

Хронічний біль у спині

причини, діагностика, лікування, фактори ризику, профілактика і тракція

Хронічний біль у спині - досить поширене і таке, що приносить багато проблем, захворювання, яке зумовлене не тільки медичними, а й соціальними чинниками. Від нього страждають мільйони людей у всьому світі, за статистикою: до двадцяти відсотків працездатного населення, гострий біль у спині трансформується в хронічний.

Хронічний біль у спині може бути наслідком різних чинників, таких як: різноманітні захворювання, повсякденні звички і спосіб життя.

Рання і точна діагностика захворювання необхідна для складання ефективного плану лікування, який може включати консервативні заходи, медикаменти, фізіотерапію, а в деяких випадках - витягування хребта.

Виявлення та усунення чинників ризику розвитку й посилення хвороби має вирішальне значення для запобігання хронічному болю в спині, а вжиття профілактичних заходів дає змогу значно знизити ймовірність його виникнення.

Причини хронічного болю в спині

Основні причини хронічного болю в спині

Хронічний біль у спині може виникати з цілої низки причин, яких набагато більше, ніж у разі виникнення гострого болю.

До числа основних причин належать:

- Розтягнення м'язів і зв'язок: Велике навантаження на м'язи та зв'язки спини, що супроводжується надмірним зусиллям і неправильною амплітудою руху, з більшою ймовірністю призводить до виникнення хронічного болю. Такі дії, як підняття важких предметів без підготовленої форми або тривале сидіння в одному положенні, можуть призвести до цієї проблеми.
- Грижа міжхребцевого диска: Найчастіше виникає у людей 30-50 річного віку. Грижа є наслідком зсуву деформованого міжхребцевого диска, внаслідок чого відбувається здавлювання прилеглих нервових закінчень і виникає хронічний біль у спині.

- Стеноз хребетного каналу: Звуження хребетного каналу, яке відбувається внаслідок вікових змін або інших факторів. У результаті чого відбувається тиск на спинний мозок і нерви, що призводить до хронічного болю.
- Спондилолітез: Це захворювання хребта, що характеризується зміщенням одного хребця відносно іншого. При цьому характерний сильний больовий синдром, а також проблеми неврологічного характеру, пов'язані з тиском зміщеного хребця на спинний мозок.
- Остеоартрит: Є дегенеративним захворюванням суглобів, що призводить до виникнення болю, набряклості та обмеження свободи руху хребта.

Захворювання, які можуть призвести до хронічного болю в спині

Крім основних причин виникнення хронічного болю, він може бути викликаний ще й низкою захворювань:

- Фіброміалгія: Хронічне захворювання, що характеризується поширеним болем в опорно-руховому апараті.
- Анкілозивний спондиліт: Тип запального артриту, що вражає насамперед хребет, спричиняє біль у його ділянці та скутість рухів.
- Каміні в нирках: за наявності каменів сильний біль може поширюватися від нирок до попереку.

Вплив повсякденних звичок на виникнення болю в спині

Спосіб життя людини має великий суттєвий вплив на здоров'я спини. Звички кожної людини суто індивідуальні, але сукупність їх відіграє значну роль у нашому способі життя та впливі на здоров'я. До числа поширених звичок, які можуть сприяти виникненню болю в спині, належать:

- Неправильна постава: Тривале сидіння або стояння з неправильною поставою може порушити природне положення хребта, що призводить до хронічного болю.
- Мала активність: через малорухливий спосіб життя відбувається загальне ослаблення м'язів спини, що надалі призводить до проблемного болю в її ділянці.

- Куріння: Куріння знижує приплив крові до хребта, перешкоджаючи здатності організму до нормальної функціональності та появи проблем, що супроводжуються болем у спині.
- Надмірна вага: надмірна вага створює додаткове навантаження на хребет, сприяючи виникненню хронічного болю.

Діагностика хронічного болю в спині

Методи діагностики

Точна діагностика причини захворювання відіграє вирішальну роль у лікуванні хронічного болю в спині. Загальні методи діагностики включають у себе:

- Загальна історія хвороби та фізикальне обстеження: Лікар вивчає історію хвороби пацієнта, акцентуючи увагу на моменті початку болю та його тривалості, потім проводить огляд для оцінки рухливості та виявлення хворобливих зон.
- Візуалізаційні дослідження: Рентгенографія, МРТ і КТ дають змогу отримати детальні зображення хребта, що допомагає виявити такі структурні проблеми, як грижа міжхребцевого диска або спінальний стеноз.
- Дослідження нервів: Електроміографія (ЕМГ) і дослідження нервової провідності дають змогу оцінити функцію нервів і виявити наявність їхньої компресії.

