

# Боли в спине, их причины и профилактика

---

ПМ 04, МКД 04.02 БЕЗОПАСНАЯ БОЛЬНИЧНАЯ СРЕДА  
КОМБИНИРОВАННОЕ ЗАНЯТИЕ №3, ДО

СПБ ГБПОУ «МК им. В.М. БЕХТЕРЕВА»

# Боли в пояснице могут возникнуть если:

- Проводите много времени сидя (за рулем автомобиля или компьютером)
- Занимаетесь динамическим физическим трудом с резкой сменой положения тела (особенно если ваша специальность связана с тяжелой физической нагрузкой)
- Чрезмерно нагружаете себя в тренажерном зале или фитнес-клубе. Будьте предельно осторожны, если начали тренироваться недавно
- Ваша работа преимущественно имеет сидячий (офисные работники) или стоячий (продавцы, официанты, служащие уличной рекламы, хирурги) образ жизни
- Страдаете избыточным весом
- Не правильно питаетесь
- Дополнительный риск для женщин во время беременности
- Женщины достигли постменопаузы, располагающей к развитию остео



# Боль в спине можно разделить на первичную и вторичную

---

**1. Причины первичной боли в спине и пояснице обусловлены патологией позвоночного столба – дистрофическими и функциональными изменениями в суставах позвонков, межпозвонковых дисках, мышцах, сухожилиях, связках.**

**2. Вторичный синдром боли в пояснице связан с травматическими поражениями позвоночника, опухолевыми и инфекционными процессами, заболеваниями внутренних органов, в том числе органов малого таза у женщин, беременностью, остеопорозом и другой патологией.**

3. **Непозвоночная** или относительная боль связанная с патологией, исходящей из брюшной полости и из области таза, но проявляющей себя в виде болей в позвоночнике

4. **Психосоматическая** боль в спине возникает при психологических расстройствах, депрессии, неврозах. Психологический или эмоциональный стресс ведет к мышечными

напряжению, следствием чего являются

5. **Хроническая боль** в спине – это боль, повторяющаяся после небольших повторных нагрузок



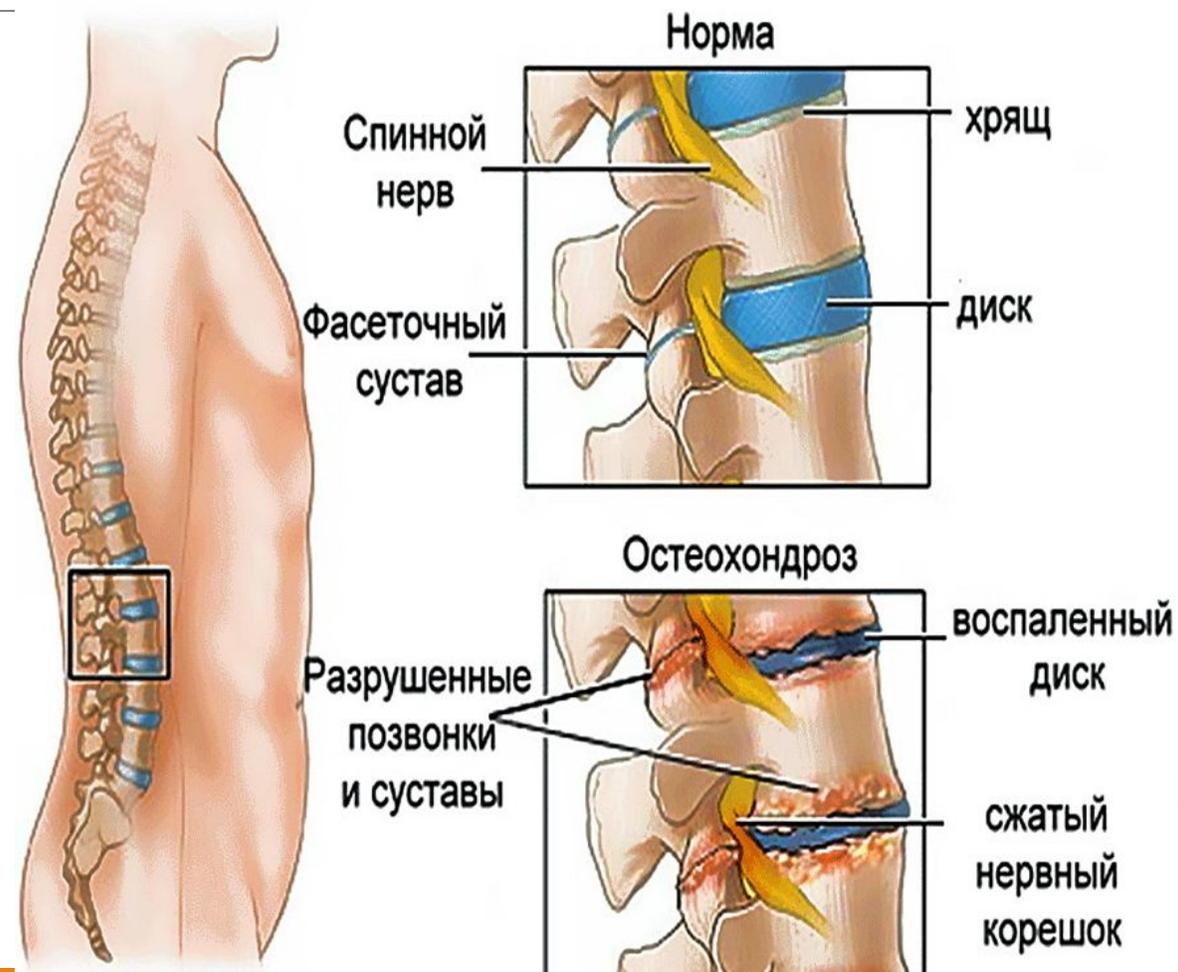
# Общие причины возникновения боли в позвоночнике (спине и пояснице) включают в себя:

