

## Профилактика болей в шее и спине

Наилучшими способами профилактики болей в шее и спине являются рациональный двигательный режим и занятия адекватными видами физкультуры и спорта (Нордмар Р., 1988).

**Рациональный двигательный режим.** Знакомя пациента с двигательным режимом, следует обратить внимание на то, как правильно стоять и наклоняться; как правильно сидеть; как лежать и вставать; как правильно поднимать грузы, чтобы избежать обострений болей в шее и спине.

### Как правильно стоять

1. Стоять следует как можно прямее, так как при хорошей осанке нагрузка на различные отделы позвоночника распределяется равномерно.

2. Следует ограничить стояние без опоры. При длительном стоянии надо найти точку опоры для головы, туловища, рук или ног, т.е. к чему-то прислониться. При необходимости долго стоять рекомендуется менять позу примерно каждые 10 мин. Опирается надо по очереди на каждую ногу, чтобы на них попеременно приходилась масса тела.

3. Следует избегать длительных вертикальных нагрузок, сочетать их с нагрузкой позвоночника в положении лежа. Не рекомендуется ходить более 1–2 ч на высоких каблуках.

4. Следует ограничить время пребывания в вынужденной позе сгибания или разгибания.

### Как правильно сидеть

1. При работе сидя положение тела следует менять примерно каждые 15 мин. Для этого достаточно лишь немного изменить положение спины и ног. При выполнении письменной работы удобнее всего сидеть, прочно опираясь спиной в месте ее изгиба на спинку стула.

2. Сидеть следует прямо, не наклоняя вперед голову или верхнюю часть туловища, чтобы не напрягать мышцы тела. При продолжительных занятиях чтением, письмом или рисованием полезно опустить переднюю часть крышки стола вниз, чтобы не наклоняться к книгам, бумагам; если это невозможно, следует сделать простое устройство, поддерживающее книги, бумаги и др. на достаточной высоте (рис. 14.1).

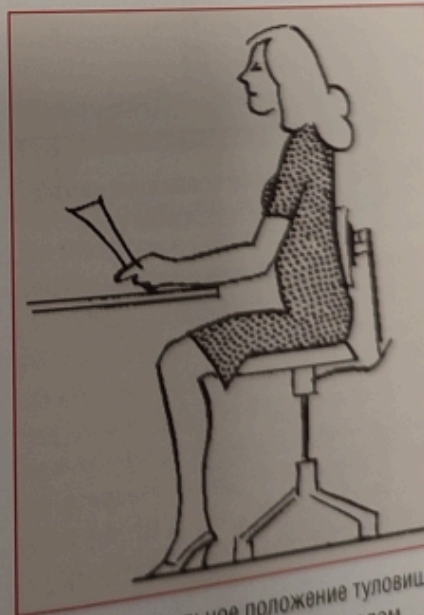


Рис. 14.1. Правильное положение туловища при работе за письменным столом

3. Высоту стула необходимо отрегулировать так, чтобы сиденье приходилось на уровень коленных складок (рис. 14.2). Задняя сторона бедра должна лишь слегка давить на край стула. Для уменьшения давления на заднюю сторону бедра удобна скамеечка для ног, к тому же ноги получают удобную опору (рис. 14.3).

4. За рулем автомобиля важно принять удобное положение, чтобы спина в месте ее изгиба имела хорошую опору. Сидеть следует прямо, часто менять позу и не наклонять голову вперед (рис. 14.4).

5. При поездках в автомобиле на большие расстояния необходимо периодически выходить из авто, а при

длительном просмотре телевизионных передач — вставать и двигаться.

6. Каждый час, проведенный сидя, делать перерывы в работе на 1–2 мин. Можно встать и немного походить или, сидя на стуле, наклониться назад и свесить расслабленные руки (рис. 14.5). Сделать несколько глубоких вдохов и попытаться расслабить мышцы затылка и плечевого пояса. Наклонить голову назад и повернуть ее направо и налево несколько раз.

#### Как правильно лежать и вставать

1. Спать следует только на полужесткой постели с валиком под головой.

