***«Ваше здоровье – в ваших руках»***

 **Памятка для пациента:**

Как предупредить появление и прогрессирование остеохондроза

**Факты об остеохондрозе:**

* Болями в спине страдает более половины населения Земли, а распространенность в индустриально развитых странах составляет 60–80%.
* В России более 50 % случаев утраты трудоспособности связаны с заболеваниями периферической нервной системы, возникающими вследствие остеохондроза позвоночника.
* Более чем у 50% пациентов, с признаками остеохондроза позвоночника, имеются симптомы хронического эмоционального напряжения, на фоне непрекращающегося болевого синдрома.

**Остеохондроз** - заболевание, при котором повреждаются преимущественно хрящевые поверхности позвоночных суставов. Это приводит к изменению костей позвоночника и окружающих тканей, сдавлению мышц и нервных окончаний, и как следствие - к появлению сильной боли.

Различают остеохондроз в ***шейном, грудном, поясничном, крестцовом*** отделах и ***распространенный*** остеохондроз, поражающий все отделы позвоночника, а также тазобедренные, коленные и плечевые суставы.

Наследственность играет роль в развитии остеохондроза, но основное значение на развитие данного заболевания оказывают внешние факторы, такие как:

* смещение центра тяжести с перераспределением осевой нагрузки на позвоночник (избыточная масса тела, плоскостопие, ношение обуви на высоком каблуке, сидячий образ жизни);

* длительное нахождение в одном и том же вынужденном положении, подъем тяжестей, вибрация;
* инфекционное и токсическое поражение тканей позвонков.

Эти и другие причины приводят к развитию воспаления и патологической подвижности суставов позвоночника из–за нарушения эластичности и потери сократительной способности мышц и связок. Возникают дискомфорт и стойкие боли.

Пройдите самостоятельно несколько экспресс-тестов: определите есть ли остеохондроз у Вас и насколько он выражен.

**Тест №1:**

1. Беспокоят болезненные ощущения и чувство дискомфорта в шее, пояснице, крестце или грудном отделе позвоночника?
2. Боль в спине "отдает" в руку или ногу?
3. Часто болит голова?
4. Сидеть на одном месте утомительно и неудобно?
5. Перед сном долго ерзаете в постели, выискивая комфортное положение?

***Каждый утвердительный ответ - веский аргумент в пользу***

***начальной стадии заболевания.***

**Тест №2**

1. Боль в спине с каждым месяцем становится сильнее и возникает все чаще?
2. Мышцы шеи и спины затекают, ноют, устают практически с самого утра?
3. Постоянно испытываете желание разгрузить позвоночник: опереться на руки или откинуться на спинку стула?

***Если вы ответили утвердительно на все вопросы теста №1 и 2-3 пункта теста №2, знайте: заболевание уже вступило во 2-ю стадию развития.***

***О том, что заболевание перешло в 3-ю стадию, вы узнаете по нарастающему ограничению подвижности позвоночника и острой боли: в этом случае поздно заниматься только профилактикой и нужно обращаться к специалисту.***

Также Вы сами можете определить, какой отдел позвоночника поражен преимущественно с помощью провокационных проб:

**ШЕЙНЫЙ ОТДЕЛ**

1. Медленно наклоните голову вперед и дотроньтесь подбородком до груди.
2. Наклоните голову вправо и коснитесь ухом плеча. Сделайте то же движение в левую сторону. Плечи не поднимайте!
3. Поверните голову вбок четко на 90°. То же - в другую сторону.
4. Плавно поворачивая голову в левую сторону до предела, постарайтесь заглянуть за спину. То же - в правую сторону.
5. Осторожно запрокиньте голову, словно рассматриваете звездное небо! Взгляд направлен чуть назад или хотя бы точно вверх.
6. Сядьте прямо, отведите голову назад, сцепите руки замком, положите их ладонями на темя и слегка надавите.

***Вы должны выполнять упражнения свободно, бел усилий, не ощущая ни малейшего дискомфорта. Боль, скованность, хруст - сигналы опасности: остеохондроз шейного отдела уже начал подтачивать позвоночник.***

**ГРУДНОЙ ОТДЕЛ ПОЗВОНОЧНИКА**

**Грудной отдел относительно неподвижен, поэтому специальных двигательных тестов нет, заподозрить остеохондроз Вы можете, если боли возникают в грудной клетке после длительной монотонной работы, усиливаются при наклонах, кашле, чихании, акте дыхания.**

**ПОЯСНИЧНО-КРЕСТЦОВЫЙ ОТДЕЛ**

1. Быстро наклоните голову вперед, коснувшись подбородком груди. Почувствовали боль в пояснице? Значит, в ней, скорее всего, виноват позвоночник.
2. Проанализируйте свои ощущения при кашле, чихании. Напрягите мышцы брюшного пресса и "прислушайтесь" к пояснице. Болевой синдром усилился? Это говорит об остеохондрозе.
3. Лягте на спину, выпрямите ноги и попытайтесь сесть, не сгибая колени. Ощутили боль по ходу седалищного нерва? Она передается ему от корешков, травмированных поврежденными позвонками.
4. Лежа на спине, поднимите сначала одну, потом другую прямую ногу. Заломило поясницу? Болевое "эхо" прокатилось по седалищному нерву? Виновник вам уже известен.
5. Надавливайте кончиками пальцев на точки слева и справа по краям поясничного и крестцового отделов позвоночника, появление болей говорит об остеохондрозе.

