

# КАРАГАНДИНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

---

□ Тема: Воспаление седалищного нерва

□ Выполнил: Ермекулы А.

□ 3-036ОМФ

□ Караганда 2015

# ПЛАН

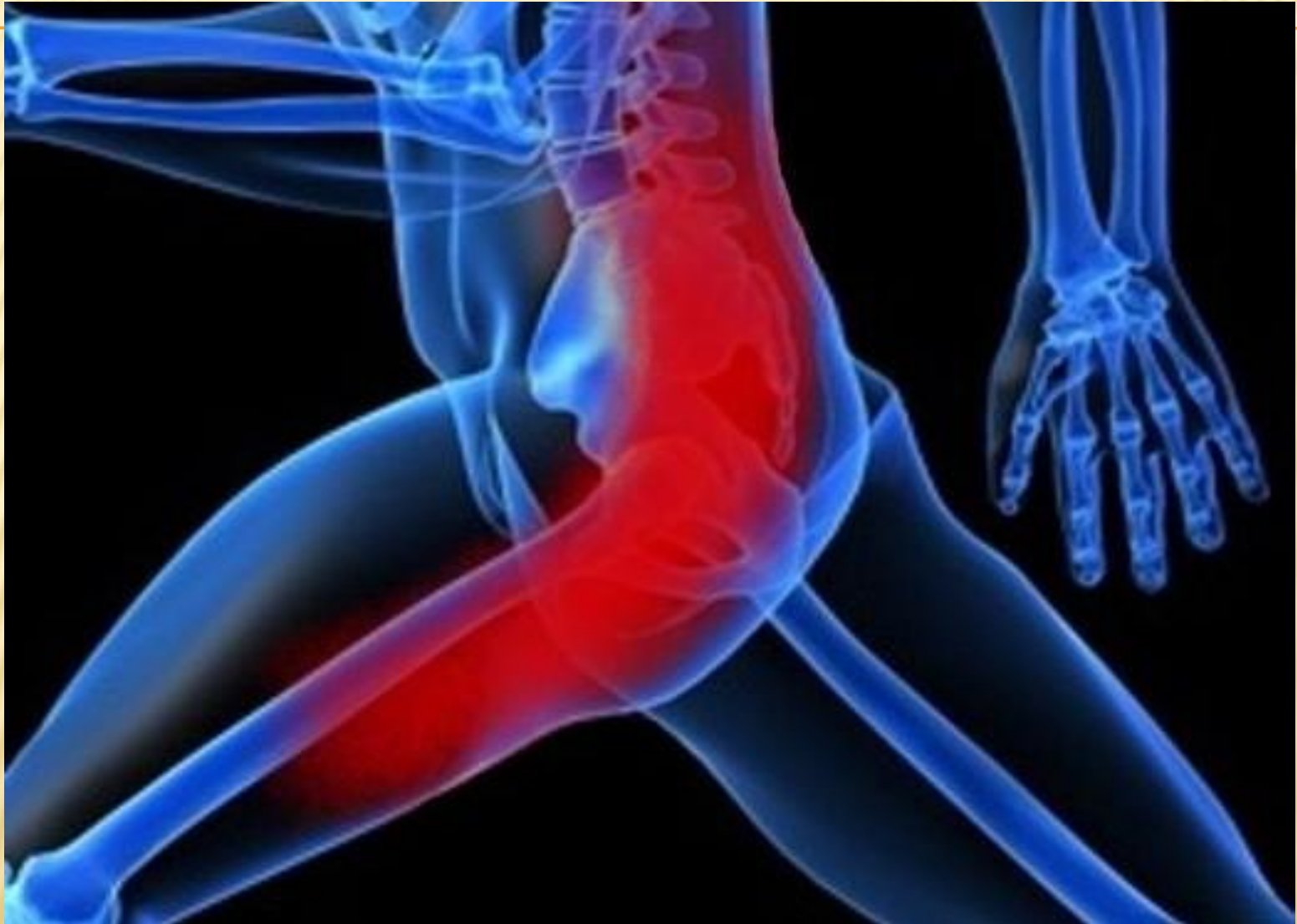
---

- Введение: Воспаление седалищного нерва: симптомы и причины
- Основная часть:
  - 1. Факторы риска и причины ишиаса
  - 2. Методы лечения ишиаса
  - 3. Лечение воспаления седалищного нерва народными средствами
  - 4. Лечебная гимнастика при ишиасе
- Заключение

# ВОСПАЛЕНИЕ СЕДАЛИЩНОГО НЕРВА: СИМПТОМЫ И ПРИЧИНЫ

---

- Главный признак воспаления седалищного нерва – боль. Жгучая, острая, напоминающая зубную (природа та же – воспаленный нерв), только многократно усиленную. Боль ощущается в спине чуть ниже поясницы, иррадирует в ягодицу, бедро, прорезает ногу по всей длине до самой пятки. Боль становится почти нестерпимой при ходьбе, движениях, различных напряжениях (кашель, чихание, поднятие тяжестей). В состоянии покоя боль принимает ноющий, тянущий характер, иногда сменяется ощущением тяжести. Нарушается сон, так как человек не может найти комфортную позу. Помимо болевого синдрома могут возникать слабость, онемение и покалывание в ноге, ощущение «подкашивания» при ходьбе.