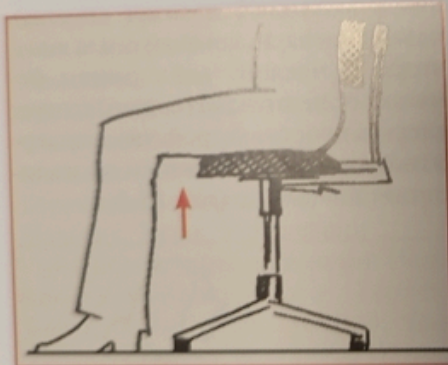


Рис. 14.2. Правильное положение нижних конечностей в положении сидя



Рис. 14.3. Подставка под нижние конечности в положении сидя

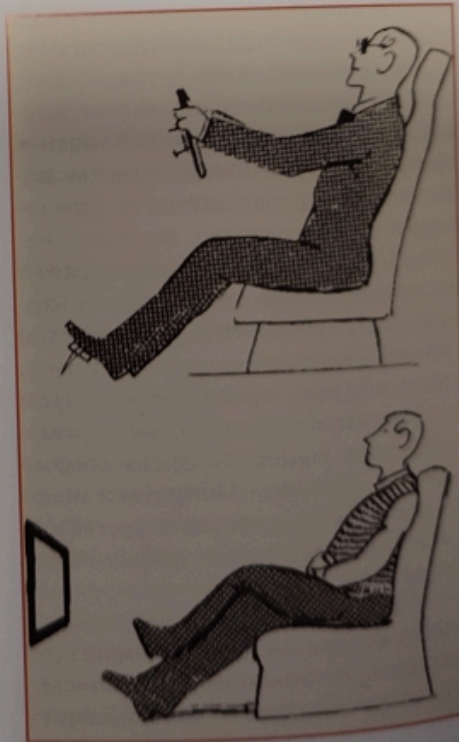


Рис. 14.4. Правильное положение туловища при длительном пребывании в положении сидя



Рис. 14.5. Расслабление мышц спины при длительном пребывании в положении сиди

2. Не рекомендуется подолгу лежать на боку, а также на спине с резко согнутой головой, на высокой подушке (это может вызвать смещение позвонков в шейном отделе и нарушение кровообращения).

3. Находясь долго в постели, необходимо часто менять положение тела с целью улучшения кровообращения позвоночника, спинного и головного мозга.

4. При вставании не делать резких движений, травмирующих несовершенный позвоночник. Поднимайтесь с постели мягко, опираясь на руки, старайтесь меньше сгибать поясницу.

#### Как правильно поднимать грузы

1. Тяжелую ношу целесообразно разделить по возможности на части, поднимая которые можно не перегружать позвоночник.

2. Держать тяжести необходимо в обеих руках, особенно если нести их приходится долго. В этом случае на

позвоночник приходится значительно меньшая нагрузка.

3. Поднимая что-либо тяжелое, следует сгибать ноги, а не спину, груз необходимо держать ближе к себе; при таком способе действия нагрузка на позвоночник самая незначительная.

4. При работе наклонившись, например над верстаком или мойкой для посуды, необходимо иметь под ногой опору — скамеечку или небольшой ящик. Важно, чтобы масса тела попеременно приходилась на правую и левую ногу.

5. Если над мойкой висит шкаф для посуды, полезно и приятно прислониться к нему головой.

6. Работать с пылесосом при болях в позвоночнике бывает трудно, поэтому, чтобы не нагибаться, целесообразно пользоваться достаточно длинной трубкой.

7. Убирая пыль под мебелью или в других труднодоступных местах, лучше встать на одно колено, чем наклоняться.

8. Застилая постель, вместо того чтобы наклоняться вперед, также можно опуститься на колено: это уменьшает нагрузку на позвоночник.

9. Поднимая что-то, необходимо опереться рукой о стул или стол, чтобы не перегружать позвоночник.

10. Не поднимать предметы над головой. Если нужно, например, положить какие-то вещи на шкаф, удобнее встать на устойчивую скамеечку или лестницу — это даст возможность не поднимать их выше уровня плеч (рис. 14.6).

