

МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ

А.Е. Барулин

**КАК ИЗБЕЖАТЬ
БОЛЕЙ В СПИНЕ**



Волгоград 2012



БАРУЛИН

АЛЕКСАНДР ЕВГЕНЬЕВИЧ

Кафедра неврологии,

нейрохирургии с курсом

медицинской генетики

Кандидат медицинских наук,

Невролог, мануальный терапевт

barulin23@mail.ru

Вместо предисловия

Создавая это методическое пособие, я рассчитываю, что это поможет хоть немного задуматься наших пациентов. Почему у них болит спина, почему происходят изменения в позвоночнике и суставах и что нужно сделать, чтобы предотвратить их дальнейшее разрушение. Действительно, у нас быстрее и раньше «изнашиваются» позвоночник и суставы, чем у предыдущих поколений. Мы стали гораздо больше сидеть, выполнять неправильных движений, зачастую носящих однотипный характер. Мы перегружаем себя за счет избыточного веса. Мы стали слишком много передвигаться на автомобиле и просто перестали ходить. К тому же, ограничивать себя очень сложно, особенно, если последствия неправильного образа жизни кроются где-то за горизонтом. К сожалению, многие пациенты понимают это слишком поздно, а десять-пятнадцать лет пролетают слишком быстро.

Искренне желаю, чтобы Вы были здоровы и чтобы движения приносили Вам только положительные эмоции!

Правильное поведение при острой боли

1. Не паникуйте, успокойтесь, боль обязательно пройдет.
2. Не делайте те движения, которые вызывают боль.
3. Если Вы еще не обратились к врачу – это нужно сделать обязательно, потому что не все боли в спине являются следствием «остеохондроза».
4. Нужно использовать только мази или гели, содержащие противовоспалительные и противоотечные компоненты. Помните, что они могут вызвать местную аллергическую реакцию, поэтому предварительно нанесите их на ограниченный участок кожи и оцените эффект.
5. Однократно можно принять обезболивающие препараты
6. Можно совершать отвлекающие физические упражнения (напрягая и расслабляя ту мышцу, где имеется боль).
7. В первые часы возникновения боли можно использовать холод не более 10 -15 минут. Он уменьшает воспаления, отека и боль.
8. В первые дни можно использовать корсеты, ортезы, они снимают нагрузку со спины. Применение корсетов возможно только кратковременно, так как их постоянное ношение приводит к постепенной атрофии мышц и еще большему ослаблению мышечного корсета.
9. Ограничить прием жидкости, острой и соленой пищи.
10. Для того чтобы не травмировать позвоночник, научитесь садиться и вставать правильно.
11. Не используйте разогревающие мази и компрессы.

Верьте, Вы обязательно справитесь!

Почему нужно обратиться к врачу!

Боль в спине может быть обусловлена опасными заболеваниями, требующими срочного медицинского вмешательства: травмой позвоночника, опухолями, инфекцией.

**Сигналы опасности - «Красные флажки»,
(если они у Вас есть - немедленно обратитесь к врачу)**

- недавняя травма: падение с высоты (для лиц старше 50 лет, даже падение с высоты собственного роста), автоавария и др.;
- онкологические заболевания в анамнезе;
- недавно перенесенное инфекционное заболевание;
- повышенная температура тела;
- сильная боль в покое;
- необъяснимая потеря массы тела.

Что провоцирует появление боли в спине

- избыточный вес,
- сидячий образ жизни,
- тяжелая физическая работа,
- длительное вынужденное положение,
- резкие, неудачные повороты.

**НИЖЕ ПРЕДСТАВЛЕНЫ ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ
ПРЕДОТВРАТИТЬ ПОЯВЛЕНИЕ БОЛЕЙ В СПИНЕ.**

КАК ПРАВИЛЬНО ЛЕЖАТЬ В КРОВАТИ

Постель должна быть, прежде всего, удобной и ровной.

Положения:

- лежа на спине – под голову небольшая подушка и подушка под колени, чтобы ноги были чуть согнуты;
- лежа на боку – подушка под голову на высоту плеча, ноги слегка согнуты в коленных и тазобедренных суставах.
- спать на животе не желательно – это может нарушить кровоснабжение головного мозга.

ВАЖНО! Во время сна сохранить естественные изгибы позвоночника! Не скручивайтесь в постели штопором.

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ МАТРАЦ

Матрац должен соответствовать всем Вашим анатомическим особенностям. Это самая важная характеристика матраца и необходимое условие для полноценного отдыха во время сна.