---

- мышечный спазм (острый или хронический)
- протрузия или грыжа межпозвонкового диска (с возможным защемлением нерва)
- дегенеративные процессы позвоночника (остеохондроз, спондилёз)
- стеноз позвоночного канала
- сакроилеит (воспаление крестцово-подвздошного сочленения)
- артроз крестцово-подвздошного сочленения
- артроз межпозвонкового сустава (спондилоартроз) и т.д.

# Боли в пояснице при поясничном остеохондрозе

При обследовании обнаруживают дегенеративные заболевания позвоночника – остеоартрит, остеоартроз, остеоартроз, остеоартроз. Уменьшается высота межпозвонковых дисков, что приводит к нарушениям механического баланса между структурами позвоночного столба – отсюда и постоянная, вполне терпимая, но периодически усиливающаяся боль в пояснице.



# Боли в пояснице при люмбаго

Люмбаго (lumbago; лат. lumbus поясница; синоним прострел) — это приступ внезапной и резкой боли, а также перенапряжения мышц в поясничной области. Возникает, как правило, в момент физической нагрузки или после неё, и провоцируется перегреванием и последующим охлаждением тела.



# Боли в спине при грыжах межпозвоночных дисков

Межпозвоночная **грыжа** (грыжа межпозвоночного диска)

заболевание костно-мышечной системы человека,

связанное со смещением пульпозного ядра

Межпозвоночного диска с разрывом фиброзного кольца.