- 
- Основная причина воспаления седалищного нерва – *защемление*, вызванное различными дегенеративными процессами, развивающимися в позвоночнике. Грыжи межпозвонковых дисков, остеохондроз и т.д. вызывают деформацию костной ткани, ее патологические разрастания. Незапланированные природой наросты и выпуклости давят на нерв и защемляют его. Итог – нерв отзывается жуткой болью и воспалением.

# ***ИНФЕКЦИЯ.***

---

- Очень часто ишиас возникает как осложнение после перенесенной вирусной инфекции – гриппа, ОРВИ и других. Спровоцировать воспаление седалищного нерва могут такие заболевания, как туберкулез, тиф, малярия, скарлатина, бруцеллез, сифилис, гонорея, ревматизм, а также различные гнойные воспалительные процессы в организме. Инфекция попадает в нерв по лимфатическим и кровеносным сосудам либо непосредственно из близкорасположенных очагов.

# ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ.

---

- При коксартрозе тазобедренных суставов также наблюдается деформация костной ткани, создающая давление на нерв и вызывающая острый болевой синдром. При этом боль не имеет четкой локализации, может появляться как в области бедра, так и вблизи коленного сустава, что частенько затрудняет диагностику.

# ДРУГИЕ ФАКТОРЫ РИСКА И ПРИЧИНЫ ИШИАСА:

---

- ❑ Плохо сделанный укол в ягодицу, когда иголка прокалывает нервный тяж
- ❑ Переохлаждение
- ❑ Различные травмы
- ❑ Плоскостопие, которое влечет за собой разбалансировку скелета
- ❑ Нарушения осанки, искривление позвоночника
- ❑ Перегрузка позвоночника



# МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ИШИАСА

Ишиас – такое заболевание, которое вам вряд ли удастся перенести, что называется, «на ногах». Сильная боль практически лишает человека возможности нормально передвигаться даже по квартире, так что продолжать жить в плотном рабочем ритме никак не получится. Нужны срочные и эффективные меры. Схема лечения воспаления седалищного нерва включает следующие базовые пункты:

- 1) обезболивание
- 2) устранение воспаления
- 3) лечение основного заболевания – первопричины невралгии



- Снять боль необходимо в первую очередь, чтобы человек мог вести относительно приемлемый образ жизни. Медики назначают сильные обезболивающие препараты, как для внутреннего применения, так и в виде мазей, кремов и гелей местного употребления. В очень острых случаях производится блокада воспаленного нерва с помощью уколов новокаина (лидокаина). Эту процедуру должен делать опытный врач. Блокада снимает боль на довольно длительный срок.
- Для лечения воспалительного процесса назначаются препараты линейки НПВП (нестероидных противовоспалительных препаратов). Они эффективно работают, обладают обезболивающим эффектом, но при этом имеют очень тяжелую побочную картину, разрушительно воздействуя на желудочно-кишечную систему, печень и почки. Поэтому злоупотреблять ими ни в коем случае нельзя.

- 
- Устранение первопричины заболевания – залог успешного излечения. С инфекционными заболеваниями справляются с помощью антибактериальной и противовирусной терапии. Для ликвидации защемлений нервных корешков существует множество методик: мануальная терапия, массаж, вытягивание позвоночника, лечебная гимнастика, грязелечение, иглоукалывание, физиотерапия и другие. Особое место занимает лечение ишиаса народными средствами. Для успешного результата лучше всего использовать весь комплекс целительных мероприятий и средств, разумеется, после подробной консультации с лечащим доктором.

-

- 
- Для лечения воспалительного процесса назначаются препараты линейки НПВП (нестероидных противовоспалительных препаратов). Они эффективно работают, обладают обезболивающим эффектом, но при этом имеют очень тяжелую побочную картину, разрушительно воздействуя на желудочно-кишечную систему, печень и почки. Поэтому злоупотреблять ими ни в коем случае нельзя.