1. Матрац, прежде всего, должен быть удобным, а поверхность на которой он располагается, должна быть ровной.
2. Матрац должен обеспечить физиологическое положение всех отделов позвоночника во время сна.
3. Кровать должна быть достаточно широкой, чтобы не ограничивались движения во время сна.

Прежде чем покупать матрац, попробуйте прилечь на него и посмотрите, комфортно Вам на нем лежать или нет. Вот несколько правил:

Лежа на боку: матрац не должен Ваш позвоночник в поясничном отделе выдавливать в сторону, пространство «талии» должно быть заполнено матрацем.

Лечить или не лечить

Лежа на спине: в области поясничного прогиба не должно быть пустого пространства и ягодичная область должна быть утоплена в матрац.



При лечении болей в спине ВОЗ рекомендует применение ортопедических матрацев, с функцией профилактического вытяжения.

ОДНАКО! Многие матрацы в магазинах, неортопедические, а анатомические. То есть, сохраняют анатомические изгибы. Ортопедические – оказывают лечебное действие (мягкое вытяжение позвоночника) в процессе сна.

КАК ПРАВИЛЬНО ВСТАВАТЬ С КРОВАТИ

Делайте все движения плавно. Прежде всего, нужно повернуться на бок, согнуть ноги в коленях и приблизиться к краю кровати. Одновременно опуская ноги с кровати, приподнимайтесь с помощью рук, как показано на рисунке №1-4.





КАК ПРАВИЛЬНО ЗАПРАВЛЯТЬ ПОСТЕЛЬ

Прежде чем заправлять постель, встаньте у края кровати, спину держите прямо. Заправляйте покрывало так, чтобы не происходило сгибание тела вперед, для этого можно присесть на одно колено.



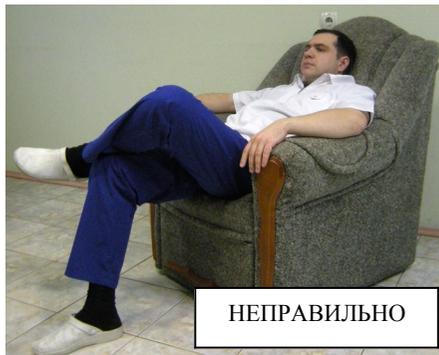
Продавленный матрас – это Ваш «скрюченный позвоночник»

ПРАВИЛЬНО ХОДИТЬ

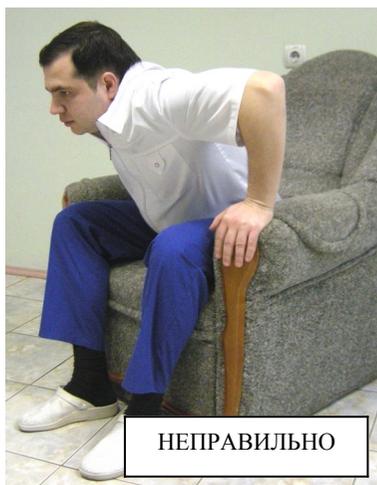
При ходьбе нужно следить за своей осанкой! Простой способ контроля: приклейте полоску лейкопластыря вдоль позвоночника или пока не выработается правильный двигательный стереотип, носите корректор осанки.

КАК ПРАВИЛЬНО СИДЕТЬ И ВСТАВАТЬ С КРЕСЛА

Дома



Не сидите в низких и глубоких креслах – излишняя нагрузка на поясничный отдел и вы не сможете из него правильно встать.



Избегайте позы, когда приходится сидеть, скрестив ноги.



ПРАВИЛА РАБОТЫ В ОФИСЕ

При организации рабочего места нет мелочей, также как при выборе ложа, на котором вы спите.

УЧИМСЯ СИДЕТЬ ПРАВИЛЬНО

ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗИЦИЯ НА ОФИСНОМ СТУЛЕ

- Глубина сидения в кресле должна составлять 2/3 длины бедер.
- Бедра должны быть расположены параллельно полу.
- Сидя, опирайтесь на бедра и сидельные бугры – это две небольших косточки в нижней части таза.
- Спина должна быть плотно прижата к спинке стула.
- Колени согнуты под углом равным или чуть больше 90 градусов, а не висеть.
- Ступни ног пятками и носками должны стоять на полу или на специальной подставке.

Огромное значение имеет устойчивая опора в тазовой области.

