

# Остеохондроз и методы его лечения.

# Содержание

- ▶ **1.** Понятие остеохондроза
- ▶ **2.** Виды остеохондроза
  - ▶ 2.1 Остеохондроз шейного отдела позвоночника
  - ▶ 2.2. Диффузный
  - ▶ 2.3. Неврологические симптомы
  - ▶ 2.4. Юношеский остеохондроз
- ▶ **3.** Методы лечения
  - ▶ 3.1. Опасность остеохондроза
  - ▶ 3.2. Современные методы лечения
  - ▶ 3.3. Как долго лечится остеохондроз?
  - ▶ 3.4. Лечение шейного остеохондроза
  - ▶ 3.5. Лечение грудного остеохондроза
  - ▶ 3.6. Лечение пояснично-крестцового остеохондроза
  - ▶ 3.7. Лечение распространённого остеохондроза
  - ▶ 3.8. Лечение народными методами
  - ▶ 3.9. Медикаментозный метод лечения
  - ▶ 3.9 а. Хирургический метод лечения

# Содержание

- ▶ 5.Дополнительные методы.
- ▶ 6. Лечебная физкультура при остеохондрозе
- ▶ 7. Упражнения выполняемые при ЛФК.
  - ▶ 7.1. Для шейного отдела позвоночника
  - ▶ 7.2. Для грудного отдела позвоночника
  - ▶ 7.3. Для пояснично-кресцового отдела позвоночника.
- ▶ 8. Заключение.

# Понятие остеохондроза

- ▶ Полифакториальное дегенеративное заболевание позвоночно-двигательного сегмента, поражающее первично межпозвонковый диск, а вторично — другие отделы позвоночника, опорно-двигательного аппарата и нервную систему

# Виды остеохондроза

- ▶ Остеохондроз шейного отдела позвоночника
- ▶ Диффузный
- ▶ Неврологический
- ▶ Юношеский

## 2.1. Остеохондроз шейного отдела позвоночника

- ▶ Остеохондроз шейного отдела позвоночника – это дегенеративно-дистрофическое поражение (прогрессирующее) межпозвоночных дисков в шейном отделе позвоночника. По этой причине происходят изменения как в самих межпозвоночных дисках, так и в самих позвонках и суставах шейного отдела.

## 2.2. Дифузный остеохондроз

- ▶ Заболевание, которое сложно лечить, так как при нем наблюдаются множественные изменения во всех органах и тканях. Болевые синдромы у пациентов индивидуальны. Они зависят от преобладающего звена патологического процесса. Так, при дегенеративных изменениях в шейном отделе наблюдаются болезненные ощущения между лопаток и в затылке.

## 2.3. Неврологические симптомы

- ▶ При заболевании шейного отдела наблюдаются острые или тупые боли в шее, которые усиливаются при развороте головы. Они часто отдают в руку и сопровождаются тугоподвижностью конечности с изменением температуры кисти. Нередко неврологический статус при остеохондрозе шейного отдела осложняется синдромом позвоночной артерии. Он проявляется постоянной головной болью, а иногда шумом в ушах и болью в глазах.
- ▶ При поражении грудного отдела неврологи отмечают у большинства пациентов тянущие боли между лопатками, а также боли по передней стенке грудной клетки. Такой болевой синдром больные часто путают с сердечным приступом, обращаясь к кардиологу вместо невролога.
- ▶ Часто к болям присоединяется еще и межреберная невралгия. Остеохондроз грудного отдела может сопровождаться отеком и ограниченной припухлостью размером с орех на передней стенке грудной клетки.
- ▶ Поражение поясничного отдела проявляется острыми приступами боли в пояснице (люмбаго). Приступ может быть спровоцирован подъемом тяжести, неаккуратным поворотом туловища или даже кашлем и длится около 5-6 дней. Нередко боль отдает в ногу, наблюдаются парестезии в виде онемения или покалывания в конечности.

## 2.4 Юношеский остеохондроз

- ▶ Редкая патология, которая проявляется в форме кифотической деформации позвоночника у детей в период максимального роста.

