

Боль в спине: причины, профилактика, лечение

Памятка руководителя Московского Спинального
нейрохирургического центра, ГБУЗ ГКБ 67 им Л.А. Ворохобова
Дмитрия Николаевича Дзукаева

Причины боли в позвоночнике

- » **Грыжа межпозвонковых дисков**
Самая распространенная причина сильных болей в спине. Часто при этом более выражены боли в ягодице или в ноге, но не в самой спине
- » **Спондилолистез**
Смещение одного из позвонков вследствие врожденного порока позвоночника или комплекса дегенеративных изменений
- » **Компрессионный перелом**
Чаще всего встречается у пожилых людей, страдающих остеопорозом, когда кости становятся менее плотными и могут ломаться без какой-либо причины
- » **Болезнь Бехтерева**
Генетически обусловленное заболевание, приводящее к анкилозированию (неподвижности) позвоночника. Встречается почти исключительно у мужчин. Диагноз подтверждается после обследования у ревматолога.
- » **Онкология**
Первичный рак позвоночника или метастазы опухоли другого органа.
- » **Инфекционное поражение позвоночника**
Одна из самых редких причин болей в спине. Как правило, возникает у ослабленных пациентов, страдающих иммуносупрессией, с очагами хронической инфекции

Тревожные симптомы

- » Боль в спине, шее
- » Чувство скованности при движениях
- » Иррадиация боли в конечности
- » Онемение в конечностях

Симптомы, требующие срочного обращения к врачу

- » Онемение в области промежности
- » Нарушение мочеиспускания (задержка мочи, недержание мочи)
- » Постоянная боль в ноге или руке
- » Нарастающая слабость и онемение в ноге (чаще в стопе), или руке

Такие состояния требуют незамедлительной диагностики и консультации нейрохирурга

Диагностика

Для локализации источника боли в спине необходимы обследования:

- » **Магнитно-резонансная томография (МРТ)** — Наиболее информативный метод для постановки диагноза
- » **Компьютерная томография (КТ)** — дополняет данные МРТ, позволяет более точно увидеть строение костных структур
- » Возможны также дополнительные методы обследования — рентгенография, денситометрия, электромиография, сцинтиграфия и др. Подробный план обследования составляется совместно с лечащим врачом

Лечение

- » Избегайте самолечения. Данные обследования должны быть проанализированы спинальным нейрохирургом, который определит тактику лечения
- » При выявлении показаний к операции — не следует затягивать с принятием решения
- » Данные МРТ и КТ о наличии грыжи диска, некоторых видов компрессионных переломов и воспалительных заболеваний позвоночника не всегда являются основанием для хирургического лечения
- » Если выявлены показания к операции — не следует расстраиваться. Лечение в специализированной клинике, оснащенной самыми современными роботизированными компьютерными технологиями, эффективно и безопасно. Оно позволит в кратчайшие сроки избавиться от боли и радикально улучшить качество жизни

Профилактика

- » Поддержание здорового образа жизни (контроль массы тела, регулярные правильные физические нагрузки)
- » Отказ от вредных привычек. Доказано, что курение приводит к остеопорозу, появлению хронической боли в позвоночнике и возможным переломам
- » Ограничение чрезмерной нагрузки на позвоночник (подъем тяжестей с наклоном, скручиванием)
- » При подъеме тяжестей – не сгибайтесь в пояснице. Надо присесть, сохраняя спину ровной и поднимать груз за счет выпрямления ног в коленях.
- » Регулярная тренировка мышц естественного корсета (упражнения на мышцы брюшного пресса, спины, ягодицы)
- » Обустройство рабочего места. Подберите эргономичный стул для сохранения физиологических изгибов и поставьте экран на уровне глаз.
- » Ограничьте время в положении сидя (разминка каждый час)
- » Правильное положение тела во время сна. Используйте ортопедическую подушку и матрас

 @dr.dzukaev

Афишу и запись мероприятий можно найти на сайте
Департамента здравоохранения города Москвы
<http://begukvrachu.mosgorzdrav.ru>

Вопросы и предложения отправляйте по адресу begukvrachu@mos.ru