Шийний радикуліт

Вступ

Шийний радикуліт - це захворювання, яке вражає шийний відділ хребта.
При цьому людина відчуває біль у шиї та верхній частині спини, з'являється відчуття оніміння кінцівок.
Захворювання це зумовлене ураженням, пов'язаним із защемленням або подразненням нервових корінців, які виходять із хребців грудного відділу.
Затягувати з такою проблемою в жодному разі не варто, тому що серйозність цього захворювання велика.
Запущений радикуліт шиї може призвести до викривлення хребців.

Що таке шийний радикуліт?

Захворювання це ще називають - шийною радикулопатією.
Хворий відчуває поколювання й оніміння, що поширюється від шиї вниз через плечі, руки та кисті.
Усе це суттєво впливає на якість життя людини, обмежуючи її рухливість і спричиняючи дискомфорт у повсякденній діяльності.
Однією з основних причин захворювання може бути грижа шийного диска, за якої гелеподібний матеріал, що міститься в хребетних дисках, випинається і чинить тиск на прилеглі нервові корінці.
Крім того, здавлюванню нервових корінців може сприяти остеохондроз, за якого відбувається природне зношування дисків із віком.
Стеноз хребетного каналу - звуження спинномозкового каналу - також може призвести до здавлювання нервових корінців у шийному відділі.
Крім того, розвитку шийного радикуліту можуть сприяти травми, наприклад, хлистова травма під час ДТП, а також запалення, спричинене такими захворюваннями, як спондильоз або інфекції.
Віковий сегмент людей найбільш схильний до цього захворювання через імовірність дегенерації та грижі диска.
Крім того, люди, професійна діяльність яких пов'язана з повторюваними рухами шиї або підняттям важких предметів, можуть підвищувати ризик захворювання.
Крім того, погана постава або неправильне сидіння під час тривалої роботи за комп'ютером або в офісі також можуть сприяти розвитку ускладнень.
Певну роль може відігравати генетика, оскільки деякі люди мають підвищену схильність до проблем із дисками через свою спадковість.
Рання діагностика і відповідне лікування є запорукою ефективного лікування шийного радикуліту і поліпшення загального самопочуття пацієнта.

Симптоми шийного радикуліту

Найбільш виражені прояви хвороби полягають у больових відчуттях, які сконцентровані в шиї, віддають в область потилиці, лопаток, плечей.
У разі спроби зробити будь-який рух болі посилюються.
Крім того, симптоматика шийного радикуліту така:

- болі в потиличній частині;
- болі в плечах;
- болі в лопатках;
- відчуття болю під час поворотів головою, руху рук, кашлю;
- відчуття оніміння, поколювання, печіння в шкірі рук;
- можлива втрата чутливості в руках;
- раптові запаморочення;
- зниження слуху;

Шийний радикуліт може варіюватися у різних пацієнтів по-різному.
Відмінності в симптомах залежать від таких чинників, як локалізація і ступінь защемлення нерва, а також від індивідуальних особливостей здоров'я.
В одних шийний радикуліт може проявлятися у вигляді різкого, стріляючого болю, що віддає в руку, який супроводжується поколюванням або онімінням кінцівок.
Інші пацієнти можуть відчувати тупий, постійний біль або печіння в ділянці шиї, плечей або рук.
Крім того, може виникати м'язова слабкість, яка ускладнює звичний спосіб життя і виконання повсякденної роботи.
Індивідуальні особливості пацієнтів відіграють значну роль у розмаїтті симптоматики хвороби.
Вік, загальний стан здоров'я та спосіб життя сприяють різному ступеню вираженості болю та функціональних порушень.
Крім того, такі супутні захворювання, як остеохондроз, грижа міжхребцевого диска або стеноз хребетного каналу, можуть ще більше посилювати симптоми.
Розуміння унікальної симптоматики і підбір відповідних методів лікування забезпечують найкращі шанси на одужання і поліпшення якості життя пацієнтів, які страждають на це непросте захворювання.

Діагностика шийного радикуліту

Якісне і грамотне лікування захворювання можливе тільки після правильної діагностики пацієнта.
Діагностується радикуліт шиї лікарем-невропатологом.

Фахівець має дізнатися, на що скаржиться його пацієнт, провести огляд і ознайомитися з супутніми проблемами.
Важливим фактором буде дізнатися про професійну діяльність пацієнта, адже найчастіше шийний радикуліт може бути спровокований шкідливими умовами праці (такими як: надмірне фізичне навантаження або довге перебування в незручному положенні).
Після всього цього дається направлення на лабораторну діагностику та дослідження, які можуть включати:

- рентгенографію шийного відділу;
- електроміографію;
- Магнітно-резонансну томографію, КТ хребетного стовпа;
- лабораторні дослідження (кров, сеча).

Лікування шийного радикуліту

Лікування шийного радикуліту буває як консервативним, так і хірургічним.
До консервативного лікування належать:

- призначення знеболювальних засобів зовнішнього застосування (гелі, мазі)
- застосування протизапальних засобів
- призначення голковколювання і масажу
- лікувальні вправи, спрямовані на розтяжку і зміцнення м'язів шиї.

Фізіотерапія - сприяє усуненню болю, зняттю запального процесу.
З цією метою застосовують:

- електрофорез
- лікування ультразвуком
- Магнітотерапія

Які будуть дуже ефективні в комплексі з лікувальною гімнастикою.

