

УДК 616.721.1

МЕЖПОЗВОНОЧНАЯ ГРЫЖА

СЕВОДИН СЕРГЕЙ ВАСИЛЬЕВИЧ

кандидат педагогических наук, доцент кафедры физического воспитания

САМАРЦЕВ ВЛАДИСЛАВ ЮРЬЕВИЧ

студент

ФГБОУ ВО «Казанский государственный энергетический университет»

Аннотация: В данной работе мы проанализированы причины и симптомы межпозвоночной грыжи, процесс её появления, а также способы лечения пациентов с данной проблемой – консервативный (традиционный или альтернативный) и хирургический.

Ключевые слова: межпозвоночный диск, пациенты, операция, лечение, межпозвоночная грыжа, удаление грыжи.

INTERVERTEBRAL HERNIA

**Sevodin Sergey Vasilevich,
Samartsev Vladislav Yuryevich**

Abstract: in this paper we analyzed the causes and symptoms of intervertebral hernia, the process of its occurrence, as well as methods of treatment of patients with this problem – conservative (traditional or alternative) and surgical.

Key words: intervertebral disc, patients, operation, treatment, intervertebral hernia, hernia removal.

Актуальность проблемы заключается в том, что межпозвоночная грыжа является одним из наиболее серьезных повреждений позвоночника и наиболее частым показанием к операции. Количество операций, выполняемых каждый год по поводу межпозвоночной грыжи, занимает лидирующее положение после удаления аппендицита.

Результаты исследования и их обсуждение.

Межпозвоночная грыжа является опасным заболеванием, которое связано с изменением межпозвоночных дисков по сравнению с их обычным положением.

Существует множество факторов, провоцирующих возникновение и развитие межпозвоночной грыжи: это различные травмы, искаженная осанка, физическая перегрузка позвоночника, недостаточное развитие мышц.

Межпозвоночная грыжа возникает из-за множества причин, основными из которых являются:

- остеохондроз, который является следствием разрушения тканей межпозвоночного диска;
- неправильный обмен веществ;
- сколиоз;
- травмы;
- наследственная предрасположенность;
- интенсивные нагрузки на спину.

Межпозвоночная грыжа возникает, когда в результате выпадения диска разрывается фиброзное кольцо за пределами позвоночника. Все это сопровождается следующими симптомами:

- Болезненные ощущения в шее, которые могут отдавать в руку;
- Давящие ощущения в области сердца;
- Онемение и слабость конечностей;

- Повышенное давление;
- Головокружение;
- Боль в пояснице;

Сам процесс выпадения диска характеризуется внезапной болью. И его характерной чертой является особая интенсивность в первые дни. На третий день боль утихает, однако это не означает, что межпозвоночная грыжа исчезла.

Наиболее частыми жалобами людей, страдающих межпозвоночной грыжей, являются следующие: боль в спине, тянущая, ноющая, которая может сопровождаться ощущением покалывания или онемения в ягодицах и в задней или боковой части ноги, а также в других частях тела, в зависимости от расположения грыжи. Боль усиливается при кашле, чихании и при сидении больного.

Межпозвоночный диск имеет форму хрящевой пластинки, которая расположена между позвонками и выполняет специфическую опорную функцию, а также поддерживает необходимое расстояние между позвонками. При резких наклонах и углах тела, когда вес поднимается, позвонки сближаются и оказывают давление друг на друга. Это значительно увеличивает нагрузку на межпозвоночный диск, из-за чего он начинает выпячиваться и образовывать межпозвоночную грыжу. Если грыжа выпячивается вперед или вбок, это может нарушить нормальное функционирование определенных органов, вызвать невыносимую боль. Если межпозвоночная грыжа появилась в поясничной области, боль иррадирует в ногу, а затем усиливается, препятствуя правильному движению.

Прежде чем приступить к процедурам лечения, следует выполнить проверку, чтобы максимально точно установить диагноз и назначить правильное лечение. Межпозвоночная грыжа лечится в основном неоперативно, но в некоторых случаях требуется вмешательство хирурга. Операция обычно выполняется, если грыжа влечет за собой нарушение работы внутренних органов или постоянное онемение конечностей.

Межпозвоночную грыжу можно лечить медикаментами, это лечение направлено на избавление от боли. Наиболее часто используемые лекарства – это противовоспалительные препараты, например, ибупрофен или диклофенак. Также можно использовать специальные гели и мази. Курс приема лекарств может быть разным. Однако стоит помнить, что все эти препараты могут привести к возникновению побочных эффектов или даже развитию других заболеваний, поэтому их следует применять только под руководством врача.

Если межпозвоночная грыжа находится на ранних стадиях развития, то можно применять немедикаментозное лечение, оно направлено на уменьшение болезненности и симптомов проявления грыжи. Наиболее распространенными методами такого лечения являются: лечебный массаж; рефлексотерапия; физиотерапия; использования аппликаторов.