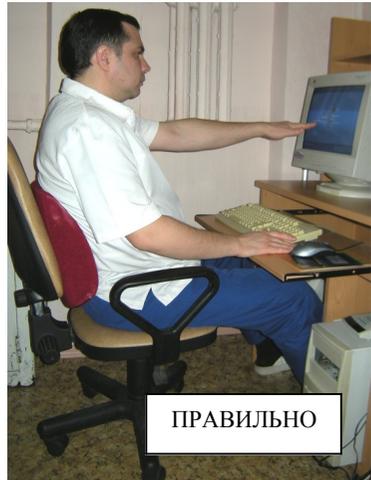


ПРАВИЛЬНАЯ ПОЗИЦИЯ В КРЕСЛЕ ПЕРЕД КОМПЬЮТЕРОМ



- Глубина сидения в кресле должна составлять около 2/3 длины бедер.
- Бедра должны быть расположены параллельно полу.
- Сидя, опирайтесь на бедра и седалищные бугры – это две небольших косточки в нижней части таза.
- Спина должна быть плотно прижата к спинке стула.
- Колени согнуты под углом равным или чуть больше 90 градусов, а не висеть.
- Ступни ног пятками и носками должны стоять на полу или на специальной подставке.

- Локти должны лежать на подлокотниках под углом чуть более 90 градусов.
- Расстояние от экрана до глаз должна быть 50-75 см (на расстояние вытянутой руки).
- Верхний край экрана должен быть на одной горизонтали с глазами человека.



РЕЖИМ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

Не более 6 часов подряд (а в идеале — не более 2х часов), обязательные короткие перерывы и прогулки каждые 30-60 минут, длительные перерывы (не менее 10-15 минут) каждые 2 часа, с выполнением релаксирующих упражнений.

ПЕРЕМЕНА ПОЗЫ

Если ваш род деятельности связан с набором текста, то каждые полчаса делайте перерывы, разминайте пальцы и кисти рук. Таким образом, на мышцах и сухожилиях предплечья снизится напряжение. Сидя на стуле, старайтесь чаще менять положение ног, включая бедра – лучше всего через каждые 15-20 минут. Под столом должно быть достаточно места, чтобы вы могли свободно сгибать и разгибать ноги, перемещать их вперед и в стороны.

ТРЕБОВАНИЯ К СТОЛУ

- Высота стола для письма и чтения 74-76 см, для человека среднего роста.
- Форма стола: наиболее эргономичной признана криволинейная угловая.
- Площадь столешницы стола не может быть меньше 1 кв.м
- Любой рабочий стол должен иметь пространство для ног высотой не менее 60 см, шириной не менее 50 см.
- Высота полки для клавиатуры и мыши должна обеспечивать работу с прямыми запястьями (как по вертикали, так и по горизонтали), а её длина не меньше 80 см.



ТРЕБОВАНИЯ К РАБОЧЕМУ (КОМПЬЮТЕРНОМУ) КРЕСЛУ

*Не существует таких стульев, которые подойдут каждому.
Для этого требуется регулировка угла наклона сиденья, высоты
стула и спинки.*

- Высота стула должна соответствовать вашему росту.
- Высота сиденья обязательно должна регулироваться.
- На сиденье должны быть углубления под ягодицы для улучшения кровообращения в тазу.
- Угол между сиденьем и спинкой должен быть примерно 95-110 градусов.
- Передний край сиденья должен быть закруглен, чтобы не нарушать кровообращение в ногах.
- Высота подлокотников в идеале должна регулироваться и лучше, если они скошены по дуге вперед-вниз.
- Форма спинки кресла должна быть изогнутой по форме позвоночника, с выступом в районе поясницы.
- Желателен подголовник для поддержания головы и снижения нагрузки на шейный отдел.

Идеальное кресло (стул): должен повторять все изгибы вашей спины, а подлокотники, если они есть, должны находиться на таком расстоянии, чтобы предплечья свободно располагались на них, не приподнимая при этом плечи.

ПОДСТАВКА ДЛЯ НОГ

- ширина не менее 30 см,
- глубина не менее 40 см,
- угол наклона опорной поверхности до 20 градусов;
- поверхность желательна рифленая.

ХАРАКТЕРНЫЕ ОШИБКИ

Во время телефонного разговора, не следует поддерживать телефон при помощи плеча. Это негативно влияет на мышцы шеи, которые на данный момент настолько нагружены, что это вызывает напряжение и спазмы мышечных тканей. В этом случае необходимо провести массаж триггерных точек, при котором не возникнет болезненных ощущений. В идеале, конечно, не допускать таких ошибок.

КАК ПРАВИЛЬНО ПОДНИМАТЬ И ПЕРЕНОСИТЬ ТЯЖЕСТИ

Для того чтобы поднять груз, необходимо присесть с прямой спиной, одной рукой обхватить предмет снизу, а другой взять его. Если это неудобно из-за габаритов груза или он слишком тяжелый, то поднимайте предмет за один край, затем обхватите рукой. Затем взять груз в обе руки и, не сгибаясь, подняться. При этом груз должен быть плотно прижат к телу.