Наиболее часто встречаются грыжи межпозвоночных дисков

пояснично-крестцового отдела позвоночника, значительно

реже наблюдаются грыжи в шейном отделе позвоночника,

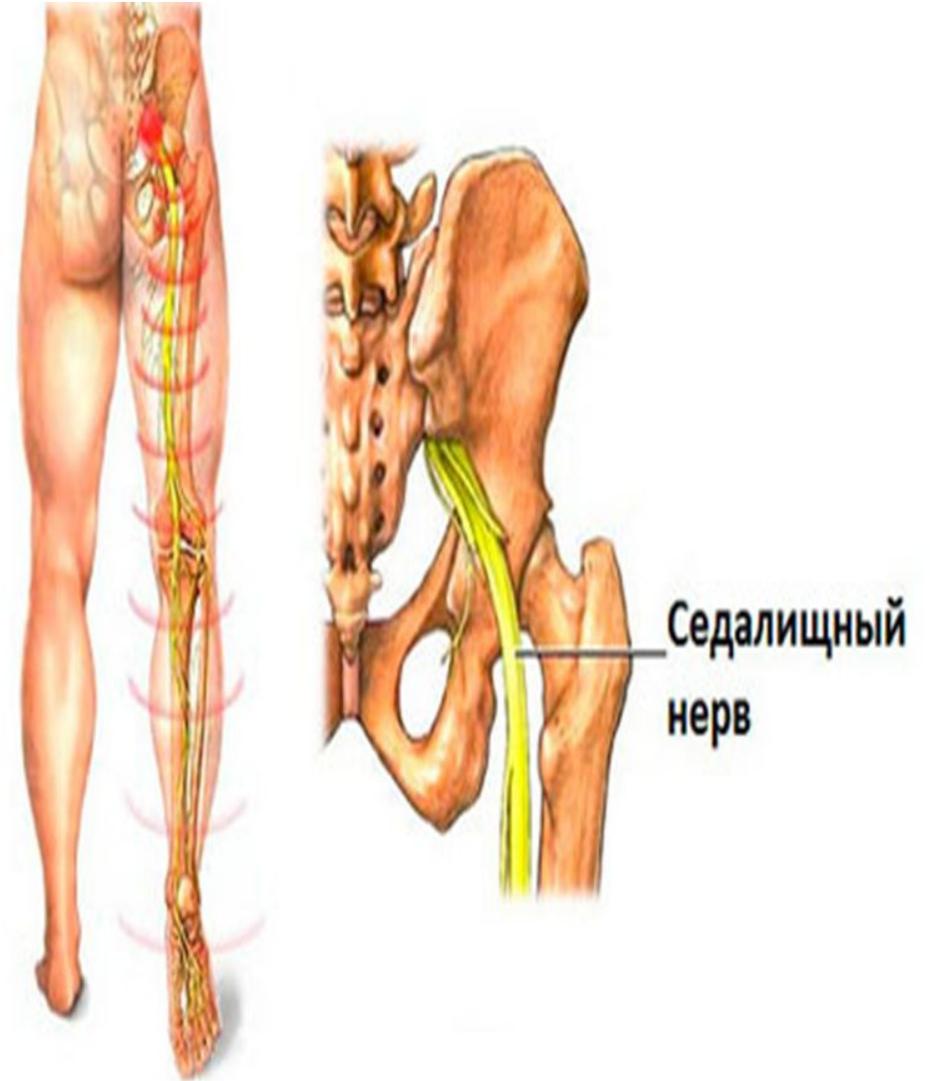
наиболее редки — в грудном отделе.



# Боли в пояснице при ишиасе

---

Ишиас (греч. ischiás, от ischíon — таз, бедро, множественное число ischía — седалище), пояснично-крестцовый радикулит, заболевание корешков пояснично-крестцового отдела спинного мозга и, главным образом, седалищного нерва.