Масаж - проведений грамотним і досвідченим масажистом, сприяє поліпшенню кровотоку в ураженій ділянці, розслабленню м'язів і полегшенню болю.
Після сеансів масажу поліпшується метаболізм і рухливість шиї.
Лікувальні вправи, головним чином, спрямовані на поліпшення роботи м'язів у проблемній зоні.
За регулярного виконання гімнастики відбувається зміцнення м'язового корсета.

М'язи приходять у тонус, плечового і шийного відділів, що зі свого боку благотворно позначається на поліпшенні кровотоку і роботі ураженого сегмента хребта.
Консервативні методи лікування застосовуються на ранніх стадіях або коли лікар визначає їхню необхідну ефективність для пацієнта.
Але, на жаль, іноді потрібне хірургічне втручання.
Воно застосовується в разі видалення гриж, звільнення нерва, що призводить до зменшення болю і поліпшення стану.
Метод лікування обирають залежно від стану хворого та його ступеня тяжкості.
Однак найчастіше можна уникнути хірургічного втручання з приводу видалення грижі.
Грижу диска і протрузію можливо ефективно і безболісно вправити за допомогою витягування на спеціальному обладнанні.
Одним із дуже ефективних способів витягування є метод тракції.
Тракційна терапія захворювань на сьогоднішній день є однією з провідних методів лікування у світовій практиці.
Тракційне витягування хребта знімає компресію, що утворилася в міжхребцевих дисках.
У результаті чого хребці повертаються у своє первинне, фізіологічно правильне положення.
Тракційне витягування хребта можна ефективно поєднувати з реабілітаційними методами.

Профілактика шийного радикуліту

Тривалий перебіг захворювання без застосування профілактичних і лікувальних засобів, як правило, призводить до хронічного стану.
При цьому властива поява гриж і регулярних загострень хвороби.
Виникають рецидиви, які можуть призвести до гіпертонічної кризи.
Виникають сильні мігрені, порушується кровообіг мозку через затискання судин.
Ускладнена форма шийного радикуліту - це міжхребцева грижа, яка призводить людину до повної відмови від повноцінного активного життя.
Тому дуже важливим є дотримання деяких рекомендацій, які допоможуть вам уникнути небажаних ускладнень:

- уникайте переохолодження шиї та тривалих протягів
- не робіть різких і не властивих для шиї рухів
- при тривалому сидінні не забувайте про правильну поставу
- виконуйте вправи для зміцнення м'язів шиї
- не забувайте про масаж шиї та верхньої частини спини

Зміцнюючи м'язи шиї за допомогою спеціальних вправ, ви знижуєте ймовірність розвитку захворювання.

Рекомендується відвідування спеціальних груп, таких як йога або пілатес, де в комплексі з іншими вправами у вас відбуватиметься зміцнення м'язів.
Працюючи довго за комп'ютером або в офісі дуже важливо контролювати своє положення.
Від правильного сидіння залежить ваше здоров'я та суттєва ймовірність зниження загострень і розвитку хвороби.
Постарайтеся, за можливості, щогодини робити перерву і розминку.
Не нахиляйте голову занадто низько.
Використовуйте спеціальні підставки для гаджетів, щоб вони були на рівні ваших очей.
На робочому місці важливо правильно підійти до вибору стільця і робочого столу.
Адже за ними ви будете проводити більшу частину вашого часу.
Але ж саме від них залежить ваша правильна постава.
Вони мають відповідати вашому зросту.
Добре було б, якщо у стільця регулюватимуться спинка, сидіння, а також будуть підлокітники і підставка для ніг.
Застосовуючи до відома ці прості рекомендації, ви зможете уникнути проблем зі здоров'ям і отримувати задоволення від активного способу життя.

Життя з шийним радикулітом

Шийний радикуліт це дуже підступне захворювання, яке може призвести до різних запальних процесів.
А в разі хронічного перебігу хвороби виникає ризик серйозних ускладнень.
Тому дуже важливо знати, як поводитися під час загострення захворювання.
У разі виникнення різкого загострення ви повинні:

- припинити фізичне навантаження;
- перейти в горизонтальне положення на будь-яку тверду поверхню;
- необхідно розслабити м'язи спини.

Якщо протягом півгодини больовий напад не відступив - потрібно якомога швидше звернутися до фахівців по допомогу.
Дуже важливо регулярно проходити медичне обстеження, адже крім вас ніхто краще не знає ваш стан.
Якщо ви вперше зіткнулися із симптомами радикуліту, то не відкладайте візит до лікаря.
На ранніх стадіях можна хворобу якісно попередити.
Якщо ж ви вже маєте хронічну стадію цього підступного захворювання, то у вашому випадку просто необхідно регулярно спостерігатися у свого лікаря і тримати свою недугу під контролем.

Висновок

Таким чином, радикуліт - це хвороба, про яку багато хто знає не з чуток. Ще зовсім недавно вважалося, що до шийного радикуліту схильні здебільшого люди, віковий поріг яких переступив за сорокарічний рубіж. Однак з роками це захворювання помітно "помолодшало", і тепер уже все частіше звертаються з цією проблемою особи молодого віку.
Серед яких професійні спортсмени та люди, які ведуть сидячий або малорухливий спосіб життя.
За статистикою 90% скарг на радикуліт пов'язані з проявом остеохондрозу, і лише 5-7% - наслідок отриманих раніше травм хребта або ж гриж міжхребцевих дисків.
Прояв шийного радикуліту може бути можливим так само через вікові деструктивні зміни в хребцях.
Вчасно передбачена хвороба - запорука вашого здоров'я і повноцінного активного життя.