

Клиника неврологии Башкирского медуниверситета  
(директор клиники – проф. Ахмадеева Лейла Ринатовна)

**Школа для пациентов с хроническими болями  
в нижней части спины**

**Занятие 1.**

**ТЕМА:**

**Отчего болит спина?**

**докладчик: врач-невролог,  
аспирант кафедры неврологии  
Н.М. Сетченкова**

**Уфа - 2010**



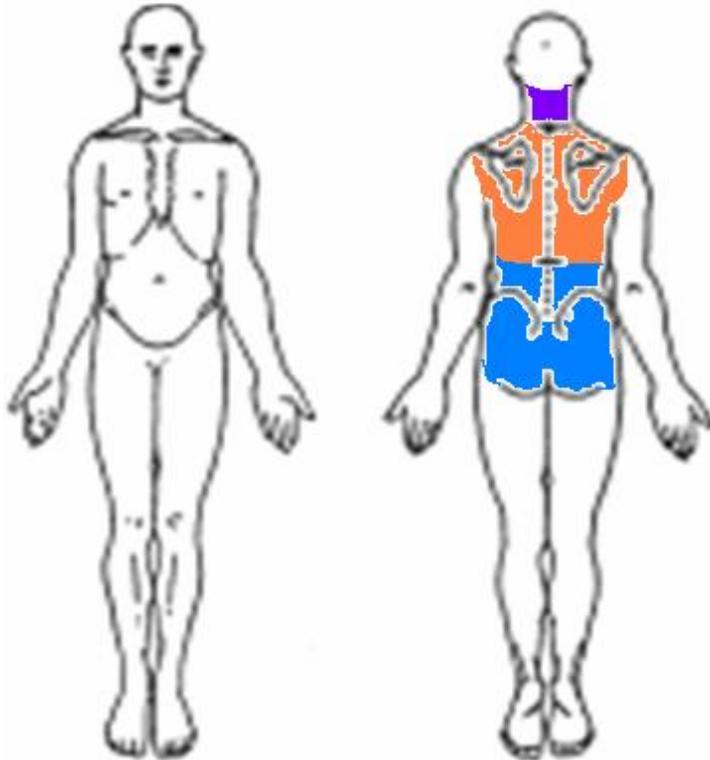
## Спина болит не у всех, но у многих!

1. Боль в спине вторая наиболее частая причина обращения к врачу после простуды
2. В среднем за год одна треть населения переживает эпизод боли в спине более суток
3. Боль в спине беспокоит 30% населения в развитых странах
4. Основная часть заболевших – это лица трудоспособного возраста, но боли в спине стали все чаще беспокоить и подростков



## Боль в спине – это симптом

- **Боль в спине – это дискомфорт, неприятные ощущения, сопровождающие отрицательными эмоциями, локализующиеся в области спины т.е. на задней поверхности туловища ниже линии роста волос, но выше ягодичных складок.**

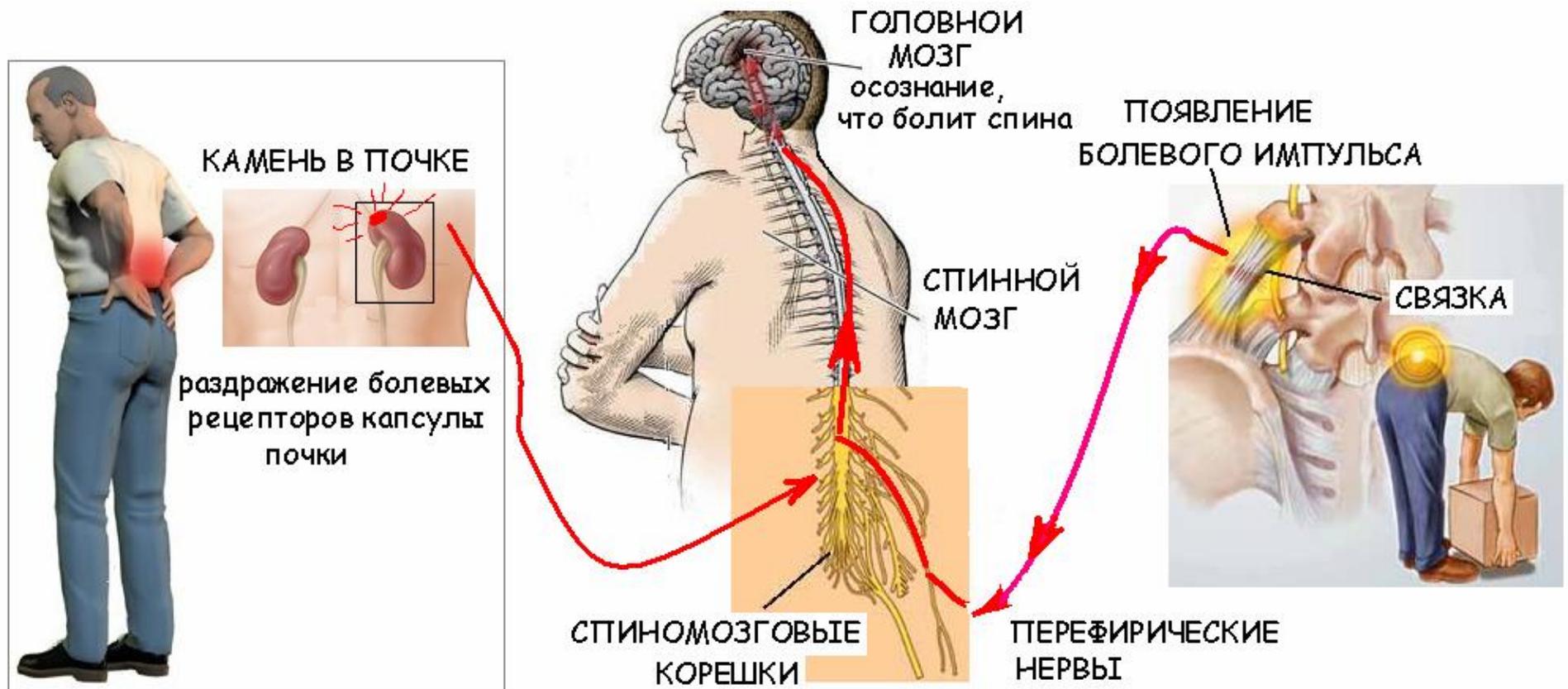


- **Боль в шеи (цервикалгия)**
- **Боль в грудном отделе спины (дорсолгия)**
- **Боль в пояснице (люмбалгия)**

