

Автор: Наталья Невидомая, "Народная газета"



Вы повернули голову, и боль, словно током, пронзила ее, а из глаз посыпались искры. Это и есть первые предвестники шейного остеохондроза. Если при болях в спине можно принять удобную позу и таким образом уменьшить страдания, то с шеей все иначе! Боль может заставить страдать дни напролет. И обычно длится от 2 до 10 суток.

От боли в шее страдает очень много людей: признаки шейного остеохондроза рентгенологически выявляют у каждого второго после 50 лет и у 75 процентов - старше 65 лет. Но в последнее время эта болезнь все чаще преследует и молодых людей, - говорит врач-невролог, ведущий научный сотрудник РНПЦ неврологии и нейрохирургии, кандидат медицинских наук Людмила Анацкая.

- К нам часто обращаются женщины с подобными жалобами, - говорит ученый. - В ходе беседы выясняется, что многим из них доводилось таскать в руках огромные тяжелые сумки. А ведь шею больше всего перегружает именно ношение тяжестей в руках! Это приводит к изнашиванию позвонков и преждевременному старению шейного отдела позвоночника, что хорошо видно на рентгенологических снимках. Позвоночник у обратившихся за помощью пациенток старше их самих на 10-20 лет, к тому же "стоптаны" межпозвоночные диски и ярко выражен артроз межпозвоночных суставов.

Если еще лет 30 назад людей чаще беспокоили боли в пояснице и реже - в шее, то сегодня все наоборот. Произошло это потому, что фактически наши современники из положения стоя оказались в положении сидя.

К тому же, говорит Людмила Анацкая, у многих людей сформировалась привычка неправильно держать голову. В толпе всегда можно заметить тех, у кого она запрокинута, и тех, кто ходит, опустив голову вниз или вытянув вперед шею. Это тоже ведет к стиранию хрящиков и возникновению костных шипов - виновников боли в шее, не

говоря уже о множестве других причин.

Врачи замечают, что многие люди в борьбе за свое здоровье и долголетие проявляют усердия больше, чем требуется. Во время тренировок такие энтузиасты начинают бесконтрольно поднимать тяжести, истязают свое тело до потемнения в глазах, что не на пользу позвоночнику: появляются микротрещины межпозвонкового диска, формируются выпячивания.

Увы, есть немало профессий, предрасполагающих к развитию шейного остеохондроза. В первую очередь это штукатуры и маляры. Подобная болезнь преследует компьютерщиков, офисных работников и журналистов, особенно тех, у кого компьютер стоит не прямо перед глазами, а сбоку. В списке также бухгалтеры и экономисты, врачи-стоматологи.

Изменения в позвоночнике - частый спутник водителей-дальнобойщиков, перегонщиков автомобилей. На Западе эти профессионалы не пренебрегают советом врачей не находиться за рулем более двух часов. Делают в пути остановки для отдыха и разминки. Наши водители к нему равнодушны. В результате у них не только перегружается шея, но еще и раздражается позвоночная артерия. После многих часов, проведенных в дороге, водители нередко не могут поднять голову из-за мучительной цервикогенной головной боли ("цервик" в переводе с латыни "шея"). Она локализуется в половине головы, проявляет себя жжением в области затылка, иногда появляется тошнота. А если человек, например, страдает гипертонией, к тому же у него есть выраженные дегенеративные изменения позвоночника, то при неправильном положении головы кровь будет очень медленно поступать в затылочные доли головного мозга, что может привести к инсульту.

На здоровье шеи сказываются и частые простуды, которые приводят к нестабильности связок трех верхних шейных двигательных сегментов. Из-за этого вас могут преследовать цервикогенные боли, а также боли в околоушной и заушной зоне и в области языка. Вывод один: о здоровье шеи нужно беспокоиться постоянно.

Современный человек немислим без телефона, который сопровождает его теперь по жизни, заостряет внимание Людмила Анацкая. Мы его не выпускаем из рук, даже работаем и разговариваем по мобильному одновременно. И не все знают, что удержание трубки приподнятым плечом - одно из самых провоцирующих положений для боли в шее.

Кроме того, когда мы ощущаем дискомфорт в верхней части позвоночника, начинаем выполнять круговые движения головой и шеей, чтобы облегчить состояние.

- Но делать это ни в коем случае нельзя! - предупреждает специалист. - Такая зарядка приводит к разбалтыванию и растяжению верхних шейных сегментов. К тому же эти движения иногда перекрывают кровоток к мозгу, что очень опасно, особенно для пожилых людей. Бывали случаи, когда пациенты с мерцательной аритмией и малым диаметром одной из позвоночных артерий при закапывании носа с запрокинутой головой умирали от инсульта.

И еще. Около 25 процентов болей в шее вызывают... стрессы. Именно поэтому ученые советуют учиться расслаблять мышцы в шейной области. В ходе научного исследования выяснилось, что многие люди скрывают свои проблемы, стараются не говорить о них вслух. Из-за этого у таких пациентов мышцы в области надплечий становятся твердыми, как камни. Чаще всего болевые приступы являются следствием психологических проблем, а не физических заболеваний, поэтому не стесняйтесь говорить о своих трудностях вслух, советует доктор Анацкая.

Что еще? В 2008 году эксперты по боли изучали наиболее эффективные методы лечения шейной боли. Самыми эффективными признаны мануальная терапия и гимнастика для мышц шеи. Если нет противопоказаний (а для этого выполняются специальные провокационные тесты, во время которых у пациента не должна усилиться боль или появиться слабость, головокружение, потемнение в глазах и мурашки), тогда можно идти к мануальному терапевту за помощью.

Зарядка для шеи

Ее полезно выполнять только тогда, когда боль в шее исчезнет. Нужно лечь на валик высотой 5-8 см и с легким усилием - 20-30 процентов от максимального - давить на него шеей. Это укрепляет ее глубокие мышцы.

Можно положить руку на лоб и давить ею с легким усилием 7 секунд, напрягая шею без движения. Как вариант - ладонь на затылок. Затем поставить ладонь на теменно-височную область поочередно с правой и с левой стороны. Продолжительность силовой тренировки та же. Однако самой лучшей тренировкой считается нейтральное, незажатое положение головы.

Как определить, что шея “взывает” о помощи

На это указывают следующие симптомы:

- - головная боль;
- - потемнение в глазах;
- - боль непосредственно в области шеи;
- - резкая боль в шее и руке;
- - онемение и слабость в руках.

□ <http://news.tut.by/health/202823.html> □