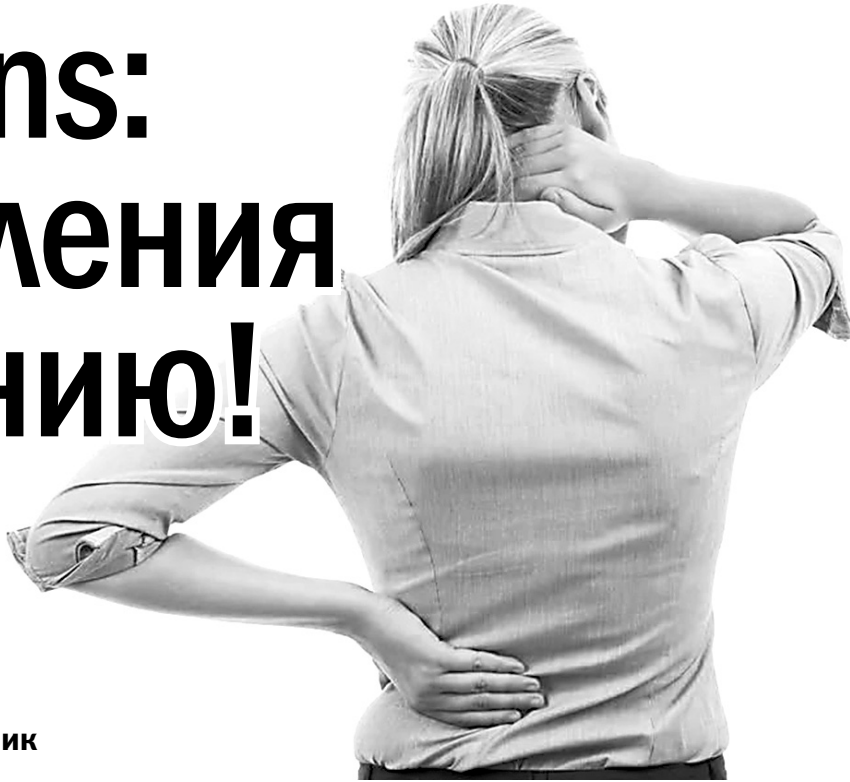


Ното sapiens: от распрямления к процветанию!

Для того чтобы взять в руки палку и начать трудиться, нашим предкам пришлось принять вертикальное положение. С этого и начались некоторые проблемы человечества: если у четвероногих позвонки располагаются друг за другом, то у людей – один над другим. А это уже совсем другие нагрузки на позвоночник



От диагноза к лечению

Обречен ли человек из-за серьезных нагрузок на позвоночник, на остеохондрозы, сколиозы и прочие хвори? Этот вопрос мы обсудили с кандидатом медицинских наук заведующим 2-м неврологическим отделением ГБУЗ «Клиническая больница № 2» Владимиром Лаврухиным.

— Говорить о том, что патологии позвоночника напрямую определяются прямохождением человека, конечно, неправильно, — считает Владимир Владимирович. — Прежде всего потому, что естественный отбор — процесс не быстрый, но очень верный. Нежизнеспособный биологический вид он точно не пропустил бы к такому росту численности, как у человека разумного. Скажу больше: именно правильное вертикальное положение человека во многом гарантирует ему возможность сохранения здоровья не только спины, но и всего опорно-двигательного аппарата. Поэтому профилактика имеет решающее значение и для наших пациентов, и для здоровых людей. Тем, кого мы лечим, я всегда говорю: долгосрочный эффект лечения зависит от усилий медиков только наполовину. Вторая половина определяется желанием и умением выздоравливающего сохранять и приумножать способность своего организма к самовосстановлению и сохранению здоровья.

Но здесь очень важно понимать: далеко не всякие боли в спине свидетельствуют о начинающихся изменениях именно в опорно-двигательном аппарате. Причин может быть множество, и часть из них требует куда более быстрой и радикальной реакции медиков, чем на остеохондроз. Поэтому медикам крайне важно точно и быстро поставить диагноз. Самолечение иногда очень дорого обходится. Прежде всего потому, что уходит время.

Соблюдаем вертикаль

Тот, кто сталкивался с «позвоночными» проблемами, в

ПОМИМО НЕВРОЛОГИИ

Мышка в левой руке для правши — это не только возможность симметрично разгрузить верхнюю часть позвоночника, «воротниковый» отдел спины и шею. Мелкая моторика «не основной» руки развивает соответствующие доли правого полушария головного мозга. Некоторым людям это помогает продвинуться в изучении языков, образного и пространственного мышления. С определенными оговорками это же относится и к работе левой правой рукой.

общих чертах знает, как устроена его спина. Для остальных уточняем: позвоночник человека — это что-то вроде Останкинской телебашни, только гораздо сложнее. Оно и понятно: башне не нужно ходить, бегать, прыгать и наклоняться.

Прочность позвоночнику придают позвонки, соединенные связками. Упругость — межпозвоночные диски, которые, как явствует из их названия, находятся между позвонками и представляют собой хрящевые пластинки. Подвижность и стабильность всей этой конструкции обеспечивает «смазка» — жидкость, в которой «плавают» эти самые диски. А также, мышцы частично формирующие, частично окружающие позвоночный столб.

Чего эта конструкция больше всего не любит? Двух вещей: перекосов и статических нагрузок. И если платье нужно беречь снова, честь смолоду, то спину — с того момента, как младенец занимает вертикальное положение.