## Обратите внимание:

- Боль в спине называется, когда эпизод боли длится менее 6 недель
- подострой - от 6 до 12 недель
- хронической – более 12 недель

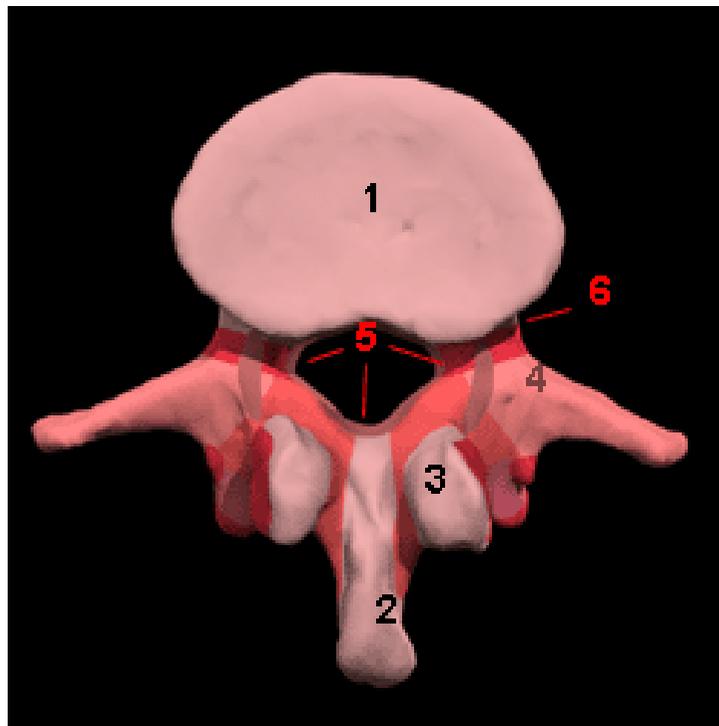
- Боль в спине может быть вызвана повреждением любой из структур человеческого тела находящихся в области спины



# Анатомия, или что же там может болеть?

## 1. Костные структуры:

- Позвонки шейного, грудного, поясничного отделов



межпозвоночный диск



- Крестец,
- копчик,
- тазобедренная  
КОСТЬ



- Задние части  
ребер



# для чего нужны диски?

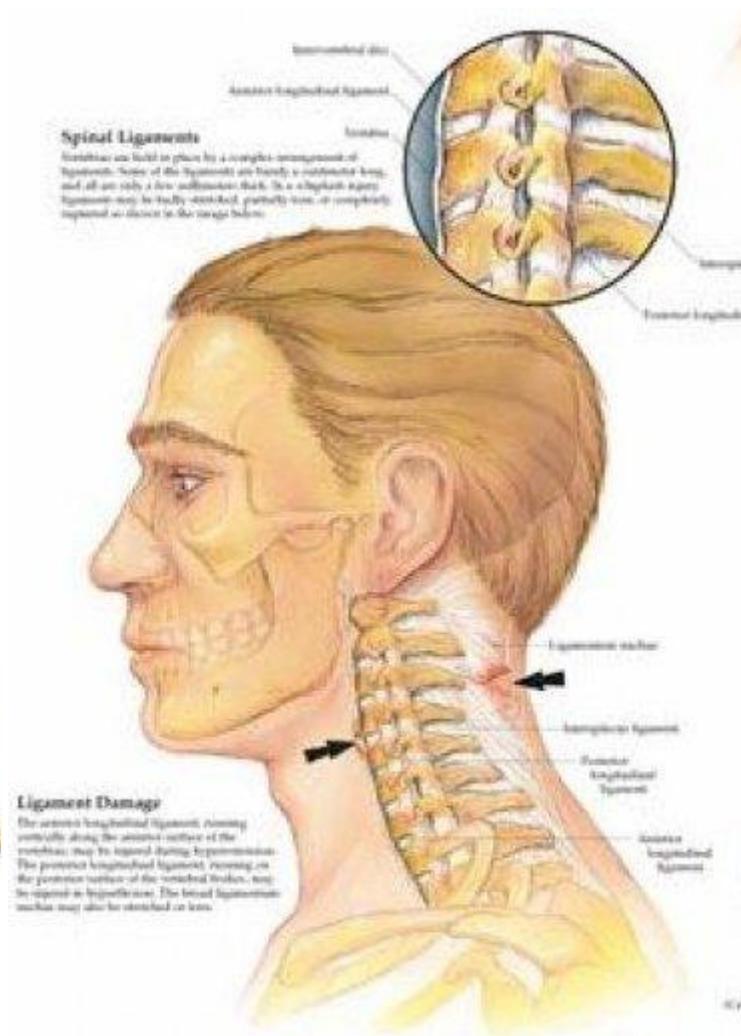
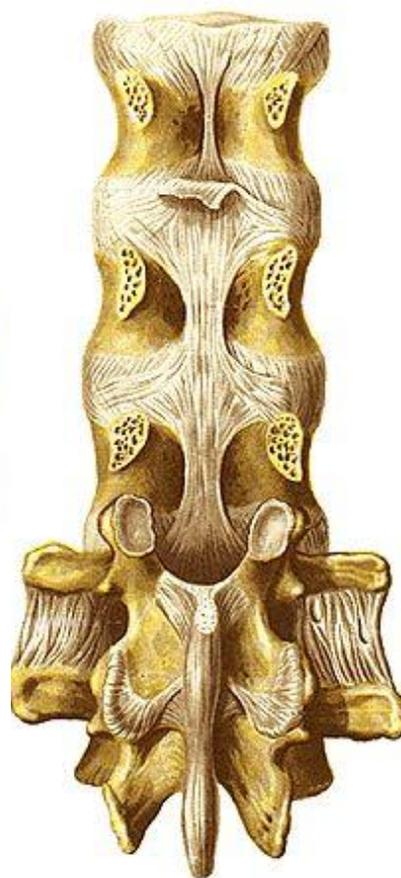
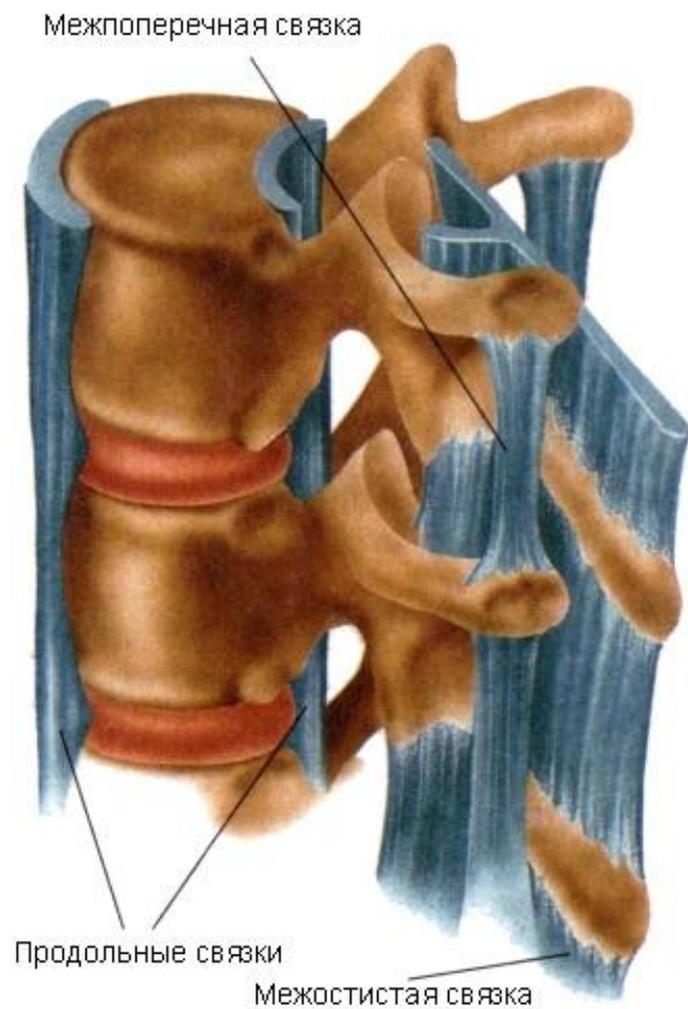
- Диски скрепляют позвонки между собой, - диски работают в качестве упругих прокладок, амортизирующих позвоночник, защищая его от травм и ушибов. Они сжимаются под действием тяжести и вновь расправляются, когда опасность минует.



