптомы (першение, сухость, ощущение кома в горле, затруднения с глотанием)**

☐ **Подъем температуры тела** наблюдается редко и локально: в

КАК ПРАВИЛЬНО СИДЕТЬ



Как правильно сидеть

- ❑ Избегайте слишком мягкой мебели - она не для вас. Высота стула, кресла должна соответствовать длине голени - надо чтобы нога упиралась в пол.
- ❑ Под столом должно быть достаточное пространство для ног, чтобы их не надо было сильно сгибать.
- ❑ Если вы вынуждены долго сидеть, старайтесь примерно каждые 15 - 20 мин. немного размяться.
- ❑ Следите за тем, чтобы спина плотно прилегала к спинке стула.
- ❑ Сидите прямо не сильно наклоняя голову и не сгибая туловище, чтобы не напрягать мышцы тела.
- ❑ Если по роду деятельности вам приходится подолгу ежедневно читать, сделайте приспособление на столе (пюпитр) поддерживающее книгу на достаточной высоте и наклонно к столу, чтобы верхнюю часть туловища вам не надо было наклонять вперед.
- ❑ За рулем автомобиля старайтесь сидеть без напряжения. Важно чтобы спина имела хорошую опору. Голову держите прямо. После нескольких часов вождения выйдите из машины и сделайте элементарные гимнастические упражнения: повороты, наклоны, приседания - по 8-10 раз каждое.
- ❑ Перед экраном телевизора не сидите и не лежите долго в одной позе. Периодически меняйте ее, вставайте, чтобы поразмяться. Посидели 1-1,5 часа, откиньтесь на спинку стула или кресла, расслабьте мышцы, сделайте несколько глубоких вдохов.

КАК СПАТЬ ПРИ ОБОСТРЕНИИ ШЕЙНОГО ОСТЕОХОНДРОЗА

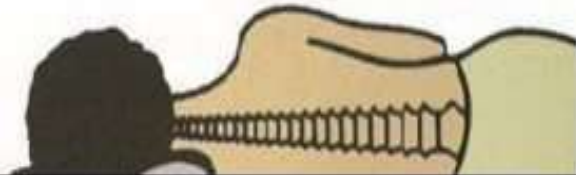
Рекомендации:

- ❑ спите на боку или прямо;
- ❑ подкладывать валик под голову при обострении остеохондроза не стоит, как и отдыхать на животе с повернутой головой в сторону;
- ❑ выбирайте не перьевые подушки, потому что со временем они теряют эластичность и форму;
- ❑ купите подушку с охлаждающим гелем или пеной, потому что они со временем способны восстановить положение позвоночника и избавить от деформации;
- ❑ выбирайте такую постель, которая не будет держать тело в напряжении;
- ❑ в самолете, машине или на диване используйте подушку в форме подковы, которая не позволит выходить позвонкам или смещаться хрящам;
- ❑ спать на животе нужно редко и недолго, хотя это и снимает нагрузку с позвоночника;
- ❑ плечи в период отдыха рекомендуется располагать под углом в 90 градусов.

обычная подушка



ортопедическая подушка



КАК ПРАВИЛЬНО ПОДНИМАТЬ И ПЕРЕМЕЩАТЬ ТЯЖЕСТИ

Как правильно поднимать и перемещать тяжести

- Тяжелую ношу не носите в одной руке, особенно на большое расстояние, чтобы не перегружать позвоночник, разделите груз и несите его в обеих руках. Недопустимо держать тяжесть, резко сгибаться и разгибаться (наклоняться назад).

- Вообще больному с остеохондрозом поднимать и переносить тяжести более 15 кг. нежелательно. Советуем приобрести тележку или сумку на колесиках.

- Для переноски тяжестей на значительные расстояния очень удобен рюкзак с широкими лямками. Вес полного рюкзака распределяется на вес позвоночника, да и руки остаются свободными.

Но если уж приходится поднимать тяжелое, соблюдайте следующие правила:

- Наденьте, если у вас есть, пояс штангиста или любой широкий пояс;

- Присядьте на корточки, при этом спина должна быть прямой, шея выпрямлена;

- Ухватив двумя руками тяжесть поднимайтесь, не сгибая спину.

