

Men's Health Здоровая спина: как правильно лечить позвоночную грыжу



Ведешь здоровый образ жизни, обладаешь крепкими дельтовидными и минимальным процентом жира, а потому уверен, что грыжа диска и больная спина в целом не про тебя? Притормози, мой атлетичный друг!

Не будучи столь уверенными в крепости собственных позвоночников, мы решили обратиться за мнением на данный счет к двум опытным врачам-неврологам, а также вообще изучить общемировой опыт в данном вопросе. В итоге у нас получились история о том, как, будучи энтузиастом фитнеса и спорта, не получить травму спины и что делать, если травма все же произошла.

Чему учит нас народная мудрость? Правильно: кому суждено сгореть, тот не утонет. Вот только вопрос здоровья позвоночника — это тот редкий случай, когда народ оказывается совсем не прав. «Сорок процентов молодых людей вряд ли готовы к осознанию того, что их позвоночник изначально имеет ряд генетических детерминант, которые уже к тридцатилетнему юбилею подарят им дегенеративные изменения межпозвонковых дисков, — учит нас доктор Епифанов. — А к пятидесятилетию юбилею подобный подарок получают все девяносто процентов именинников». В результате в один прекрасный день твой крепкий на вид организм схватывает жесточайший приступ поясничной боли и неуклюже ковыляет в больницу. А то и вовсе едет туда на скорой.

Согласимся, с неутешительной статистикой такого рода смириться непросто, особенно если ты всю сознательную жизнь пытался оставаться сильным, подвижным и молодым. А как таким быть, если над тобой навис грозный диагноз? При осознании сего неприятного факта сразу же возникает вопрос: возможно ли избежать проблем с дисками и если не обратить описанный процесс вспять, то хотя бы воспрепятствовать ему? Может быть, занятия спортом могут в этом помочь? Доктор Александр Ткачев слегка охладил наш пыл:

«Существует устойчивое мнение, что физкультура и спорт приводят людей к повышению функциональных способностей организма в целом и позвоночника в частности. Многие искренне верят, что спорт как минимум защищает позвоночник от дистрофии и расстройств его питания, а как максимум — повышает сопротивляемость спины любым нагрузочным факторам». Но, оказывается, это не совсем так.

Причина, как всегда, кроется в деталях. Для начала нужно определиться, что считать спортивными нагрузками, а что — фитнесом и физкультурой. Если брать количественно, то спортсмен — это человек, который напряженно тренируется около 15–25 часов в неделю. Физкультурник же занимается порядка 5–10 часов за тот же период времени. «Нагрузочный фактор имеет строгий дозозависимый эффект, — поясняет Александр. — При гиподинамии наш позвоночник страдает ровно так же, как и при повышенных физических нагрузках, именно поэтому грыжеобразование является одной из серьезнейших проблем в спортивной карьере». Говоря простыми словами, грыжа вовсе не удел представителей сидячих профессий или разогнанных обывателя, который вдруг решил выползать «газель» из сугроба. Вообще статистические проблемы с позвоночником у спортсменов встречаются чаще.

В итоге получается, что, хотя активный образ жизни для здоровья спины и необходим, нагрузки должны быть грамотно подобраны и необходимо учитывать, на развитие каких именно мышечных групп и в каком приоритете обратить свое внимание. Существует ли такой рецепт? Да, несомненно. Но об этом позже.



Грыжа — не приговор

Грыжа диска составляет одиннадцать процентов всех проблем с позвоночником, сопровождающихся интенсивными болями. Важность этой проблемы обусловлена не только частотой подобных случаев, но и данными по количеству операций и восстановлению после нее. Так, например, после оперативного лечения лишь 80 процентов спортсменов через шесть месяцев возвращаются к спорту. Оставшиеся 20 процентов могут потратить на это не менее года. А вот после консервативного лечения 95 процентов атлетов возвращаются к любимой штанге уже в течение четырех месяцев.