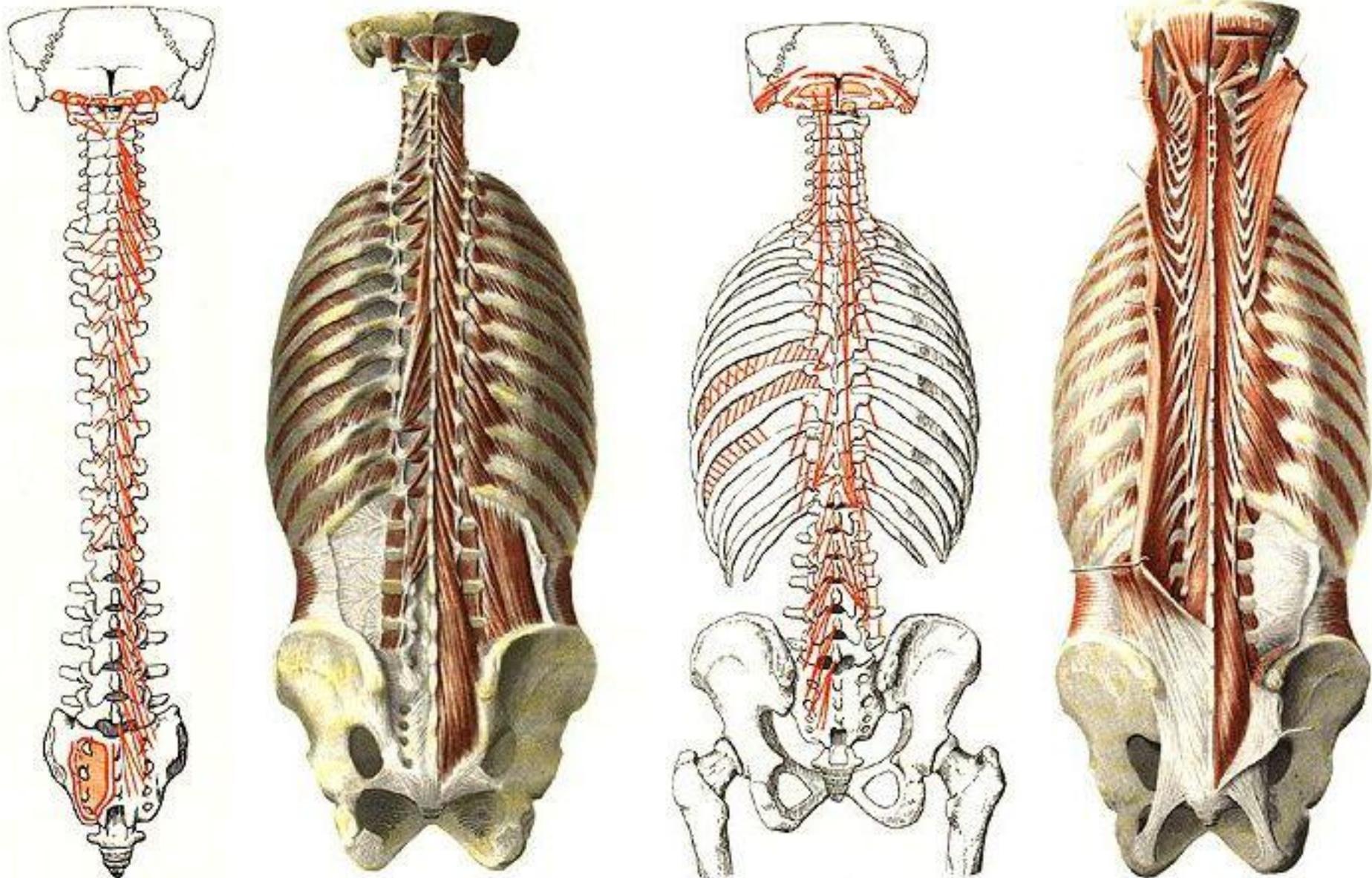
# Структуры нервной системы



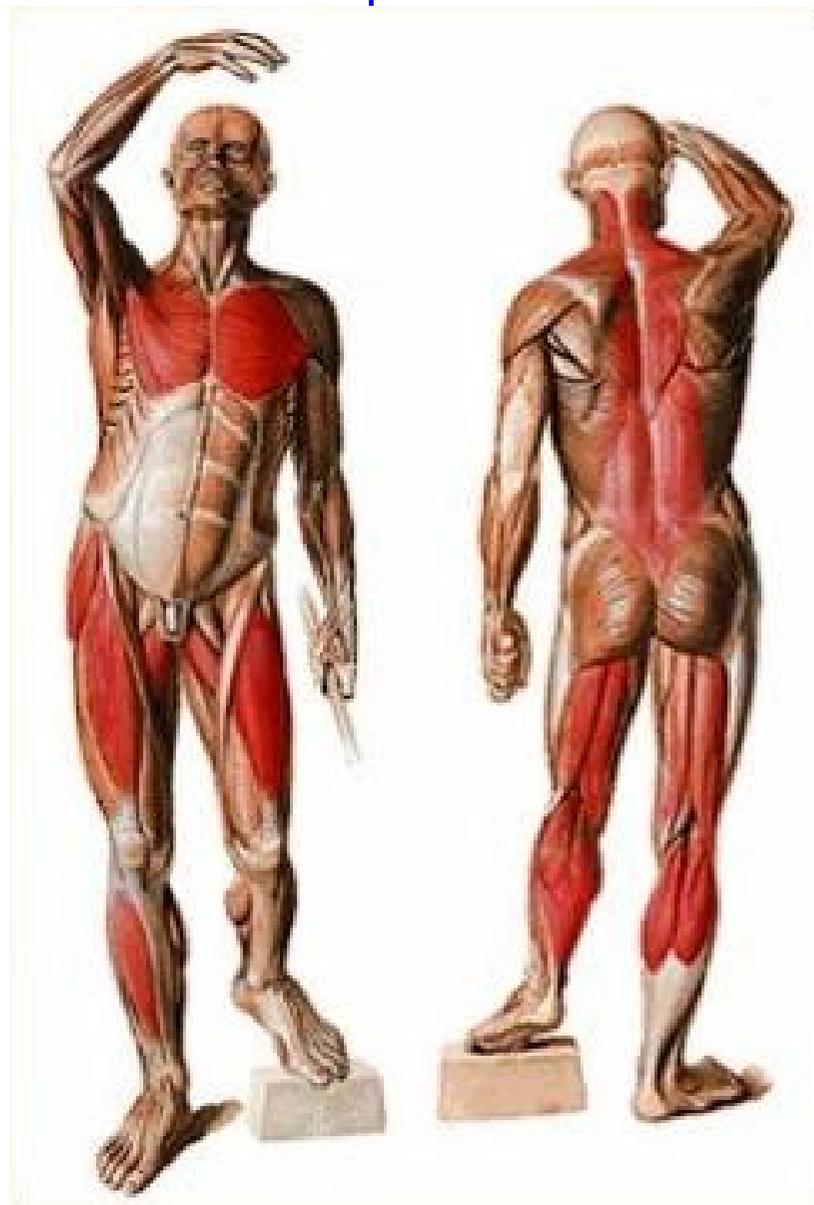
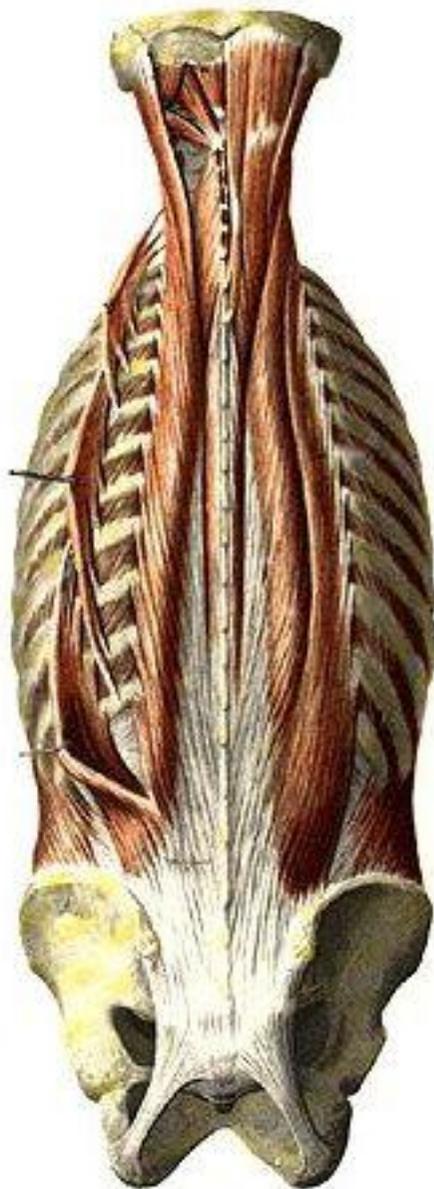
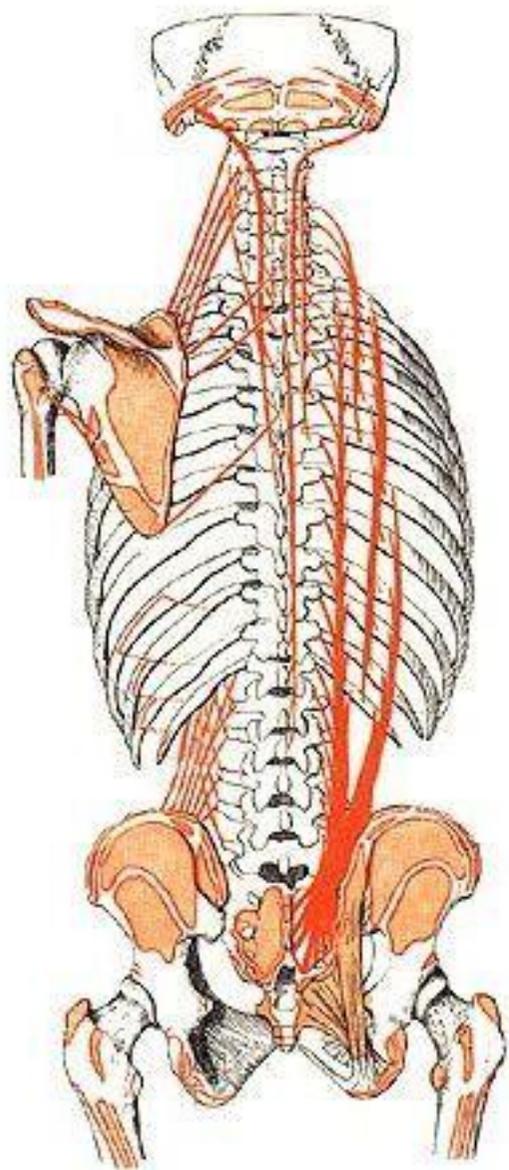
# Связки – окутывают, удерживают ПОЗВОНОЧНЫЙ СТОЛБ со всех сторон



Мышцы спины, располагаются слоями. Короткие глубоко около позвоночного столба соединяют два - три позвонка между собой



