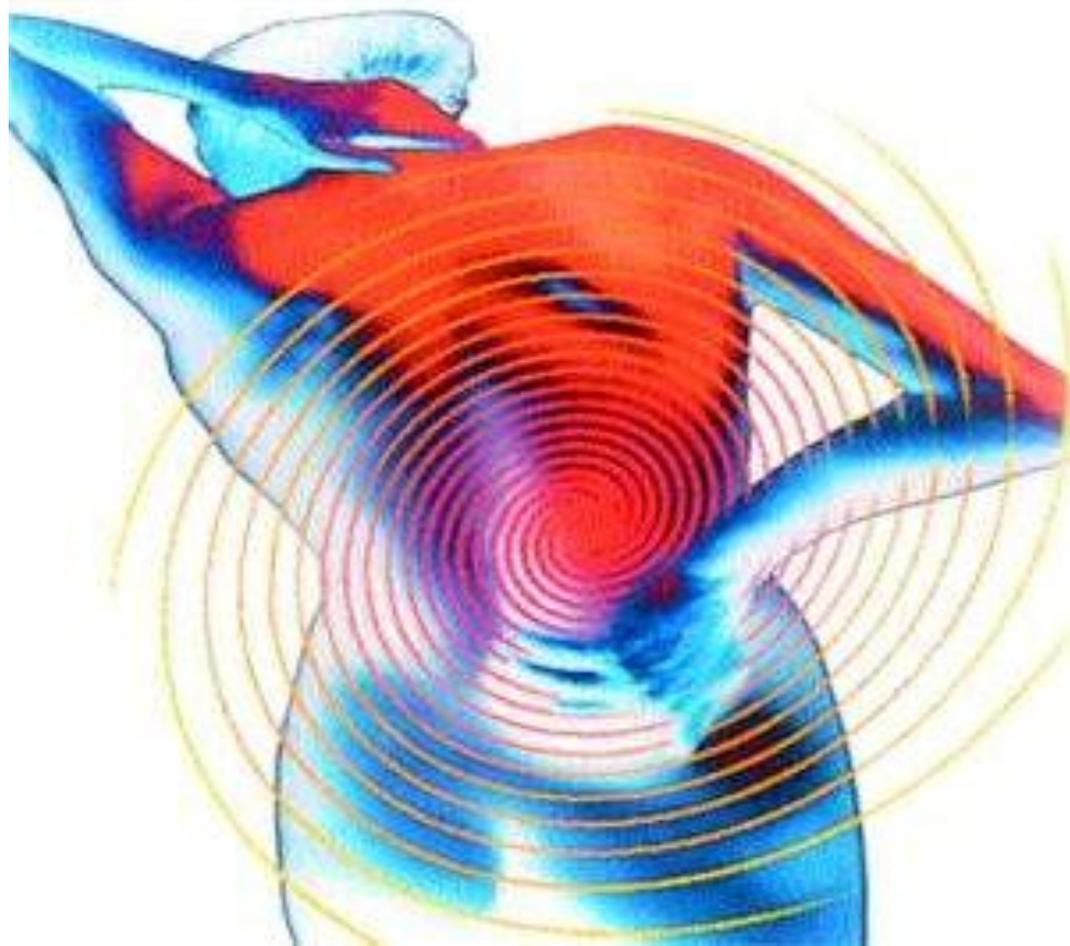




MEDYUNION

РУССКО - АМЕРИКАНСКИЙ МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР



Боль в спине

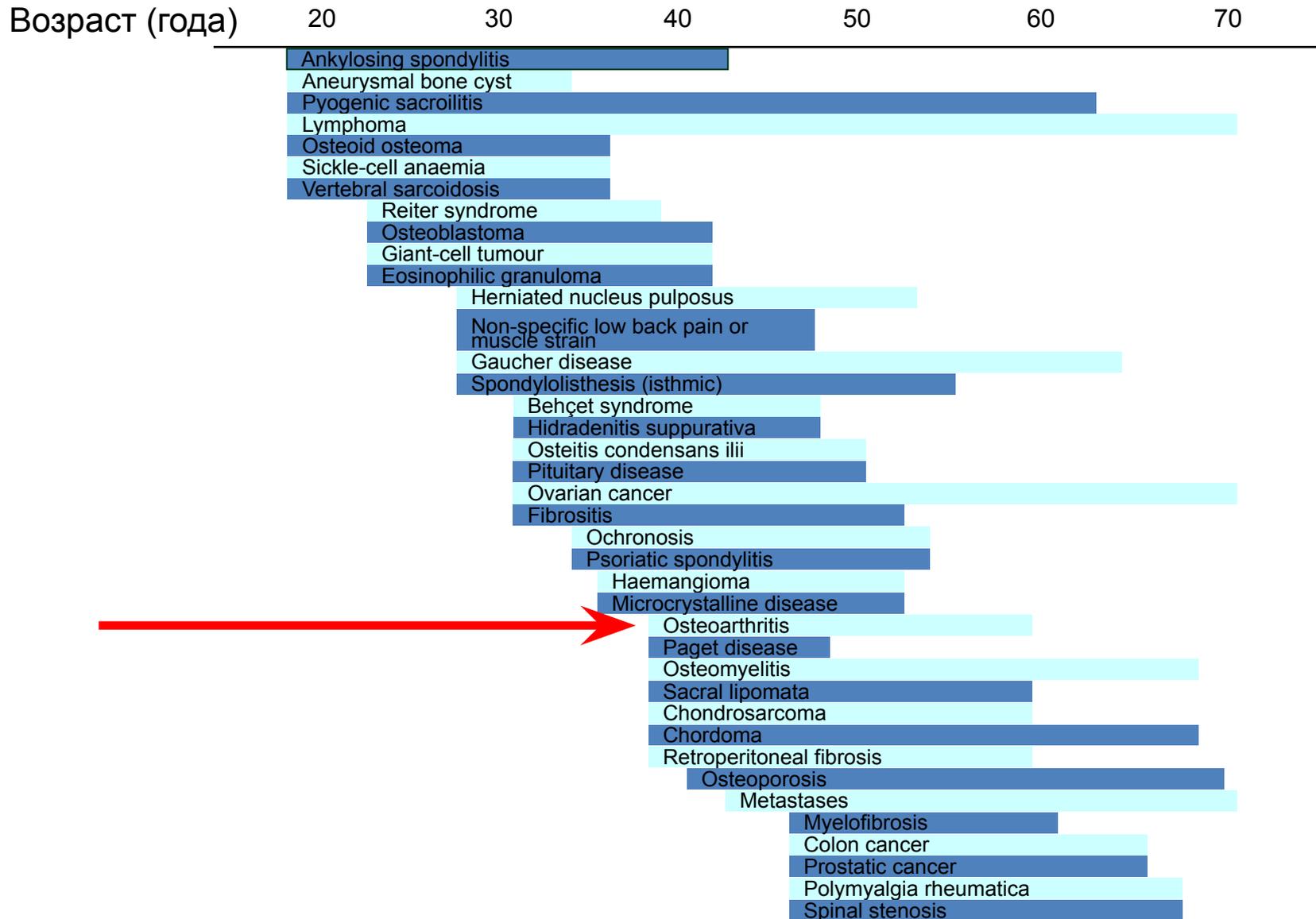
- **80 % людей в течение жизни испытывают боли в пояснично-крестцовой области**
- **являются причиной временной нетрудоспособности в России в 20 – 80 % случаях**
- **занимают 20,4 % в общей структуре инвалидности при дегенеративных заболеваниях костно-суставной системы**
- **у 17 % боли носят хронический характер**
- **11 % испытывают социальную дезадаптацию из-за болевого синдрома**

- **Дегенеративно–дистрофические заболевания позвоночника –** наиболее распространенные хронические заболевания, характеризующееся прогрессирующими дегенеративно–дистрофическими изменениями тканей позвоночных сегментов–деградацией тканей межпозвонковых дисков, суставов, связочного аппарата, костной ткани позвоночника, в запущенных случаях проявляющееся тяжелыми ортопедическими, неврологическими и висцеральными нарушениями и нередко приводящее к утрате трудоспособности.

