

Грижа поперекового відділу

Як влаштований диск поперекового відділу

Хребці являють собою основу хребетного стовпа.

Складаються вони з кісткової структури і пов'язані між собою.

У кожного окремо взятого хребця всередині є порожнина, отже, коли всі хребці розташовані один над одним - усередині утворюється канал, у якому міститься спинний мозок.

Ділиться хребетний стовп на п'ять відділів:

- Шийний відділ (7 хребців)
- Грудний відділ (12 хребців)
- Поперековий відділ (5 хребців)
- Крижовий відділ (5 хребців)
- Куприковий відділ (3-5 хребців)

Якщо розглядати хребці в кожному з відділів, то вони мають незначні відмінності, як за формою, так і за розміром. Завдяки цьому хребет загалом стабільно виконує всі покладені на нього функції.

Між кожними хребцями знаходиться хрящове утворення, зване міжхребцевим диском, які мають складну будову і виконують дуже важливу функцію підтримки всього опорно-рухового апарату.

Кожен диск складається з трьох основних складових, це: внутрішнє пульпозне ядро, зовнішнє фіброзне кільце і хрящова пластина.

Завдяки тому, що диски виконують таку дуже важливу функцію, саме через їхні зміни та пошкодження виникають болі у відділах хребта.

Положення тіла людини в її повсякденному житті, а також її вага відіграють велику роль у навантаженні, що припадає на диски.

Таким чином протягом дня навантаження, яке припадає на диски, змінюється.

Під час згинально-розгинального руху людини диски піддаються розтягуванню і здавлюванню. Під час обертання - диски зазнають поперечного навантаження, а так само виникає навантаження на зсув.

Надмірні навантаження призводять до постійного навантаження дисків і можуть прискорити настання дегенеративних змін.

Міжхребцеві диски з плином віку мають схильність до "стирання" і втрати своїх амортизаційних властивостей.

Однак в осіб молодого віку ця проблема теж не виключена через несприятливий вплив і багатьох інших чинників, таких як: остеохондроз і грижа міжхребцевих дисків.

Визначення та механізм утворення міжхребцевої грижі

Поперековий відділ хребта рівною мірою приймає на себе всі навантаження, спрямовані на нього. І в разі недотримання простих правил збереження здоров'я може бути схильний до дистрофічних змін.

У результаті деформації диска і його часткового зміщення виникає міжхребцева грижа.

Грижа небезпечна тим, що фіброзне кільце її піддається руйнуванню, і пульпозне ядро змінює своє положення, випинаючись і здавлюючи нервові корінці, спричиняючи запалення і набряк.

Причому всі ці зміни відбуваються поступово. Унаслідок порушення клітинного метаболізму, а також дефіциту харчування і кровообігу, міжхребцеві оболонки починають втрачати вологу. У результаті чого вони втрачають свою еластичність і з часом стоншуються. З'являються мікротріщини на фіброзному кільці, пульпозне ядро зміщується. Незначне зміщення, часом може протікати без певних симптомів.

Незначне випинання називається протрузією.

Потім фрагменти пульпозного кільця починають проникати глибше в бік утвореної тріщини, внаслідок чого випинання починає збільшуватися - це називається пролапсом диска.

Постійність і одноманітність великих фізичних навантажень, а також будь-які травми негативно позначаються на здоров'ї міжхребцевих дисків.

Малорухливий спосіб життя, відсутність простих фізичних рухів, захворювання на остеохондроз або сколіоз так само можуть провокувати виникнення проблем у хребті. Тому до цієї проблеми можуть бути схильні як спортсмени, так і працівники офісу.

Не виключається ймовірність виникнення грижі, пов'язаної зі спадковими факторами, адже генетична спадковість становить теж важливу роль.

Міжхребцева грижа є серйозною проблемою і якщо своєчасно не зайнятися нею, то вона може призвести до значних обмежень у рухливості людини, а часом і до паралічу.

Грижа поперекового відділу призводить до значної симптоматики. Виникають постійні тупі, ниючі, іноді колючі болі, так звані "простріли". Згодом болі можуть охопити всю очеревину.

При спробі зробити глибокий вдих, різних поворотах тіла або навантаженні - болі посилюються.

Виникає оніміння в кінцівках і надмірне напруження м'язів спини.

Амплітуда рухів обмежується і внаслідок больових відчуттів відбувається компенсаторна зміна постави.