**Для профилактики остеохондроза следует соблюдать следующие правила:**

1. Не перегружайте позвоночник, не создавайте условий, способствующих повышению давления в межпозвонковых дисках:
2. ограничьте вертикальные нагрузки;
3. не делайте резких движений, особенно поворотов туловища при наклоне;
4. избегайте падений и прыжков с большой высоты, травм и ушибов позвоночника;
5. чаще меняйте положение тела;
6. держите спину ровно;
7. старайтесь сохранять естественные физиологические изгибы позвоночника: в положении лёжа, нагрузка на позвоночник минимальна, но постель должна быть полужесткой (желательно спать на сплошном ортопедическом матрасе и ортопедической подушке); в положении сидя спину держать ровно за счет мышц или прижимая ее к спинке стула или кресла (сиденье должно быть достаточно жестким, а спинка иметь изгиб в районе поясницы), голову держите прямо; в положении стоя чаще меняйте ногу, на которую опираетесь; вставать с постели или со стула, а также ложиться и садиться, следует при помощи рук, не напрягая и не сгибая спину;
8. перед физической нагрузкой выпейте воды и помассируйте спину, это ускорит обменные процессы и позволит межпозвонковым дискам впитать достаточное количество влаги;

1. не поднимайте и не держите тяжелые предметы на вытянутых руках, для поднятия предмета присядьте на корточки, а затем вставайте вместе с ним, при этом предметы должны находиться как можно ближе к туловищу;
2. при переноске тяжестей старайтесь равномерно распределять нагрузку, то есть не носите сумки в одной руке и т.д., если приходится нести предмет перед собой, держите его как можно ближе к телу, и, передавая его, не вытягивайте руки вперёд, а также используйте для переноски тяжестей тележки, сумки или чемоданы на колесиках, рюкзаки;
3. при выполнении тяжелой работы, связанной с подъемом, передвижением или переноской тяжестей используйте широкий пояс или специальный корсет;
4. не следует поднимать груз более 10 кг;
5. при выполнении какой-либо работы старайтесь, как можно меньше наклоняться и находиться в согнутом состоянии и периодически разгружайте позвоночник (вис на перекладине, потягивание с подъемом рук, отдых лежа);
6. носите удобную обувь, ограничьте хождение в обуви на высоком каблуке.
7. Регулярно выполняйте физические упражнения, направленные на укрепление и поддержание мышечного корсета. Полезны занятия плаванием.
8. Принимайте контрастный душ, закаливайте организм.
9. Не переохлаждайтесь.
10. Избегайте скандалов, стрессовых ситуаций.
11. Не курите.
12. Правильно питайтесь: **Не увлекайтесь приправами, консервами, копченостями, острыми сырами и колбасами, наваристыми бульонами, жареными блюдами. Чай и кофе замените соками, настоями трав. Ежедневно выпивайте 1-2 стакана простокваши, кефира. Фрукты и овощи, бобовые, мед, грецкие орехи, цельное зерно, каши - манная, гречневая, рисовая, овсяная, запеканки должны постоянно находиться на вашем столе. Позвоночнику по вкусу сок грейпфрута и яблоки. Каждое утро выпивайте натощак стакан кипяченой воды с разведенной в ней столовой ложкой меда, считается, что мед выводит из организма избыток соли.**

**В острой стадии остеохондроза лечебную гимнастику Вы можете делать только под контролем врача, а потом самостоятельно по мере выздоровления**:

**КОМПЛЕКС (на пути к выздоровлению)**

Катастрофа не повторится, если, разучив следующий ком­плекс, вы методично каждое утро будете делать его.