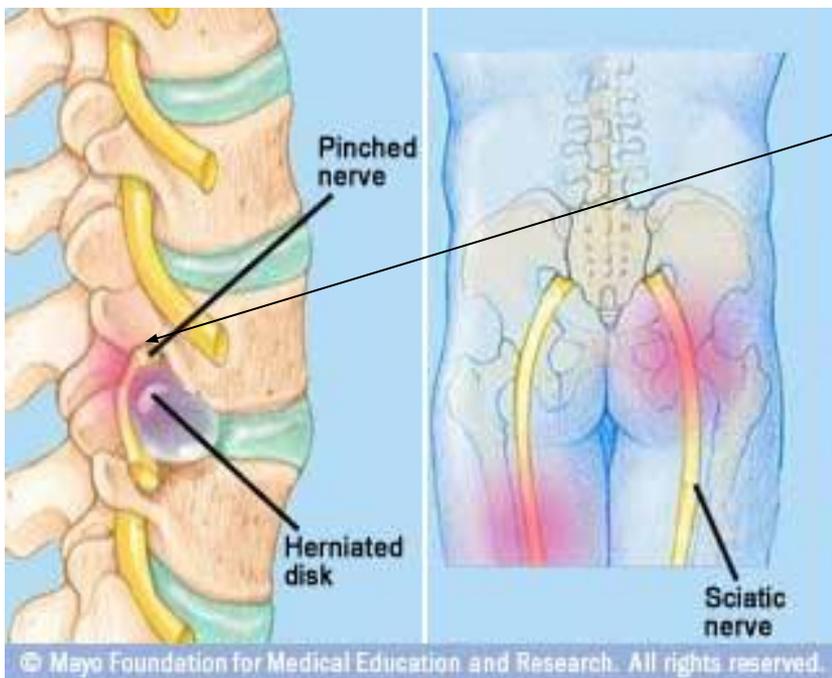
- Причинами болей могут стать некоторые заболевания самого скелета
- его связок и сухожилий
- их нервов и тканей.



Возраст и причины болей в спины

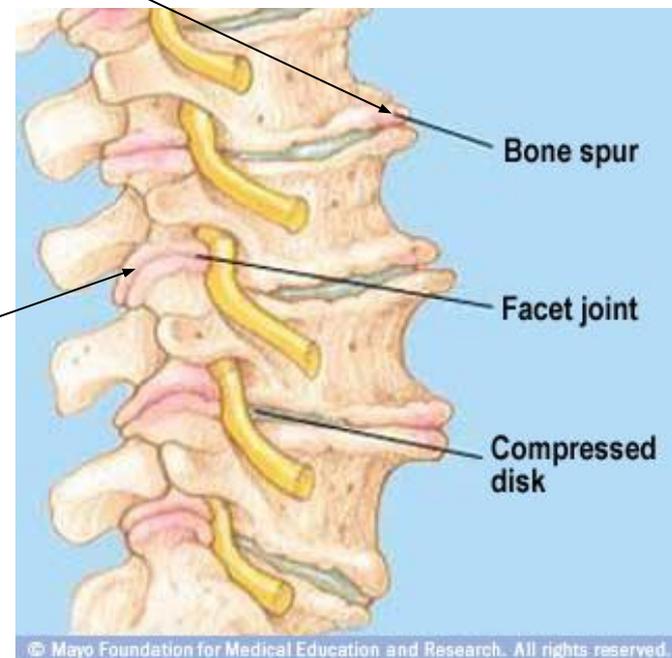


Наиболее частые причины болей в спине



Остеохондроз позвоночника = дегенеративная болезнь (ДБД) – дегенеративное поражение хряща межпозвонкового диска с реактивными изменениями тел позвонков (спондилез)

Спондилоартроз – дегенеративный процесс, локализирующийся в межпозвонковых суставах (фасеточных суставах)



Боли в спине возникают!

- При долгом вынужденном нахождении в не физиологичном для тела статичном положении с напряжением мышц (вождении машины, сидячей работе, при длительных переездах или перелетах, занятиях спортом, ношении тяжестей, работе на приусадебном участке)
- За счет малой физической активности
- При продолжительных эпизодах пребывания в однообразной позе, нарушении осанки, искривлении позвоночника, подъемах тяжестей рывком или одной рукой, неправильно организованном рабочем

Методы терапии болей в спине



НЕМЕДИКАМЕНТОЗНЫЕ

- Снижение веса
- Образование
- Гимнастика и т.д.