11. Поднимая тяжести, необходимо избегать поворотов туловища, поскольку такое сочетание движений — одна из распространенных причин

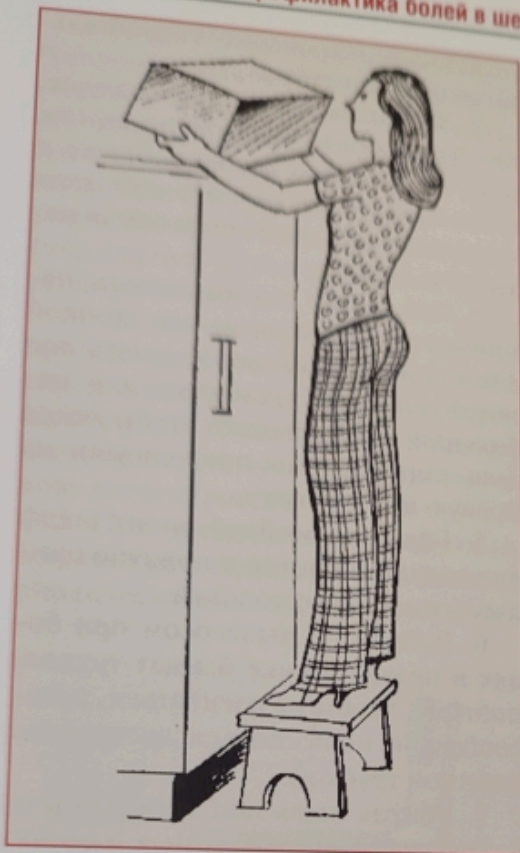


Рис 14.6. Правильное перемещение тяжестей (наверх)

«прострелов» (рис. 14.7, в). При необходимости перемещать тяжелые вещи на значительные расстояния целесообразнее носить их на спине, например в рюкзаке (рис. 14.8, а), а не в руках или сумке через плечо (рис. 14.8, б, в). Рюкзак оставляет свободными руки, и, кроме того, такой способ обеспечивает равномерность распределения нагрузки на спине и благоприятствует выработке прямой, щадящей позвоночник осанки. Возвращаясь из магазина с покупками, работая в саду, необходимо пользоваться специальной тележкой (тачкой) (рис. 14.9).

12. Поднимать и переносить грузы одному или вдвоем целесообраз-

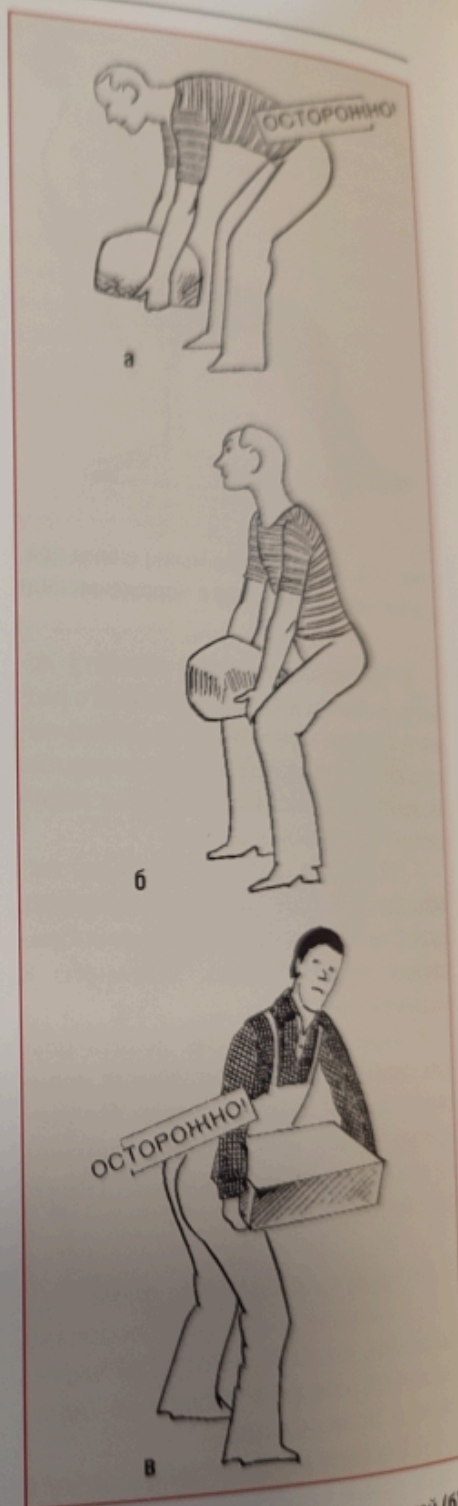


Рис. 14.7. Правильное поднятие тяжестей (б)

