

Що таке протрузія поперекового відділу

У повсякденному житті кожного з нас тіло отримує певної кількості навантаження, пов'язаного з нашою активністю.

Усе це навантаження накладається на наш відділ хребта.

Будова хребетного стовпа настільки досконала, що він здатний витримувати всі навантаження, які покладаються на нього.

Однак у разі ведення неправильного способу життя, частого сидіння і неправильного харчування в хребті можуть відбуватися порушення, які призводять до небажаних наслідків.

Однією з найнебажаніших і найнебезпечніших наслідків є протрузія, яка на практиці найчастіше трапляється в поперековому відділі.

Це пов'язано з тим, що поперековий відділ хребта, крім того, що виконує амортизаційну функцію, є так само осью тіла людини.

У зв'язку з цим на поперековий відділ припадає основне навантаження і страждає він насамперед.

Тому процеси патології мають властивість виникати найчастіше в цьому відділі.

І найнебажанішою проблемою, яка часто зустрічається, є протрузія поперекового відділу.

Протрузія - є захворюванням, яке за статистикою зустрічається у кожної шостої дорослої людини.

Характерно воно випинанням міжхребцевого диска в область хребетного каналу, але при цьому розриву зовнішньої оболонки не відбувається.

Залежно від напрямку випинання в ділянці диска, протрузія поділяється на кілька типів:

- **вентральна протрузія** - випинання відбувається в передньому напрямку, у бік живота. При цьому не відбувається здавлювання нервових корінців, внаслідок чого перебіг хвороби відбувається не помітно для людини
- **латеральне випинання** - відбувається у двадцяти відсотках від усіх випадків. Характерне воно боковим випинанням, і при цьому приносить найбільшу кількість больових відчуттів. У зв'язку з цим воно дуже легко діагностується
- **дорзальна протрузія** характерна випинанням у бік спини, і досягаючи великого розміру, чинить тиск на спинний мозок.

Фактори ризику та причини

Протрузія поперекового відділу хребта в більшості своїх випадків не є самостійною хворобою, а є наслідком остеохондрозу, що протікає.

До того ж існують певні фактори ризику, що безпосередньо впливають на розвиток захворювання, серед них можна відзначити:

- сидяча робота і малорухливий спосіб життя
- неправильний розподіл навантаження на поперековий відділ
- можливі отримані раніше травми

- зайва вага
- збій у роботі ендокринної системи
- професійні заняття спортом
- генетична спадковість
- зміни, пов'язані з віком

Стадії розвитку та класифікація

Під час діагностики протрузії лікарі розглядають певну стадію розвитку цього захворювання.

Передує протрузії перша стадія, яка називається пролапсом. При цьому випинання не перевищує 3 мм.

Друга стадія захворювання - власне сама протрузія, за якої пульпозне ядро випирає вже на 4-10 мм.

У третій стадії, званій екструзією, відбувається розрив фіброзного кільця, і драглиста речовина виходить назовні.

У четвертій стадії, званій секвестрацією, відбувається відділення частини грижового випинання від основного диска.

Симптоми та клінічна картина

Поперекова протрузія - поширене захворювання хребта, що проявляється різними симптомами і клінічними проявами.

До загальних симптомів протрузії можна зарахувати: постійні болі в попереку, скутість і обмеження рухливості.

Людина відчуває біль, оніміння або поколювання в ногах, часто звані ішіасом.

Крім того, може спостерігатися м'язова слабкість у ногах.

Залежно від різних типів протрузій поперекового відділу характерні свої симптоми.

Клінічна картина протрузії поперекового відділу включає ретельний огляд.

Лікарі проводять фізичні тести, наприклад, тест із підняттям прямої ноги, для оцінки подразнення нервів і виявлення неврологічного дефіциту.

Візуалізаційні дослідження, такі як МРТ або КТ, допомагають візуалізувати ступінь протрузії та оцінити її вплив на сусідні структури.

Під час клінічного обстеження лікар спостерігає за ходою і поставою пацієнта, виявляючи будь-які відхилення від норми або ознаки м'язової слабкості.

Необхідно з'ясувати у пацієнта про місце, інтенсивність і тривалість болю, а також про види діяльності та положення, які посилюють або послаблюють симптоми.

Лікування протрузії поперекового відділу залежить від ступеня тяжкості та типу протрузії.

У легких випадках можна обійтися спокоєм, фізіотерапією і знеболювальними препаратами.

У важких випадках або за неефективності консервативного лікування може бути розглянуто питання про хірургічне втручання для зменшення тиску на уражені нерви або спинний мозок.

Діагностика захворювання

Найефективнішим методом діагностики є магнітно-резонансна томографія, за допомогою неї можна визначити локалізацію протрузії та визначити ступінь ураження тканин і нервів.

За допомогою томографії лікар зможе визначити напрямок випинання і розміри. Використовуючи метод комп'ютерної томографії, можна оцінити, в якому стані перебувають кісткові структури хребта, і виявити місця здавлювання нервових корінців.

Як допоміжні дослідження можуть бути призначені рентгенографія та ультразвукове дослідження.

Крім інструментальних досліджень, пацієнту призначають лабораторні тести, як-от: загальний аналіз крові, сечі, а також здається кров на "біохімію".

У разі призначення хірургічного лікування, необхідний огляд таких фахівців, як терапевт і кардіолог.

Дають направлення на проведення електрокардіограми серця та її розшифровку, а також рентгенографії грудної клітки з метою оцінки стану серця і функції легенів.