Може погіршитися загальне самопочуття, змінитися артеріальний тиск.

Що зі свого боку дуже сильно позначається на загальному здоров'ї та якості життя людини.

У разі важких ускладнень можливі дисфункції, пов'язані з ураженням мозку, внаслідок чого виникає депресивний стан, розлад вестибулярного апарату, відбуваються помітні зміни у звичному способі життя.

Прояви залежно від розташування грижі

Грижі міжхребцевих дисків мають різні прояви і симптоми залежно від їхнього місця розташування в хребті.

Хребет ділиться на кілька відділів, і грижі дисків можуть виникати в будь-якому з них, як у шийному, так і в грудному та поперековому відділах.

У разі виникнення грижі в шийному відділі виникають такі симптоми, як біль у шиї, біль у руці, що іррадіює, поколювання і слабкість у руках або кистях.

У разі ускладнення, грижа в шийному відділі може призвести до порушення координації або навіть до порушення контролю над сечовим міхуром і кишківником.

Через близьке розташування до спинного мозку і нервових корінців шийні грижі потребують ретельного медичного спостереження з метою запобігання подальшим ускладненням.

Грижа грудного відділу хребта трапляється рідше, але так само може призводити до серйозних ускладнень і порушень, спричиняючи біль і дискомфорт у середній частині спини.

Однак симптоми в цій ділянці зазвичай менш виражені порівняно з грижами шийного і поперекового відділів.

Грижа дисків поперекового відділу є найпоширенішим явищем і може призводити до виникнення болю в попереку, ішіасу, появи слабкості та оніміння в ногах.

Внаслідок виникнення поперекової грижі, виникає тиск на спинномозкові нерви в ділянці попереку, що призводить до стріляючого болю в ногах і значно позначається на утрудненні пересування.

Залежно від ступеня тяжкості пацієнти можуть відчувати труднощі під час ходьби або під час стояння.

Поперекова грижа може значно впливати на якість життя людини, ускладнюючи повсякденну діяльність, і призводить до зменшення амплітуди рухів.

Місце розташування грижі диска впливає на вирішальну роль у визначенні курсу лікування та можливих результатів.

Ускладнення в різних відділах хребта можуть виникати залежно від розташування грижі.

При грижах шийного відділу хребта тиск може призвести до м'язової слабкості та втрати координації.

При грижах поперекового відділу, захворювання вражає нерви нижньої частини спинного мозку, що призводить до дисфункції сечового міхура і кишківника, сексуальної дисфункції і навіть паралічу.

Рання діагностика та відповідне лікування грижі мають вирішальне значення для поліпшення результатів і підвищення якості повсякденного життя людини.

Постановка діагнозу

Важливість своєчасної діагностики дуже велика, адже виявивши хворобу на ранній стадії, з нею можна легше впоратися, використовуючи консервативні методи, тим самим уникнувши хірургічного втручання.

Однак діагностика захворювання міжхребцевої грижі часто може викликати певні труднощі, тому що при патології цього захворювання може боліти не тільки спина.

Дуже часто при цьому захворюванні виникають так звані відбиті болі - болі, які можуть імітувати хворобу внутрішніх органів. Тому лише повноцінне комплексне обстеження може дати явну картину перебігу захворювання.

Зазвичай обстеження починається з огляду фахівця, який дасть навідні запитання й оцінить стан пацієнта, виявляючи обмеження в рухах.

Потім хворому призначається інструментальне обстеження, таке як МРТ.

МРТ хребта - є сучасним методом діагностики, який доволі успішно використовується в усьому світі. Він є абсолютно безпечним і безболісним та дає можливість дослідити різні патології опорно-рухового апарату.

КТ (комп'ютерна томографія) призначається з метою визначення стану кісткової структури відділу хребта.

Своєчасна діагностика є важливим етапом перед призначенням лікування, адже вона дає змогу вчасно виявити захворювання та визначити порядок лікування, що дає змогу зберегти здоров'я, а часом навіть життя людини.

Чим небезпечна грижа поперекового відділу

Поперекова грижа часто може супроводжуватися серйозними ускладненнями, які призводять до часткової, а то й часом повної втрати працездатності людини.

Може статися зниження чутливості ніг, виникнути постійний больовий синдром, м'язова слабкість і можливе порушення іннервації органів малого таза.