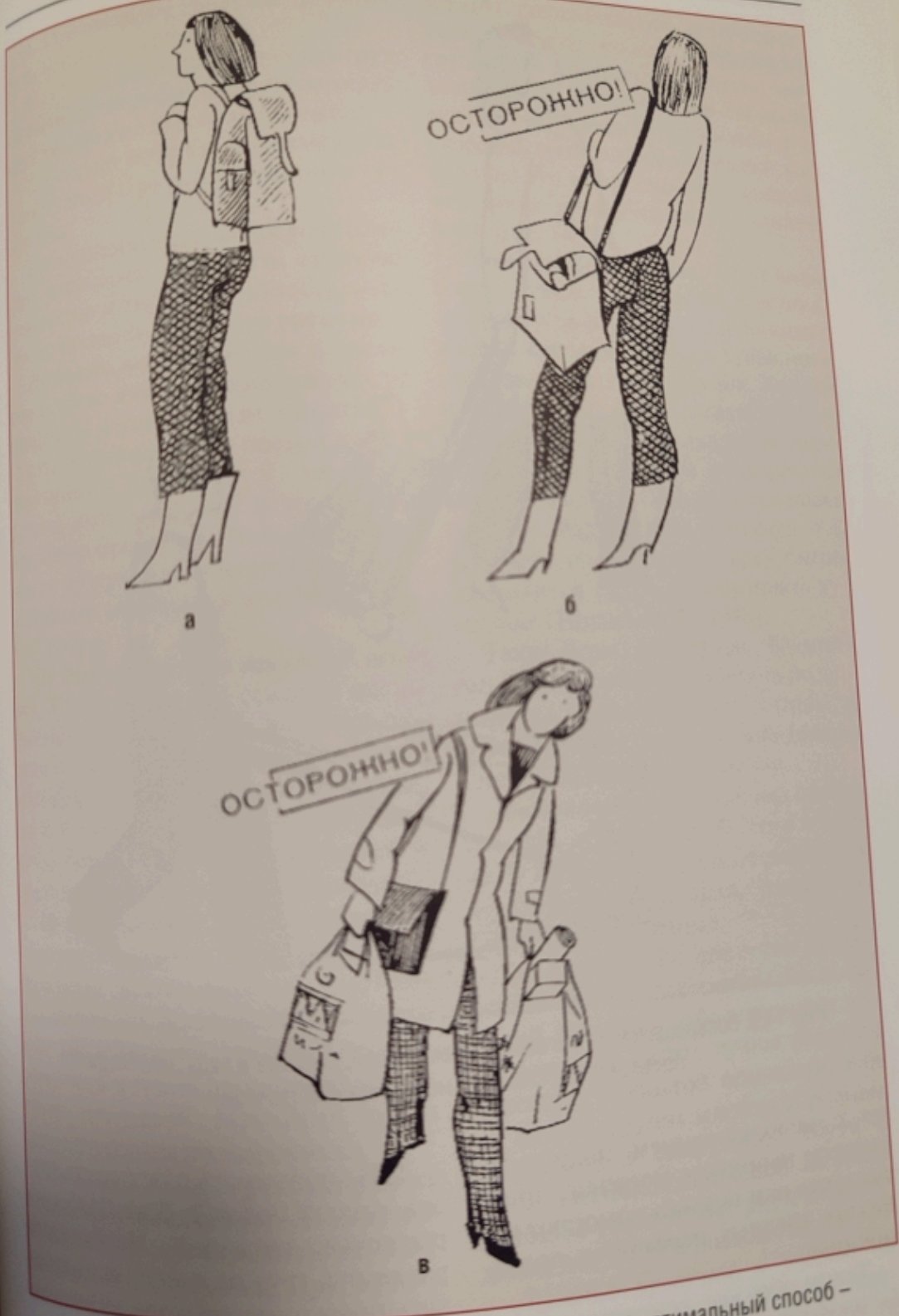


Рис. 14.8. При необходимости ношения тяжелых вещей оптимальный способ – носить на спине, например в рюкзаке (а)

