

Грыжа шейного отдела позвоночника: симптомы, лечение, гимнастика

Межпозвоночная грыжа классифицируется как весьма часто встречающееся заболевание, это одна из самых распространённых болезней позвоночника. Грыжа шейного отдела позвоночника легко диагностируется, благодаря хорошо известным **симптомам**.

Этот диагноз характерен для возрастной группы 30-50 лет, и обычно первопричиной болезни служит запущенная травма позвоночника или его хроническое заболевание. По степени распространения заболевания шейный отдел позвоночника идёт сразу после поясничного.

Характерные симптомы

Первые **симптомы** заболевания обычно возникают внезапно и могут прогрессировать в течение нескольких дней. Но бывает и острая форма, при которой резкая и сильная боль сразу практически лишает пациента подвижности.

Характерных **симптомов** достаточно много, вот основные из них:

- резкая боль в области шеи, болевые ощущения долго не проходят;
- сильная слабость, кислород слабо поступает в отделы головного мозга из-за того, что пережата артерия;
- по той же причине может возникнуть головокружение;
- ощутимая головная боль, которая затрагивает затылочную и височную области;
- гипертонические явления, сдавливание кровеносных сосудов приводит к их спазму. В особо опасных случаях может случиться полный паралич.

Основу шейного отдела составляют семь позвонков и диски между ними. При нанесении травмы фиброзному кольцу любой из позвонков может проявить свои характерные **симптомы**.

При достаточно сильном давлении на пятый позвонок характерным **симптомом** считаются болезненные ощущения в дельтовидной мышце. Также можно ощущать небольшое покалывание большого пальца руки.

Если есть зажим седьмого корешка, то можно наблюдать появление мурашек и сильное онемение в области среднего пальца, а также в районе трицепса.

Если наличие грыжи фиксируется между первым грудным и седьмым шейным позвонками, то начинает сильно болеть рука и немеют оба мизинца.

Руки являются основной лакмусовой бумажкой целостности позвоночника. Очень часто это заболевание провоцирует сильную и ноющую мигрень. Все эти **симптомы** описаны для классических случаев заболевания, но в индивидуальном порядке они могут быть другими. Магниторезонансная томография позволяет наиболее точно и объективно выявлять все проявления межпозвоночной грыжи.

Лечение заболевания

При лечении этого неприятного заболевания основным критерием служит оперативность. Принципиальное значение имеет скорость терапевтического вмешательства, пока болезнь не полностью сковала пациента.

Нужно понимать, что медикаментозное лечение при этом диагнозе кардинально не решает проблему. Приём таблеток на короткое время снимает болевые ощущения и делает самочувствие пациента более комфортным, но причина возникновения боли остаётся без изменений.

Лечение межпозвоночной грыжи на ранних стадиях заболевания включает применение болеутоляющих медикаментозных препаратов.

Для быстрого снятия острой боли результативным является применение нестероидных препаратов, к примеру Пенталгин, которые могут снизить величину отёка и уменьшить воспаление в очаговой зоне. При существенно более тяжёлом состоянии назначается употребление стероидных гормонов — Преднизолон.

Для снятия острой боли применяют блокаду межпозвоночной грыжи. Она временно исключает болевое звено из общей цепи ощущений. Кроме лечебного применения блокада имеет и эффект диагностики. После введения инъекции, лекарственный препарат достигает очага воспаления, значительно уменьшает отёк, снимает усталость нервного напряжения.

Одним из креативных способов является методика вытяжения позвоночника. Боль при такой манипуляции проходит очень быстро. Особенно действенной считается водная процедура вытяжки, которая проводится в специально оборудованном бассейне, под наблюдением опытного специалиста.

Терапевтическое применение таких хондропротекторов, как Терафлекс помогает нарастить ткань на повреждённом хряще, но их употребление рекомендуется только после снятия того, как прошли болевые ощущения.

Для кратковременного снятия острой боли многим пациентам помогает применение аппликатора Кузнецова, его действие значительно увеличивает кровоток на области применения и кратковременно снимает боль. Значительный прогресс в лечении наблюдается при системном применении иглоукалывания и гирудотерапии.

Если же есть постоянные ноющие головные боли, постукивание в височной области, слабость в мышцах и частичное онемение, необходимо срочно проконсультироваться у врача.

Лечебные упражнения

Базой для локального лечения болезней шейного отдела позвоночника считается **лечебная гимнастика**— совокупность достаточно простых тренировок, которые желательно выполнять ежедневно.

Лечебные упражнения при грыже шейного отдела позвоночника имеют широкую практику при борьбе с этим заболеванием. После курса медикаментозного лечения, медики рекомендуют пройти цикл **ЛФК** для стабилизации состояния. Обязательным считается то, что начинать **лечебную гимнастику** возможно лишь после того, как прошли болевые ощущения и были полностью сняты отёки.

Также **лечебная гимнастика** оказывает положительное воздействие на мышцы шеи, лучше становится кровообращение, а это залог успешного восстановления. Упражнения **ЛФК** при лечении этой болезни обязательно добавляются сеансами массажа и обязательным ношением правильно подобранного корсета.

При такой постановке вопроса, **ЛФК** призваны решить две задачи. Во-первых, идёт постепенное укрепление мышц спины. Этот процесс призван остановить прогресс заболевания. Во-вторых, крайне необходимо снятие болевого синдрома, так как мышечный спазм возникает как вынужденная реакция организма.

Очень важно понимать, что при занятиях **ЛФК**, необходимо полностью исключить боль во время выполнения упражнений. Если есть незначительные болевые ощущения при занятиях **ЛФК**, то либо необходимо значительно снизить нагрузку, либо уменьшить амплитуду **лечебных** упражнений. Когда несмотря на терапевтическое воздействие выполнение упражнения из

комплекса **лечебной гимнастики** вызывает ощутимое неудобство, значит надо повременить с использованием этого упражнения, либо полностью исключить его из комплекса.

Абсолютно воспрещаются хлёсткие движения шеей и головой, нельзя перенапрягать мышцы плечевого пояса.

ЛФК по праву считаются наиболее действенным способом предотвращения дальнейшего развития межпозвонковой грыжи. Необходимо делать упражнения **ЛФК** ежедневно, так как перерыв в занятиях перечеркнёт всю предыдущую работу. Но при этом надо помнить, что **лечебная гимнастика** имеет ряд противопоказаний, а именно:

- наличие болевых ощущений;
- отклонения в деятельности сердца;
- прогрессирующий период любого заболевания.

ЛФК предлагает включает в себя ряд гармоничных **лечебных** упражнений для развития углублённого дыхания и дополнительной разработки суставов.

Комплекс **лечебной гимнастики можно** выполнять как дома, так и в медицинском учреждении. Но в поликлинике у доктора есть возможность изменить направленность упражнений и их интенсивность в зависимости от самочувствия пациента.

Иногда занятия **ЛФК** могут быть полностью запрещены, или же их необходимо прервать при явном нарушении кровообращения. В то же время, если прописанные упражнения выполняются правильно, обязательно будут позитивные изменения в плечевом поясе и мышцах спины, а кровообращение будет улучшаться, что поспособствует уменьшению болей.

На ранней стадии заболевания упражнения **лечебной гимнастики** дают большой эффект и благодаря этому оперативное вмешательство не представляется необходимым.