

Ишиалгия. Упражнения для снятия боли

Ишиалгия — это боль в ягодицах. Но она может также сопровождаться болью в боку, бедре, голени и даже в ступне. Потому что при ишиалгии боль может распространяться куда угодно ниже поясницы. Все неудобства проистекают от поражения седалищного нерва, который сформирован из нервных корешков крестцового отдела. Седалищный нерв идет по боковой поверхности малого таза, спускается в ягодичную область и далее — по ноге вплоть до стопы. Когда он поврежден, воспален или травмирован, то может провоцировать боль разной интенсивности в любой точке своего следования.

Чаще всего ишиалгия возникает из-за дисковой грыжи. Диски отделяют друг от друга отдельные позвонки в позвоночнике. В центре каждого диска — жидкая основа, заключенная в эластичную волокнистую ткань. В случае возникновения грыжи эта ткань раздувается, как покрышка на колесе. Если проверенный диск расположен рядом с седалищным нервом, он давит на него, а тот сразу же реагирует на малейшее защемление. В результате — мучительная боль.

В редких случаях ишиалгия возникает и по иным причинам. Некоторые из них — такие, как диабет, тромбофлебит и разные опухоли, весьма серьезны. Но причины болезни бывают и менее серьезными. В основе ишиалгии может быть всего лишь длительное сидение в неудобной позе.

Поэтому, прежде чем перейти к лечению, проанализируйте свое своё состояние. Обычно боли при ишиалгии при надлежащем уходе ослабевают в течение нескольких дней. Чтобы ускорить выздоровление и предотвратить новую вспышку боли, **рекомендуем прислушаться к следующим советам.**

Подберите себе лекарство. При ишиалгии можно принимать нестероидные противовоспалительные препараты вроде ибупрофена. Они могут помочь при воспалении нервных корешков, возникшем от давления травмированного диска. Эти лекарства не снимут боль полностью, но значительно облегчат ее.

Ограничьте нагрузку. Сведите до минимума физическую активность. Старайтесь долго не стоять и не сидеть, ничего не поднимайте. Прислушивайтесь к своему организму. Делайте только то, что не усиливает боль.

Не залеживайтесь в постели. Старайтесь встать на ноги как можно скорее. Не стоит лежать на спине больше недели. Важно начать двигаться по возможности быстрее. Подберите хороший ортопедический матрас .

Сидите правильно. Когда придет время сидеть, убедитесь, что принятая вами поза не усиливает боль. Ваши колени и бедра должны образовывать прямой угол. Вес должен приходиться на кости таза, а не на копчик.

Устраивайте перерывы. Не сидите более 40 минут подряд. Чаще делайте перерывы, вставайте и немного подвигайтесь.

Держите ноги выше. Старайтесь уменьшить нагрузку на поясничный отдел позвоночника, где обычно зарождается боль при ишиасе. Советуем лечь на спину и положить нижнюю часть ног на стул или на низкий столик, вроде кофейного. Бедра и колени должны располагаться под углом 90 градусов. Делайте это, как только почувствуете потребность в отдыхе.

Разминка области таза. Подъем и опускание таза позволяет мягко перемещать поясничный

одел позвоночника, способствуя усилению кровообращения. Совет: лечь на спину, ступни поставить на пол, колени согнуть. Прижать таз к полу затем осторожно приподнять. Удерживать в таком положении 5 секунд, затем опустить и расслабиться. Повторять упражнение 5-6 раз, каждый час, как только начинает беспокоить радикулит.

Займитесь йогой. Некоторые упражнения из йоги помогают облегчить радикулитную боль. Приводим две рекомендации.

- Лягте на спину, положите икры на сиденье стула. Бедра и колени держите под углом 90 градусов. Скрестите руки на груди, кисти положите на плечи — не на шею. Сделайте вдох, а затем долгий, медленный выдох. Во время выдоха прижмите таз к полу и втяните живот. Оторвите плечи от пола на 15—25 см. Коснитесь правым плечом пола и снова поднимите его. Опуская плечи на пол, сделайте вдох. Все повторите — только на этот раз касайтесь пола левым плечом. Прodelайте упражнение 5-6 раз.
- Лягте на спину, подложив под голову полотенце, второе полотенце скатайте валиком и поместите под шею. Разведите руки в стороны — ладонями вверх. Согните ноги в коленях и на выдохе прижмите к груди. Затем во время вдоха медленно и осторожно ведите одно колено в сторону, стараясь коснуться пола. Удерживайте его в таком положении 5—6 секунд. Потом на выдохе медленно верните колено в прежнее положение. Повторите то же самое со вторым коленом. Прodelайте упражнение 3—5 раз.

Внимание. Это упражнение не рекомендуется выполнять женщинам во второй половине беременности.

Избегайте перегрузки ягодичной мышцы. Иногда ишиас провоцирует слишком долгое напряжение ягодичной мышцы. Эта мышца в тесном соседстве с седалищным нервом идет от крестца (кость треугольной формы, образованная пятью сросшимися позвонками в нижней части позвоночника) к началу бедренной кости у тазобедренного сустава.

Не скрещивайте ноги. Если у вас есть привычка класть одну и ту же ногу на другую, значит, вы постоянно сидите на одной ягодице и седалищный нерв той стороны тела испытывает постоянные перегрузки. Лучше всего совсем не подворачивать ноги. Но если вы не можете справиться с собой, то хотя бы их чередуйте.

Уберите бумажник. Мужчины часто болевают ишиасом из-за того, что сидят на пухлом бумажнике. Кладите бумажник в боковой карман брюк или пиджака. А когда ведете машину, держите его рядом на сиденье или в портфеле.

Установите правильно сиденье. Многие водители устанавливают свое сиденье далеко от руля. И когда тянутся к педали, то слишком напрягаются. Педаль должна быть рядом, одно движение лодыжки — и порядок. Бедра должны располагаться под прямым углом к полу, спина не согнута — пусть не совсем прямая, но и не напряжена.