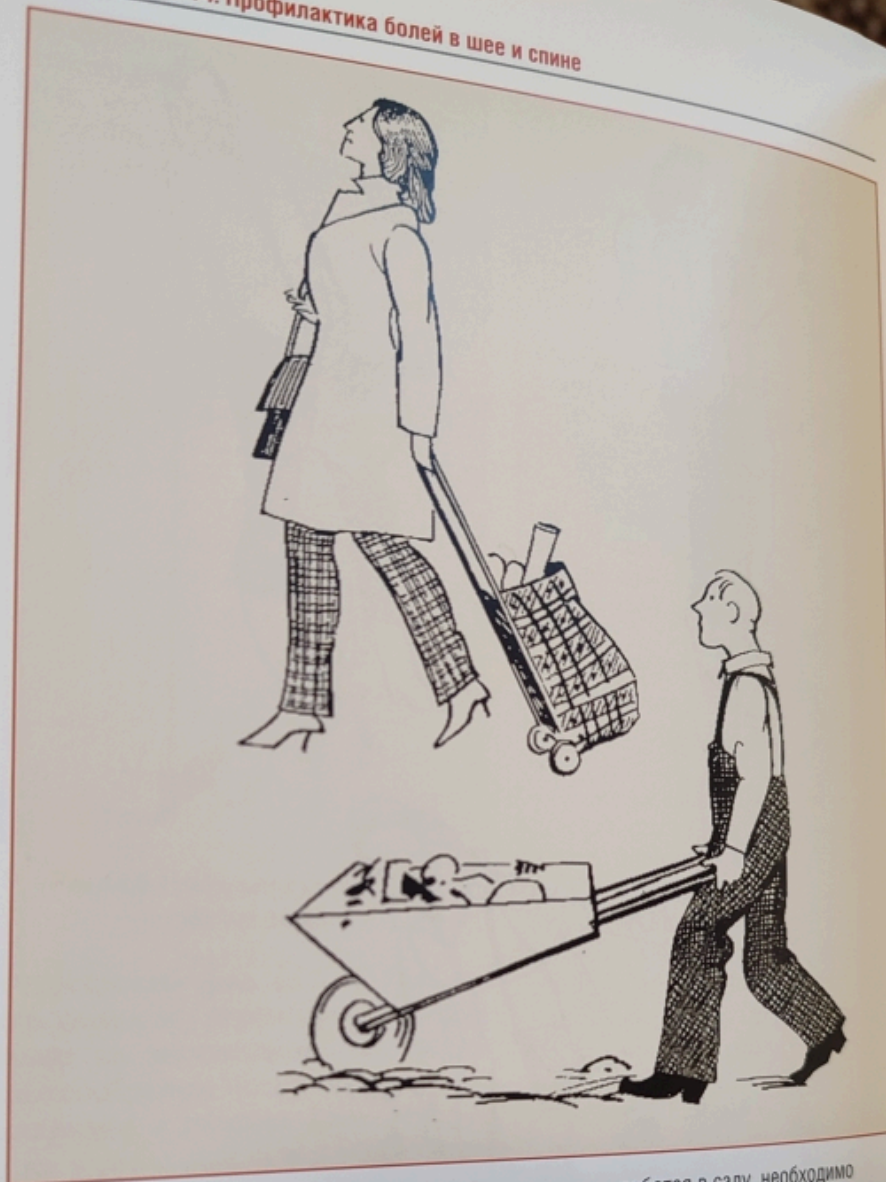


Рис. 14.9. Возвращаясь из магазина с покупками, работая в саду, необходимо пользоваться специальной тележкой (тачкой)

но с использованием подручных средств; например, носилки, простая тачка или тележка помогают избежать вредных перегрузок позвоночника.

Таким образом, основные способы профилактики болей в шее и спине при подъеме тяжестей:

1. Не поднимать и не носить грузов массой более 2–5 кг. Избегать рывковых движений. Необходимо разделить груз на части, использовать подручные средства механизации.
2. Не рекомендуется носить груз в одной руке.

3. При подъеме груза следует сгибать ноги, а не спину.

4. Нельзя поднимать и носить груз на вытянутых руках. Следует держать груз как можно ближе к туловищу.

5. Следует избегать подъема груза в сочетании с резким поворотом туловища.

Выполнение данных рекомендаций позволяет сохранить стойкую ремиссию и трудоспособность в течение продолжительного времени.

**Избегать переохлаждения и сквозняков.** Сквозняк и охлаждение могут привести к увеличению напряженности в мышцах, что часто служит причиной заболеваний шейного отдела позвоночника. В холодную, ветреную погоду при большой влажности воздуха шею следует закутать, например шарфом, и носить головной убор.

**Не делать круговых движений головой.** Такие движения создают очень большую нагрузку для шейного отдела позвоночника. Это может привести не только к усилению болей, но и к продлению острого периода из-за повреждений мягких тканей в результате такого рода упражнений.

