

# Остеохондрозу все возрасты покорны

**Многие из нас наивно полагают, что остеохондроз — болезнь пожилых людей. Но по статистике уже к 30 годам у каждого четвертого появляются нарушения в области суставов и позвоночника, а после 60 лет суставной патологией в той или иной степени страдает практически каждый. Извечные русские вопросы «кто виноват?» и «что делать?» мы задали врачу — мануальному терапевту Максиму Александровичу Ващенко**

**— Максим Александрович, почему у здорового тридцатилетнего человека вдруг «заклинивает» шею или поясницу? Это тот самый пресловутый остеохондроз?**

— С большой степенью уверенности можно сказать, что да. А точнее — его неврологические проявления в виде миофиксации, то есть болезненного мышечного спазма. Остеохондроз — это общее название для большой группы дегенеративно-дистрофических заболеваний позвоночника. Процессы дегидратации межпозвоночного диска начинаются у жителей городов уже с 18-летнего возраста. На то есть три главные причины. Первая — неправильное питание: количество коллагена, которое вы получаете с пищей (желеобразная пища, хрящи животных, холодцы) крайне низкое. Вторая — неадекватные физические нагрузки или отсутствие их (гиподинамия). Третья причина — это стрессы. На стресс реагируют в первую очередь мышцы. Реагируют они неадекватным напряжением, всегда ассиметричным. А поскольку мышцы крепятся к позвонкам, то происходит некое смещение позвоночно-двигательных сегментов. Таким образом, любая конфликтная ситуация, при которой человек инстинктивно втягивает голову в плечи, может вызвать острый приступ боли в шейном, грудном или поясничном отделах позвоночника.

**— И тогда мы сразу бежим в аптеку и покупаем какой-нибудь разогревающий гель...**

— Между тем, существует больше десяти

разных видов боли, вызванных различными химическими факторами. Заболела шея остро, жгуче — это одна боль. Совсем другая — пульсирующая, возникающая ближе к вечеру или ночью. Боль вследствие воспаления — третья. И, принимая любое обезболивающее, нужно еще попасть в конкретной ситуации в конкретное вещество. Я знаю, люди сегодня не хотят терпеть боль, и они не задумываются, почему она возникает. А ведь это определенный сигнал организма — «вот здесь мне нужна передышка» или «вот здесь задумайся, что произошло». Принимая лекарства, мы бездумно гасим эту защитную реакцию организма. Поэтому первое, что нужно сделать, когда случился приступ — обратиться к специалисту: неврологу, мануальному терапевту, ортопеду-травматологу.

**— Между тем, многие считают это излишней суетой. Ну, продуло шею, с кем не бывает...**

— А что значит — продуло? Я понимаю, когда мышца может переохладиться в результате сквозняка — острого сильного ветра, дующего в одну точку (например, в автомобиле из форточки на большой скорости). Но когда сквозняком называют все подряд... Поверьте мне, это стереотип, причем очень русский. Нигде больше, ни в Европе, ни в Азии, сквозняков не боятся и от них не заболевают. Все это порочные образы сознания, поведенческие стереотипы. Поэтому если вы болеете «сквозняком» два-три раза в год, то пора всерьез задуматься о здоровье.

**— Другой вопрос — помогают ли лю-**



**дам хондропротекторы, якобы восстанавливающие хрящевую ткань? Или это очередная рекламная пропаганда?**

— Я знаю биохимию двух веществ — хондроитина сульфата натрия и глюкозамина гидрохлорида. Они действительно восстанавливают хрящевую ткань. Но прием только этих двух веществ — еще не гарантия восстановления хрящевой ткани. При комплексном лечении: мануальная терапия, тракционное аппаратное вытяжение, хондропротекторы, лечебная гимнастика, диета, смена образа жизни — результат будет виден через 3–4 месяца и на УЗИ, и на томограмме.

**— Давайте коснемся мануальной терапии. Бывает, что за один сеанс шею, которую «заклинило», мануальный терапевт поставит на место. Это безопасно?**

— Существуют жесткие, классические и мягкие техники мануальной терапии. Лично я апологет мягких техник. Все они имеют четкие неврологические механизмы расслабления напряженной мышцы и высвобождения заблокированного позвоночно-двигательного сегмента. Очень эффективные техники, на мой взгляд. Кстати, даже простое ношение поролонового воротника Шанца дает расслабление шейного отдела, и боль уходит.

**— А есть какие-нибудь простые упражнения, которые помогают при шейном остеохондрозе?**

— Я дам вам упражнения, которые симметрично расслабляют все группы мышц.

**Беседовала  
Ирина ФЕДОСЬКИНА**

## Упражнения, которые помогают при шейном остеохондрозе

**Упр. 1**



Лежа на животе, поднимайте голову, заглядывайте себе за спину и смотрите на противоположную ягодицу. Выполняется по две секунды в ту и другую сторону. Если с одной стороны будет больше, задержитесь там подольше.

**Упр. 2**



Второе и третье: находясь в том же положении, смотрите на поднятую руку, руку и ногу (Упр.2, 3). Чет-вертое: представьте, что ваше лицо — это циферблат часов. «Напишите» в нем носом цифры от 1 до 10 и в обратном порядке. Пятое: сидя или стоя, с сопротивлением надавливайте головой на свою ладонь влево-вправо, вперед-назад. Это упражнение и хорошая самодиагностика: если в какой-то из моментов возникает острая боль, нужно обязательно обратиться к врачу.

**Упр. 3**

