

Секрет здоровой спины чемпиона

Профессиональный боксер Тимур Слацинин — первый чемпион и обладатель Гран-при Hardcore FC в тяжелом весе — помог «Коммерсантъ.Стиль» сделать интервью с главным врачом клиники «Доктор Ост» **Владимиром Мужилковым**. Тимур — настоящий боец. На первые соревнования он отправился уже через две недели после начала занятий боксом и сразу начал побеждать в городских, областных и всероссийских турнирах. Его главным достижением стало первое место на чемпионате Европы. Три года Тимур был членом сборной России и стал трехкратным чемпионом России, а также победителем всевозможных международных турниров. Но уже в 22 года Тимур впервые столкнулся с проблемой боли в спине, что привело его к доктору Мужилкову.



— Владимир Сергеевич, когда люди приходят к вам с острой болью, им не особо важно, что стало ее причиной: протрузия, грыжа или что-то еще. Но вы никогда не начинаете лечение сразу, почему?

— «Не навреди» — главный принцип врача. Поэтому мы никогда не будем назначать процедуры без глубокого и полного обследования.

Затем мы ставим диагноз, устанавливаем размеры, локализацию грыжи и только потом определяем план лечения. Действительно, в некоторых случаях мы решаем, что возможно самоизлечение. Организм, особенно молодой, может и сам справиться с болезнью. Но чаще заболевание переходит в хроническую форму и все тяжелее лечится с возрастом, поэтому крайне важно не откладывать надолго визит к специалисту.

Только профессиональный врач может определить, нужна операция или поможет консервативное лечение. Отказаться от вмешательства и уповать на физкультуру — свободный выбор каждого пациента, но в этом случае он принимает на себя риски в один прекрасный день оказаться вырванным из привычной жизни острой болью, если не вовсе прикованным к больничной койке.

— Почему у меня появилась грыжа, ведь я не вел сидячий образ жизни и много тренировался?

— Грыжа в поясничном отделе — самая частая причина обращений в нашу клинику «Доктор Ост». Наш многолетний опыт работы показал, что она может появиться практически у любого. И сидячий образ жизни, и интенсивные тренировки одинаково легко могут привести к образованию межпозвоночной грыжи. Найти золотую середину между ними удастся немногим.