**Исходное положение для упражнений 1-5 - лежа на спине, ноги согнуты в коленях.**

1. Распрямите ногу в колене, давя стопой на пол. То же - другой ногой(8-10 раз);
2. Прямые руки поднимите вверх за голову - вдох. Обхватите колено руками и прижмите его к груди - выдох. То же - другой ногой (5 раз);
3. Приподнимайте таз, опираясь на вытянутые вдоль туловища руки и грудной отдел позвоночника (10-12 раз);
4. Руки сложите на груди. Приподнимайте голову, напрягая мышцы брюшного пресса (5-7 раз);
5. Сгибайте и разгибайте поочередно ноги в коленях (по 10 раз);
6. Ноги согните в коленях и, обхватив их руками, подтяните к животу (5-7раз);
7. Сядьте на пятки, не отрывая рук от пола (10 раз);
8. Разведите ноги в стороны. Разверните туловище влево, отводя в сто­рону левую руку. То же - в другую сторону (5 раз);
9. Сядьте на пятки, не отрывая рук от пола; Выгибайте спину, но, возвраща­ясь в исходное положение, не прогибайтесь (5-7 раз);
10. Правую руку поднимите вперед, правую ногу отведите назад, не поднимая высоко. То же - левыми рукой и ногой (5-7 раз);
11. Согнутые в локтях руки сложите под подбородком. Отводите сначала одну, затем другую ногу строго в сторону (7-10 раз);
12. Сгибайте ноги в коленях (5-7 раз);
13. Лежа на спине. Руки и согнутые в коленях ноги разведите в стороны. Развернув туловище вправо, соедините руки перед собой. То же - в другую сторону (8-10 раз);
14. Лежа на правом боку, подтягивайте согнутые в коленях ноги к животу. То же, повернувшись на левый бок (10 раз);
15. Стоя прямо, ладонями обхватите поясницу. Втяните живот, зафик­сируйте это положение на 8-10 секунд (5 раз);
16. Стоя в 1-2 шагах от переклади­ны, расположенной на уровне груди, и держась за нее руками, наклоняйтесь вперед. Почувствуйте, как растягиваются мышцы спины (8—10 раз);
17. Выполните вис на перекладине, встав к ней лицом. Разворачивайте таз влево-вправо, слегка согнув ноги в коленях (5-8 раз);
18. Стоя на коленях, переступайте руками по полу, разводя их в стороны и наклоняя туловище то влево, то вправо (5 раз).
19. Не отрывая рук от опоры, сядьте сначала на левое, а затем на правое бедро (5 раз).
20. Левое колено подтяните к животу. Поднимайте выпрямленную правую ногу вверх. То же - поменяв положение ног (3-7 раз);
21. Комплекс упражнений закончите расслаблением: полежите спокойно 5 минут на спине, не напрягая мышцы, подложив под ноги валик. Наслаждайтесь покоем и постарайтесь ни о чем не думать.

**КОМПЛЕКС (через 1-2 недели после обострения)**

Упражнения выполняются лежа на спине и стоя на четвереньках - это наиболее физиологичное на этапе выздоровления исходное положение. При этом исключается вертикальная осевая нагрузка на позвоночник, максимально разгружены пораженный сегмент и мышцы, двигательная нагрузка на соседние позвонки распределяется равномерно.

1. **Из положения «лежа на спине»** сгибайте и разгибайте поочередно стопы ног (10 раз);
2. Сгибайте и разгибайте поочередно ноги в коленях (10 раз);
3. Поднимите сначала одну, затем другую руку вверх и потянитесь (5-7раз). Если у вас есть партнер, попросите его несильно потянуть вас за руки (3-5 раз);
4. Левую ногу согните в колене. Правую отведите в сторону. То же, поменяв положение ног (5-7 раз);
5. Описывайте круги согнутыми в локтях руками с выпрямленными ногами (10 раз);
6. Левое колено подтяните к животу. Поднимайте выпрямленную правую ногу вверх. То же - поменяв положение ног (3-7 раз);
7. Приподнимайте таз, опираясь на вытянутые вдоль туловища руки и грудной отдел позвоночника (10 раз);
8. Ноги согните в коленях, руки сложите на животе. Приподняв голову и плечи, задержитесь в этом положении на 2-4 секунды (5 раз);
9. Вытянув ноги, напрягайте и расслабляйте ягодичные мышцы в течение 6-7 секунд;
10. Ноги согните в коленях и, обхватив их руками, подтяните к животу (5-7раз);

**Следующие упражнения выполняйте стоя на четвереньках**:

1. Сядьте на пятки, не отрывая рук от пола (10 раз);
2. Разведите ноги в стороны. Разверните туловище влево, отводя в сто­рону левую руку. То же - в другую сторону (5 раз);
3. Сядьте на пятки, не отрывая рук от пола; выгибайте спину, но, возвраща­ясь в исходное положение, не прогибайтесь (5-7 раз);
4. Правую руку поднимите вперед, правую ногу отведите назад, не поднимая высоко. То же - левыми рукой и ногой (5-7 раз);
5. Ноги разведите в стороны. Постарайтесь коленом правой ноги коснуться локтя левой руки. То же, поменяв ногу (5 раз);
6. Не отрывая рук от пола, сядьте на левую пятку, одновременно отведите правую ногу назад (полушпагат). То же другой ногой (5 раз);

**Упражнения 17-20 выполняйте лежа лицом вниз, подложив под живот валик:**

1. Руками подоприте подбородок. Приподнимите правую ногу от пола и удерживайте ее на вису 4-5 секунд. То же - левой ногой (5 раз);
2. Опираясь на разведенные в стороны руки, приподнимайте голову и плечи над опорой и удерживайте эту позу 4-5 секунд (5 раз);
3. Согнутые в локтях руки сложите под подбородком. Отводите сначала одну, затем другую ногу строго в сторону (7-10 раз);
4. Сгибайте ноги в коленях (5-7 раз).