ФАРМАКОЛОГИЧЕСКИЕ

- НПВП и парацетамол
- Хондропротекторы



ХИРУРГИЧЕСКИЕ

Немедикаментозные методы лечения

Не надо ждать, когда появится боль в спине, приложите усилия для её профилактики, при этом достаточно соблюдать всего семь правил:

- **правильно стоять и ходить;**
- **правильно сидеть;**
- **правильно лежать и вставать;**
- **правильно поднимать и перемещать тяжести;**
- **правильно заниматься физкультурой;**
- **правильно соблюдать диету;**
- **правильно психологически настраиваться.**

Как правильно ходить и стоять

- **Ходить и стоять следует с прямой спиной. Если приходится долго стоять, то необходимо:**
 - **если есть возможность, то все-таки ходить на месте, двигаться;**
 - **менять позу каждые 10-15 минут, перемещать вес тела с одной ноги на другую;**
 - **периодически прогибаться назад через каждые 10-15 минут, вытянув руки вверх, сделав глубокий вдох и выдох, этим снимается усталость с мышц спины;**
 - **если Вы работаете стоя, организовать рабочее место так, чтобы не приходилось низко наклоняться; использовать опору под ногу и опираться при этом то на одну ногу, то на другую, это уменьшит нагрузку на позвоночник.**
- Следите за осанкой, втяните живот, старайтесь вытягиваться вверх, будто к макушке привязан**

Как правильно сидеть

- Чтобы уменьшить нагрузку на позвоночник не наклоняйтесь вперед и не откидывайтесь слишком далеко назад, плотно прижмитесь к спинке стула и создайте опору под шею и поясницу. Если приходится долго сидеть, подберите правильный стул, каждые 15-20 минут необходимо потянуться размяться, поменять положение ног. К мебели, на которой приходится сидеть подолгу, предъявляются следующие требования:
 - выбирайте стул с высокой спинкой и опирайтесь на неё, на уровне талии поместите под спину небольшую подушку;
 - высота стула должна быть такова, чтобы колени находились несколько ниже уровня бедер, если необходимо используйте клиновидную подставку под ягодицы, стопы должны плотно стоять на полу, если необходимо, используйте подставку для стоп;
 - глубина стула – две трети длины бедер;
 - необходимо избегать слишком мягкой мебели, так как при этом сильно напрягаются мышцы тела для удержания



Как правильно лежать и вставать

Если постель кажется Вам недостаточно удобной, приспособьте её под себя:

- в положении на спине – под шею небольшая подушка и подушка под колени, чтобы ноги были чуть согнуты;
- в положении на боку – подушка под шею на высоту плеча, небольшая подушка под талию, ноги согнуты в коленных и тазобедренных суставах;
- в положении на животе, положите под него подушку

Вставать утром с постели, необходимо предварительно сделав несколько простых упражнений руками и ногами, затем повернуться на живот, отжимаясь руками встать на колени, сесть ягодицами на пятки и максимально потянуться руками вперед, ногу на пол и опираясь на э

Как правильно поднимать и перемещать тяжести

- надеть пояс штангиста или полужесткий корсет;
- выставить одну ногу вперед, согнуть ноги, а не позвоночник, присесть на корточки, при этом спина должна быть прямой и, ухватив груз двумя руками, поднять его, разгибая ноги, не сгибая спину (как делают штангисты);
- распределять вес переносимых тяжестей – не носите груз в одной руке, разделите и несите его в обеих руках, сумки разного веса необходимо периодически менять в руках, чтобы не возникло перенапряжение мышц туловища;
- при перемещении груза держать груз как можно ближе к себе, исключать повороты тела (скручива...