Если необходимо груз переместить в сторону, то это нужно делать, переступая ногами, а не поворотом туловища. Такое поведение дает возможность нагрузку распределять равномерно. Используйте рюкзаки или сумки на колесиках для переноса груза.

ПРАВИЛЬНО



НЕПРАВИЛЬНО



При подъеме тяжестей исключайте: повороты и наклоны тела.

ПРАВИЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В ВАННОЙ КОМНАТЕ

Принятие гигиенических процедур будут серьезным испытанием, если у вас боли в позвоночнике.

Избегайте наклонов вперед (это дает избыточные нагрузки на шейный и поясничный отдел позвоночника). Поставьте возле раковины табуретку или небольшой стульчик – это даст возможность опереться на него ногой и снять нагрузку с поясницы.



ПРАВИЛЬНО



НЕПРАВИЛЬНО

При необходимости воспользоваться зеркалом - не тянитесь через раковину, а просто возьмите ручное зеркало.

Если боли в позвоночнике сильные, то воспользоваться унитазом можно, если сядете к нему лицом. Это, позволит использовать его, как опору, когда сидите и когда вы встаете.

ПРАВИЛЬНОЕ ПОВЕДЕНИЕ В МАГАЗИНЕ



ПРАВИЛЬНАЯ ПОСАДКА В АВТОМОБИЛЕ

Необходима для:

1. готовности к быстрому реагированию при управлении автомобилем,
2. предотвращения формирования болей в спине.

Правильное расположение по отношению к органам управления автомобиля:

Органы управления: рулевое колесо, педали, рычаги переключения скоростей.

Удалённость от педалей и рулевого колеса:

Шаг первый: поставьте ноги на педали, а затем отрегулируйте *сиденье* кресла, чтобы колени были немного согнуты.

Шаг второй: выжмите педаль сцепления и(или) тормоза (для автомобилей с автоматической коробкой передач) нога должна быть выпрямлена практически полностью.

Шаг третий (Руль представьте в виде циферблата часов): прямые руки расположите на верхней части руля (12 часах). А теперь отрегулируйте *спинку* кресла, чтобы спина полностью опиралась на спинку.

Шаг четвертый: отрегулируйте рулевую колонку так, чтобы при хватке рук на 10 и 14 часах – они располагались в горизонтальном положении.

Шаг пятый: при уже отрегулированном кресле и рулевой колонке, не отрываясь от спинки, Вы должны свободно переключать рычаг коробки передач.

Шаг шестой: Если Ваше автомобильное кресло не обладает хорошей эргономикой – необходимо установить опору под поясницу.

Правильное положение рук:
руки располагаются на 10 и 14 часах.

ПРАВИЛЬНО ОДЕВАТЬСЯ

Ваша одежда должна быть из натуральных тканей, теплой, легкой и многослойной.

Если вы наденете тяжелую шубу, да еще встанете на высокие каблуки и пройдетесь по гололеду, то появление болей в спине вам будет обеспечено.

ПРАВИЛЬНО ПИТАТЬСЯ

Диет от остеохондроза не существует, но проблемы в позвоночнике могут быть связаны с излишним весом. Приложите все усилия для снижения веса. Снижение массы тела приведет к уменьшению нагрузки на позвоночник и суставы и, как следствие, к уменьшению боли.

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБРАТЬ ОБУВЬ

Главный принцип: Выбирать не по красоте, а по удобству.

Обувь должна быть устойчивой и недеформированной. Она не должна быть с узкими или плоскими носами. Поставьте на стол выбранную вами пару обуви – она не должна качаться из стороны в сторону. Задник и каблук должны быть перпендикулярны подошве. Стельки должны быть обеспечены супинационными вставками. Если их нет, купите ортопедические стельки. Их вам должны правильно подобрать в ортопедическом салоне. Разумная высота каблука (3-5 см) с широкой опорой.

ВЫСОКИЕ КАБЛУКИ

Что происходит:

Во-первых: тело человека стремится наклониться вперед (центр тяжести смещается вперед), мышцы спины испытывают значительные перегрузки стремясь возратить тело в вертикальное положение. Это приводит к неправильному распределению нагрузки на суставы и позвоночник.

Во-вторых: меняется распределение нагрузки на стопе. Весь вес переносится на носок. Пяточная зона практически не задействована. При длительном ношении такой обуви – атрофируется пяточное сухожилие. Значительно изменяется биомеханика голеностопного сустава. Формируется поперечное плоскостопие.