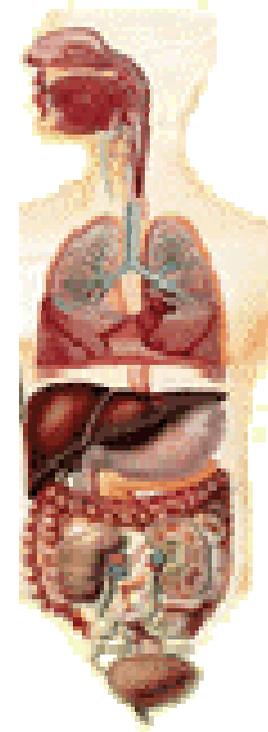
Мышцы спины, которые можно увидеть глазом – только верхушка айсберга, а под ней скрывается еще большее количество разнообразных мышц



- Поверхностные ткани спины – кожные повреждения тоже могут вызывать боль в области СПИНЫ



- Внутренние органы проецирующиеся на область спины - легкие, сердце, аорта, почки, прямая кишка, матка, яичники



# Обратите внимание!

Таким образом спина состоит из:

- костей-позвонков,
- нервов,
- спинномозговых корешков,
- спинного мозга,
- межпозвоночных дисков,
- сосудов приносящих кровь к позвоночнику,
- кожи, на спину проецируются внутренние органы
- *НО!!! больше всего в спине СВЯЗОК И МЫШЦ,  
а в них большое количество болевых  
рецепторов*

# Почему спина начинает болеть?

- Механические боли без поражения нервной системы – 85% случаев  
это надрыв и растяжение связок, напряжение и воспаление мышц, а также проблемы с межпозвонковыми дисками.
- И редкие случаи – боли в спине – опухоли, инфекции, внутренние органы
- Боли с поражением нервной системы

## Механические (80-90%)

1) Неспецифические - обычно обусловленные микротравматизацией, напряжением мышц, повреждением связок (65-70%)



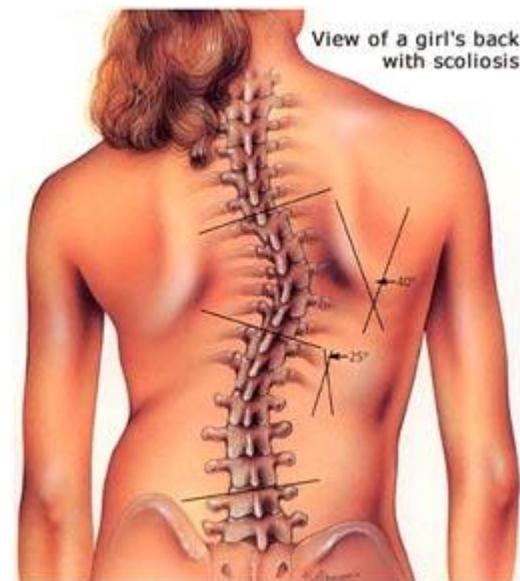
2. Истончение дисков или болезни суставов, обычно обусловленные возрастом (10%)



## Механические (80-90%)

3) Нарушения осанки (кифоз, сколиоз, искривление позвоночника) <1%

4) Спондилолистез 2%  
(смещение одного позвонка относительно другого – частая рентгенографическая находка у людей не страдающих болями в спине, поэтому его роль в генезе заболевания остается спорной)  
Нестабильность (более 10 градусов или 4 мм)



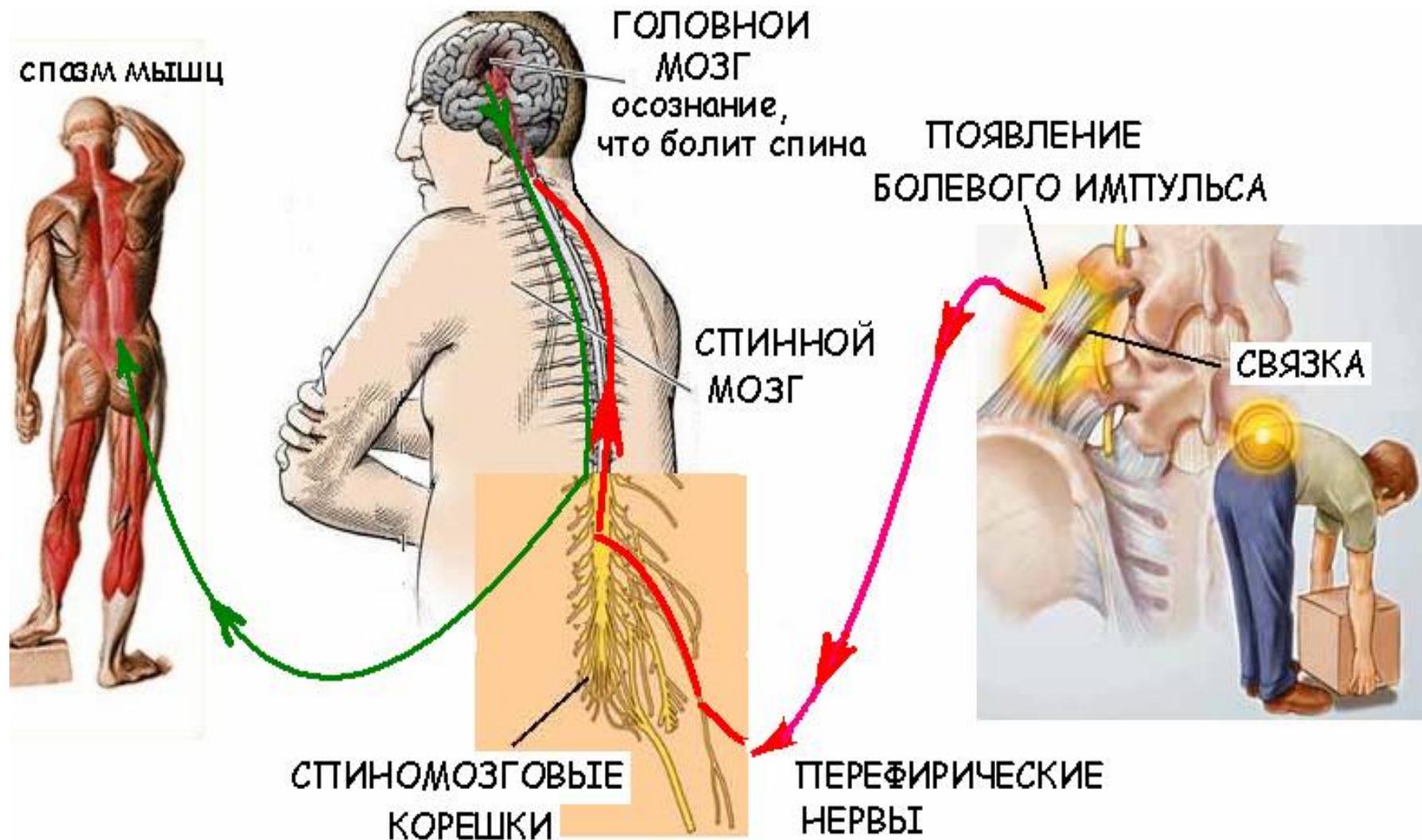
- У многих людей с сильной болью в спине все анализы и рентгенографические снимки спины нормальные без патологии
- И наоборот у 50% людей ни когда не болеющих болями в спине есть отклонения на снимках
- Никто, за очень редкими исключениями, еще не умирал от боли в спине как таковой!