**Не пользоваться устройствами для вытяжения шейных позвонков без консультации специалистов.** Шейные позвонки особо чувствительны к силовым воздействиям, поэтому неосторожность в таких процедурах может стать причиной серьезных травм шейного отдела позвоночника.

**Занятия в бассейне** рекомендуются после окончания острого и подострого периодов при большинстве заболеваний позвоночника. При занятиях в бассейне необходимо избегать переохлаждения. Плавая на животе или спине и держась руками за края бассейна (некоторые из них обору-

дованы специальными поручнями-держателями), можно тренировать грудной и поясничный отделы позвоночника. Развивать его гибкость можно, отклоняясь попеременно в стороны, вытягиваясь и сгибаясь, насколько это возможно, при условии, что такие движения не причиняют боли (рис. 14.10).

**Занятия спортом.** Некоторые виды спорта, такие как тяжелая атлетика, прыжки в высоту, борьба и бросание копья, связаны с очень большими нагрузками на позвоночник. Хоккей и футбол также представляют опасность для позвоночника из-за толчков, ударов, которым подвергается игрок, и падений. Это касается также тенниса, бадминтона и гольфа, т.е. тех видов спорта, где во время игры приходится резко поворачивать туловище (Нордемар Р., 1988).

Такие игры, как теннис, бадминтон и др., развивают гибкость позвоночника и крепость мышц спины, и поэтому могут быть рекомендованы в периоды ремиссии болезни.

**Плавание** — идеальный вид спорта для лиц, страдающих болями в спине. В воде нагрузка на позвоночник не особенно большая, движения, как правило, плавные.

**Бег и прогулки** — две очень подходящие формы оздоровительных занятий для лиц с заболеваниями позвоночника. Бегать лучше всего по дорожке, покрытой опилками, или на любом другом мягком и ровном основании в спортивной обуви с мягкой и гибкой подошвой. Жесткая подошва увеличивает риск повреждения ног, стоп и позвоночника.

**Лыжные прогулки**, с учетом их мощного оздоровительного воздействия, еще один рекомендуемый вид спорта. Во время лыжных или