Это приводит к:

- «остеохондрозу», мышечным болям,
- искривлению позвоночника,
- воспалительным процессами пищеварительной системы и органов малого таза усилению изгибов позвоночника,
- деформации стопы и натоптышам на ногах,
- нарушению кровообращения в нижних конечностях.

Как избежать:

- приобрести хорошие стельки,
- чередовать различные виды обуви,
- давать ногам отдых,
- делать специальные ванночки и наносить крем релаксирующим и вентонизирующим действием,
- укладывать уставшие ножки на возвышенную поверхность.

Девушка на высоких каблуках - эквилибрист, идущий по натянутому канату – **изящно и очень опасно.**

КАК ПРАВИЛЬНО ОБУВАТЬСЯ



НЕПРАВИЛЬНО



СУМОЧКА И БОЛИ В СПИНЕ

Тенденция моды, «чем больше, тем лучше» сохраняется и для сумок. Как правило такой аксессуар больше наносит вреда, чем пользы, потому что пустую ее никто не носит. Длительно перегруженное плечо и(или) шея часто являются причиной участвовавших жалоб на головные боли, скованность шеи, онемение рук и ноющие боли в грудном отделе позвоночника. Наиболее оптимальной сумкой для переноса грузов являются рюкзаки. Но если Вы все-таки решили носить сумку на плече, то почаще меняйте сторону.

ПРАВИЛЬНО ТРЕНИРОВАТЬСЯ

Упражнения на растяжение, йога, аэробика, бассейн – полезны даже при разовых занятиях. Однако выполняйте упражнения регулярно, каждый день. Занятия на тренажерах полезны при кратности 2 – 3 раза в неделю. Соблюдайте следующие правила:

- 1) адекватность нагрузки,
- 2) систематичность,
- 3) последовательность,
- 4) регулярность,
- 5) положительный настрой.

Ориентировочно уровень тренирующих нагрузок определяется по частоте сердечных сокращений. Пульс при тренировочных нагрузках должен быть на 10–12 ударов в минуту ниже уровня, при котором возникают боль, одышка, сердцебиение, усталость. При более продолжительных упражнениях (свыше 5-10 минут) пульс должен быть ниже максимального на 20-30 ударов в минуту.

Не разбалтывайте суставы и позвоночник!

Сверхпластичность, жажда похрустеть всем чем можно – приводит к нестабильности суставов.

БЕРЕМЕННОСТЬ И РОДЫ

Часто у женщин появляется страх, что во время беременность могут появиться или усилятся боли в позвоночнике. Действительно при беременности происходят серьезные гормональные изменения, в том числе влияющие на костную и хрящевую ткань.

Очень важно, чтобы профилактические мероприятия проводились как во втором, так и в первом триместре. Все правила, которые были приведены выше, также касаются и беременных. Однако, особо нужно обратить внимание на следующее:

Что делать нельзя!

- Наклоняться вперед
- Заниматься стиркой в наклонку
- Поднимать тяжести

Что нужно делать

- Специальные упражнения, в том числе и дыхательные (их вам дадут в женской консультации)
- Использование специальных дородовых и послеродовых бандажей, поддерживающих живот.

Данные мероприятия позволят правильную осанку и равномерно распределять нагрузку на позвоночник.

Однако, любой вид воздействия, а также любые лечебные процедуры должны быть обязательно согласованы с вашим лечащим врачом.

КАК ПРАВИЛЬНО ПСИХОЛОГИЧЕСКИ НАСТРАИВАТЬСЯ

Старайтесь выполнять все рекомендации врача, все упражнения делайте с позитивным настроем и с желанием помочь себе.

Помните: Ваша уверенность в эффективности лечения и позитивный настрой позволят вам поправиться быстрее. Ваши мысли влияют на Ваше тело!

Надеемся, что наши рекомендации помогут вам избавиться от болей и сохранить вашу спину здоровой.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

В данной брошюре представлены взгляды и идеи автора. Ее цель - предоставить практические материалы по вопросам, освещенным в этой публикации. Ни авторы, ни издатель не претендуют на оказание медицинской или иной профессиональной помощи посредством данной брошюры. Читатель должен проконсультироваться со своим лечащим врачом, прежде чем приступит к выполнению рекомендаций, содержащихся в брошюре, или сделает из них какие-то выводы.

Авторы и издатель не несут ответственности за любые обстоятельства, риск и ущерб, которые могут явиться прямым или косвенным последствием применения любой информации содержащейся в данной брошюре.