# Что такое остеохондроз?

- Остеохондроз – это изменения в позвоночнике происходящие в процессе его старения
- Раньше остеохондроз считали причиной многих болей в спине, но потом выяснилось, что позвоночник может стареть и без болей в спине, и наоборот – боли в спине могут быть у молодых.



«Мы, медики, сегодня намного лучше умеем  
лечить вашу спину, чем понимать причины,  
заставляющие ее болеть» Огастес Уайт



# Спина болит у многих, но не у всех!!! Почему? или у кого спина болит чаще

- люди физически слабые, мало двигающиеся, нетренированные чаще других рискуют заболеть
- «Более 100% случаев болей в нижней части спины есть последствия нетренированности, слабости мышц или излишнего веса тела» (Норберт Сэндер профессор Манхетенского центра спортивной медицины)

# профессии, приводящие к боли в спине

- тяжелая физическая работа; пребывания в неподвижной позе;
  - работа, требующая частых наклонов или поворотов головы и туловища;
  - поднятие тяжестей;
  - работа на конвейере;
  - работа, связанная с вибрациями
- (водители, грузчики, рабочие, повара, массажисты, лифтеры и др.)



## Так же болеют чаще:

- Женщины с избыточным весом
- Мужчины с низким весом  
(недостаточными развитыми мышцами)
- Люди с плохой осанкой, сутулые
- Люди с разной длиной ног (разницей больше 2 см.)
- Курящие люди и злоупотребляющие алкоголем



# Эмоциональная сфера

- «Сама работа не так сильно сказывается на вашем здоровье, как ваши отношения с начальством» Стенли Дж. Бигос, директор Клиники по изучению позвоночника в Сиэтле
- Люди получающие радость от работы в 2,5 раза болеют болями в спине, по сравнению с теми, кто не получает удовольствия от работы
- Люди с болью в спине часто имеют проблемы в семье, эмоциональные стрессы, низкую зарплату, судебное разбирательство

# Каким образом эмоции и мысли могут повлиять на спину?

- Предполагают, что люди с болью в спине более тревожны и неуверенны в себе. Избыточно напрягают мышцы спины, непроизвольно сутулятся или выпрямляются, перенапрягают позвоночник, вызывает его изнашивание.



Восторг



Обида



Грусть



Страх

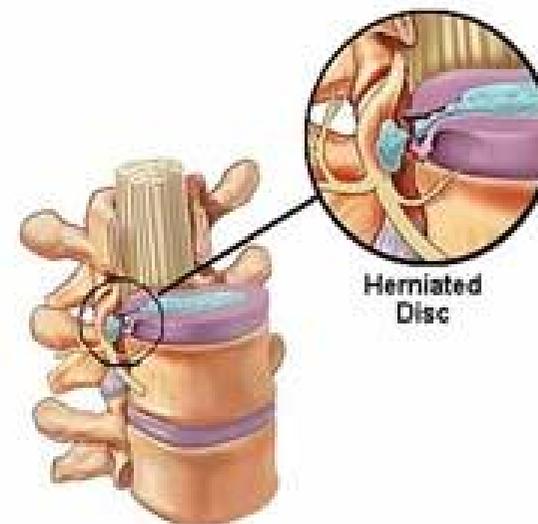
*Люди с болью в пояснице обычно «кусают больше, чем могут прожевать», вместо того, чтоб разбивать цели на кусочки и подниматься к ним маленькими ступеньками.*

*Ассоциация когнитивно-поведенческих психотерапевтов (АВСТ)*

- «Думают, что если не сделают это сейчас, то уже не сделают вообще, и поэтому не щадят себя физически и делают очень много, поднимают сразу большой вес, а затем долго избегают физической нагрузки и движений из-за страха усилить боль (хотя умеренные движения нужны всегда)».

# Заболевания дисков

- После 30 или 40 лет диски начинают понемногу терять воду, становятся менее упругими, более тонкими и хуже выполняют свою основную функцию.
- Иногда это болезненно, иногда нет
- Грыжи диска могут вызывать боль, чаще всего она связана с вовлечением спинномозгового корешка





Боли в спине заболевание биосоциальное, т.е. для возникновения которых нужно сочетание несколько неблагоприятных обстоятельств биологических-медицинских и социальных, допустим таких как слабые мышцы и сильная физическая нагрузка