# Боли в спине при мышечном спазме

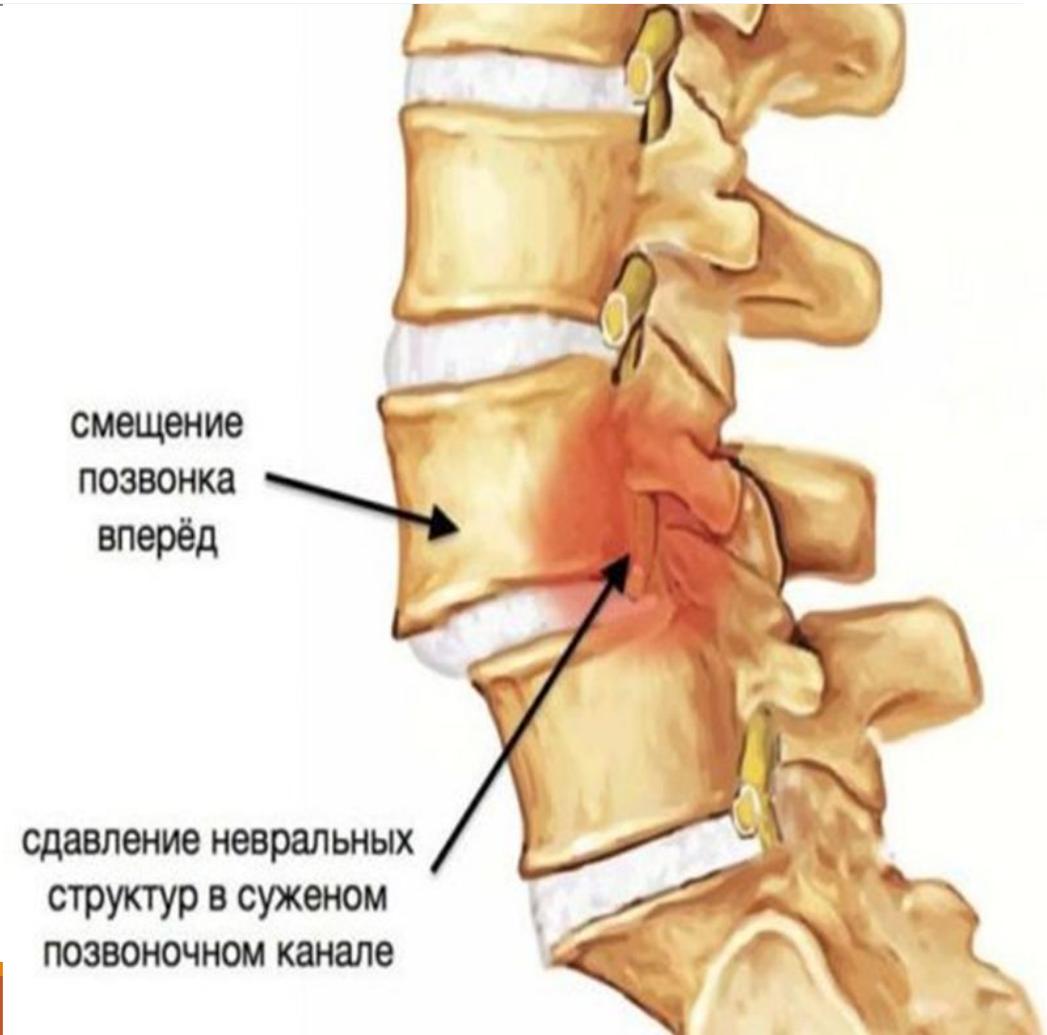
---

Мышечный спазм. При выполнении непривычной интенсивной и избыточной физической нагрузки возникает острая боль в пояснице. Предрасполагающий фактор – длительное статическое неправильное положение тела (за компьютером, на корточках, согнувшись пополам во время дачных работ). В результате развивается мышечный спазм, ограничивающий подвижность определенного отдела позвоночника.



# Боли в спине при нестабильности позвоночника

Нестабильность позвоночника – типичная проблема женщин среднего возраста и детей. Проявляется болью в спине, усиливающейся при длительной физической нагрузке и стоянии. При этом возникает ощущение усталости и желание прилечь. Заболевание обусловлено поражением диска или межпозвоночного сустава и часто протекает на фоне умеренного ожирения. Таким больным тяжело не согнуться, а разогнуться, делать “лишние” движения.



# Боли в спине при сужение позвоночного канала

Узкий позвоночный канал. Самый частый симптом – боль в покое в сочетании с болью при ходьбе. Она распространяется по ходу корешка от ягодицы до стопы, при этом больно всегда, даже лежа или сидя, вплоть до того, что сидеть на “больной” ягодице невозможно. Синдром узкого позвоночного канала – следствие дегенеративных изменений, разрастания костных и суставных структур позвоночника, что приводит к ущемлению корешков спинномозговых нервов.



# Изменения в позвоночнике во время беременности



положение позвоночника при беременности у приматов



нагрузка на позвоночник у беременных из-за прямохождения



Профилактика болей  
в спине во время  
беременности

