

# ПРОФИЛАКТИКА ОСТЕОХОНДРОЗА

С развитием цивилизации, с появлением множества новых технологий и возможностей повышается, конечно, и уровень развития медицины. Не то чтобы медики придумывают новые заболевания, хотя и этот факт исключать не стоит, но значительно улучшается качество и уровень диагностики. Если еще несколько сотен, да какое там, десятилетий назад многие люди могли за всю жизнь даже и не знать о существовании какого-либо заболевания, понятия не иметь, какие признаки оно имеет. Но сейчас современная диагностика шагнула настолько далеко вперед, что практически не существует даже двадцатилетних абсолютно здоровых, то есть теми или иными болезнями обладает даже самый здоровый на вид человек.

Все вышесказанное можно отнести и к такому заболеванию, как остеохондроз. Принято считать, что основным признаком данного заболевания в первую очередь является отложение солей между позвонками и хрящами позвоночника. На самом деле это не совсем так, поскольку отложение солей характеризует

уже одну из последних стадий остеохондроза. На начальном этапе происходит медленное или быстрое разрушение костей, при этом межпозвоночные диски становятся менее гибкими. Из-за этих процессов человек чувствует в области спины ужасный дискомфорт, нередко перерастающий в боль.

## Каковы же основные причины появления и развития остеохондроза?

Бояри простым языком, данное заболевание просто-напросто отнимает человеческую жизнь. На позвоночник возлагается большая ответственность, связывая, прежде всего, с позвоночником, с тем, что порой те нагрузки, которые приходится выдерживать этому органу, порой очень высока. Ведь каждый в отдельности позвонки сегмент позвоночника может вынести только определенную нагрузку. И до поры до времени человек, конечно, может безболезненно выдерживать, поворачиваться, приседать, но если не заботиться о состоянии позвоночника, боль непременно наступит.

Межпозвоночные диски представляют собой в своем здоровом состоянии форму воздушного, легкого сдвинутого шарика. Так вот когда

человек совсем не отдыхает, диски не справляются с нагрузками и превращаются в лепешку. И если в здоровом состоянии даже после перенесенных больших нагрузок, за ночь позвоночник отдыхает, и диски принимают свою обычную форму, то уже на начальных стадиях остеохондроза этого не происходит. И вот именно в это время появляются межреберная невралгия, радикулит, сдавление судорогами нерв и много других неприятностей.

Необходимо отметить, что даже тот факт, что остеохондроз уже начал поражать организм человека, не означает появления боли. Конечно, боль может дать о себе знать, но при этом быть совершенно незначительной. И этому не стоит удивляться, поскольку ведь межпозвоночные диски не имеют сосудов и нервов, питаясь от самого позвоночника, от его костной структуры.

Нагрузка постепенно делает свое дело. На второй стадии диск не просто выжимается, постоянно выходя в сдвинутое состояние. Появляются скобообразные костные разрастания по краю позвонков. Вот именно эти разрастания часто и называют отложением солей. Теперь человек действительно страдает от сильных болей. Боли в области позвоночника могут возникать и в движении, и в спокойном состоянии, и в течение дня, и ночью. Также боль можно связывать с постоянным напряжением мышц, которые окружают непосредственно позвоночник. Мышцы должны поддерживать позвоночник, а если находится в состоянии спазма, соответственно при малейшей физической нагрузке возникает острая боль.

Многие зададутся вопросом: «Неужели остеохондроз появляется всего лишь от нагрузки на позвоночник?» Конечно, этого не всегда достаточно, хотя постоянная усталость не может пройти незамеченной для состояния здоровья. Способствуют еще и некоторые другие факторы. Это может быть избыточный вес, отсутствие регулярности сна, недостаток кальция и многих других необходимых для регенерации костной ткани микроэлементов, а также нарушения обмена веществ, стресс. Все в совокупности и способствует развитию остеохондроза. Для многих будет удивителем и тот факт, что рука об руку с этим заболеванием идет дисбактериоз, поскольку происходит перераспределение всех внутренних ресурсов организма.

## Что же делать, если остеохондроз уже появился?

Специалисты в этой области, их еще называют вертебрологами, рекомендуют вести достаточно активный образ жизни, не забывать хорошо следить за своим весом, выполнять особые упражнения, применять физиотерапию. Современная медицина, как уже говорилось выше, не стоит на месте. Если вовремя диагностировать заболевание, то можно весьма заметно улучшить свое состояние.

## О профилактике

Однако все знает, что эту болезнь легче всего предотвратить, нежели потом мучиться с лечением остеохондроза позвоночника. Необходимо применять все возможные меры по профилактике появления и развития остеохондроза. Правильное питание, полноценный отдых и, конечно, спорт помогут надолго сохранить здоровье. Также нужно помнить, что любые нагрузки должны быть распределены равномерно, нужно правильно сидеть, лежать, ходить. Лучшее время отдыха для позвоночника, как и для всего организма в целом, — время сна. Причем подушку и матрас нужно приобрести именно жесткие, лучше даже ортопедические. В таком случае отдых действительно будет полноценным, позвоночник сможет расслабиться и восстановиться от дневных нагрузок.

И никакого лишнего веса! Побольше употребляйте морепродуктов, овощей, молочных продуктов, поменьше алкоголя, острой пищи, и остеохондроз и не вспомнит о вашем существовании.

## Комплекс упражнений для профилактики остеохондроза

