

Боли в пояснице

Вы наклонились, взяли за таз с выстиранным бельем, выпрямились и... о-о-о! Боль пронзила поясницу, как меч. Что случилось? Вы сотни раз поднимали куда более тяжелые вещи. Не удивляйтесь. Боль в пояснице изыщет возможность для внезапного удара: когда вы будете поднимать пакет с продуктами, встать с кресла перед телевизором, наклоняться над столом, стоять в очереди за билетами в кинотеатр. А уж ударив, боль в пояснице не знает пощады.

У разных людей начинается все по-разному. Можно почувствовать легкий укол, когда вы сидите, ходите, ведете автомобиль, завязываете шнурки или поворачиваетесь, чтобы взять телефонную трубку. А бывает, если вам не повезет, что вашу поясницу словно пробивает насквозь чем-то очень острым. Боль в спине не знает разбора. Каждым из пяти человек четверым боль в пояснице знакома не понаслышке.

По большей части боли в пояснице вызываются спазмами мышц — аномальными сокращениями, которые перекрывают кровеносные сосуды в какой-то части поясницы, лишая питания ткани и мышцы. Позвольте сразу сообщить вам хорошую новость: в большинстве случаев от боли в пояснице можно избавиться без помощи врача. И еще одна новость, не просто хорошая, а отличная: при должном лечении через две недели о боли в пояснице можно забыть.

Приведенные ниже советы помогут вам справиться с болями в пояснице.

Порадуйте боль холодом. Лед особенно полезен в период острой боли, то есть в первые два-три дня. Лед оказывает противовоспалительное действие и способствует расслаблению мышечных спазмов. Лед надо прикладывать по пятнадцать минут каждые два часа, от шести до восьми раз в сутки. Но не кладите лед на кожу, лед может вызвать обморожение кожи, поэтому класть его надо на тонкое полотенце.

Добавить жару. Не все врачи советуют греть поясницу. Рекомендуется использовать лед, если боли в пояснице вызваны перегрузками или мышечными спазмами, и тепло, если причина дискомфорта — снижение подвижности суставов и эластичности мышц. Тепло размягчает мышцы и делает их более податливыми. Если уж вы решили погреть поясницу, кладите бутылку с горячей водой или электрогрелку на спину, а не ложитесь на них. Вы же не хотите заснуть на них и обжечься.

Носите корсет. Мышцы поддерживают кости, диски и нервы, образующие позвоночник. Слабые мышцы увеличивают нагрузку на эту структуру. Поэтому носите легкий, эластичный корсет, который обеспечивает позвоночнику дополнительную поддержку. Но не злоупотребляйте этим, длительное использование корсета приводит к тому, что мышцы еще больше слабеют.

Ложитесь по удобнее. Если у вас болит поясница, можно лечиться и лежа. Для этого надо лечь на пол, подложив подушку или свернутое полотенце под колени и под шею. А потом закинуть руки за голову и потянуть позвоночник. Можно лежать и на боку, с одной подушкой между колен, а другой под головой. Можно класть свернутое полотенце под талию. Все это облегчает боли в пояснице и способствует выздоровлению.

Сидите правильно. Когда человек сидит, боли в пояснице могут усилиться. Садясь, вы делаете самый худший подарок своей пояснице. Если уж вам обязательно надо сидеть, используйте кресло с подлокотниками и спинкой, которая поддерживает спину. Положите под поясницу подушку, а ноги всей ступней должны стоять на полу.

Не отказывайтесь от болеутоляющих средств. Большинство экспертов при болях в пояснице рекомендуют нестероидные противовоспалительные препараты. Принимайте по две таблетки ибупрофена по 200 мг, но не больше трех раз в день. НПП снимает боль быстро, а лечение воспалительного процесса занимает от 10 до 14 дней.

Прогоните боль физическими упражнениями. Сильная поясница не болит, и врачи рекомендуют упражнения для укрепления поясничных мышц. Если у вас сильные мышцы спины и живота, то можно не беспокоиться о проблемах позвоночника. Рекомендуются следующие упражнения, призванные укрепить мышцы спины.