# 3. Методы лечения

- ▶ Опасность остеохондроза
- ▶ Современные методы лечения
- ▶ Как долго лечится остеохондроз?
- ▶ Лечение шейного остеохондроза
- ▶ Лечение грудного остеохондроза
- ▶ .Лечение пояснично-крестцового остеохондроза
- ▶ Лечение распространённого остеохондроза
- ▶ Лечение народными методами
- ▶ Медикаментозный метод лечения
- ▶ Хирургический метод лечения

# Опасность остеохондроза

- ▶ Опасность заболевания кроется в том, что на фоне изменений, происходящих в межпозвоночных дисках, велика вероятность развития целого ряда очень серьезных заболеваний от мигрени вплоть до бесплодия. Запущенное заболевание может стать причиной:
- ▶ Появления межпозвонковой грыжи;
- ▶ Возникновения протрузии межпозвоночного диска;
- ▶ Развития люмбаго, ишиаса, грыжи Шморля;
- ▶ Выпадение дисков и различные аномалии позвоночника;
- ▶ Спиноз спинномозгового канала, что приводит к инвалидности.

# Современные методы лечения

В полноценном лечении остеохондроза позвоночника применяются два способа: комплексная терапия (консервативная) и оперативное (хирургическое) вмешательство.

## *Комплексная терапия (консервативная)*

- ▶ Терапия остеохондроза состоит из целого комплекса медикаментозных и дополнительных методов. Такая терапия назначается, если вы находитесь на ранних стадиях этого заболевания.

## *Хирургическое лечение (оперативное)*

- ▶ Хирургическое лечение применяют на поздних стадиях заболевания (третьей и четвёртой), когда другое опробованное лечение уже не помогает. Лечение более поздних стадий более сложное, поскольку сам основной недуг уже сопровождается другими заболеваниями позвоночника - радикулитом, грыжами и др. Показанием к хирургическому вмешательству является появление межпозвонковой грыжи. Иногда даже требуется полностью удалить поражённый диск.

# Как долго лечится?

## *Как долго лечится остеохондроз?*

- ▶ Как быстро вылечить остеохондроз? Это зависит от наличия выраженных возрастных изменений, вариативности проявления симптомов, разнообразия применяемых методов лечения. Сам пациент тоже может активно способствовать выздоровлению, тщательно придерживаясь требований своего лечащего терапевта.

# Как лечить шейный остеохондроз ?

Методами лечения остеохондроза шеи сегодня считаются:

- ▶ средства обезболивающие и противовоспалительные, спазмолитики;
- ▶ стимуляторы для восстановления тканей, противовоспалительные гели, мази наружного применения;
- ▶ мануальная терапия;
- ▶ ЛФК;
- ▶ гирудотерапия;
- ▶ рефлексотерапия;
- ▶ средства народной медицины;
- ▶ оперативное вмешательство, если случай особо тяжёлый.

# Как лечить грудной остеохондроз?

Мероприятия для лечения грудного типа:

- ▶ лекарства обезболивающие и противовоспалительные;
- ▶ иглотерапия;
- ▶ мануальное воздействие;
- ▶ терапия вакуумом;
- ▶ физиотерапия;
- ▶ баночный массаж;
- ▶ средства народной медицины;
- ▶ моксотерапия (прогревание полынными сигарами).

# Как лечить остеохондроз пояснично-крестцового отдела позвоночника

- ▶ Терапия на разных стадиях осуществляется консервативным и хирургическим путём.

Консервативное лечение пояснично-крестцового остеохондроза на ранних стадиях включает в себя:

- ▶ медикаментозную терапию, в некоторых случаях — гормоны;
- ▶ мануальное воздействие;
- ▶ общеукрепляющие биодобавки;
- ▶ рефлексотерапию (иглоукалывание);
- ▶ массаж поясницы;
- ▶ средства народной медицины;
- ▶ гирудотерапию (пиявки);
- ▶ ЛФК.
- ▶ Пояснично-крестцовый остеохондроз 4 стадии обычно требует уже оперативного вмешательства.