Лікування протрузії поперекового відділу

У лікуванні протрузії основний наголос йде на усунення провокуючих чинників, а також на зняття болю і запальних процесів.

У разі гострої фази хвороби пацієнту призначають спокій і максимальне зниження навантаження на хребетний стовп.

Медикаментозне лікування

Медикаментозне лікування містить протизапальні препарати, що знімають запалення і біль. Застосування ін'єкцій, таблеток і мазей.

Міорелаксанти - препарати, які допомагають усунути спазм мускулатури.

Призначення вітамінів групи В допомагає відновити чутливі порушення;

Застосування хондопротекторів допомагає уповільнити дегенеративні процеси в хребті та допомогти відновленню пошкоджених структур.

Фізіотерапевтичні процедури

Фізіотерапевтичні процедури спрямовані на зниження болю, запалення і поліпшення кровообігу. Фізіотерапія ґрунтується на впливі магнітним і лазерним випромінюванням. Так само призначають електрофорез.

Лікувальна гімнастика

Практично будь-який комплекс лікування хребта, як правило, містить ЛФК (лікувальну гімнастику).

Комплекс фізичних вправ спрямований на зміцнення м'язового корсета спини, поліпшення кровотоку, нормалізацію процесів метаболізму і зняття компресії з нервових волокон.

Але призначення лікувальної гімнастики відбувається тільки в період ремісії.

Масаж

Спільно з іншими методами фізіотерапії, масаж відіграє так само важливу роль. Масаж у загальному комплексі з іншими процедурами допомагає розслабити мускулатуру спини і поліпшити процеси метаболізму.

Метод витягування

Добре зарекомендував себе метод витягування хребта.

Він дає помітну ефективність у комплексі з вправами на зміцнення м'язів.

Метод витягування називається - тракцією, і спрямований на зняття навантаження з уражених хребців і за допомогою декомпресії прибрати набряклість, розслабити м'язи і поліпшити кровообіг.

Харчування

Важливим питанням в ефективності лікування і швидкого одужання буде підібрати правильне харчування і переглянути свій раціон.

Включити у своє харчування побільше свіжих фруктів і овочів. Вживати морепродукти, сир, крупи.

Адже саме в них містяться всі корисні для організму вітаміни та мінерали, які допомагають відновленню і покращують процеси регенерації.

Бажано мінімізувати або зовсім виключити зі свого раціону борошняне, солодке і смажене.

Хірургічне лікування

Хірургічне втручання, при проблемі з протрузією, як правило, призначається вкрай рідко. Набагато частіше операційне лікування відбувається при появі грижі.

Перераховані вище методи дають значне полегшення і одужання.

Однак якщо, пройшовши консервативний курс лікування, пацієнт усе ж таки продовжує скаржитися на триваючий біль і симптоми помітно погіршуються, то необхідно терміново пройти консультацію у свого лікаря.

Можливо, в цьому випадку вже необхідна операція.

Мануальна терапія

Мануальна терапія має своє широке застосування при лікуванні опорно-рухового апарату. Вона дає змогу поліпшити кровообіг, прибрати защемлення нервів, зняти запалення і поліпшити рухливість хребців.

Являє вона собою лікувальний комплекс, коли лікар за допомогою впливів руками тисне на тканини, робить певні скручування.

Все це призводить до збільшення відстані між хребцями, зменшення болю і зняття запалення.

Метод мануальної терапії дає змогу доволі м'яко вправити тканини, у разі якщо пацієнт звернувся вчасно і протрузія має не великий термін.

Ускладнення

За своєю суттю протрузія є першою стадією формування міжхребцевої грижі.

При цьому відбувається зміщення диска без розриву фіброзного кільця, в якому він розташовується.

І тут дуже важливо звернути увагу на симптоми, які людина помічає за собою.

Адже протрузія зазвичай має розмір випинання від одного до чотирьох міліметрів, і на цьому етапі, застосовуючи весь спектр лікування, можна досягти позитивних результатів.

Протрузія поперекового відділу - найпоширеніша проблема, яка служить сигналом того, що в організмі вже запущені дегенеративні процеси.

Якщо не звертати на це увагу, то з часом вона може перерости в складнішу проблему, так звану грижу, яка потягне за собою ускладнення і значно погіршить стан і якість життя.

Профілактика

У більшості випадків, вчасно розпочате лікування і профілактичні заходи призводять до одужання і повноцінного способу життя.

У зв'язку з цим потрібно дотримуватися простих правил і не займатися самолікуванням.

Більше ходіть пішки. Під час прогулянки організм відчуває помірне природне навантаження, поліпшується кровообіг, відбувається живлення дисків.

Намагайтеся дотримуватися питного режиму. Випиваючи мінімум півтора літра чистої води на день, ви тим самим забезпечуєте свій організм необхідною кількістю для повноцінного забезпечення обмінних процесів.

Виконуйте лікувальну фізичну гімнастику, яка допомагає в реабілітації та зміцненні хребта. Особливо важливо робити наголос на вправи, пов'язані з декомпресією хребетного стовпа.

З метою запобігання рецидиву намагайтеся стежити за своєю поставою, особливо під час довгого сидіння за комп'ютером.

Під час підняття важких предметів не згинайте спину і не ротацію спини. Намагайтеся піднімати невелику вагу з прогнутою спиною, і згинаючи при цьому коліна.

Повноцінно відпочивайте і не забувайте про правильне харчування.

Намагайтеся дотримуватися здорового способу життя, і за перших симптомів якомога швидше звертайтеся до фахівців, щоб не допустити рецидиву.