Остеохондроз поясничного отдела

План

- 1.Понятие
- 2.Патогенез
- 3.Этиология
- 4.Клиника
- 5.Лечение
- 6.Профилактика

Болями в спине, особенно в поясничном отделе, страдают около 80% населения земного шара. В большинстве случаев это является предвестником развития поясничного остеохондроза. Данное заболевание является следствием постоянных и повышенных нагрузок на спину.

Термин «остеохондроз» образован из двух греческих слов, означающих «кость» и «хрящ».

Остеохондроз - заболевание хрящевых поверхностей костей опорно-двигательного аппарата, преимущественно позвоночника (а так же тазобедренных и коленных суставов),поражающее первично межпозвонковый диск, а вторично — другие отделы позвоночника, опорно-двигательного аппарата и нервную систему.

Патогенез

Для объяснения патогенеза остеохондроза выдвигались различные теории.

1.В основе инволютивной теории лежит предположение, что причина остеохондроза позвоночника – преждевременное старение и изношенность межпозвонковых дисков.

2.В основе мышечной теории причиной появления и развития остеохондроза позвоночника считали постоянное напряжение мускулатуры или гипотонию мышц, воспаление мышц и связок.

3.Ряд авторов считает, что в основе развития остеохондроза позвоночника лежит создание неправильного мышечного двигательного стереотипа, который приводит к механической перегрузке соответствующих компонентов межпозвонкового сегмента и, в конечном итоге, к появлению процессов дегенерации и инволюции.

4.Сторонники эндокринной и обменной теорий пытались связать возникновение и развитие остеохондроза с эндокринными и обменными нарушениями.

5.Теория наследственности предполагает наследственную предрасположенность к развитию остеохондроза.

6.Сторонники ревматоидной и аутоиммунной теории привлекли внимание к тому, что процессы, протекающие в суставах при ревматоидных артритах, идентичны процессам, протекающим в межпозвонковых суставах. Достоверность этих взглядов подтверждена, например, сходством биохимических изменений в основном веществе и клеточных элементах диска, характерных для заболеваний, относимых к «коллагенозам», в том числе и ревматоидным полиартритам. Указанные изменения приводят к нарушению метаболизма синовиальной оболочки, которая начинает вырабатывать меньше синовиальной жидкости, вследствие чего нарушается питание хряща и прилегающих костных тканей.

7. Возникновение травматической теории связано с попытками определиться с ролью травмирующего (микротравмы) механического фактора на развитие остеохондроза позвоночника.

Механизм развития

Позвонки соединены друг с другом связками и межпозвоночными дисками. Отверстия в позвонках образуют канал, в котором находится спинной мозг; его корешки, содержащие чувствительные нервные волокна, выходят между каждой парой позвонков. При сгибании позвоночника межпозвоночные диски несколько уплотняются на стороне наклона, а их ядра смещаются в противоположную сторону. Межпозвоночные диски - это амортизаторы, смягчающие давление на позвоночник при нагрузках. Массовая заболеваемость связана, прежде всего, с вертикальным положением человека, при котором нагрузка на позвоночник и межпозвоночные диски значительно выше, чем у животных. Если не научится правильно сидеть, стоять, лежать, то диск потеряет способность к выполнению своей функции (амортизация) и спустя некоторое время внешняя оболочка диска растрескается, и образуются грыжевые выпячивания. Они сдавливают кровеносные сосуды (что приводит к нарушению спинального кровообращения) или корешки спинного мозга, а в редких случаях и сам спинной мозг. Эти изменения сопровождаются болевыми ощущениями и рефлекторным напряжением мышц спины.