Внимание: Если вы испытываете сильные боли в пояснице, проконсультируйтесь с вашим лечащим врачом, прежде чем начать занятия, и немедленно остановитесь, если боль усилится.

- Лечь на спину, вытянув ноги. Поднять одну ногу обеими руками, держась одной за бедро, а второй выше колена, потянуть, пока не почувствуется напряжение, но не боль в мышцах спины. Подержать 30 секунд. Сделать перерыв на несколько секунд, повторить то же самое со второй ногой.
- Лечь на спину, согнуть ноги в коленях, опереться ступнями в пол. Задействованы мышцы живота, втягивать его, одновременно поднимая бедра, пока поясница плотно не прижмется к полу. Замереть на десять секунд. Отдохнуть секунду другую, повторить упражнение 10 раз.
- Лечь на спину, согнуть колени, опереть ступни в пол, руки сложить на груди. Прижаться поясницей к полу. Затем медленно поднимать голову, пока плечи не оторвутся от пола. Замереть на 10 секунд. Медленно лечь на пол. Повторить 10 раз.
- Встать на четвереньки, держа спину параллельно полу. Выгнуть спину кверху, как кошка. Замереть на 2 секунды. Вернуться в исходное положение. Повторить от 5 до 10 раз.
- Лечь лицом вниз, подложив под бедра и живот подушку или две. Одновременно поднимать левую руку и правую ногу, пока не напрягутся мышцы поясницы и ягодиц. Замереть на 2 секунды. Опустить руку и ногу. Прodelать то же самое правой рукой и левой ногой. Повторить по 10 раз.

Активный образ жизни не помеха. Избегая действий, которые могут усилить боль в пояснице, необходимо как можно быстрее возвращаться к активному образу жизни. Продолжительный постельный режим может привести к атрофии мышц, потери ими эластичности. Он вреден и психологически: у человека может создаться ощущение, что он стал инвалидом. Излишне длительное пребывание в постели чревато задержкой в использовании терапевтических методов, которые могут способствовать более быстрому выздоровлению. Двух дней отдыха вполне достаточно для того, чтобы вновь подниматься на ноги. Исследования показали, что два дня отдыха дают тот же эффект, что и неделя, проведенная в постели.

Ниже указано, чем можно заменить лежание в постели.

Гуляйте. Прогулки пешком — самый простой и один из наиболее эффективных способов тренировки поясничных мышц. Рекомендуется 20ти минутные прогулки т 3 до 5 раз в

неделю.

Плавайте. Плавание — идеальное занятие для тех, у кого болит поясница. В бассейне вам помогает выталкивающая сила. Вода вас поддерживает. Нагрузка на мышцы меньше, чем снаружи, и вы не так сильно нагружаете поясницу.

Обратитесь к йоге. Йога может помочь укрепить мышцы поясницы. Йога помогает укрепить мышцы поясницы и при этом учит вас принципам правильного движения. Но не переусердствуйте, иначе можно только навредить собственной спине. Занятия надо проводить с инструктором по йоге, владеющим комплексом упражнений для тех, у кого болит поясница. Рекомендуются следующие наиболее простые упражнения:

- Встать на четвереньки так, чтобы колени находились под бедрами, а руки под плечами. Голову не поднимать. Не выгибая спины, поднять одну руку и вытянуть вперед. Держать, несколько раз вдохнув и выдохнув, потом опустить. Повторить то же самое с другой рукой.
- Стоя на четвереньках, вытянуть одну ногу, потом поднять. Поясницу не изгибать. Держать, несколько раз вдохнув и выдохнув, потом опустить. Если при подъеме ноги начинает болеть спина, согнуть ногу в колене и отрывать лишь на несколько сантиметров от пола. Повторить то же самое с другой ногой.
- Встать на расстоянии 30 сантиметров от стены, раздвинув ноги на ширину 15—20 сантиметров, прислонить ладони к стене (пальцы направлены вверх) на высоте и ширине плеч. Не отрывая ладоней от стены, отступить на шаг и корпусом, от бедер, податься вперед. Если при этом возникает боль, шагнуть вперед и перенести руки чуть выше, пока вы не почувствуете приятное напряжение в мышцах задней части ног. Спину старайтесь держать прямой. Замрите на 1—3 вдоха-выдоха.