Если доктор поставил тебе диагноз «грыжа межпозвонкового диска» и советует лечиться на операцию, стоит ли это делать? Испытывая серьезную боль, которая зачастую мешает не только ходить, но даже и спать, пациент обычно готов на все, лишь бы не стало хуже. Антон Епифанов: «К сожалению, пациентам нередко приходится сталкиваться с крайней негативизацией этого момента со стороны медработников. Запуганный и запутавшийся пациент, к тому же страдающий от постоянной боли, которая, кажется, не пройдет уже никогда, оказывается в ситуации, когда операция кажется ему единственным возможным выходом».

Вот только по факту получается, что гарантировать полное излечение позвоночника после операции никто не может. Это почти рулетка: или повезет, или все оставшуюся жизнь утешай себя тем, что страдания очищают.

К счастью, далеко не все доктора хотят немедленно поместить твой позвоночник под нож. За последние годы появились данные о возможном рассасывании грыжевого выпячивания, что само по себе уже избавляет пациентов от ложного представления о почти единственном пути излечения — операции. А вот это уже очень интересная новость! Получается, что при правильной последовательности действий ты, словно Россомаха, можешь собственными силами излечиться даже от такого серьезного недуга? Именно так!

Доктор Ткачев говорит: «Почему мы считаем, что грыжа может вылечиться сама? Да на основании того, что у человека есть четкий эволюционный механизм, позволяющий нашим тканям ремонтировать себя, — воспаление! С помощью воспаления организм способен восстановить изначальную структуру поврежденной ткани, а при помощи боли в очаге воспаления он попросту заставляет нас не двигать поврежденным участком, позволяя ему заживать».

Уместен вопрос: куда же может деться грыжа, если ее не удалить? Да туда же, куда исчезают корни молочных зубов, или туда, куда деваются клетки молочной железы у женщины, которая прекращает кормление. Грыжа уходит в то же самое небытие, куда уходят костные мозоли после переломов и сильно заметные рубцы после травмы.

Ведь, в конце концов, как-то наш организм умудряется избавляться от 70 килограммов умерших клеток за год. Все как всегда просто и гениально. Иммунная система человека способна все это фагоцитировать, или, попросту говоря, съест и утилизировать. Точно такие же механизмы, по мнению наших докторов, включаются и при грыже в межпозвонковом диске: «С 1984 года в иностранной литературе описаны десятки случаев спонтанной резорбции (рассасывания межпозвонковой грыжи), зафиксированной на МРТ и КТ. А мы за шесть лет работы с грыжами накопили более трехсот случаев подобных рассасываний и даже изучаем процесс возможной модуляции данного паттерна». Если ты, как и мы, не все понял из сказанного докторами, переведем: при правильной последовательности действий от грыжи можно избавиться без операции, а неврологи последние несколько лет разрабатывают алгоритм ускорения данного процесса.

Принципы грыжи

Понятно, что тема консервативного лечения межпозвонковой грыжи слишком обширна и по-настоящему интересна только самим врачам. Нам же, потенциальным или реальным пациентам, полезнее будет понять, что именно делать и как себя вести, если грыжа уже образовалась.

Наши герои выдали нам ряд опорных пунктов, которые они поясняют всем своим пациентам:

Принцип №1

Грыжа — острый и временный процесс

Говоря проще, это пройдет, надо лишь немного потерпеть. После образования грыжа болит волнообразно, то есть с переменными улучшениями, до трех месяцев. После чего у 75 % людей, которые соблюдают аккуратный двигательный режим и не бросаются заниматься йогой или плаванием, боли будут полностью купированы.

Кстати, именно йога и плавание, вопреки расхожему мнению, обычно ухудшают, а не улучшают состояние спины.

Принцип №2

Грыжа болит не в позвоночнике

Как правило, боль возникает в одной из конечностей — в руке или ноге. Причем болит обычно так, что боль не позволяет выпрямить конечность, отчего нередко большие вынуждены спать с согнутой больной ногой или рукой, притянутой к туловищу.

Принцип №3

Массаж только усиливает боль

Массаж может помочь в реабилитации после грыжи, но уже после того, как острый период прошел. Если тебе все еще чертовски больно, то воздержись от массажа. Также избегай любых прогреваний и тепловых процедур.