- **поднимать и носить ребенка на руках рекомендуется с выпрямленной спиной, наилучшее положение для позвоночника, когда маленький ребенок в специальном рюкзаке на груди;**
- **для переноски тяжести использовать рюкзак вместо сумок, перемещать предметы в сумках и чемоданах на колесиках;**
- **при уборке использовать швабру и удлинители ручки пылесоса;**
- **стирку и глажение белья делать с прямой спиной, не наклонившись в ванну или над низким столиком, а поставив таз на высокую подставку и используя гладильную доску;**

Как правильно соблюдать диету

- **Переедание, неумеренное потребление алкоголя и злоупотребление в питании - основные источники болей в спине и суставах. Носители подобных патологий очень неумеренны в жирной острой еде, а также содержащей большое количество мучного и сладкого, как например, бутербродов, пирогов, чипсов.**

- По мнению известного американского ученого-диетолога Поля Брэгга, очень полезной для гибкости и эластичности мышц, прочности костей является так называемая средиземноморская диета. Потребление свежих овощей и фруктов, бобовых, злаковых, рыбы, хлеба, красного вино в разумных количествах, сыра, творога, а главное оливкового масла – все это содержится в их ежедневном рационе, при ограниченном использовании жирного мяса (в основном свинины), масла животного происхождения, сливок и деликатесов. И это является актуальным для крепкого и прочного позвоночника

- При построении и поддержании прочности в костной структуре человеку необходимо правильное сбалансированное меню с обязательным присутствием таких витаминов и минералов как магний, кальций, фосфор и т.д.
- Источниками **фосфора** являются – рыба, мясо, овощные и зерновые культуры. Фосфор улучшает кроветворение, влияет на усиление формирования и прогресса в развитии костной материи, на улучшение работы нервной системы.

- При эволюции костной ткани и регулировании работы сердечно - сосудистой системы жизненно необходим **магний**. Лимоны, грейпфруты, бобы, морковь и капуста, яблоки, созревшая кукуруза, семечки, орехи миндальные и грецкие – все это источники магния.
- При восполнении организма **кальцием** необходимо употреблять в пищу твердый сыр, молоко, брынзу, ржаной хлеб, свежие фрукты и овощи

- Гармоничный обмен веществ зависит от **ВИТАМИНОВ**.
- Использование в еде салата, петрушки, зеленого лука, красных, желтых и оранжевых овощей и фруктов, моркови, рыбьего жира, печени животных, яичного желтка, сливочного масла, молока дополняет организм **витамином А**.
- **Витамин D** поступает в организм человека при приеме солнечной ванны.

- **Влияние калорийности пищи неоченимо, и 2500-3000 ккал – это суточная норма, необходимая человеку для полноценного питания. А людям, ведущим сидячий малоподвижный образ жизни, необходимо употребление низкокалорийной пищи или рекомендуются регулярные занятия физкультурой и спортом.**

Как правильно психологически настраиваться

- **Старайтесь выполнять рекомендации, советы и физические упражнения с позитивным настроением, с желанием и с охотой помочь себе и окружающим, а, главное, с уверенностью в эффективности проводимых профилактических мероприятий.**

Как правильно заниматься физкультурой

- Самый эффективный путь профилактики болей в спине – регулярные физические упражнения! Хороший мышечный корсет и достаточная гибкость позвоночника – основа профилактики боли в спине.

При динамических занятиях отдайте предпочтение плаванию, бегущей дорожке, велоэргометру, лыжам, упражнениям с резиновым бинтом. Занимаясь игровыми видами спорта (футбол, волейбол, теннис и т. п.), будьте осторожны, т.к. резкие, некоординированные движения и повороты могут спровоцировать обострение болевого синдрома. Избегайте бега по твердой поверхности, используйте амортизирующие стельки и специальную с

Для чего нужна физическая нагрузка?

- Как все живые ткани, костная ткань позвонков и хрящевая ткань межпозвонковых дисков постоянно перестраиваются и самообновляются. Под действием регулярно оказываемых физических нагрузок они приобретают прочность и упругость, а при отсутствии нагрузок прочность тканей снижается.
- Связано это с особенностями питания и кровоснабжения костной и хрящевой тканей. Диски взрослых людей не имеют собственных сосудов, они из соседних тканей получают питательные вещества и кислород. Поэтому для полноценного питания дисков необходима активизация кровообращения в окружающей среде. Это может быть достигнуто только

Экстракорпоральная ЭУВТ



- В качестве монотерапии и в составе комплексной реабилитации пациентов ортопедического, травматологического и неврологического профиля, в том числе после хирургического лечения (эндопротезирование крупных суставов, артроскопические операции на плечевом