Симптоми

Симптоми хронічного болю в спині можуть бути найрізноманітнішими. Найхарактернішими є:

- Постійний біль: наявність постійного болю (тривалість понад 12 тижнів), найчастіше турбує нижній відділ спини, але може віддавати і в інші ділянки.
- Скутість: зменшення гнучкості та амплітуди руху хребта.

- Біль, що віддає: наявність сильного болю, який віддає в ноги або руки. Найчастіша причина пов'язана зі здавлюванням нервових корінців.

Лікування хронічного болю в спині

Методи лікування

Лікування хронічного болю в спині залежить від його основної причини виникнення та ступеня тяжкості. Загальні методи лікування включають у себе:

- Фізіотерапія: Цей тип лікування ґрунтується на підборі індивідуальних вправ зі зміцнення м'язів спини і розтяжки, завдяки чому покращують рухливість хребта.
- Ліки: З метою купірування болю і зняття запалення призначають знеболювальні, м'язові релаксанти і протизапальні препарати.
- Ін'єкції: Епідуральні ін'єкції або блокади нервів можуть принести тимчасове полегшення завдяки зменшенню запалення і блокуванню больових сигналів.
- Хірургія: У важких випадках може знадобитися хірургічне втручання для усунення структурних проблем, таких як грижа міжхребцевого диска або спінальний стеноз. У цьому разі рішення ухвалює хірург, який лікує.

Метод тракції (витягування хребта) у лікуванні хронічного болю в спині

Витягування хребта є терапевтичним методом, який полягає в м'якому розтягуванні хребта з метою полегшення болю і декомпресійної дії на хребет.

Метод лікування за допомогою витягування досить успішно застосовують у разі різних захворювань:

- Грижа міжхребцевого диска: Метод тракції дає змогу створити декомпресію між хребцями, тим самим зменшуючи тиск на уражений диск і полегшуючи біль.

- Стеноз хребетного каналу: Тракція може сприяти декомпресії спинномозкового каналу, зменшуючи компресію нервів і пов'язаний із цим біль.
- Спондилолістез: У деяких випадках тракція може сприяти вирівнюванню зміщених хребців і зменшенню болю.
- Синдром хронічної втоми: Тракція дає змогу полегшити м'язову напругу і втому в деяких людей.
- Корекція міофасціальних, м'язово-тонічних синдромів, суглобових і зв'язкових змін: Тракцію можна використовувати як частину комплексного плану лікування для розв'язання різних проблем опорно-рухового апарату, що сприяють виникненню хронічного болю.

Фактори ризику розвитку хронічного болю в спині

Основні фактори ризику, що спричиняють розвиток хронічного болю в спині:

- Вікові зміни: Ризик розвитку хронічного болю в спині збільшується з віком у зв'язку з природним зносом хребта.
- Вплив професії: Робота, пов'язана з підняттям важких предметів, тривалим сидінням або повторюваними рухами, може призвести до виникнення болю в спині.
- Ожиріння: Надмірна вага створює додаткове навантаження на хребет, призводячи до проблем, пов'язаних із ним.
- Погана фізична підготовка: Слабкі м'язи спини і недостатня міцність каркаса підвищують ризик отримання травми.

Захворювання та стани

Деякі хвороби також можуть провокувати ризик розвитку хронічного болю в спині, до них належать:

- **Остеопороз:** спричиняє ослаблення кісток, що робить їх більш сприйнятливими до переломів і компресійних переломів у ділянці хребта.
- **Рак:** Наявність пухлини в хребті або метастатичний рак можуть призводити до хронічного болю.

Повсякденні звички

Повсякденні звички, які так щільно входять у наш спосіб життя, можуть доволі значно впливати на наше здоров'я. Особливо якщо ці звички є неправильними. До таких звичок належать:

- **Сидячий спосіб життя:** Відсутність фізичної активності послаблює м'язи спини, що призводить до проблем у спині.
- **Куріння:** Куріння зменшує приплив крові до хребта і знижує здатність організму до самовідновлення.
- **Погана постава:** неправильна постава створює надмірне навантаження на хребет.