*Хроническим болям в спине способствуют:*

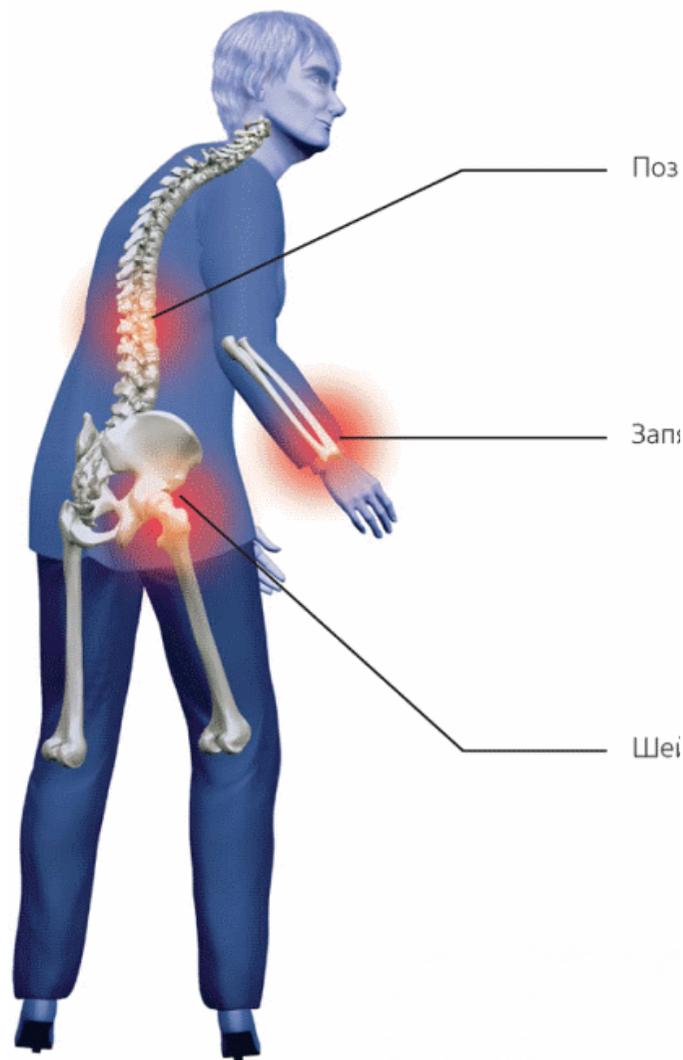
- Низкая удовлетворенность работой и низкая зарплата
- Выполнение работы несоответствующей квалификации
- Поведение противоболовое, охранительное избегание физической активности, обусловленное страхом усилить боль
- Работа руками или физические нагрузки на работе
- Ожирение
- Курение
- Низкий исходный уровень активности
- Вовлеченность в судебное разбирательство
- Пожилой возраст
- Низкий уровень образования
- Высокий уровень интенсивности боли и дезадаптации
- Тревога
- Депрессивное настроение

# Основные моменты лечения

- Упражнения с для спины – укрепляют мышцы, защищают позвоночник
- Противовоспалительные препараты
- Мануальная терапия
- Миорелаксанты
- Комплексное лечение при хронических болях – санаторно-курортное, физиолечение, иглоукалывание, светотерапия, массаж, йога, информирование пациента и др.

# Другие причины боли – 1%

- Артриты: это воспаление сустава или нескольких суставов, истончение хряща, а воспаление почти всегда вызывает боль.
- Ваша боль обостряется после длительного периода неподвижности, например после ночного сна.
- Ваша спина реагирует на погоду и сильнее болит, когда на улице холодно и сыро.
- Ваша спина утратила гибкость и плохо сгибается, независимо от времени суток.
- Подтверждается рентгенографически

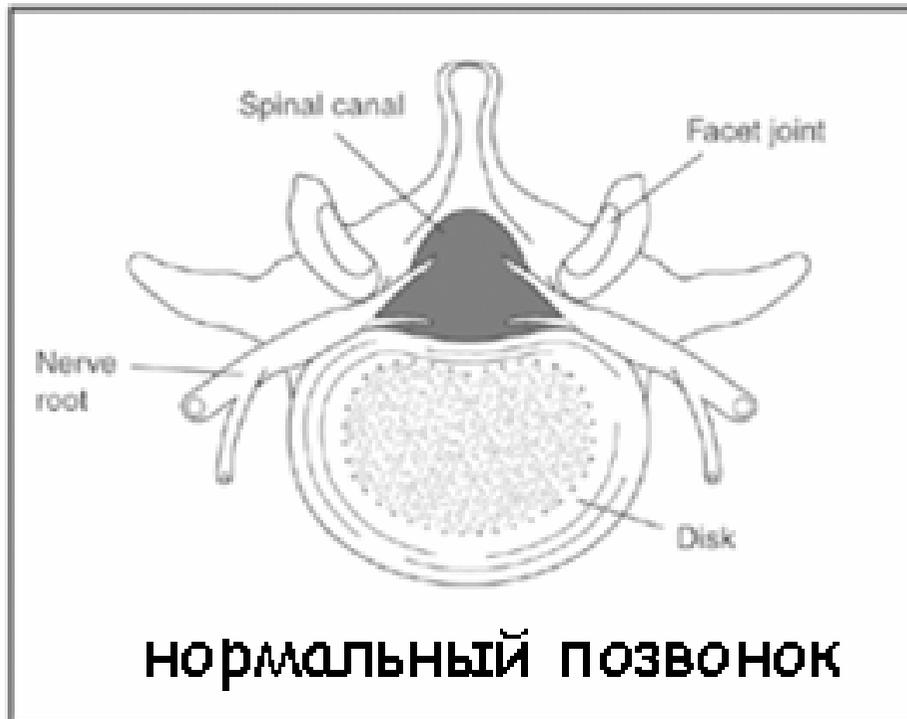


Уберечься от остеоартрита мало кому удастся, вы можете, по крайней мере, позаботиться о том, чтобы он протекал у вас безболезненно.

- В этом вам помогут неутомительные, но регулярные тренировки: очень важно сохранять хорошую силу и эластичность мышц и не слишком прибавлять в весе
- Пить противовоспалительные средства если назначил врач