ВЕРТИТЕ ГОЛОВОЙ

Родители часто говорят расхожую фразу, обращенную к малышам: "Не верти головой!" Я призываю к обратному: непременно вертите головой. В любом возрасте. Только так вы сможете избежать опасного заболевания - остеохондроза шейного отдела позвоночника.

Шея предназначена природой не только для того, чтобы удерживать голову и поворачивать ее в разные стороны, что, кстати, с годами для людей нетренированных, не следящих за своим здоровьем, становится делом довольно сложным. Через область шеи проходят спинной мозг, артерии, питающие головной мозг, нервные корешки и стволы, осуществляющие нервную связь с руками, сердцем, легкими.

Постоянная статическая нагрузка нередко приводит к развитию остеохондроза ниже-шейного отдела. Предотвратить возникновение недуга и укрепить группу мышц, удерживающую межпозвоночные диски можно выполняя специальные физические упражнения:

У П Р А Ж Н Е Н И Я

1.Надавите лбом на ладонь и напрягите мышцы шеи. Упражнение выполните 3 раза по 7 секунд. Затем на ладонь надавите затылком также 3 раза по 7 секунд.

2.Напрягая мышцы шеи, надавите левым виском на левую ладонь (3 раза по 7 секунд), а затем правым виском надавите на правую ладонь (3 раза по 7 секунд).

3.Голову слегка запрокиньте назад. Преодолевая сопротивление напряженных мышц шеи, прижмите подбородок к яремной ямке. Выполните упражнение не менее 5 раз.

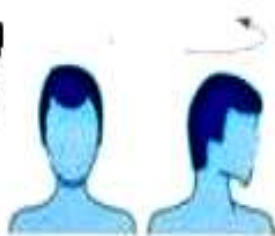
4.Голову и плечи держите прямо. Медленно поверните голову максимально вправо (5 раз). Столько же раз выполните движение влево.

5.Голову запрокиньте назад. Постарайтесь коснуться правым ухом правого плеча (5 раз). Выполните это же движение, стараясь левым ухом коснуться левого плеча (5 раз).

■ Эти упражнения рекомендуется включать в утреннюю гигиеническую гимнастику, а также выполнять их в течение рабочего дня. Делать их можно и сидя и стоя.

Выполнение упражнений в течение длительного времени - надежная профилактика остеохондроза шейного отдела позвоночника.

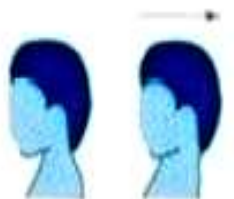
• **Однако совершать круговые вращательные движения головой нельзя ни в коем случае. Это может привести к травме.**



1. Сидя на стуле или стоя, руки опущены вдоль туловища. Повернуть голову в крайнее правое положение, затем – в левое. Повторить 5-10 раз.



2. Сидя на стуле или стоя, руки опущены вдоль туловища. Опустить голову вниз, стараясь по возможности прижать подбородок к груди. При хорошей подвижности шейных позвонков можно подбородком ощутить грудную выемку. Повторить 5-10 раз.



3. Сидя на стуле или стоя, руки опущены вдоль туловища. Переместить голову назад, одновременно втягивая подбородок. Повторить 5-10 раз.



4. Сидя, положив одну ладонь на лоб. Наклоняя голову вперед, одновременно надавливать ладонью на лоб, противодействуя движению головы, примерно в течение 10 с, затем отдыхать столько же времени. Повторить 10 раз.



5. Сидя, положив одну ладонь на голову в области затылка. Наклоняя голову в сторону, одновременно надавливать на нее ладонью, противодействуя движению головы в течение примерно 10 с. Отдохнуть. Повторить 10 раз.



6. Сидя или стоя, руки опущены вдоль туловища. Поднять плечи насколько это возможно и удерживать в таком положении в течение 10 с. Расслабиться, опустить плечи и глубоко вдохнуть. Расслабив мышцы шеи и плечевого пояса, почувствовать, как налитые тяжестью руки оттягивают плечи вниз. Остаться в таком состоянии 10-15 с. Повторить 5-10 раз. Упражнение следует выполнять медленно, чтобы контролировать свои движения и ощущения. Подобный контроль полезен и в повседневной жизни, например, при ходьбе.



7. Сидя или лежа на полу. Промассировать самому или с чьей-либо помощью область между костью затылка и его мягкой частью, где находятся мышцы. Воздействие должно быть достаточно сильным в течение 3-4 мин.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

