



# Остеохондроз

## Болезнь, которой нет?

Мы привыкли считать остеохондроз синонимом боли в спине. Но современные врачи не считают остеохондроз болезнью. Попробуем разобраться, что это за состояние, откуда появляется боль и как лечиться, если заболевания не существует.



Наш эксперт — врач-невролог Университетской клиники МГУ им. М. В. Ломоносова **Любовь Пикус**.

ВОПРЕКИ расхожему мнению диагноза «остеохондроз» не существует, ведь это не болезнь, а совокупность дегенеративно-дистрофических изменений позвоночника, которые начинают происходить у каждого из нас после 20–25 лет и постепенно накапливаются в течение всей жизни.

На протяжении десятилетий считалось, что именно остеохондроз — основная причина болей в спине. Но благодаря распространению современных методов обследования — рентгенографии, КТ, МРТ — выяснилось, что часто изменения в позвоночнике не имеют никаких проявлений.

Поэтому цель лечения состоит не в том, чтобы вернуть позвоночник в прежнее состояние, а в том, чтобы снять боль и предотвратить возникновение новых приступов.

## Что у вас болит?

Неврологи подразделяют все боли в спине на четыре группы.

● Самая многочисленная называется «неспецифическая боль в спине». Неспецифические боли в спине — одно из проявлений остеохондроза. Из-за нагрузки, которую испытывает позвоночник, происходят микротравмы

его структур (хрящевых дисков, суставов, связок), содержащих большое количество болевых рецепторов. В результате мы чувствуем боль. Болевой импульс по нерву передаётся на мышцы шеи или спины, вызывая их гипертонус, поэтому боль сопровождается скованностью и ограничением движений. Вместе боль и мышечный спазм носят защитно-предупредительный характер. Причиной может быть тяжёлая физическая нагрузка, резкое движение, длительное пребывание в неудобной позе, переохлаждение и даже негативные эмоции. Ведь при стрессе происходит дополнительное напряжение мышц шеи, спины, поясницы. При обследовании часто не выявляется никаких значимых изменений позвоночника. И как правило, такие боли довольно легко поддаются консервативному лечению.

● **Вторая группа** — это боли, связанные с появлением грыжи межпозвоночного диска, которая ущемляет нервные корешки. Грыжа — это тоже одно из проявлений остеохондроза: ядро межпозвоночного диска выпячивается в позвоночный канал из-за разрыва его фиброзной капсулы и повреждения связок. В этом случае боль в шее может отдавать в руку, а боль в пояснице — иррадиировать в ногу. Также боль при грыже межпозвоночного диска может проявиться неврологическими нарушениями — онемением и слабостью в конечностях. При появлении таких симптомов необходимо срочно обратиться к врачу — терапевту или неврологу — и оценить состояние позвоночника при помощи МРТ или КТ. Рентген в этом случае не даст полной картины, это исследование направлено на оценку состояния костных тканей, а вот выявить поражение связок или межпозвоночных дисков на рентгене нельзя. При межпозвоночной грыже, особенно если она больших размеров и вызывает сдавливание спинного мозга или его корешков, требуется вмешательство нейрохирурга.

● **Третья группа** болей появляется на фоне сужения позвоночного канала, в котором проходят спинной мозг и нервные корешки. Если канал недостаточно широк, может произойти ущемление этих структур, что также приводит к сильной боли и появлению неврологических симптомов. Как правило, такие боли возникают в пожилом возрасте — с годами связки позвоночника теряют эластичность и чрезмерно утолщаются, нередко возникает



**Горчичники и разогревающие мази при боли в спине могут быть опасны.**

смещение позвонков относительно друг друга, может быть несколько межпозвоночных грыж. Эта группа болей плохо поддаётся консервативной терапии и, как и грыжа, часто требует оперативного лечения.

● **Четвёртая группа** болей в спине не связана с дегенеративными изменениями позвоночника, то есть не имеет отношения к остеохондрозу. Например, боль может появиться из-за остеопороза и переломов позвонков, опухолей и воспалительного процесса в структурах позвоночника. Именно для того чтобы исключить эти опасные заболевания, и требуется рентгенологическое обследование позвоночника, которое может быть дополнено методом МРТ при необходимости.

## Не путайте!

Боль в спине может сопутствовать не только проблемам с позвоночником. Она может появиться на фоне заболеваний внутренних органов. Например:

- боль в области грудного отдела позвоночника иногда возникает при болезнях сердца, в том числе при инфаркте и аневризме аорты;
- боль в верхней части поясницы может появиться при панкреатите и других болезнях желудочно-кишечного тракта;
- боль в нижней части спины иногда сигнализирует о проблемах с почками.

Поэтому, если боль сильная и не проходит в течение суток, обязательно обратитесь к врачу.

Но даже если врач не обнаружил у вас никаких серьёзных болезней, терпеть боль в спине не стоит. Дело в том, что при длительных болевых ощущениях человек принимает вынужденную позу, что лишь усиливает боль. В свою очередь, постоянное недомогание провоцирует стресс, который, как мы уже говорили, сам по себе является фактором риска болей в спине. В результате возникает замкнутый круг и боль становится хронической.

## Как лечить будем?

Если на обследовании выяснилось, что боль в спине — это проявление остеохондроза, в первые сутки после начала приступа вам необходим покой. Как правило, для снятия боли назначаются нестероидные противовоспалительные средства, которые принимают не более недели (обычно 3–5 дней). В течение этого времени стоит воздержаться от любых согревающих процедур — горчичников, перцовых пластырей, разогревающих мазей, посещения бани. Это лишь усилит местное воспаление и отёк.

После того как острая боль стихнет, можно приступать к лечебной физкультуре. Не стоит залёживаться в кровати — доказано, что слишком долгий постельный режим при болях в спине замедляет процесс выздоровления и может приводить к хроническим болям. Также в этот период назначаются массаж, физио- и мануальная терапия.

## Диета не поможет?

Многие уверены, что холодец и различные бульоны на хрящах чуть ли не панацея от остеохондроза. Но на самом деле польза таких продуктов для позвоночника не доказана. Поэтому не стоит пытаться избавиться от болей в спине при помощи питания. Ешьте как обычно, только следите за тем, чтобы не набирать вес и получать достаточно кальция, чтобы защитить себя от развития остеопороза.

И конечно же, не пренебрегайте спортом. В процессе активных движений улучшается кровообращение в области межпозвоночных дисков, в результате питание хрящевой ткани улучшается и диск разрушается медленнее. При периодических болях в спине рекомендуются упражнения, направленные на растяжение позвоночника. Также хороши плавание, йога, пилатес. А вот от упражнений на скручивание, резких замахов, прыжков лучше отказаться.

## ГРУППА РИСКА

Существуют факторы, которые увеличивают риск возникновения болей в спине. Среди них:

- **наследственность.** У одних людей хрящи и суставы изнашиваются быстрее, у других — медленнее. Но «плохие» гены вовсе не фатальны. Правильный образ жизни вполне может скорректировать «неудачную» наследственность;
- **нелюбовь к физкультуре.** Чаще других от болей в спине страдают люди со слабым мышечным корсетом, который не в состоянии поддерживать позвоночник в правильном положении и защищать от повреждений;
- **лишний вес.** При избыточной массе тела нагрузка на позвоночник возрастает, и все его структуры изнашиваются быстрее.