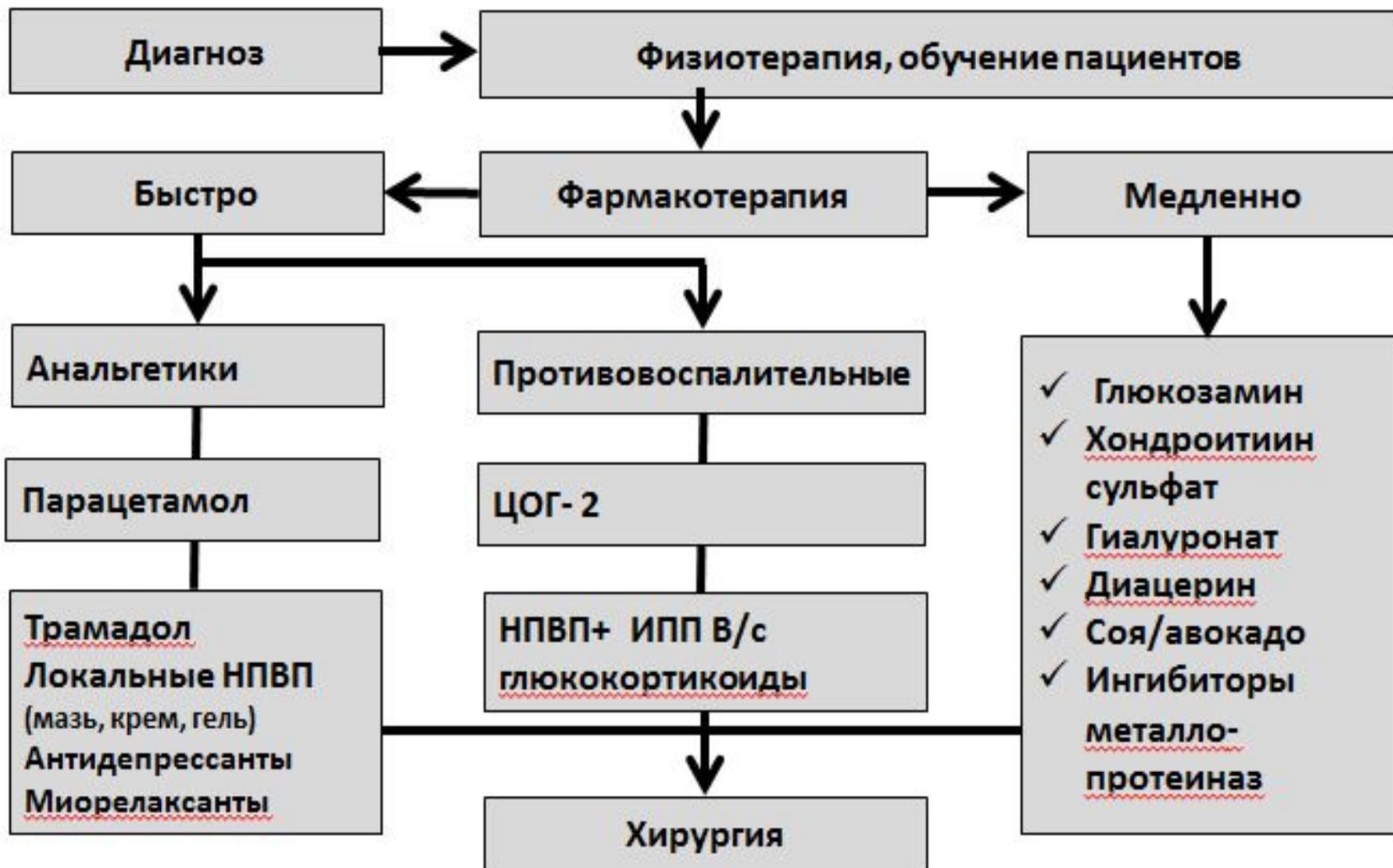
Ударно-волновая терапия успешно применяется в комплексном лечении следующих заболеваний:

- 1. Артрозы любой локализации;**
- 2. Остеохондроз;**
- 3. Остеоартроз (в т.ч. деформирующий);**
- 4. Спондилоартроз;**
- 5. Плечелопаточный периартрит;**
- 6. Протрузии и грыжи межпозвонковых дисков;**
- 7. Пяточная шпора (100% эффективность!);**
- 8. Ложные суставы (псевдоартрозы);**
- 9. Заболевания сухожилий и связок;**
- 10. Последствия травм, плохое сращение переломов;**
- 11. Деформация первых пальцев стопы**
- 12. Мышечные спазмы, миалгии.**

