

## БОЛЬ В СПИНЕ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

В мире немало счастливиц, которым никогда не приходилось иметь дело с зубной болью, но довольно сложно найти человека, которого ни разу в жизни не беспокоила боль в спине. По данным исследований, не менее половины работоспособного взрослого населения страдает от данного симптома.

«Причины болей в спине различны. Это могут быть внезапные боли в спине, вызванные тяжелыми физическими нагрузками, переохлаждением, длительным пребыванием в неудобной позе; метеозависимые боли (при перемене погоды дают о себе знать застарелые спортивные травмы, ушибы и повреждения связочного аппарата); боли, связанные с возрастными изменениями», – комментирует докт. мед. наук, ведущий научный сотрудник НИО неврологии НИЦ ПМГМУ им. И.М. Сеченова Е.С. Акарачкова.

При этом не более 15–20% людей, столкнувшихся с данной проблемой, обращаются за медицинской помощью; остальные предпочитают самолечение. Поэтому существует множество заблуждений, связанных с причинами болевых ощущений в области спины, и с тем, как с ними справиться и что может быть их профилактикой.

### Миф 1. Спина болит только у пожилых людей

Мышечная боль может появиться вследствие разных причин, зачастую не связанных с возрастом. Возможно, накануне вы испытали непривычную физическую нагрузку, поднимали что-то тяжелое или спали в неудобном положении. Правильно подобранные физические упражнения (например, разные виды йоги, пилатес, растяжка) – один из эффективных методов лечения неспецифической боли в спине как в долгосрочной, так и в краткосрочной перспективе (разумеется, вне периода обострения). Применение наружных средств, оказывающих обезболивающее и согревающее действие, позволяет подготовить мышечно-связочный аппарат к предстоящим нагрузкам и рекомендуется при боли в спине, суставах и мышцах (например, мазь Финалгон).

### Миф 2. У стройных людей спина болит редко, так как на нее не давит вес

Действительно, у тучных людей спина болит часто хотя бы из-за компрессии межпозвоночных дисков и слабости мышц вследствие сидячего образа жизни. Но все же в группу риска по заболеваниям спины попадают и люди с низкой массой тела – ведь у них меньше мышечная масса, мышцы в отсутствие физических нагрузок слабеют и в результате даже при небольшой нагрузке есть риск получить травму. Поэтому лучше всего иметь оптимальную массу тела и умеренно заниматься спортом.

### Миф 3. Если всегда сидеть прямо, боли в спине не будут беспокоить

Сутулиться вредно – это может быть причиной искривления позвоночника. Но, если мы стараемся держать спину прямой длительное время, мышцы могут перенапрячься и в результате появится боль. Поэтому, если вы офисный работник и много времени проводите в сидячем положении, попробуйте проделать следующие упражнения несколько раз в день: откиньтесь на стуле, оставляя стопы на полу; спина при этом должна принять немного изогнутое положение. Даже лучше постоять какое-то время, например во время телефонных разговоров или разбирая рабочие документы. Смена положения позволит расслабить мышцы спины и не допустить их перенапряжения.

### Миф 4. Для спины вредны любые тяжести

Зачастую важно не только то, насколько тяжелый груз вы поднимаете, а как вы это делаете, так как потянуть мышцы спины можно, даже поднимая с пола булавку.

Самый правильный способ – опуститься к поднимаемому предмету, сохраняя прямую линию спины и головы, так чтобы основная нагрузка приходилась на ноги, а не на спину. Если вы несете в руках тяжелые сумки, их лучше распределить таким образом, чтобы вес с обеих сторон был приблизительно одинаковым. Если нет возможности распределить тяжесть, сумку важно держать правильно. Сжав кулак, в котором находится ручка сумки, надо развернуть вперед внешнюю его часть, при этом согнутые пальцы должны «смотреть» назад. Руки необходимо держать на некотором расстоянии от корпуса, это более безопасно для спины.

### Миф 5. Чтобы не болела спина, надо спать на жестком матрасе

Слишком жесткий матрас ведет к изгибам в шейном и поясничном отделах позвоночника в сторону бока, на котором лежит человек, слишком мягкий заставляет голову и крестец стремиться вверх относительно середины тела, а саму середину – стремиться вниз под действием тяжести. Эти изменения положения позвоночника во время сна были бы незначительными и неважными, если бы не влекли за собой зажим мышц, а вместе с тем – ущемление нервов и сосудов. Поэтому рекомендуется использовать матрас средней жесткости. Однако необходимо учитывать, что в целом ситуация зависит от индивидуальных особенностей человека, его привычек и причин болей в спине.

## КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ПРИ БОЛИ В СПИНЕ



Лежа на спине, приподнимите ногу вверх на 10–15 см от пола. Удерживайте ногу в приподнятом положении, пока не почувствуете усталость. Расслабьтесь. Повторите то же другой ногой.



Лежа на спине, согните одну ногу в колене, приподнимите ее и обхватите колено двумя руками. Сильно потяните ногу на себя стараясь коснуться коленом груди. Удерживайте это положение до состояния усталости. Выполните то же другой ногой.



Лежа на боку, вытяните руки вдоль туловища. Приподнимите голову на несколько сантиметров. Почувствовав усталость, перевернитесь на другой бок и повторите упражнение.



Лежа на спине, согните ноги в колене. Приподнимите ступни и удерживайте их в таком положении, пока не почувствуете усталость. Расслабьтесь.



Лежа на спине (на полу), поднимите обе ноги согнутые в коленях. Обхватите ноги руками и постарайтесь притянуть их к груди. Делайте движения корпусом вперед-назад, перекачиваясь на позвоночнике.



Лежа на животе, согните ноги в коленях примерно на 45°, приподнимите голени. Удерживайте положение, пока не почувствуете усталость. Для увеличения нагрузки старайтесь приподнять также бедра.



Лежа на спине, согните ноги, колени вместе. Медленно наклоните колени вправо, попытайтесь коснуться поверхности, на которой лежите. Голову при этом поверните влево. Повторите то же в другую сторону.



Лежа на спине, согните ноги под углом 90°. Поставьте ступни на пол и с усилием надавите на него ступнями. Выполняйте упражнения, пока не почувствуете усталость.



Лежа на животе, приподнимите выпрямленную ногу на 10–15 см от поверхности. Удерживайте ногу в таком положении до наступления усталости, а затем выполняйте упражнение другой ногой.

**ПОМНИТЕ!** Появление болевых ощущений во время выполнения упражнений является сигналом к снижению их амплитуды, интенсивности или к полному прекращению.