— Правильная осанка — главная профилактика болезней позвоночника, — поясняет Владимир Лаврухин. — Уж если человечество избрало для себя вертикальное положение, то имеет смысл соблюдать эту вертикальность, причем не только в положении стоя, но и — особенно! — в положении сидя. Потому что именно сидя современный человек проводит массу времени и именно это положение способствует статическим нагрузкам на позвоночник и связанные с ним мышцы. Чем это опасно? Позвоночник, по сути, большой и сложно организованный сустав. А сустав получает доста-

точное обеспечение кислородом и жизненно необходимыми ему веществами, только когда работают двигающие его мышцы. Но по статически закрепощенным мышцам в единицу времени проходит в несколько раз меньше биологических жидкостей, чем по динамически работающим. И позвонки при статических нагрузках находятся в анатомически некорректном положении — они сдавливают межпозвоночные диски. В итоге регенерировать в полной мере сами диски не могут, что приводит к уменьшению их толщины и эластичности. Позвоночник становится менее подвижен, возникает эффект «замкнутого круга» — еще меньше динамической работы мышц, еще меньше возможностей восстановления дисков...

Главные враги позвоночника

Помимо неправильной осанки врагами позвоночника являются большой спорт, работа на земле и компьютер. Большой спорт, как известно, это большой страсти, особенно в юном возрасте. Человек хочет быть чемпионом «здесь и сейчас», не понимая, что сначала необходимо заложить базу функциональных возможностей для своего организма. Без этого весьма высок шанс стать пациентом неврологии. За минувшие несколько лет во втором неврологическом отделении уже оказывали помощь гимнастке и борцу — обоим на момент попадания в медучреждение не исполнилось двадцати лет. Станут ли они чемпионами — вопрос дис-

куссионный, а вот пациентами уже побывали.

Дача тоже сопряжена с нагрузками — «поза дачника» никак не способствует распрямлению спины. А там еще и вывоз урожая в ручных тележках типа «мечта пенсионера», и работы в осенний период при нулевых и отрицательных температурах...

Компьютер же помимо того что заставляет человека непрерывно сидеть, еще и загружает статическим напряжением его доминирующую сторону. Потому что именно в правой руке правша часами держит мышку. А потом удивляется: откуда эти нехорошие ощущения в области шеи и грудного отдела позвоночника?

Что здесь можно посоветовать? Спортсменам и дачникам — соблюдать разумную осторожность, поскольку никакие медали и урожаи не стоят будущих госпитализаций. Тем, кто отдыхает, а уж тем более работает за компьютером, периодически переключать мышку под «неудобную руку». А по возможности перевести наиболее часто встречающиеся манипуляции на клавиатуру. И, конечно, делать паузы в работе, чтобы двигаться.

Через движение — к жизни

Итак, мы выяснили: чтобы спина была здоровой, необходимо движение. Но тут получается любопытная ситуация — оказывается, не всякое движение способствует здоровью спины. И как быть?

По словам Владимира Лаврухина, все пациенты, которые проходят лечение в отделениях неврологии, получают рекомендации от специалиста по лечебной физкультуре. От следования им и зависит качество жизни человека, который уже познал, что такое остеохондроз.

— Требуется понимать, что в реабилитации и восстановлении здоровья важны принципы постоянности выполнения упражнений и разумного дозирования нагрузок, — уточня-

ет Владимир Лаврухин. — Невозможно компенсировать занятие, пропущенное вчера, сегодняшним удвоением нагрузки. Только точное соблюдение рекомендаций позволит вернуться к здоровому образу жизни. И второе важное правило: прекращение боли, увеличение свободной амплитуды движений — это еще не выздоровление, это первые шаги на пути к нему. У нас есть «пациенты-герои», которых мы успешно лечим, отправляем на реабилитацию, и они на фоне первых успехов возвращаются к прежнему образу жизни. К примеру, устраивают ремонт с собственноручным перемещением мебели. Таким пациентам мы всегда говорим, что к своему диагнозу они шли многие годы и наивно рассчитывать на быстрый обратный процесс. Чтобы позвонки вернулись в анатомически корректное положение, межпозвоночные диски получили достаточную свободу, связки укрепились, а мышцы вошли в свой оптимальный тонус, необходимы многие месяцы. Причем зависит скорость восстановления от многих факторов — возраста, наличия или отсутствия лишнего веса, сопутствующих заболеваний...

Существует ряд физических нагрузок, которые работают в связке с лечебной физкультурой. Это, к примеру, ходьба — как обычная, так и скандинавская, зимой — классический лыжный ход, особенно одновременному укреплению позвоночника способствует плавание, когда организм получает нагрузку в горизонтальном положении. Тут, правда, нужно сделать оговорку — плавание с головой над водой принесет скорее вред, чем пользу. Можно вспомнить и о классической гребле — в ней нагрузка на спину приходится именно в момент ее разгибания.

Если же человек, уже знакомый с остеохондрозом и другими заболеваниями позвоночника, все же не может сопротивляться желанию поработать на даче, заняться пауэрлифтингом или поиграть в баскетбол-волейбол, ему необходимо помнить, что время тренировки должно соответствовать времени заминки-разминки, в котором основное внимание нужно уделять именно спине — ее растяжке и укреплению.

Анатолий КОНОНЕЦ
Фото из соцсетей

Великий американский писатель XX века Курт Воннегут, активно работавший до своего 85-летия, советовал: «Если вы хотите сохранить здоровье, но не желаете уделять ему слишком много времени, оборудуйте дома перекладину — и подтягивайтесь на ней при каждом удобном случае».