# ЛЕЧЕНИЕ ВОСПАЛЕНИЯ СЕДАЛИЩНОГО НЕРВА НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ

---

- Как мы уже отмечали, традиционные лекарства, назначаемые при ишиасе, имеют множество побочных эффектов и противопоказаний. В такой ситуации нельзя пренебрегать обширным опытом народной медицины, которая располагает широким арсеналом действенных рецептов. С некоторыми из них мы хотим вас познакомить. Большая часть средств предполагает наружное применение – это различные растирания, ванны, мази и субстанции для компрессов. Но есть и рецепты для внутреннего употребления. Напоминаем, что применять их без консультации со специалистом рискованно: могут начаться проблемы с желудочно-кишечным трактом, почками и печенью.

# ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА ПРИ ИШИАСЕ

1



Для разминки: лягте на спину, головой касаясь пола, руки вытяните за голову. Согните ноги в коленях и подтяните их к груди. Возвратитесь в исходное положение. Повторите упражнение несколько раз.

2



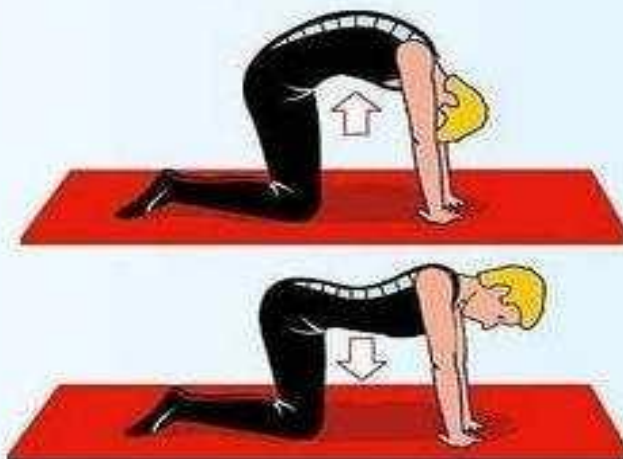
Для растягивания мышц спины: возьмитесь руками под колени и подтяните бедра к груди. Одновременно поместите подбородок между колен.

3



Для эластичности позвоночника: дотроньтесь правой стопой до колена левой ноги, в это время правую руку выпрямите на полу. Прижмите колено к полу и поверните голову в противоположную сторону.

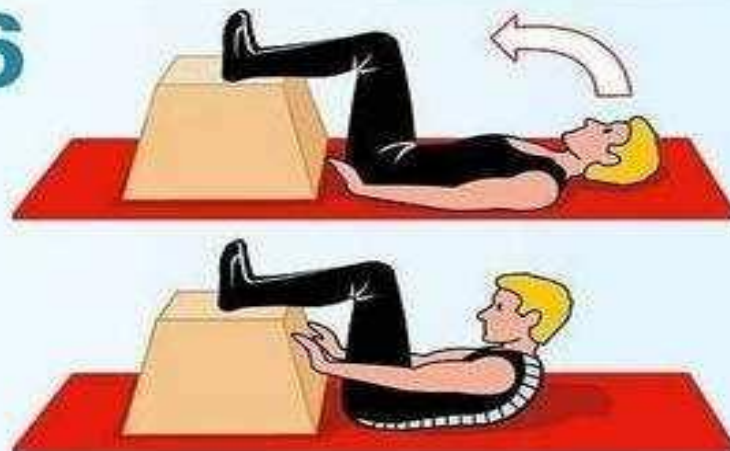
4



Кошачий хребет: встаньте на колени и обопритесь руками о пол. Выгибайте спину вверх и вниз.

**5**

Растягивание позвоночника: лежа на спине, положите стопу левой ноги на правое бедро. Левое колено направляйте наружу и тяните бедро к себе. Повторите то же упражнение с другой ногой.

**6**

Классическое упражнение: медленно (!) поднимайте туловище к коленям. Руки направлены вдоль туловища. Держите голову приподнятой.

**7**

Упражнение для плеч: положите левую стопу на правое колено. Поднимайте правое плечо к левому колену. Следующее движение наоборот: правую стопу положите на левое колено и поднимайте левое плечо к правому колену.

**8**

Упражнение в позиции на боку: обоприте левый локоть на пол и в позиции на боку согните колени назад. Правая рука опирается на бедро, бедра поднимайте вверх.

9



Упражнение с валиком: встаньте на колени и придерживайте валик мускулами живота. Руки должны быть сплетены сзади. Выпрямляйте спину, не отрывая ягодиц от ступней.

10



Упражнение для живота: одновременно напрягите мышцы живота и ягодиц. Вытянутые вперед руки поднимайте медленно (!) вверх, одновременно направляя лопатки назад.



# ЗАКЛЮЧЕНИЕ

---

- Теперь вы знаете про ишиас, симптомы и лечение в домашних условиях. Надеемся, наши рекомендации лечения ишиаса народными средствами помогут вам. Но лучше все-таки не доводить дело до обострений. Заботьтесь о себе, больше двигайтесь, следите за питанием и всегда оставайтесь здоровыми и активными!