У важчій стадії ядро диска руйнується, утворюючи частинки, які проникають у хребетний канал, що призводить до здавлювання спинного мозку. Такий стан призводить людину до інвалідності.

У важких (запущених) випадках хвороби, доводиться вдаватися до хірургічного лікування грижі. Однак існує певний ризик ускладнень і наслідків операції, пов'язані з недосконалістю методу.

Під час видалення частини диска не виключена ймовірність ушкодження нерва, що перебуває в прямій близькості з ним.

У разі випадкового надрізу корінця нерва він перестане проводити сигнал, а це загрожує частковим онімінням, а часом і знерухомленням ноги.

Другою причиною є те, що лікар, видаляючи частину диска, не вирішує основну причину її появи. Таким чином, після проведеної операції на диск, навантаження на себе беруть сусідні відділи, в яких рано чи пізно виникне та сама проблема.

Консервативне лікування грижі

Хірургічний метод лікування застосовується, коли консервативні методи лікування вже не дають позитивної динаміки і хвороба прогресує вже досить тривалий час. Однак у разі вчасно виявленої хвороби та грамотного підбору терапевтичного лікування, можна привести до позитивного результату.

Методика лікування підбирається в кожному конкретному випадку індивідуально, залежно від стану хвороби, тривалості перебігу її та скарг пацієнта.

Використання консервативного методу лікування передбачає комплексну терапію з використанням різноманітних методик і процедур.

Існує кілька напрямків терапії, які проводяться як паралельно, так і послідовно.

Медикаментозне лікування охоплює вживання всіляких препаратів з метою зменшення болю і зняття запалення хворої ділянки.

Для цього використовують новокаїнові блокади і нестероїдні протизапальні препарати. Так само призначають вітаміни групи В.

Для розслаблення мускулатури застосовують - міорелаксанти.

Однак слід пам'ятати, що лікарська терапія знімає лише зовнішні ознаки хвороби, не впливаючи на основну причину протікання хвороби.

Мануальну терапію використовують для лікування поперекових гриж доволі часто, і це не даремно. Адже, як показала практика, сімдесят відсотків позитивної динаміки відбувається завдяки саме їй.

Лікар за допомогою впливу рук приводить хребет в анатомічно правильне положення. Знімаються больовий синдром.

Однак цю процедуру має проводити кваліфікований співробітник.

Масаж, як частина комплексного лікування грижі, відіграє роль допоміжну.

Завдяки йому знімається біль, поліпшується кровообіг, розслабляються м'язи.

Так само в комплексному лікуванні грижі застосовують: голкорексфлексотерапію, лазерне лікування, гімнастичні комплекси вправ і плавання.

Усі перераховані методи консервативного лікування застосовують у комплексі, і вони дають доволі добрий результат, аж до повного відновлення хребта.

З метою уникнення хірургічного втручання і небажаних наслідків, може бути призначено витягування хребта.

Цей метод уже давно себе зарекомендував і успішно використовується в медичній практиці.

Методика витягування дає змогу "вправити грижу" і поліпшити рухову активність хребетного відділу.

Цей метод перешкоджає викривленню хребетного стовпа і рекомендується поєднувати з лікувальною гімнастикою.

Профілактичні заходи

У більшості випадків грижа може прогресувати через неправильний розподіл навантаження на хребет.

З метою профілактики нормальної роботи і здоров'я хребта, дуже важливо приділяти увагу правильному харчуванню. У раціоні має бути присутній набір вітамінів, макроелементів.

Буде корисним вживати продукти корисні для суглобів, такі як: кістковий бульйон, молочні продукти, фрукти та овочі.

Паралельно з правильним харчуванням, важливо контролювати свою вагу, щоб не допускати зайвого навантаження на опорно-руховий апарат.

Добре буде займатися улюбленими видами спорту, але тільки уникаючи надмірного навантаження і підняття важких предметів.

Корисно буде виконувати лікувальні вправи, які зміцнюють м'язи спини. Заняття плаванням теж буде доречним.

Так само потрібно приділяти увагу своєму режиму дня, враховуючи крім робочої години, повноцінний відпочинок і сон.

Пам'ятайте, що своєчасне обстеження, контроль свого стану, дотримання профілактичних заходів і рекомендацій лікаря - допоможуть вам уникнути ускладнень, жити повноцінним життям та бути здоровими.