

Лордоз

Хребет кожної здорової людини в нормі повинен мати три природні вигини, які потрібні йому для підтримання рівноваги, амортизації ударів і забезпечення гнучкості та рухливості хребта.

У нормі ці вигини, в шийному і поперековому відділах, мають бути плавними і природними.

Якщо вигини стають надто вираженими і мають аномальну викривленість, це свідчить про патологію, що може призвести до цілої низки незручностей та ускладнень.

Нормальний, фізіологічний лордоз є основою стійкості та рухливості всього нашого тіла і формується на першому році нашого життя.

Однак патологічний лордоз вважається відхиленням від цієї норми і може призвести до різних ускладнень.

Важливо розуміти різницю між цими двома формами лордозу:

- **Нормальний лордоз:** Цей тип лордозу є ідеальним, природним вигином, який призначений для підтримки функцій хребта. Він забезпечує рівномірний розподіл ваги й оптимальну амортизацію, сприяючи плавності рухів і контролю постави.
- **Патологічний лордоз:** Характеризується надмірним або недостатнім викривленням хребта. Викривлення хребта понад його норму призводить до гіперлордозу, а недостатня кривизна - до гіполордозу.

Усі ці стани можуть призводити до дискомфорту, появи больових відчуттів і різних проблем зі здоров'ям.

Класифікація лордозу

Лордоз може зустрічатися в будь-якій віковій групі. Здебільшого він вражає поперековий відділ хребта, але може зустрічатися і в шийному відділі. Його можна класифікувати за кількома ознаками, що допомагає зрозуміти його природу і вплив.

Основні класифікації:

За локалізацією:

- **Шийний лордоз:** Вигин у шийному відділі хребта, спрямований на підтримання ваги голови та полегшення її руху.
- **Поперековий лордоз:** Природний вигин нижньої частини спини, що сприяє гнучкості хребта й утриманню рівноваги всього тіла.

За ступенем прояву:

- Гіперлордоз: Гіперлордоз характеризується надмірним вигином хребта всередину.
- Гіполордоз: Гіполордоз, навпаки, характеризується зменшенням кривизни, що може обмежувати діапазон руху хребта.

Щодо можливості відновлення:

- Невиправлений лордоз: Цей тип лордозу можна виправити за допомогою консервативних методів лікування і зміни способу життя.
- Частково фіксований лордоз: Частково фіксований лордоз піддається певній корекції за допомогою неінвазивних втручань.
- Фіксований лордоз: При фіксованому лордозі викривлення хребта жорстке і зазвичай потребує хірургічного втручання для корекції.

За причиною виникнення:

- Первинний лордоз: Цей тип лордозу, як правило, є вродженим і може спостерігатися у дитини з народження.
- Вторинний лордоз: може розвиватися під впливом різних життєвих чинників, включно з порушенням постави, травмами хребта.

Причини та фактори ризику

Розуміння причин і факторів ризику, пов'язаних із лордозом, необхідне для його подальшого ефективного лікування:

- Порушення постави: Тривале порушення і відсутність контролю своєї постави, наприклад сидіння згорбившись за столом або комп'ютером, може призвести до розвитку лордозу.
- Остеохондроз: Дегенеративні зміни в хребті, пов'язані з перебігом і посиленням захворювання, можуть сприяти розвитку лордозу.
- Травми: Травми хребта, такі як переломи або вивихи, можуть порушити нормальний його вигин.
- Надлишкова маса тіла: Надмірна вага призводить до сильного осьового навантаження на хребет, що призводить до його аномального викривлення.
- Вроджені вади розвитку хребта: Деякі люди можуть мати вроджену схильність до лордотичних проблем.
- Запальні процеси: Такі захворювання, як анкілозуючий спондиліт або ревматоїдний артрит, можуть впливати на викривлення хребта.

- Пухлини: Наявність пухлини в хребті може позначитися на його нормальній кривизні.
- Спадковість: Генетичні чинники можуть сприяти розвитку лордозу.
- М'язовий дисбаланс: Слабкість або дисбаланс основних м'язів хребта може призвести до проблем із лордозом.

Симптоми

Найбільш явною візуальною ознакою лордозу є зайва вигнутість хребта в шийному або поперековому відділах.

Зміна постави - це перше, на що потрібно звернути увагу.

Бо раннє виявлення симптомів лордозу має вирішальне значення для подальшого лікування.

Найчастішим симптомом лордозу хребта є біль у м'язах, це пов'язано з тим, що надмірне викривлення провокує натяг і спазми м'язів.

Шийний лордоз відчувається дискомфортом у ділянці шиї та плечовій ділянці.

Біль і дискомфорт є поширеними симптомами.

Найчастіше болі проявляють себе під час нахилів і поворотів.

Обмеження рухливості, так само є одним із відповідних симптомів.

При цьому спостерігається зниження амплітуди рухів і гнучкості в ураженій ділянці.

Хребет має безпосередній зв'язок із роботою внутрішніх органів, тому розвиток сильного лордозу може суттєво позначитися на органах, що призведе до проблем із серцем, легеньми, шлунково-кишковим трактом тощо.

Ще одним із характерних симптомів є загальний млявий стан і постійна підвищена втома.

Пов'язано це з тим, що навантаження на внутрішні органи розподіляється неправильно і у зв'язку з цим системи організму починають давати збій у своїй роботі.

Поколювання й оніміння рук і ніг, відчуття "мурашок" відбувається внаслідок здавлювання нервів хребта.

Діагностика

Точний діагноз захворювання має велике значення для визначення правильного підходу до лікування і потребує проведення низки заходів.