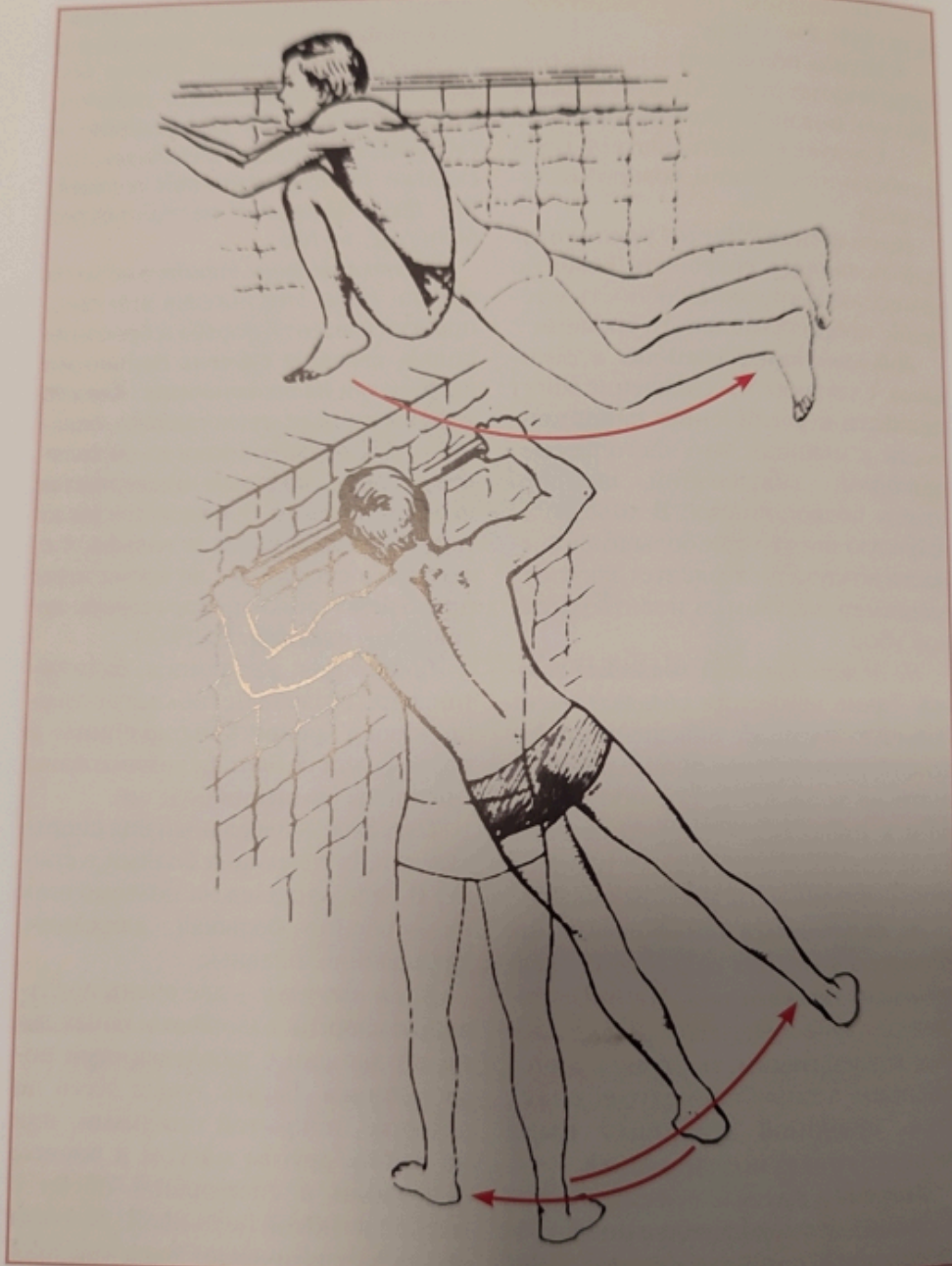


Рис. 14.10. Тренировка грудного и поясничного отделов позвоночника в бассейне



пеших прогулок удобнее всего для хранения провианта и снаряжения носить рюкзак. Нагрузка на спину в этом случае бывает минимальной, поскольку ноша расположена сзади и позвонки и мышцы спины сильно не напрягаются.

*Катания с гор* следует избегать. Существует значительный риск травмирования верхних и нижних конечностей и позвоночника.

«Школа спины» (Епифанов В.А., 2005) в дополнение к общим мерам реабилитации пациентов предлагает профилактические меры в следующей формулировке:

1. При попытке поднять объект не наклоняйтесь, старайтесь присесть так низко, насколько это возможно.

2. При подъеме тяжестей стремитесь удерживать их как можно ближе к телу; для отдыха и разгрузки позвоночника кладите груз на колени.

3. При переноске тяжестей удерживайте их как можно ближе к телу в выпрямленных руках.

4. При работе с различными инструментами и устройствами используйте достаточную длину их рабочей части для того, чтобы избежать наклона вперед.

5. При длительном стоянии на ногах подкладывайте под одну ногу подставку для устранения поясничного лордоза.

6. При работе на коленях (на полу, на земле) ставьте одну ногу на ступню для стабилизации позвоночника.

Н. Крамер (1984) предложил 14 предписаний в рамках «школы спины»:

1. Ты должен двигаться и быть активным.

2. Ты должен держать свою спину прямой.

3. Ты должен приседать при подъеме тяжестей.

4. Ты не должен поднимать ничего тяжелого.

5. Ты должен удерживать тяжелый предмет на вытянутых руках как можно ближе к телу.

6. Ты должен удерживать спину прямой во время сидения.

7. Ты не должен длительное время стоять на прямых ногах.

8. Ты должен сгибать ноги в коленях, когда лежишь.

9. Ты должен заниматься спортом, особенно плаванием и ездой на велосипеде.

10. Ты должен ежедневно выполнять изометрические упражнения для укрепления мускулатуры спины и шеи.

11. Ты должен носить комфортную обувь на невысоком каблуке.

12. Ты должен установить поверхность своего рабочего места (стола, кресла) на удобную высоту.

13. Ты должен использовать спинку стула с небольшим изгибом для поддержки спины.

14. Ты не должен выполнять работы, связанные с запрокидыванием головы и с длительным положением рук выше головы.

Соблюдение рекомендаций, полученных в «школе спины», выработка правильного двигательного стереотипа, физические упражнения и физиопрофилактика способствуют профилактике возникновения боли в шее и спине и повышению качества жизни пациентов.