

## **Позвоночник - основа жизнедеятельности человека!**

Активная профилактика заболеваний достигается комплексным решением санитарно-гигиенических и социальных задач. Большое развитие получают новые (хорошо забытые старые) виды врачебной помощи. В развитии современной клинической медицины особенно важное значение приобретает реабилитационное направление, предусматривающее систему средств, направленных на восстановление здоровья больных, возвращение их в кратчайшие сроки к полноценной трудовой деятельности и на профилактику инвалидности. Решение этих задач обеспечивается комплексным применением средств восстановительной терапии, где ведущую роль занимают физические и лечебные факторы, из которых наиболее эффективными являются физкультура, физиотерапия и массаж. Именно массаж стал неотъемлемым элементом комплексного лечения больных.

Скелет, каркас - основа всего.

Невозможно представить без каркаса ни здание, ни, тем более, человека. Мы недооцениваем значение скелета, и уж вовсе забываем про позвоночник - основу скелета! Основа человеческого тела – сложнейший механизм, разработанный самой природой - это наша сила, красота, и - без надлежащей заботы - наша слабость. Позвоночник - это основа основ, часть скелета на долю которого приходится основная нагрузка, несущий стержень нашей фигуры. Древние врачеватели считали позвоночник средоточием энергии и жизненных сил. Помимо своей "стержневой" функции он является еще и защитой спинного мозга, находящегося в канале внутри позвоночника. Между позвонками выходят по две пары корешков спинномозговых нервов, которые регулируют работу всех внутренних и внешних органов тела.

На сегодняшний день одной из самых распространенных групп заболеваний в мире являются болезни позвоночника – когда еще здоровый и полный сил человек, может практически стать неподвижным инвалидом из – за распространенного остеохондроза позвоночника.

Остеохондроз - в переводе с латыни означает "окостенение хряща". Этот процесс начинается с первым криком ребенка и продолжается до самой смерти человека. Остеохондроз превратился в распространенную болезнь. Именно он в 80% случаев является причиной болей в спине; причем, женщины болеют чаще, чем мужчины, однако мужчины переносят болезнь тяжелее. Только один человек из 100 имеет гибкий позвоночник. При плохой осанке нагрузка на позвоночник увеличивается в несколько раз, причем не равномерно, а на определенные его участки.

Основными причинами остеохондроза являются микротравмы (резкие движения туловища, падения, удары), избыточные нагрузки на позвоночник (подъем тяжестей, длительное нахождение в полусогнутом положении), малоподвижный образ жизни,

излишний вес, недолеченный сколиоз, плоскостопие, которые приводят к неправильному распределению механических нагрузок. Вследствие этого происходит разрушение межпозвонковых дисков, заболевание сопровождающееся нарушением нормального строения позвонков и деятельности позвоночного столба. Чаще всего остеохондрозом называют процессы, проходящие в межпозвонковых дисках. На самом деле, в межпозвонковых дисках происходит несколько процессов и остеохондроз не самый главный и решающий. Межпозвонковые диски подвержены разрушительному процессу дегенерации, в результате которого они уменьшаются в размерах; происходит изменение эластичности, уплотнение; утрачиваются амортизационные свойства, ограничивая подвижность позвоночника, сокращая расстояние между соседними позвонками, что приводит к сдавливанию корешков спинномозговых нервов, в следствие чего возникают головные боли и головокружения, боли в шее и спине, "прострелы" и "кручения" в руках или ногах, тяжесть, онемение, скованность мышц даже во время сна.

К примеру: проблемы в шейном отделе позвоночника приводят к головокружению, некоординированности движений, периодической неустойчивости походки. Особенность грудного отдела состоит в том, что из его сегментов получают нервное обеспечение практически все органы грудной и брюшной полости. Именно поэтому боли, связанные с патологией грудного отдела позвоночника, часто трудно отличить от болей, исходящих из внутренних органов.

С поясничным отделом позвоночника связаны заболевания, наиболее часто приводящие к инвалидности и стойкой утрате трудоспособности. Принимая на себя нагрузку всего тела, поясничный отдел наиболее подвержен развитию патологии, связанной с уплотнением межпозвоночных дисков. Состояние поясничного отдела тесно связано с функцией почек, а пояснично – крестцового отдела с мочевым пузырем и половыми органами. Поэтому достаточно часто встречаются случаи, когда длительные воспаления в почках имитируют процессы, происходящие в поясничном отделе, а заболевания матки и яичников у женщин нередко проявляются болью в поясничном отделе, крестце, маскируясь под острое заболевание позвоночника. Доказано, что Массаж применяли еще первобытные люди. Поглаживание, растирание, разминание больного места было, вероятно, вначале простым инстинктивным жестом человека, чтобы облегчить свои страдания. Гиппократ - отец медицины, думал именно о таком виде лечения, когда говорил: лечит природа, а медицина лишь слуга природы.