Принцип №4

Восстановление — это надолго

При всем желании у тебя не получится полностью избавиться от болей за пару недель. Самое быстрое, что бывает, — это один месяц, а наиболее реальная цифра — три месяца, из которых две-три недели пройдут с особенно сильными болями. В острый период сразу приготовься к тому, что боль будет проходить не день ото дня, а от недели к неделе. Если в прошлый понедельник ты чувствовал себя хуже, чем в этот, то все идет хорошо.

Принцип №5

Сильная боль не является показанием к операции

Опытный врач всегда подберет тебе грамотную обезболивающую терапию, во время которой ты сможешь нормально спать и даже быть физически активным — разумеется, в ограниченных пределах. Главное, не тропись выполнять физические упражнения! Помни, что твоё состояние сейчас чуть хуже, чем сломанная кость: у тебя порвался межпозвонковый диск и теперь ему нужно зажить. Из гимнастики у тебя будет довольно скудный доступный выбор: это низкоинтенсивная лечебная физкультура (ЛФК) и ходьба.

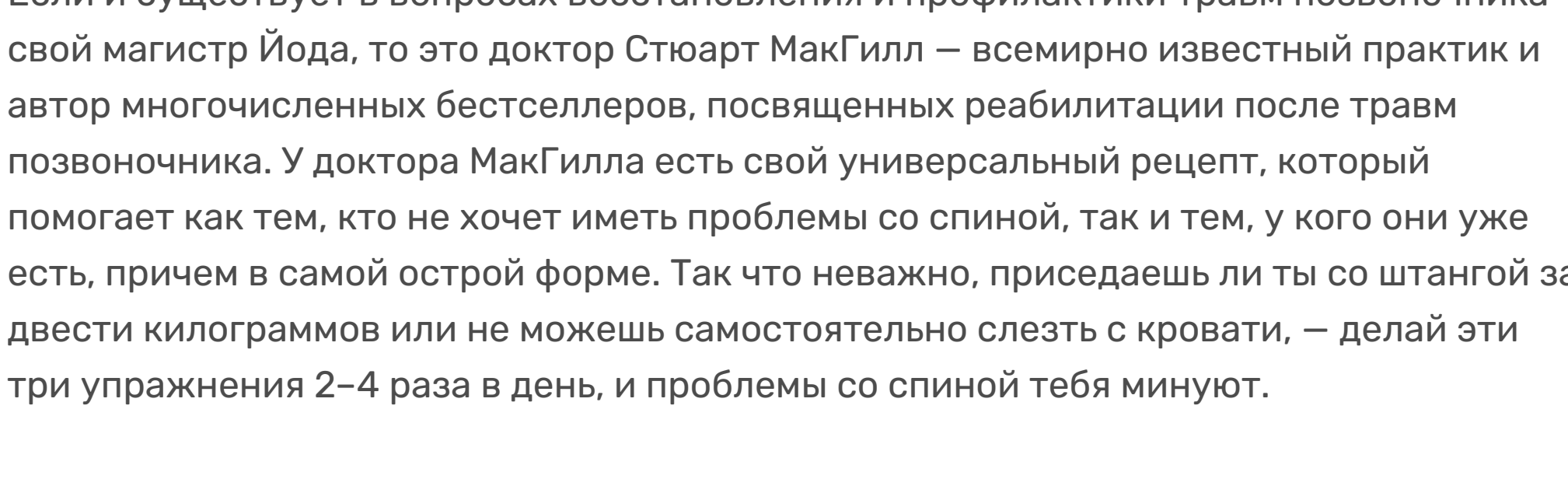
Принцип №6

Тренируй ягодицы, широчайшие и кор

Хочешь оставаться здоровым и не знать проблем с поясницей — всегда делай акцент на эти мышечные группы, причем именно в таком порядке. Ягодицы и широчайшие, работая в связке, стабилизируют таз, и даже при весьма интенсивных болях, дав пару упражнений на эти мышечные группы, можно заметно снизить страдание пациента. Ну а сильный кор — это третий конь в упряжке здоровья спины, так что никогда не упускай возможность поделать планку или хотя бы просто покачать пресс.

