

ВОПРОС СПИНОЙ НЕ БУДЕТ ПРЕУВЕЛИЧЕНИЕМ СКАЗАТЬ, ЧТО ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА НАЧИНАЕТСЯ С ЕГО ОСАНКИ. ПО ДАННЫМ ВСЕМИРНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ (ВОЗ), БОЛЬ В СПИНЕ ЯВЛЯЕТСЯ ВТОРОЙ ПО ЧАСТОТЕ ПОСЛЕ РЕСПИРАТОРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПРИЧИНОЙ ОБРАЩАЕМОСТИ К ВРАЧУ И ТРЕТЬЕЙ ПО ЧАСТОТЕ ГОСПИТАЛИЗАЦИИ. НЕ В ПОСЛЕДНЮЮ ОЧЕРЕДЬ ПОЯВЛЕНИЮ ЭТИХ ПРОБЛЕМ МЫ ОБЯЗАНЫ ОФИСНОЙ «СИДЯЧЕЙ» РАБОТЕ. ВГ ПОБЕСЕДОВАЛ С ВРАЧАМИ И ВЫЯСНИЛ, КАК ОФИСНЫЕ МЕНЕДЖЕРЫ МОГУТ ПРЕДУПРЕДИТЬ ЗАБОЛЕВАНИЯ СПИНЫ. АНАСТАСИЯ ЦЫБИНА

Современная жизнь такова, что неравномерная нагрузка на позвоночник приводит к нарушению осанки уже в детском возрасте, что со временем влечет за собой развитие сутулости, искривление позвоночника и другие патологии. А затем следует пресловутый «сидячий образ жизни», чему чаще всего способствует офисная работа, которой занята немалая часть трудоспособного населения.

ГРУППА РИСКА Врач восстановительной медицины Международного медицинского центра «Согаз» Алена Никулина приводит следующие данные: «В России в последние десятилетия болезни периферической нервной системы занимают ведущее место в общей структуре заболеваемости взрослого населения и составляют 48–52 процента, из них 77 процентов приходится на заболевания позвоночника. Примерно 80–85 процентов населения хотя бы раз на протяжении своей жизни испытывали боль в спине», — говорит Алена Никулина. Есть люди, которые подвержены более высокому риску возникновения заболеваний спины. Так, высокая частота патологии позвоночника особенно развита у пациентов, профессиональная деятельность которых связана со значительными физическими нагрузками, длительным пребыванием в вынужденной позе, выполнении однообразных двигательных действий, переохлаждением, перегреванием, психоэмоциональным напряжением, а также нефизиологичными резкими движениями или неправильным, с позиции биомеханики, подъемом и перемещением тяжестей.

По словам заведующей отделением неврологии клиники «Скандинавия», врача-невролога первой категории, ангионевролога Татьяны Бешляги, ощущение тяжести в мышцах, «затекание», неудобство положения, приводящие к болям в спине, указывают на нарушение двигательной функции мышц спины и неполную, «неправильную» реализацию движений позвоночника. Врач рекомендует обратить внимание на свою спину и позвоночник, если вы много сидите, мало двигаетесь; много и тяжело физически работаете; масса вашего тела, хоть и комфортна для вас, но объективно является избыточной; вы имеете плоскостопие, травмы стопы или таза; имеете изменения костей таза, связанные с вынашиванием ребенка и родами; у вас есть некоторые наследственные факторы, слабость соединительной ткани (если заболевания опорно-двигательного аппарата наблюдались у ближайших родственников); вы часто испытываете стресс.

ПРЕДУПРЕЖДАЮЩАЯ СИЛА ЛФК По словам врачей, для профилактики и лече-

ния заболеваний позвоночника и спины наиболее распространенным способом является лечебная физкультура (ЛФК), которой можно заниматься как со специалистом в группе, так и индивидуально дома. «Активное использование разнообразных упражнений в зале и в воде способствует восстановлению нормальной работы мышц позвоночника, лечит и предупреждает обострения многих его заболеваний, в том числе остеохондроза и сколиоза, — отмечает Татьяна Бешляга. — Выполнение физических упражнений вызывает ответные реакции всего организма, оказывает общеукрепляющее действие, повышает настроение и работоспособность, придает бодрость и активность».

Основной формой ЛФК является лечебная гимнастика, методика которой зависит от диагноза, клинических особенностей заболевания и его стадии, а также от сопутствующих заболеваний. Кроме лечебной гимнастики существуют и другие формы ЛФК, требующие специального оборудования: физические упражнения на силовых тренажерах, в том числе на тренажерном комплексе системы DBC, упражнения в воде, дозированная ходьба.

«Занятия ЛФК проводятся инструкторами или врачом ЛФК малыми группами или в индивидуальном режиме с использованием всего необходимого спортивного оборудования, — рассказывает госпожа Бешляга. — Они проводятся, как правило, в кабинетах лечебной физкультуры специализированных реабилитационных медицинских центров и в отделениях реабилитации некоторых районных поликлиник города. Первоначально ЛФК как лечебную процедуру назначает врач, консультирующий пациента. В ходе консультации составляется индивидуальный план лечения на ближайшее и отдаленное будущее, определяется длительность курса, методика и кратность занятий. Курс лечения может занимать 10–12 занятий, а иногда для достижения необходимого результата требуется 20–24 занятия», — говорит доктор.