Профілактика хронічного болю в спині

Профілактичні заходи

Профілактика хронічного болю в спині включає в себе формування здорових звичок і зміну способу життя. До них належать:

- **Фізичні вправи:** Регулярні помірні фізичні навантаження, вправи, які сприяють зміцненню м'язів спини і кора, можуть допомогти позбутися болю в спині.
- **Правильна техніка підйому важких предметів:** Якщо ваша діяльність пов'язана з частим підняттям вантажів, то вам необхідно вивчити техніку правильного підйому, що дасть змогу уникнути травмування і провокування болю в ділянці спини.

- **Правильна посадка:** Якщо ви більшу частину свого часу проводите сидячи в офісі - дуже важливо правильно відрегулювати своє робоче місце (висота столу, висота стільця і спинки). Це дасть вам змогу зберігати протягом усього дня правильну поставу і допоможе знизити ризик виникнення проблем у хребті.
- **Контроль ваги:** Підтримка здорової ваги знижує навантаження на хребет.
- **Відмова від куріння:** Відмова від куріння може поліпшити приплив крові до хребта і сприяти його оздоровленню.

Типи болю в спині та патології

Різні види болю в спині

Болі в спині можуть проявлятися по-різному:

- **Гострий біль у спині:** раптовий і сильний біль, який зазвичай триває менше шести тижнів.
- **Хронічний біль у спині:** біль, що зберігається протягом 12 тижнів і більше.
- **Нейропатичний біль:** біль, що виникає внаслідок пошкодження нерва, часто описується як стріляючий або пекучий.

Патології спини

Нестабільність хребта - це патологічний стан хребетного стовпа, що характеризується підвищеною рухливістю його певної ділянки. Патологія може виникати з різноманітних причин: через розтягнення зв'язок, слабкість м'язового корсета, дегенеративні зміни міжхребцевих дисків тощо.

До поширених патологій, пов'язаних із болем у спині, належать:

- **Дегенеративне захворювання дисків:** Вікове захворювання, яке виникає внаслідок зносу одного або кількох дисків, спричиняючи біль.
- **Сколіоз:** Аномальне викривлення хребта відносно своєї осі.

- Остеоартрит: Дегенерація хряща у фасеточних суглобах хребта.

До виникнення хронічного болю в спині можуть призводити різні захворювання, зокрема аутоімунні, інфекції та структурні аномалії. Для ефективного усунення основної причини захворювання необхідна точна діагностика.

Біль у попереку є гострою проблемою, що стосується всього світу. І слугує основною причиною не виходу на роботу та інвалідності. Одним із варіантів лікування, який себе вже зарекомендував часом, є метод витягування (тракція). Цей метод може бути показаний у разі хронічного болю в спині в певних випадках, зокрема:

- Грижа міжхребцевого диска: Витягування може полегшити тиск на грижу диска, зменшуючи біль і сприяючи одужанню.
- Стеноз хребетного каналу: Тракція може сприяти декомпресії спинномозкового каналу, знімаючи компресію нервів і зменшуючи тим самим пов'язаний із цим біль.
- Спондилолітез: У деяких випадках тракція може допомогти вправити зміщені хребці і зменшити біль.
- Синдром хронічної втоми: Тракцію можна розглядати як частину комплексного плану лікування для зняття м'язового напруження і втоми.
- Корекція міофасціальних, м'язово-тонічних синдромів, суглобових і зв'язкових змін: Тракцію можна використовувати як частину мультидисциплінарного підходу до розв'язання різних проблем опорно-рухового апарату, що сприяють виникненню хронічного болю.

Хронічний біль у спині - досить складне поширене захворювання, що провокується різними захворюваннями, повсякденними звичками і способом життя.

Для ефективного лікування необхідні своєчасна правильна діагностика і якісне лікування.

Лікувальне витягування хребта може бути цінним терапевтичним інструментом у конкретних випадках.

Виявлення та усунення чинників ризику, а також вжиття профілактичних заходів є найважливішими кроками в запобіганні виникненню хронічного болю в спині та поліпшенні загальної якості життя людей, які страждають на це захворювання.