

Що таке грудний остеохондроз

Остеохондроз - це дегенеративне захворювання, спричинене деградацією тканинної структури міжхребцевих дисків. Міжхребцевий диск розташований між двома хребцями і діє як зв'язка, що утримує хребці разом, і амортизатор для хребта.

З плином часу зношені міжхребцеві диски вже не можуть регенерувати і залишаються в стиснутому положенні.

Хвороба може виникнути в будь-якому відділі хребта: шийному, грудному або поперековому. Але все ж найчастіше страждає грудний відділ. Це пов'язано з найменшою його рухливістю.

Дегенеративні зміни в грудному відділі хребта класифікуються на чотири етапи розвитку:

- спочатку відбувається деформація диска хребетного стовпа в невеликій (початковій) стадії, можлива ймовірність появи протрузій;
- на другому етапі відбувається процес здавлювання нервових закінчень;
- у третій стадії тиск на нервові волокна посилюється, через зменшення міжхребцевих відстаней на дві третини;
- четверта стадія характерна розростанням кісткових остеофітів, завдяки яким організм намагається здійснити компенсацію навантаження, що отримується на нього.

Патогенез захворювання остеохондрозу грудного відділу проявляється "терпимим" болем під час нахилу або вдиху. А також м'язовою напругою і незначним дискомфортом у цій ділянці. На жаль, пацієнт звертається до фахівців у той час, коли відчуває вже нестерпний гострий біль, який вибиває його зі звичного ритму життя.

Симптоми грудного остеохондрозу

Грудний остеохондроз у різних осіб проявляється по-різному, що повністю залежить від локалізації процесу хвороби. Крім того, ця хвороба може проявляти симптоми, пов'язані з іншими проблемами.

3 характерних симптомів перебігу хвороби найчастіше розрізняють:

- біль між лопатками;
- дискомфорт у грудному відділі хребта;
- можливе відчуття болю в ділянці серця, а також головного болю;
- виникає відчуття поколювання в ділянці грудей, шиї, живота і рук;
- відчуття болю в грудному відділі, які посилюються під час вдиху;
- виникає біль під час нахилу;
- людина обмежена у своїх рухах;
- відчуття запаморочення, появи шуму у вухах, мушки в очах.

У подальшому прогресуванні хвороби додається така симптоматика як:

- відбуваються порушення в руховій активності;
- зниження чутливості;
- м'язової атрофії.

Під час перебігу хвороби остеохондрозу болі мають дві особливості, які діляться на:

Дорсаго-характерна різким болем у грудній ділянці, внаслідок якого може відбуватися ускладнення дихання. Такі болі виникають унаслідок тривалого перебування в одному положенні.

Дорсалгія - в районі уражених хворобою дисків спостерігається терпимий біль, який під час глибокого дихання має властивість посилюватися.

Причини розвитку грудного остеохондрозу

Причинами ускладнень хвороби остеохондрозу можуть слугувати:

- великі фізичні навантаження в повсякденному житті, роботі або спорті;
- травми, отримані в області спини;
- надмірна вага;
- схильність до частих застуд;
- наявність інфекції в організмі;
- порушення обміну речовин;
- наслідок поганого імунітету;
- недостатня фізична активність;
- куріння;
- частий стресс.

Жінки, крім перерахованих вище причин, можуть ще спровокувати хворобу періодом виношування дитини, і ті, хто носить взуття на високих підборах.

Етіологія розвитку хвороби грудного відділу хребта є наслідком:

- наявності сколіозу;
- неправильного розподілу навантаження на міжхребцеві диски;
- протікання в тканинах міжхребцевих дисків дегенеративних змін;
- неправильне сидіння.

Діагностика грудного остеохондрозу

Остеохондроз - це хвороба, яка не терпить зволікань. Тому в разі виникнення підозр на розвиток хвороби необхідно негайно звернутися до фахівця. Провести повноцінну діагностику захворювання шийно-грудного остеохондрозу можливо підходячи до дослідження комплексно.

Лікар під час дослідження використовує такі діагностичні методи:

- загальний огляд і опитування пацієнта з метою виявлення симптомів і чинників, що негативно впливають на організм;
- перевірка чутливості шкіри, м'язової тканини, рефлексів і пальпація хребта;
- проводиться рентгенівський знімок з метою встановлення локалізації захворювання;
- КТ (комп'ютерна томографія), яка допомагає визначити, в якому стані перебуває уражена ділянка, і визначити стан міжхребцевих дисків;
- МРТ (магнітно-резонансна томографія), дає змогу зробити оцінку стану судин і тканин, що оточують хребет;
- ЕКГ (Електрокардіографія) може бути призначена в разі підозри на хворобу, пов'язану з серцево-судинною системою.

Як лікувати грудний остеохондроз

Лікування остеохондрозу грудної клітки включає в себе різні консервативні методики, спрямовані на поліпшення кровообігу, усунення спазмів і хворобливих відчуттів.

Медикаментозне лікування: спрямоване на застосування ліків, з метою полегшення болю і зняття запалення ураженої ділянки. Це: нестероїдні протизапальні препарати, гормони, комплекс вітамінів В6, В12, хондропротектори, діуретики, міорелаксанти.

Фізіотерапію використовують під час комплексного лікування, і вона може бути як додатковою, так і самостійною терапією.

Вона включає в себе: ударно-хвильову терапію, лазеротерапію, магнітотерапію, електрофорез.

Всі перераховані вище процедури призначаються з метою зняття запалень, больових відчуттів і тривожних симптомів при остеохондрозі грудної клітини.

Важливий факт у лікуванні остеохондрозу відіграє лікувальна гімнастика і вправи, які на початковому етапі можуть допомогти уникнути застосування лікарських засобів.