Алена Никулина добавляет, что занятия ЛФК назначаются лечащим врачом также при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата, при плоскостопии, ожирении, после оперативного вмешательства, при заболеваниях гинекологического и урологического профиля и других.

СПИННЫЕ ИННОВАЦИИ По словам Алены Никулиной, от традиционного понимания лечебной физкультуры осталось только название. «Ушли в прошлое малоэффективные групповые занятия — как

нет двух одинаковых людей, так не может быть двух одинаковых программ реабилитации. Готовые рекомендации в виде „комплекса упражнений для шейного отдела при остеохондрозе“ тоже забыты. ЛФК — система открытая и развивающаяся», — рассказывает она. Наиболее популярными современными программами ЛФК она считает Medical Wellness. Это достаточно новое для Петербурга и России направление, которое включает в себя антистрессовые программы, коррекцию образа жизни, программы антистарения и поддержания активной физической формы. В основу программ заложена философия SPA-процедур. Также популярна ЛФК с применением специализированного оборудования, которое позволяет осуществлять диагностику и двигательную реабилитацию при различных заболеваниях и травмах. Оборудование позволяет не только развивать обычные способности, такие как сила, выносливость, энергия, ускорения и гибкость, но и контролировать и корректировать процессы движения пациента во время занятий.

«В зависимости от патологии пациента занятия лечебной физкультурой может проводить врач по лечебной физкультуре, инструктор-методист, инструктор по лечебной физкультуре. Разброс цен на занятия достаточно большой — от 500 до 3 тыс. рублей, в зависимости от медицинского учреждения. Получить данные услуги можно только в медицинских учреждениях, под контролем специалистов с медицинским образованием. В спортивных и фитнес-центрах возможно получить только рекомендации немедицинского характера», — предупреждает Алена Никулина.

ДОМАШНИЕ ЗАГОТОВКИ Впрочем, отдельные элементы комплексов лечебной гимнастики, разработанных специалистом, могут выполняться пациентами в домашних условиях. Кроме того, поддержанию тонуса мышц спины в целом способствуют занятия некоторыми видами спорта. «Благоприятны для этого занятия аквааэробикой, плавание в бассейне, пилатес, а также тренировки с использованием специальных балансировочных платформ и мячей, занятия с использованием фитбола. Эти занятия более привлекательны для людей активного склада, но, как правило, требуют некоторой начальной общей физической подготовки и готовности мышц спины и пресса, являясь уже разновидностью не ЛФК, а фитнес-программ», — приводит примеры Татьяна Бешляга. С осторожностью врачи рекомендуют относиться при болевой спине к бегу, игре в теннис, гольф, не следует заниматься гимнастикой, тяжелой атле-

тикой, футболом, греблей. Поднимая что-то тяжелое, рекомендуется приседать, а не наклоняться. В этом случае основная нагрузка придется на мышцы ног, а не на позвоночник. Опыт Алены Никулиной показал, что реабилитация возможна не только в больнице, но и на дому. «В нашем центре разработана специальная программа помощи, которая предполагает консультацию врача-реабилитолога на дому. Специалист разрабатывает специальный комплекс упражнений, опираясь на показания и заболевание пациента. Программа имеет свои преимущества, так как пациент обучается необходимым навыкам и умениям в привычной для него домашней обстановке», — рассказывает она. Для поддержания мышечного корсета достаточно уделять гимнастическим упражнениям 20–30 минут каждый день или хотя бы 3–4 раза в неделю. Занятие обязательно должно включать упражнения, направленные на укрепление мышц спины и брюшного пресса.

СПАРТАНСКОЕ ЛОЖЕ Чтобы обеспечить полноценный отдых позвоночнику, необходимо правильно спать. Наименьшую нагрузку позвоночник испытывает в горизонтальном положении — в 2,5–3 раза меньше, чем в вертикальном положении и в 4,5–5 раза меньше, чем в положении сидя. Однако полноценный отдых наш позвоночник получает только в случае, когда он находится в прямом положении. «Наилучшие для этого условия удастся создать, к большому для многих сожалению, не на мягком ложе, а на „спартанской“ кровати, — говорит Татьяна Бешляга. — При выборе кровати свой выбор стоит остановить на жестком и эластичном матрасе. Подушка должна быть одна, небольшая, плоская. Лучше использовать вместо подушки валик или ортопедическую подушку. Валик кладется под шею и выбирается следующим образом: его диаметр должен быть таковым, чтобы в положении на спине, при валике, подложенном под шею, между ровной поверхностью ложа и затылком свободно проходила ваша ладонь», — рассказывает доктор.

В положении «сидя» нужно стараться держать спину прямо, откинувшись на спинку стула, ноги должны доставать до пола, а еще лучше, чтобы они стояли на подставке, так, чтобы колени оказались выше уровня бедер или согнуты под прямым углом. Для сохранения прямой спины поместите небольшую подушку или валик под поясничный отдел позвоночника. При выполнении долгой монотонной однообразной работы двигайтесь, меняйте положение тела как можно чаще, советуют доктора. ■