# Как лечить распространённый остеохондроз ?

Лечение распространённого остеохондроза производится:

- ▶ назначением соответствующего медикаментозного лечения;
- ▶ применением всех видов мануальной терапии;
- ▶ упражнениями лечебной физкультуры;
- ▶ использованием методов акупунктуры;
- ▶ различными методами физиотерапии;
- ▶ разработкой особой диеты.

# Как лечить остеохондроз народными средствами?

Народные средства при этом заболевании применяются только наряду с медикаментозным лечением. Направлены они на снятие воспалений, боли и дискомфорта.

- ▶ Популярные народные средства:
- ▶ принятие тонизирующих хвойных ванн;
- ▶ прикладывание на позвоночник медных пластин и монет.
- ▶ компрессы с добавлением сока алоэ;
- ▶ массаж с мёдом, обёртывания из мёда;
- ▶ свежие отвары из сборов трав: душица, шишки хмеля и ромашка; зверобой, корни одуванчиков и лопуха;
- ▶ прикладывание листьев хрена на больное место;
- ▶ прикладывание на больное место ржаных или картофельных лепёшек;
- ▶ фиточай из подсолнечника;
- ▶ настойка красной бузины;
- ▶ компрессы из лопуха.

# 4. Дополнительные методы

## ▶ 4. *Дополнительные методы:*

- ▶ специально разработанная лечебная диета;
- ▶ методы физиотерапии;
- ▶ мануальная терапия;
- ▶ лёгкий подводный гидромассаж;
- ▶ вытягивание (тракционная терапия);
- ▶ иглорефлексотерапия;
- ▶ медитативная релаксация;
- ▶ комплекс упражнений лечебной физкультуры;
- ▶ работа с психотерапевтом.

# ЛФК при остеохондрозе

- ▶ Лечебная гимнастика - основная форма лечебной физкультуры. Применяют два метода лечебной гимнастики - индивидуальный и групповой. Урок лечебной гимнастики состоит из вводного, основного и заключительного разделов.
- ▶ Вводный раздел предполагает подготовку больного к выполнению последующих физических упражнений.
- ▶ Основной раздел включает физические упражнения, оказывающие специальное и общее воздействие на организм больного
- ▶ заключительный раздел направлен на постепенное снижение общей нагрузки, активности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, снижение эмоционального напряжения и приведение больного в исходное состояние. Длительность этого раздела -5-10 мин.

# Общая физкультура.

- ▶ Общая физкультура
- ▶ Висение на перекладине. Упражнение позволяет урегулировать работу позвоночника при помощи его вытяжения за счет собственного веса человека. Этот вид занятий помогает увеличить расстояние между позвонками. Но выполнять упражнение могут далеко не все больные.
- ▶ Альтернативой висению на перекладине может стать ходьба на четвереньках. Для выполнения упражнения нужно стать на четвереньки, прогнуть спину и поясницу и пройтись наподобие кошки. Остеохондроз бывает только у человека, в том числе и из-за хождения на двух ногах. У животных таких болезней нет.
- ▶ Встаньте в исходное положение и сделайте прогибы в спине, наподобие того, как вы потягиваетесь в постели после сна. Опуститесь на колени и упритесь руками в пол. Отрегулируйте дыхание. Согните спину и потом выпрямитесь.
- ▶ Лягте на пол, обхватите обеими руками согнутые в ногах колени и подтяните ноги к животу. Выпрямитесь.
- ▶ Сядьте на стул с твердой спинкой. Упритесь руками в сиденье. Поднимайте то левую, то правую ногу вверх, при этом согнув ее в колене и тазобедренном суставе . Упражнения можно выполнять до 10 раз.