Массаж



Медикаментозное лечение



Цели фармакотерапии:

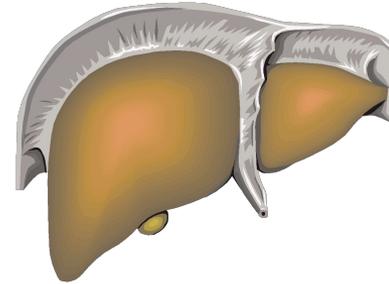
- Замедлить прогрессирование заболевания
- Предотвратить развитие деформаций и инвалидности
- Уменьшить боль
- Подавить воспаление
- Снизить риск обострений и поражения новых сегментов позвонков и суставов
- Улучшить качество жизни

Побочные эффекты НПВП



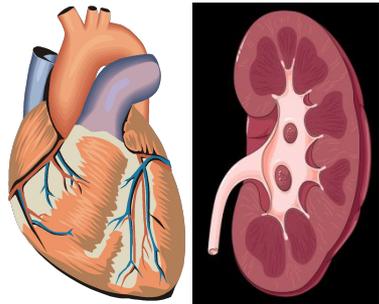
Желудочно-кишечные

- ✓ диспепсия
- ✓ язвы
- ✓ кровотечение/перфорация



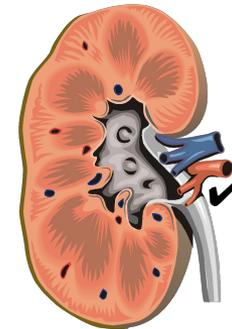
Печеночные

- ✓ повреждение гепатоцитов



Кардио-ренальные

- ✓ артериальная гипертензия
- ✓ периферические отеки

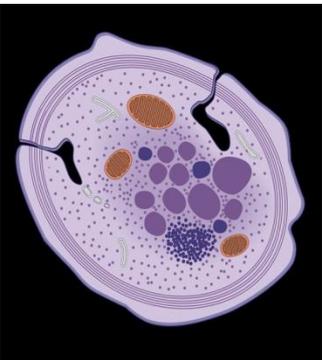


Почечные

- Снижение клубочковой фильтрации
- ✓ интерстициальный нефрит

Тромбоцитарные

- ✓ нарушение агрегации,
- ↑ рисков кровотечения или тромбообразования



Влияние НПВП на суставной хрящ

- «Наиболее часто назначаемые НПВП сами по себе ингибируют синтез протеогликанов суставного хряща, приводя тем самым к прогрессированию заболевания»²
- «В наибольшей степени отрицательно на хрящ при ОА влияют производные индол/индолуксусной кислоты (индометацин), хотя и производные пропионовой кислоты (ибупрофен, напроксен и др.) также на ~30% ускоряют рентгенологическое прогрессирование ОА»¹

Действие хондропротекторов

Медленное симптоматическое

- Уменьшение боли
- Уменьшение воспаления
- Уменьшение скованности

Патогенетическое

- Поддержание структуры хряща
- Защита хряща от дальнейшего разрушения

**Хондро-
протектор
ы**

Влияние на потребность в НПВП и парацетамоле

- Снижение потребности в НПВП и парацетамоле
- Профилактика вызываемых ими осложнений

АРТРА®: информация о препарате



Показания к применению:
остеоартроз периферических
суставов и позвоночника

Устойчивый лечебный эффект
достигается при приеме
препарата не менее 6 месяцев.

Схема приема:

1-ый месяц лечения
(3-4 недели)

1 таблетка х 2 раза в день

Со 2 по 6 месяцы лечения

1 таблетка х 1 раз в день



- По 1 таб в день за 40 минут до сна (24 дня)

Хирургическое лечение

Клиника боли





DX-D 300

AGFA

ARM POSITION 90
DETECTOR POSITION 0

DX-D 300

Arm Angle 90
SID 117

AGFA



Специалисты:

- Невролог
- Нейрохирург
- Травматолог-ортопед
- Гинеколог
- Уролог

Благодарю за внимание!