Насамперед лікар проводить фізичний огляд, який показує, чи немає аномального викривлення хребта всередину або проблем із рухливістю.

Відбувається оцінка постави, гнучкості та діапазону руху хребта.

Найбільш інформативним обстеженням патологій є рентгенологічне дослідження, завдяки якому можна візуалізувати положення хребта.

Додатково призначаються:

- МРТ (магнітно-резонансна томографія): Вона дає змогу отримати глибше зображення структур хребта, що полегшує виявлення будь-яких відхилень.

- КТ (комп'ютерна томографія): Дозволяє отримати поперечні зображення хребта, що дуже допомагає в діагностиці захворювання.
- Лабораторні дослідження: Аналізи крові можуть бути проведені для виключення основних медичних захворювань, що сприяють розвитку лордозу.
- Інші методи: У деяких випадках для оцінки стану функції нервів і здоров'я кісток можуть знадобитися додаткові дослідження, такі як скінтиграфія кісток або електроміографія.

Лікування

Лікування лордозу залежить від ступеня його вираженості, основних причин і загального стану здоров'я пацієнта.

Варіанти лікування можуть включати:

- Медикаментозне лікування: Для зняття болю і запалення можуть бути призначені нестероїдні протизапальні препарати (НПЗП), міорелаксанти, вітаміни групи В, а також гелі, мазі та компреси місцевого призначення.
- Фізіотерапевтичні процедури: Масаж, УВЧ (ультразвукова терапія) і метод витягування можуть допомогти поліпшити поставу, м'язову силу і загальний стан хребта.
- Ортопедичні засоби: Для підтримки хребта і корекції пацієнту можуть призначити коректор постави, корсет, бандаж. За допомогою цих засобів можна підтримувати спину і знімати напругу з певних м'язів, тим самим допомагаючи вирівнювати хребет за фізіологічними параметрами.
- Мануальна терапія: Мануальна терапія або фізичні маніпуляції, що проводяться кваліфікованим терапевтом, можуть допомогти у виправленні положення хребта.
- Хірургічне лікування: Оперативне втручання зазвичай застосовується в особливо важких випадках, коли консервативні методи лікування неефективні і стан пацієнта не можна полегшити іншими способами. Процедури можуть включати в себе зрощення хребців, остеотомію або використання спінальних імплантатів. Проведення операції на хребті тягне за собою певний ризик, а тому для її проведення потрібні серйозні підстави.
- Метод витягування хребта: Тракція хребта - це нехірургічний метод лікування, який передбачає прикладення сили до хребта для виправлення викривлення і полегшення болю. У деяких випадках лікар може призначити цю процедуру.

Виправити дефект хребта можна і в зрілому віці, але це дуже тривалий процес, що передбачає докладання великих зусиль.

Профілактика

До профілактичних заходів у цьому разі належать ведення здорового способу життя, помірна фізична активність із вправами для зміцнення м'язів спини, а також позбавлення від шкідливих звичок.

Усі відділи хребта необхідно берегти, не допускати різних травм, а якщо щось таке сталося, потрібно негайно звертатися до травматолога.

Профілактика лордозу часто більш доцільна і менш болюча, ніж його лікування.

Ось деякі профілактичні заходи:

- Фізичні вправи та зміцнення м'язів: Регулярні заняття фізичними вправами, особливо для зміцнення м'язів, допоможуть тримати хребет у правильному положенні.
- Контроль постави: Дотримуйтеся правильної постави при виконанні ваших повсякденних дій, таких як сидіння на роботі та під час навчання, під час стояння.
- Уникайте травм і перенапруження: Слідкуйте за своїми рухами й уникайте великих осьових навантажень на хребет, скручування та бережіть його від травм.
- Здорове харчування: Підтримуйте здорову вагу за допомогою збалансованої дієти, щоб знизити навантаження на хребет, а також намагайтеся стежити за своїм щоденним раціоном. Додавайте у своє харчування білок, вітаміни та мікроелементи. Все це впливає на ваше здоров'я і самопочуття. Пийте побільше води.
- Ергономіка робочого місця: Переконайтеся, що ваше робоче місце ергономічне. За можливості постарайтеся придбати або відрегулювати своє місце для роботи. Правильна висота столу, анатомічне крісло сприятиме вашому комфорту і зберігатиме ваш хребет від неправильного положення і зайвого навантаження.
- Ортопедичні подушки та матраци: Використовуйте подушки та матраци, що забезпечують адекватну підтримку хребта. Пам'ятайте, що під час сну ваш організм має бути максимально розслабленим.
- Регулярні огляди у лікаря: Періодичне відвідування вашого лікаря може допомогти виявити й усунути ранні ознаки лордозу.
- Загартовування: Ефективним способом профілактики та лікування патологій, пов'язаних із хребтом, є обливання холодною водою. Загартовування активізує відновлювальні процеси в організмі. Але слід пам'ятати, що звикання до впливу низьких температур має бути поступовим і систематичним. Тільки такий спосіб обливання приносить бажаний оздоровчий результат.

- Психоемоційний стан: Управління стресом і контроль вашого психоемоційного стану допоможуть вам уникати можливих ускладнень, пов'язаних зі здоров'ям.

Розуміння природи виникнення лордозу дуже важливе для підтримання здоров'я хребта та загального самопочуття.

Незалежно від того, чи стикаєтеся ви з проблемами патологічного лордозу, чи прагнете запобігти його появі, поєднання обізнаності, профілактичних заходів і відповідного медичного супроводу може істотно поліпшити якість вашого життя. Пам'ятайте, що рання діагностика та втручання - це ключ до ефективного управління лордозом і мінімізації його впливу на ваше здоров'я.