# Упражнения выполняемые при ЛФК:



# Для шейного отдела позвоночника

- ▶ Если остеохондроз в шейном отделе уже находится на определенной стадии, нужно начать выполнение определенной физической методики. Снять напряжение и боль в области шеи помогут следующие упражнения:
- ▶ Лягте на бок и чуть-чуть приподнимите голову. Досчитайте до пяти и опустите ее. По мере возможности выполняйте упражнение до 6 раз.
- ▶ Лягте на живот и сплетите пальцы рук в области затылка. После этого постарайтесь как можно сильнее приподнять голову, и в то же время опускайте ее вниз, надавливая руками.
- ▶ Лягте на спину и подложите под голову жесткую подушку. Начинайте ритмично надавливать на подушку головой. Всего должно быть 5-6 таких заходов.
- ▶ Сядьте на стул, опустите руки вдоль туловища и поверните голову, как можно дальше направо, а потом налево. Вы должны сделать 5-10 таких поворотов в каждую сторону.
- ▶ Сядьте на стул и расслабленно опустите руки вдоль туловища. Постарайтесь прижать подбородок как можно сильнее к груди. Упражнение нужно повторить до 10 раз.
- ▶ Положите ладонь на лоб. Наклоняйте голову вперед и при этом старайтесь преодолеть сопротивление руки.
- ▶ Аналогичное упражнение можно сделать, положив ладонь на височную область справа, а потом слева.

# Для грудного отдела позвоночника:

- ▶ В этой области спины расположено большое количество различных мышц. Поэтому лечебные методики и упражнения при грудном остеохондрозе и поясничном предусматривают большие нагрузки, чем при тренировках в случае болей в шейном отделе.
- ▶ Сядьте на стул с твердой и достаточно высокой спинкой. Сплетите пальцы обеих рук на затылке. Делайте прогибы позвоночником так, чтоб позвоночник прижимался к верхнему краю спинки. Приняв такое положение, прогибайтесь назад и наклоняйтесь вперед.
- ▶ Лягте на спину на твердый пол. Под спину положите средний валик (диаметром около 10-12 см). Выгните позвоночник настолько, чтобы спина в грудном отделе приподнималась над валиком.
- ▶ Лягте на спину, руки вытяните параллельно туловищу. Ноги тоже поставьте параллельно одна другой. В этом положении постарайтесь приподнять верхнюю часть туловища.
- ▶ Станьте на колени, вытяните руки и голову и поставьте их на какую-нибудь опору. В таком положении медленно начинайте прогибать спину сначала вверх, а потом вниз.
- ▶ Лягте на живот и немного раздвиньте руки и ноги. Постарайтесь приподнять сначала левую, а потом правую ногу.
- ▶ Станьте на колени и упритесь ладонями в пол. В таком положении начинайте асимметрично приподнимать левую руку и правую ногу и наоборот.

## Для поясничного отдела:

- ▶ Лягте на спину, выпрямите позвоночник, руки и ноги. На отдел, в котором локализуется боль, положите руку (это нужно для того, чтобы зафиксировать плечевой пояс). Ладонь другой руки положите на зону виска и затылка, и в то же время обхватите участок шеи, в котором ощущаете боль. Локоть отставьте в сторону. При помощи манипуляции локтем вы можете напрягать и расслаблять мышцы шеи.
- ▶ Сядьте, спину выпрямите и немного согните шею. Руки при этом поднимите вверх. Согните руки в локтях и обхватите их кистями рук. При вдохе поднимайте голову вверх, а вместе с головой локти. Следите, чтобы в выполнении упражнения участвовала вся мускулатура плечевого пояса. После выполнения упражнения примите исходное положение, руки опустите.
- ▶ Лягте на пол лицом вверх и положите под спину среднюю подушку. При этом голова должна свободно свешиваться с края подушки. Голову поверните в сторону, противоположную болезненной области. В этом положении направьте взгляд на ноги и постарайтесь поднять голову. Удерживать положение нужно на протяжении нескольких секунд.

# Заключение



Опасное заболевание, которое нужно вовремя выявить и начать лечение иначе оно может привести к необратимым последствиям в организме и послужить началом других более серьезных заболеваний.

**Спасибо за  
внимание!!!**