

## ЛЕЧЕНИЕ ОСТЕОХОНДРОЗА И БОЛЕЙ В СПИНЕ (БЕЗ НЕВРОЛОГА, ЧЕРЕЗ ТЕРАПИЮ)

**Боли в спине** — одна из самых частых причин обращения к терапевту. Чаще всего они связаны с остеохондрозом и мышечным напряжением.

Эти рекомендации помогут снять боль и восстановить подвижность без хирургического вмешательства.



5

### ЧТО ЭТО ЗА ЗАБОЛЕВАНИЯ?



**Остеохондроз** — это дистрофические изменения в межпозвонковых дисках и суставах позвоночника.

Проявляется болями в шее, груди, пояснице, ограничением движений, напряжением мышц. Часто сочетается с мышечным спазмом и нарушением осанки.

Без лечения может привести к грыжам дисков и радикулопатии.

### ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ

ноющая боль

в шеи

в груди

в пояснице

усиливается при длительном сидении

или стоянии

ограничение подвижности

скованность по утрам

напряжение и спазм мышц спины

боль может отдавать

в руку

в ногу

в голову

# 7

## ПРОСТЫХ ШАГОВ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ



1

### ПРИНИМАЙТЕ НЕСТЕРОИДНЫЕ ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫЕ ПРЕПАРАТЫ



(НПВС) ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА  
НПВС (ибупрофен, диклофенак, мелоксикам) снимают боль и воспаление.

Принимайте их коротким курсом (5–7 дней) и только по назначению врача.

Не превышайте дозу — они могут повредить желудок.

2

### ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАЗИ С ПРОТИВОВОСПАЛИТЕЛЬНЫМ И МЕСТНОРАЗДРАЖАЮЩИМ ДЕЙСТВИЕМ



Местные средства улучшают кровообращение и снимают мышечный спазм. Наносите их на болезненные участки 2–3 раза в день. Не втирайте в повреждённую кожу.

Сочетайте с лёгким массажем (только по назначению врача).

3

### СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ



При острых болях — первые 2–3 дня снизьте нагрузку, избегайте подъёма тяжестей и резких наклонов. Затем постепенно добавляйте лечебную гимнастику (наклоны, повороты, растяжка).

Не лежите долго в одной позе.

4

### НОРМАЛИЗУЙТЕ ВЕС



Лишний вес увеличивает нагрузку на позвоночник.

Снижение веса на 5–10% уменьшает боль в спине.

Индекс массы тела держите в пределах 18,5–24,9.

Консультируйтесь с терапевтом по вопросам питания и физической активности.

5

### ОРГАНИЗУЙТЕ РАБОЧЕЕ МЕСТО И ОСАНКУ



Сидите прямо, опираясь на спинку стула. Экран компьютера на уровне глаз.

Каждые 40–50 минут вставайте и разминайтесь.

Спите на ортопедическом матрасе и подушке средней жёсткости.

6

### НОСИТЕ УДОБНУЮ ОБУВЬ И ИЗБЕГАЙТЕ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ



Удобная обувь на низком каблуке (3–5 см) снижает нагрузку на позвоночник.

Избегайте переохлаждения поясницы и шеи — холод усиливает мышечный спазм. Носите пояс и шарф при необходимости.

7

### ПРИ ОТСУТСТВИИ ЭФФЕКТА ЧЕРЕЗ 2–3 НЕДЕЛИ — К ВРАЧУ



Если боль не проходит через 2–3 недели лечения, появляется онемение, слабость в ногах или руках — обратитесь к терапевту для дополнительного обследования (МРТ, КТ, консультация невролога).

Не откладывайте — это может быть грыжа или радикулопатия.



#### КОГДА СРОЧНО ОБРАТИТЬСЯ К ВРАЧУ

Не откладывайте визит, если появились:

- боль после травмы или падения
- онемение или слабость в ногах (трудно ходить)
- нарушение функции тазовых органов (задержка или недержание)
- боль, не проходящая в покое
- повышение температуры и общая слабость



**Спасибо, что внимательно относитесь к своему здоровью.**

**Мы всегда рядом!**

С заботой о вас,

клиника «Здоровая система»