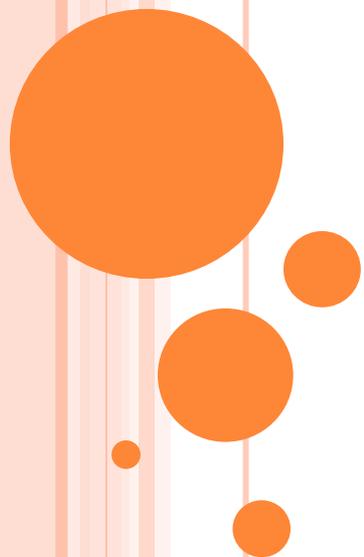




ОСТЕОХОНДРОЗ



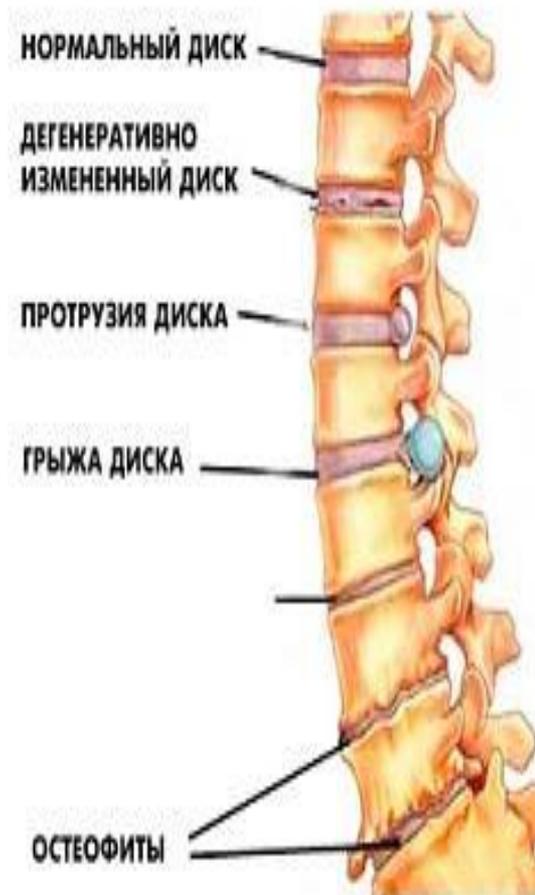
Остеохондроз— комплекс дистрофических нарушений в суставных хрящах. Может развиваться практически в любом суставе, но чаще всего поражаются межпозвоночные диски. В зависимости от местонахождения выделяют шейный, грудной и поясничный остеохондроз.



Стадии остеохондроза:

1. Уменьшение высоты межпозвонкового диска;
2. Уменьшение высоты межпозвонкового диска с разрастанием остеофита(хрящевой ткани);
3. Уменьшение высоты межпозвонкового диска , формируются пролапсы и протрузии дисков.

Стадии остеохондроза



При остеохондрозе нарушается обмен веществ и кровообращение в позвоночнике. На начальной стадии остеохондроза межпозвоночные диски теряют прочность и эластичность, усыхают. Уменьшается высота межпозвоночных дисков. Фиброзное кольцо диска перестаёт выдерживать нагрузку на позвоночник, начинает выпячиваться и трескаться. При разрыве фиброзного кольца образуется межпозвоночная грыжа. Остеохондроз спины может привести к искривлению всего позвоночника и потере подвижности.



К ОСНОВНЫМ ПРИЧИНАМ ОСТЕОХОНДРОЗА ОТНОСЯТСЯ:

- травмы и врождённые дефекты позвоночника;
- генетическая предрасположенность;
- нарушения обмена веществ, ожирение;
- инфекционные болезни;
- старение организма;
- постоянные перегрузки позвоночника из-за занятий спортом или тяжёлого физического труда;
- воздействие химических веществ;
- постоянные вибрации — например, у дальнобойщиков или водителей сельхозтехники;
- плоскостопие;
- нарушения осанки.



ФАКТОРАМИ РИСКА ДЛЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОСТЕОХОНДРОЗА ЯВЛЯЮТСЯ:

- неправильное питание, лишний вес;
- малоподвижный образ жизни(гиподеномия);
- работа за компьютером и постоянное вождение автомобиля;
- курение;
- усиленные тренировки в спортзале;
- неправильная осанка;
- переохлаждение;
- ношение неудобной обуви, высоких каблуков;
- постоянные стрессы, курение.



В основе лечения используется комплексная программа, направленная на быстрое устранение основного синдрома и причины, вызывающей страдание. В составе комплексной терапии могут применяться следующие методы:

- иглорефлексотерапия;
- вакуумная терапия;
- щадящие методики мануальной терапии (постизометрическая релаксация);
- лазеротерапия;
- фармакопунктура;
- сухое вытяжение;
- магнитопунктура;
- электростимуляция и другие методы лечения.



МАССАЖ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ

Основной задачей массажа при остеохондрозе является воздействие на мышцы. Дело в том, что именно наши мышцы и отражают состояние сустава. Когда мышцы, окружающие сустав, атрофированы, плохо развиты в них начинают происходить спазмы и растяжения, которые впоследствии приводят к остеохондрозу. Массаж расслабляет мышцы, снимая спазмы, улучшает кровообращение и обменные процессы, стимулирует восстановление мышечных и эластических элементов, и, как следствие, возвращает движение в пораженном отделе позвоночника. Для большей эффективности массаж необходимо сочетать с физическими упражнениями.



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯМИ К МАССАЖУ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ЯВЛЯЮТСЯ:

- лихорадочные состояния разной этиологии;
- обострение воспалительных заболеваний кожи и подкожной клетчатки, мышц или суставов;
- различные заболевания крови;
- склонность к кровотечениям;
- туберкулез костей и суставов, остеомиелит, а также стадии обострения любых хронических заболеваний;
- врожденные и приобретенные пороки сердца, сахарный диабет и опухоли любой природы.



Рекомендуется больше двигаться, например, делать утреннюю зарядку, регулярно выполнять специальные комплексы упражнений лечебной гимнастики, не сидеть в одном положении более 30 минут.

Важно не использовать слишком мягкую мебель, особенно для сна: лучше приобрести ортопедический матрас, которая повторяет естественные изгибы позвоночника и предотвращает нагрузку на мышцы спины.

Необходимо также стараться носить только удобную обувь и следить за осанкой. Желательно полностью исключить подъем тяжестей и любую другую нагрузку на спину. Ни в коем случае не провоцируйте хруст в суставах, в особенности – в области шеи и поясницы, хотя иногда это может приносить легкое краткосрочное чувство облегчения.