ЛФК ОТ ГРАНД-МАСТЕРА: БОЛЬШАЯ ТРОЙКА МАКГИЛЛА

Если и существует в вопросах восстановления и профилактики травм позвоночника свой магистр Йога, то это доктор Стюарт Макгилл — всемирно известный практик и автор многочисленных бестселлеров, посвященных реабилитации после травм позвоночника. У доктора МакГилла есть свой универсальный рецепт, который помогает как тем, кто не хочет иметь проблемы со спиной, так и тем, у кого они уже есть, причем в самой острой форме. Так что невероятно, приседаешь ли ты со штангой за двести килограммов или не можешь самостоятельно слезть с кровати, — делай эти три упражнения 2–4 раза в день, и проблемы со спиной тебе минуют.

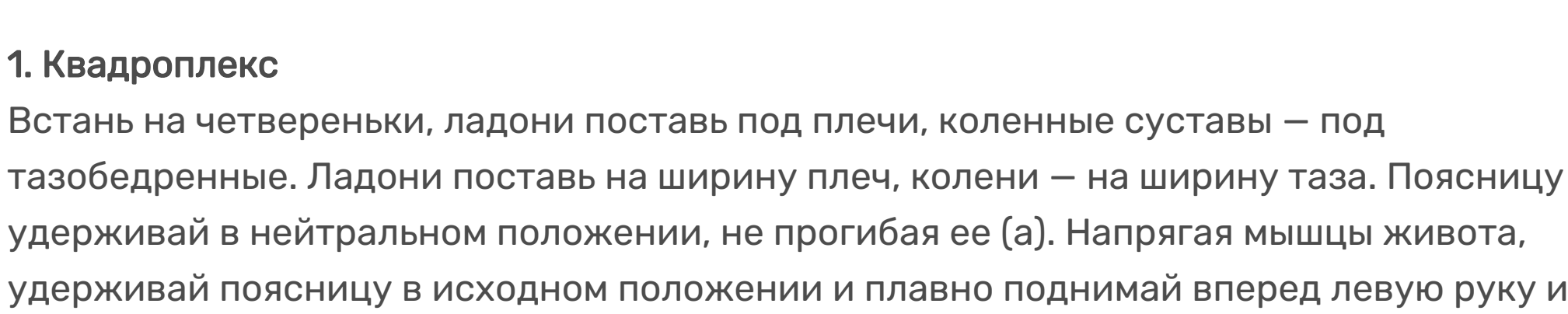


Упражнения показывает Илья Царев, директор по развитию в клубе премиум-класса Royal Wellness Club

1. Квадроплекс
Встань на четвереньки, ладони поставь под плечи, коленные суставы — под тазобедренные. Ладони поставь на ширину плеч, колени — на ширину таза. Поясницу удерживай в нейтральном положении, не прогибая ее (а). Напрягая мышцы живота, удерживай поясницу в исходном положении и плавно подними вперед левую руку и правую ногу, причем делай это синхронно (б). Ногу и руку следует поднять до горизонтали и зафиксироваться в этом положении на один-два счета. Плавно вернись в исходное положение и повтори.



2. Скручивания МакГилла
Ляг на спину, вытянув правую ногу. Левую ногу согни и поставь ее стопу на пол рядом с коленом правой ноги. Руки ладонями вниз положи под тазовые кости — так ты сгладить прогиб в пояснице и даже в условиях сильнейшего приступа сможешь безболезненно лежать на ровной поверхности (а). Напрягая мышцы живота, аккуратно скрутишься и отвори от земли голову, плечи и верх спины (б). Зафиксируйся в этом положении на одну-две секунды и плавно вернись в исходное положение. Повтори.



3. Боковая планка
Ляг на правый бок, локоть поставь под плечевой сустав. Ноги вытяни в одну линию с туловищем и отвори таз от пола. Зафиксируйся в этом положении на нужное количество секунд. Отдохни, смени сторону и повтори.

