

## Полезна или вредна физическая нагрузка при остеохондрозе?

Сама жизнь заставляет нас приноравливаться или, как говорят специалисты, адаптироваться к бытовым или

производственным нагрузкам. Зачастую выполнение каких-то несложных действий и поильной работы даже способствует реабилитации – и психологически, и физически вы ощущаете себя здоровым человеком.

Что касается физкультуры, это единственное лекарство от остеохондроза, воздействующее на механизм и причину заболевания. Занятия могут приостановить развитие недуга, наладить обмен веществ и питание в тканях позвоночника.

Нагрузки зависят от стадии заболевания. Ее определяет врач с помощью рентгеноспондилографии или компьютерной и магнитно-резонансной томографии. Последние исследования предпочтительнее – они позволяют очень точно определить, как далеко зашел недуг.

При 1-й и 2-й стадиях остеохондроза можно заниматься физкультурой оздоровительной и лечебной, плаванием, аквабилдингом, ходьбой, настольным теннисом, легкой тренажерной гимнастикой, аэробикой. Главное – соблюдать 3 основных принципа:

- ❖ нагрузки наращивать постепенно
- ❖ тренироваться регулярно
- ❖ не допускать во время занятий болезненных ощущений

Ежедневно, чтобы обеспечить позвоночник питательными веществами, поддержать его гибкость и подвижность, делайте мини-комплекс упражнений, повторяя каждое движение 8–10 раз.

1. Поворачивайте голову вправо-влево.
2. Стоя на четвереньках выгибайте спину.
3. Лежа на спине покачивайтесь, обхватив колени руками.

Упражнения выполняйте плавно, в медленном темпе, постепенно увеличивая амплитуду движений.

При 3-й и 4-й стадиях остеохондроза допустимы занятия только лечебной физкультурой по назначению врача.

В период обострения, когда малейшее движение причиняет невыносимую боль, обеспечьте позвоночнику покой. К занятиям возвращайтесь, когда болезненные ощущения стихнут.

### Гимнастика, перцовый пластырь, анальгетики, грелка...

#### Какие еще средства можно использовать самому в борьбе с остеохондрозом?

К вашему списку следует, пожалуй, добавить

- ❖ плавание в теплой воде (холодная может спровоцировать мышечный спазм и обострение заболевания)

- ❖ сауну (в парилке межпозвоночные диски разогреваются, нормализуется поступление к ним питательных веществ)

- ❖ оздоровительные прогулки (недостаток движения ускоряет усыхание и разрушение позвонков и межпозвоночных дисков)

- ❖ диету (ограничьте в рационе поваренную соль и калорийные продукты, не увлекайтесь

# Остеохондроз в вопросах и ответах

С неприятными, а порой и мучительными проявлениями остеохондроза сталкивается каждый человек, перешагнувший 40-летний рубеж. Вы не останетесь один на один с болезнью. Ведущий научный сотрудник ВНИИФК Москвы, кандидат медицинских наук В. А. ЧЕЛНОКОВ ответит на некоторые ваши вопросы, дорогие читатели. Вы сможете разрешить свои сомнения и тревоги, научитесь принимать недуг в расчет, но не бояться его.

тесью приправами, консервами, копченостями, жирными и жареными блюдами, чай и кофе замените соками)

Внесите разнообразие в гимнастический комплекс. Обязательно используйте элементы йоги и стретчинга, введите упражнения с легкими гантелями (для мужчин – не более 2 кг, для женщин – 1 кг) и на скручивание, а также висы на гимнастической стенке или перекладине (не более 10 секунд, 3–5 подходов в течение дня).

### Массаж помогает реально или только уменьшает боль?

Квалифицированный массаж оказывает реальную помощь при проявлениях остеохондроза – уменьшает отек в месте воспаления, снимает спазм мышц, увеличивает кровоток, тормозит процесс развития заболевания. Если есть возможность пройти курс массажа, делайте это 2 раза в год – весной и осенью.

### Как и чем лечить остеохондроз при сопутствующих заболеваниях? У меня мастопатия и узловой зоб 2-й степени, поэтому физиопроцедуры, массаж, ультразвук и другие волновые процедуры врач запретил.

У вас в арсенале есть еще лечебная физкультура, мануальная терапия. А подходящие обезболивающие медикаменты, в том числе растирки, вам подберет эндокринолог или терапевт.

### Если боль в пояснице исчезла и долго не беспокоит, можно ли считать, что остеохондроз прошел?

Как ни печально, но избавиться от этого заболевания нельзя. При остеохондрозе происходит перерождение здоровых тканей позвоночника. Идет нарушение процессов обмена веществ в клетке и питания тканей. Это означает, что развитие болезни невозможно повернуть вспять, но можно приостановить. Если боль прошла и долго не беспокоит, знайте: вы находитесь в состоянии устойчивой ремиссии.

Однако не стоит жить в страхе, что боль вернется. Просто будьте осторожнее, не провоцируйте обострения – не поднимайте тяжести, не переохлаждайтесь, соблюдайте диету. Возможно, болевой синдром больше не повторится.

*Уважаемые читатели! Подробно об остеохондрозе, его профилактике и новых методах лечения вы сможете прочитать в очередном выпуске приложения к журналу "Здоровье" "Не болей!", который выйдет одновременно с июньским номером журнала.*

*В брошюре вы найдете не только новейшую информацию о заболевании, но и адреса лечебных учреждений, комплексы упражнений, множество полезных советов и рекомендаций специалистов.*



**Н**ет человека, которому было бы незнакомо чувство боли. Что и говорить, радостного в этом мало. Боль, хотя и неприятна, – самый эффективный сигнал тревоги, сообщающий о чрезвычайных происшествиях в организме. Как научиться читать эту “азбуку Морзе”? Обратиться к врачу или выиграть поединок с болью своими силами? Терпеть ее, пока не пройдет, или сразу же принять лекарства, а если да, то какие? Ответы на эти и многие другие вопросы найдутся в приложении “Не болей!” к журналу “Здоровье” № 4. Рекомендации известных ученых и рецепты народной медицины, собранные в этой брошюре, пригодятся на все случаи жизни. К ним вы не раз обратитесь в трудную минуту.



**Б**рошюра из серии “Для тех, кто лечит”, которая выходит в свет с № 4 журнала “Здоровье”, содержит сведения о многочисленных препаратах, в том числе

и новейших, необходимых для лечения различных дерматитов. Широкий выбор лекарств обусловлен разнообразием причин и проявлений этого кожного заболевания.

Дерматологи также найдут в брошюре вопросы и ответы, весьма полезные для подготовки к квалификационным экзаменам.

Авторы: О. Л. ИВАНОВ, доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой кожных и венерических болезней ММА имени И. М. Сеченова, и Т. А. БЕЛОУСОВА, кандидат медицинских наук, доцент.