Вправи, що входять до ЛФК, спрямовані на поліпшення кровообігу, зміцнення м'язів спини. Завдяки чому відбувається формування правильної постави, стає правильним глибоке дихання, зменшується навантаження на хребетний стовп, прибирається скутість глибоких м'язів спини і, як наслідок, поліпшується рухливість грудного відділу.

Базові вправи, які входять до ЛФК:

Човник - здійснення прогину в положенні лежачи;

Підйом плечей - почергове підняття кожного плеча;

Кішечка - у вихідному положенні на четвереньках прогин спини з подальшим поверненням у вихідне положення.

Найголовніше у виконанні лікувальних вправ - це тривалість і регулярність.

Одним із сучасних методів лікування є Тракційна система.

Спосіб лікування полягає у витягуванні хребта за заданою програмою, що своєю чергою сприяє:

- розтягуванню м'язів, які зазнали спазмування;
- зняттю навантаження з міжхребцевих дисків;
- розвантаженню нервових утворень хребта.

Таким чином, відбувається декомпресія хребта і живлення хрящової тканини. Що благотворно впливає на швидке одужання.

Медикаментозне лікування і курс фізіотерапії є базовими в способі лікування остеохондрозу грудної клітки. Однак буває що цього недостатньо. У такому разі доводиться приймати рішення оперативного втручання.

Показання до операції призначають у таких випадках:

- стеноз хребетного каналу;
- грижа міжхребцевих дисків;
- нестабільність хребетно-рухового сегмента, яка призводить до істотного зміщення хребців уздовж горизонтальної осі.

Оперативне втручання відбувається в крайніх випадках і не виключає розвиток низки ускладнень. Крім того, хірургічне лікування веде до довгого періоду реабілітації.

Ускладнення і наслідки грудного остеохондрозу

Внаслідок тривалого розвитку остеохондрозу грудного відділу хребта протікають дегенеративні процеси, що призводять до патологій:

- кіфозу;
- гриж і протрузій, які безпосередньо можуть впливати на роботу внутрішніх органів;
- міжреберної невралгії;
- компресії спинного мозку.

Залежно від ураженої ділянки страждають пов'язані з нею внутрішні органи.

Особливості захворювання у різних груп пацієнтів

Не зважаючи на те, що симптоми і способи лікування залишаються відносно однаковими для всіх груп пацієнтів, важливо враховувати особливості, що виникають під час лікування цього захворювання в чоловіків, жінок, вагітних і дітей.

До чинників, що сприяють розвитку грудного остеохондрозу в чоловіків, належать фізичні навантаження, порушення постави, неправильний спосіб життя. У цієї групи чоловіків часто виникають різкі болі в середній і верхній частині спини, обмеження рухливості та м'язова слабкість.

Лікування зазвичай охоплює фізіотерапію, знеболювання і зміну способу життя. Чоловіки повинні стежити за своєю поставою, регулярно займатися фізичними вправами й уникати навантажень на грудний відділ хребта.

У жінок, як і в чоловіків, остеохондроз грудного відділу виникає через неправильну поставу і неправильний спосіб життя.

Однак гормональні зміни під час менструації, вагітності та менопаузи можуть погіршити стан.

Складність полягає в точній діагностиці грудного остеохондрозу у жінок, оскільки симптоми можуть бути помилково прийняті за печію або біль у грудях.

Варіанти лікування включають фізіотерапію, знеболювальні заходи, корекцію постави і вправи, що зміцнюють спину та основні м'язи.

Вагітність створює додаткове навантаження на хребет, підвищуючи вразливість до остеохондрозу грудного відділу. Живіт, що росте, змінює положення центру ваги, що призводить до зміни постави та потенційної компресії грудного відділу хребта. Гормональні зміни під час вагітності ще більше послаблюють зв'язки, посилюючи навантаження на хребет.

Лікування остеохондрозу хребта під час вагітності включає в себе рекомендовані лікарем щадні вправи, допологову йогу та ергономічні зміни для зниження навантаження.

Хоча грудний остеохондроз частіше трапляється в дорослих, він може виникати й у дітей, хоча й рідше.

Розвитку остеохондрозу в дітей сприяють неправильна постава, носіння важких рюкзаків, а також надмірне проведення часу за екраном. Діти можуть відчувати біль у спині, обмеження рухливості, дискомфорт під час фізичних навантажень.

Лікування передбачає фізіотерапію, корекцію постави і формування здорових звичок, таких як регулярні фізичні вправи, підтримання здорової ваги і часті перерви в роботі за комп'ютером.

Профілактика грудного остеохондрозу

Профілактика грудного остеохондрозу включає в себе:

- необхідність перерви та розминки при тривалій сидячій роботі;
- при сидячому положенні тримати спину прямо, плечі розправленими;
- намагатися не переохолоджувати спину;
- займатися різними видами спорту, в пріоритеті плавання;
- виконання лікувальної фізкультури на регулярній основі;
- приділити особливу увагу своєму постільному приладдю, такому як подушка і відповідний матрац.

Поради та рекомендації

Ефективно впоратися з грудним остеохондрозом можна, підтримуючи правильну поставу, займаючись регулярними фізичними вправами та звертаючись до лікаря. Розуміння особливостей різних груп пацієнтів дає змогу медичним працівникам надавати індивідуальну допомогу, полегшувати симптоми та підвищувати якість життя людей, які страждають на це захворювання.

Якщо ви багато проводите свого часу в офісі, то намагайтеся зберігати правильну поставу.

Візьміть за правило під час тривалого сидіння щогодини робити собі перерву, прогуляйтеся і розімніть.

Якщо ви страждаєте зайвою вагою, то постарайтеся скинути вагу до бажаної норми, щоб не навантажувати свій хребет.