У массажа - (перед другими видами лечения) достоинств и преимуществ много, но главное из них - отсутствие негативных побочных эффектов. Это наиболее экологичный и высокоэффективный способ профилактики и лечения множества заболеваний.

Опыт показывает - основная масса людей уверена, что массажем можно воздействовать только на мышцы и на опорно – двигательный аппарат. Глубочайшее заблуждение. Массаж гораздо более тонкий и эффективный лечебный инструмент, которым можно и нужно лечить внутренние болезни. Существуют виды массажа, которые очень тонко, через корешки спинномозговых нервов, через биологически активные точки, с помощью специфических приемов и методик позволяют воздействовать на любую систему или отдельный внутренний орган. Массаж усиливает воздействие других лечебных методов

и средств: лекарственных препаратов, трав, физиопроцедур и т.д.

Массаж - мощное общеукрепляющее и профилактическое средство, правда, не такое уж и дешевое. Однако не дороже визитов к врачу и лекарств, на которые Вы тратитесь, регулярно болея. Многие люди держат личного массажиста, и каждое утро начинают с массажа - все 365 дней в году ! "Обычному" человеку, думающему о своем здоровье, достаточно провести двухнедельные курсы два раза в год общего массажа, чтобы его иммунитет укрепился, и все органы и системы работали как часы. Мы уже говорили о том, что массаж - это воздействие, прежде всего на нервную систему и благодаря ей – на другие органы и системы. Основной целью массажа является приведение к равновесию процессов возбуждения и процессов торможения центральной нервной системы. При любом типе высшей нервной деятельности, при любом его состоянии необходимо уравнивать процессы возбуждения и торможения.

В лечении большинства нервных заболеваний, которые возникают в следствие перенапряжения, массаж не имеет себе равных; например, при таких как - невралгия, вегето - сосудистая дистония, бессонница, головные боли, головокружения, кардиалгии, гастралгии, депрессия (чувство нехватки воздуха, потливость, тремор рук и др. ) С помощью массажа лечат невралгию затылочных нервов. Именно поэтому любой курс массажа имеет положительный эффект: снятие нервного перенапряжения, избавление от нервных заболеваний.

Под действием массажа в крови пациента вырабатываются многие биологически активные вещества: адреналин, норадреналин, гистамин и др. Эти биологически активные элементы расширяют капилляры, улучшают кровоснабжение воздействуя на мышцы и кровеносные сосуды, увеличивая их перекачивающую способность и облегчая работу сердца. Так же влияние массажа на кровь выражается в увеличении количества гемоглобина, эритроцитов и лейкоцитов. Массаж показан при болезнях органов дыхания, пищеварения, толстого кишечника, мочеполовой системы, женской и мужской половой сферы, способствует выведению шлаков из организма.

В современной жизни любой из нас испытывает дефицит ласки и нежности, возможности расслабиться, снять напряжение – душевное и телесное. Воздействие на нервную систему человека массажем напоминает действие матери, которая гладит своего ребенка, когда он ушиб свою ногу или обиделся на что – то. Массаж в этом смысле выступает поистине чудодейственным средством и приводит к положительным результатам в общем состоянии здоровья человека. Человек , регулярно принимающий массаж, воспринимается как разумный, стремящийся к здоровому и современному образу жизни. И если вы стремитесь к высокому социальному статусу и новому качеству жизни, Вам необходим регулярный массаж, а решение этой задачи потребует самодисциплины.

Рекомендуется - при малейших болях в области спины - обратиться к специалистам – невропатологу, хирургу, сделать рентгеновские снимки. Врач, осведомленный в технике лечебного массажа сможет дифференцировать заболевание, он знает методики, показания и противопоказания, механизм его действия на организм. Только по совету

врачей возможно достичь высоких результатов использования этого метода в лечебно – профилактических и восстановительно – реабилитационных целях, но одного массажа мало, нужна (по возможности) корригирующая гимнастика, бассейн (в воде земная гравитация уменьшается, позвоночник расслабляется, а мышцы продолжают работать) и лечебная физкультура.

После 40 лет, если у Вас есть признаки остеохондроза, рекомендуется принимать препараты содержащие кальций, "Структум", "Дона", "Инолтра" и др. к сожалению в последнее время появилось очень много "специалистов - самоучек" массажа и мануальной терапии без специального медицинского образования. Будьте крайне осторожными, обращаясь к ним.

Наши исследования массажных кресел японской фирмы "Фуджи Медикал Инструментс" с июня по декабрь 2005 года показали, что серия кресел "Сайбер Релакс" является весьма эффективной в профилактике и лечении остеохондроза. Ведь позвоночник - это основа скелета, наша сила и красота!

Врач Ахкуев С.Х.