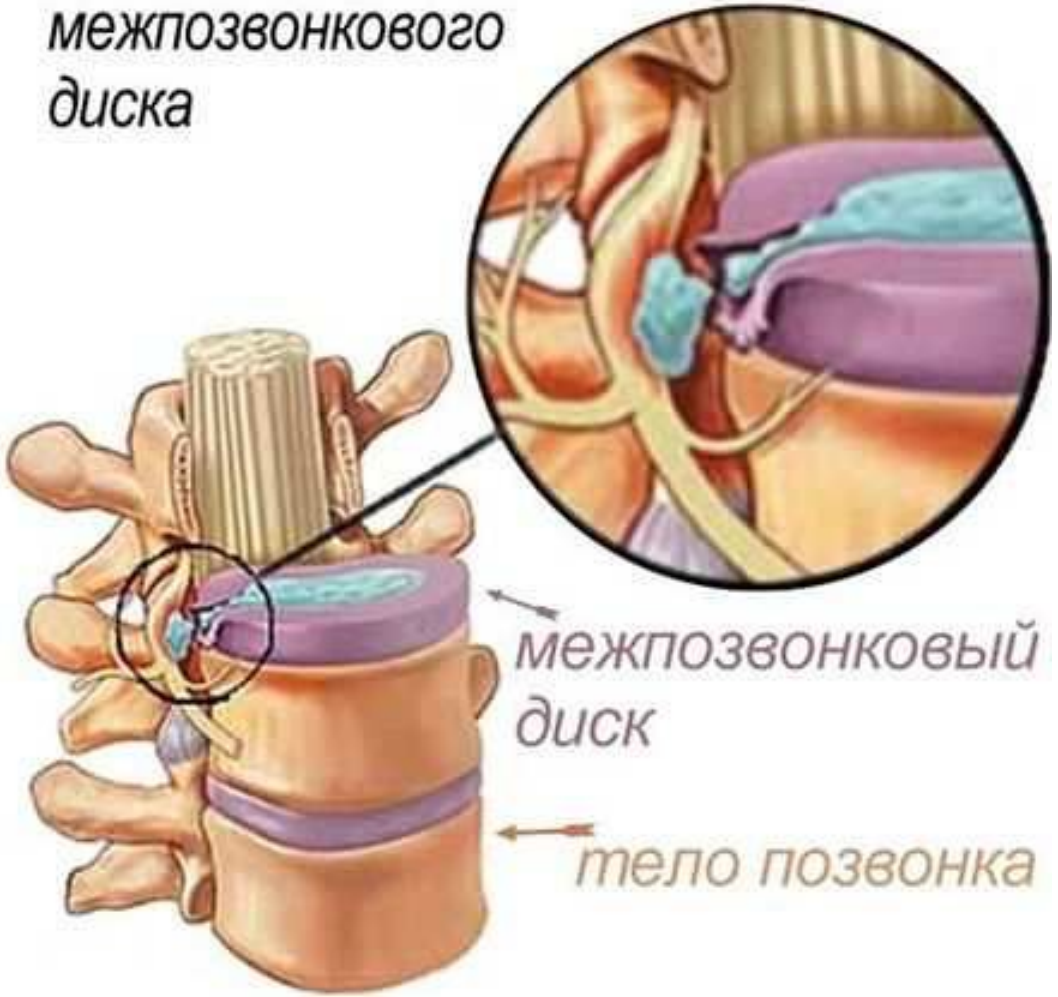
По статистике чуть ли не каждый второй человек в возрасте от 25 до 55 лет страдает остеохондрозом. Но в основном люди начинают чувствовать проявления остеохондроза после 35 лет.

Причины развития

- опухолевые и инфекционные процессы;
- болезни внутренних органов;
- работа, связанная с частыми изменениями положения туловища - сгибаниями и разгибаниями, поворотами, рывковыми движениями;
- поднимание тяжелых грузов;
- неправильные позы в положении стоя, сидя, лежа и при переноске тяжестей;
- Занятия физической культурой и спортом без учета влияния физических нагрузок;
- неблагоприятные метеоусловиями - низкая температура при большой влажности воздуха.

Магнитно-резонансная томография позвоночника
Остеохондроз позвоночника

Формирование грыжи межпозвонкового диска



К основным симптомам поясничного остеохондроза относятся:

- Боль в пояснице. Она усиливается при движениях. Как правило, болевые ощущения в пояснице при поясничном остеохондрозе ноющие, редко острые.
- Ограничение подвижности. В большинстве случаев при остеохондрозе поясничного отдела позвоночника из-за болей пациент не может сидеть, поворачиваться, наклоняться.
- Боль в ногах. Как правило, наблюдается острая или ноющая боль в ногах, которая захватывает часть ноги (например, сзади или сбоку бедра). Кроме этого, иногда отмечается повышение или понижение чувствительности кожи ног (на бедре или на голени) к прикосновениям или к боли. Такие симптомы остеохондроза объясняются защемление корешков спинного мозга.

Лечение поясничного остеохондроза

В зависимости от тяжести проявлений и причин возникновения боли на фоне остеохондроза поясничного отдела позвоночника возможны следующие лечебные действия:

- ✔ медикаментозная терапия (НПВС, гормоны, анальгетики);
- ✔ блокады - инъекции препаратов в полость межпозвонкового сустава, позвоночного канала, в триггерные точки в мышцах;
- ✔ мануальная терапия – «лечение руками» (мышечная, суставная и корешковая техники);
- ✔ физиотерапия (СМТ, УВЧ и т.д.);
- ✔ оперативное лечение;
- ✔ лечебная гимнастика;
- ✔ Акупунктура (иглоукалывание).

Профилактика остеохондроза поясничного отдела:

- ✔ не застужать позвоночник, одеваться по погоде;
- ✔ избегать резких движений, особенно при подъеме тяжестей; не поднимать и не носить тяжелые грузы, нужно рассчитывать свои возможности;
- ✔ соблюдать правильную осанку при ходьбе и работе; не находиться долгое время в одном положении;
- ✔ регулярные занятия лечебной физической культурой.