Мануальная терапия, а также иглоукалывание положительно влияют на мышцы и снижают нагрузку на межпозвоночные диски, но не устраняют причину заболевания. Эти процедуры могут принести облегчение пациенту, только если он проводится опытным практикующим врачом. Физиотерапия, включающая рефлексотерапию, массажные процедуры, вытяжение позвоночника, оказывает восстановительное действие, а также проводит сеансы лечебной гимнастики и плавания. Плавание – лучший вариант восстановления дисков позвоночника при лечении грыжи, поскольку нагрузка на позвоночник в воде значительно снижается, что благотворно влияет на мышцы. При ходьбе всегда необходимо контролировать положение осанки – не нужно сгибаться, голову и спину нужно держать прямо. Также необходимо вести здоровый образ жизни, хорошо питаться, потреблять достаточное количество белка и витаминов. Желательно спать на твердых поверхностях.

В домашних условиях рекомендуется выполнять серию упражнений для укрепления мышц, связок и растяжения различных частей позвоночника. Занимайтесь гимнастикой каждый день.

1. Вытягиваем позвоночник, ложась на наклонные доски. Подобное упражнение помогает улучшить кровоток и помогает восстановлению хрящевой ткани. Делается один раз в день, а продолжительность растяжения (в зависимости от стадии заболевания) варьируется от 5 до 20 минут.

2. Становимся на четвереньки и держим спину прямо. Минут двадцать ползаем на четвереньках.

3. Стоим на четвереньках и поднимаем противоположные руки и ноги. Например, левую и правую ноги поднимаем одновременно. Удерживаем поднятое положение конечностей 4-5 минут.

4. Лежим на животе, руки согнуты в локтях и кладем их под подбородок. Медленно поднимите свое тело и закрепите его на максимальной высоте. Держите тело на 10 секунд и опуститесь на пол. Повтор 4-5 раз.

5. Ложимся на спину, выпрямляем ноги и вытягиваем носки вперед. Подбородок подтягиваем к груди.

Конечно, есть много альтернативных методов лечения этого заболевания. Тем не менее, всегда стоит обращаться к врачу, поскольку, если межпозвоночная грыжа будет лечиться неправильно, это может привести к инвалидности.

Если межпозвоночная грыжа в запущенных случаях, ничего не остается кроме хирургического вмешательства. Хирургические методы включают удаление грыжи. Их опасность заключается в том, что межпозвоночная грыжа может вернуться, поскольку устранены только ее последствия, первопричина остается.

Заключение.

Межпозвоночную грыжу можно успешно вылечить, если вовремя обратиться к профессионалу-ортопеду, травматологу, вертебрологу, что также поможет предотвратить нежелательные последствия этого заболевания. Безоперационное лечение межпозвоночных грыж заключается прежде всего в разгрузке позвоночника, нейтрализации функциональных блокировок, поддержании мышечного тонуса, что помогает остановить прогрессирование заболевания, уменьшает болевые ощущения и улучшает обмен веществ в межпозвоночном диске. Любую болезнь легче предотвратить, чем потом справляться с недугом. Профилактика абсолютно любого заболевания должна быть обдуманной, своевременной, целесообразной и не нанести организму вреда. Поэтому при подозрении на возникновение у себя межпозвоночной грыжи первым делом необходимо обратиться к доктору и пройти полный курс обследования.

Список литературы

1. Кариев М.Х., Матмусаев М.М., Норов А.У. Хирургическое лечение грыж поясничных межпозвоночных дисков у детей и подростков // Вопросы нейрохирургии им. Н.Н. Бурденко – 2009 – № 3 – С. 22-26.
2. Жучков Н. А., Куташов В. А. Взгляд на проблему оперативного лечения межпозвоночных грыж // Молодой ученый. – 2015. – №20. – С. 122-125.
3. Ли-Хи Чен, Чиа-Ши Чанг, Жон-Лио Ли, Чи-ЧьенНиу, По-Лианг Лаи, Чи-ФенгТан, Вен-Ер Чен. Intervertebral Disc Herniation in Adolescents // Chang Gung medical journal – 2004 – № 27(1).
4. Балязин В.А.Емельченко Н.Г. Межпозвоночные грыжи. Тактика лечения, традиции, новации, личный взгляд // Журнал фундаментальной медицины и биологии. – 2015. – №2. – С. 2-8.
5. Бывальцев В.А., Сороковиков В.А., Егоров А.В., Белых Е.Г., Панасенков С.Ю., Калинин А.А., Мурзин А.А., Барадиева П.Ж. Анализ эффективности лечения диско-радикулярного конфликта на пояснично-крестцовом уровне с использованием эндоскопических методик // Сибирский медицинский журнал (Иркутск). – 2010. – Т. 96. – № 5. – С. 69-72.