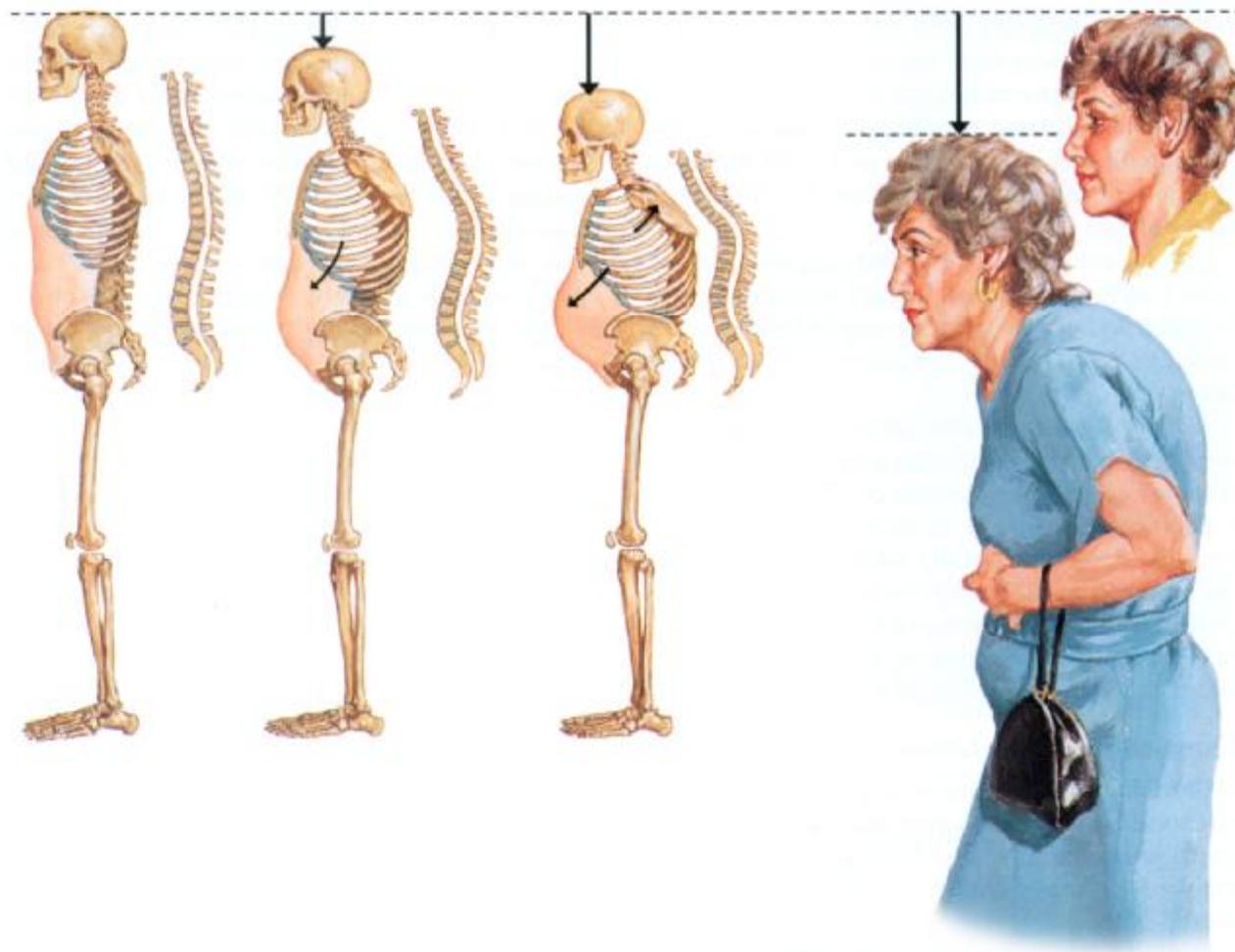
# СУЖЕНИЕ ПОЗВОНОЧНОГО КАНАЛА

- Слабость и боли в обеих ногах
- Усиливаются при разгибании спины, облегчаются при наклоне
- Рекомендовано – постельный режим, несложные упражнения для укрепления мышц, противовоспалительные препараты, корсет



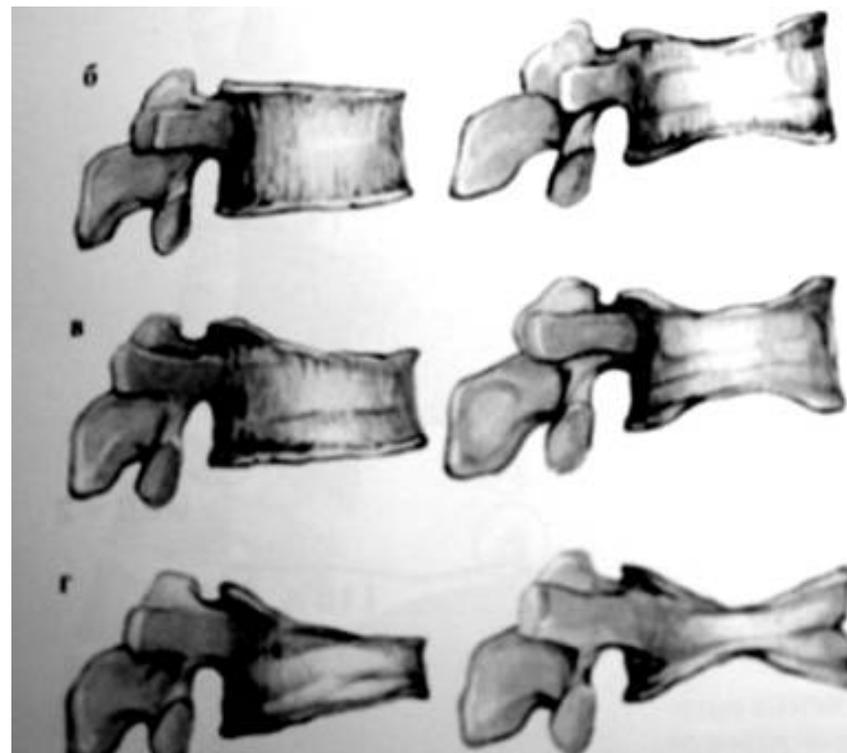
## Остеопороз - хрупкость костей, которая так часто встречается у пожилых

- Факторы возникновения – возраст, наследственность, питание и образ жизни (недостаток витамина Д, кальция, движения, курение, алкоголь), другие болезни и их лечение



# Для предотвращения разрушения костей позвоночника

- Физические упражнения с нагрузкой на кости (увеличиваю прочность кости на 2-10%)
- Сбалансированное питание богатое витаминами и кальцием
- Здоровые привычки



- Опухоли – встречаются у 1 из 10000 пациентов с болью в спине (очень сильно болит, не помогают лекарства)
- Инфекции – 0,01%
- Заболевание нервной системы, врожденные болезни позвоночника
- Патология не в области спины, с болью локализованной в спине:

Желудочно-кишечные болезни (панкреатит, холецистит, пенетрация язвы, дивертикулит и др. )

Болезни почек (нефролитиаз, пиелонефрит)

Болезни органов малого таза (простатит, эндометриоз, хронические воспалительные процессы органов малого таза)

Аневризма брюшной аорты

# Как заподозрить другую болезнь?

- «Красные флаги» при появлении их совместно с болью в спине нужно обратиться к врачу, для уточнения диагноза
- сильная, непрекращающаяся боль
- Повышение температуры, лихорадка
- Нарушение мочеиспускания, недержание мочи, слабость в ногах,
- Потеря веса
- Значительная травма



## Боль с спине не только медицинская проблема, но и проблема образа жизни

- от хронической боли в спине трудно полностью избавиться, но можно легко снизить ее до уровня когда она «отпустит». Как никакая другая патология эта требует активного участие пациента – желание лечиться и заниматься укрепление спины
- *Ричард Дейо: «Вы можете сделать очень многое, чтобы победить боль в спине. Врачи окажут вам помощь, если спина заболит, но пытаться избежать этой участи, сделав свою спину крепкой и здоровой, должны вы сами. Ведь спина-то принадлежит вам! »*

**Спасибо за внимание!**

