

Боль в спине у дачника

*Два раза сесть,
Один раз встать...
Скрипит спина —
Чуть-чуть размять!
Наклон вперед,
Взмахнуть руками,
И, выдох — вдох,
А, дальше сами...
(Е.Достман)*



Боль в спине – распространенная жалоба среди пациентов разного возраста. В структуре заболеваемости населения нашей страны поясничный остеохондроз составляет 48 – 52%. Первые признаки заболевания появляются в возрасте 20 – 30 лет, а в возрасте 50 лет и более частота этого заболевания составляет 90%. Возрастные изменения могут привести к изменениям позвоночника, которые в свою очередь приводят к хронической боли, скованности движений и т.д. Такие симптомы могут распространяться на шею и поясницу. Боль в спине также возникает из-за растяжений, перенапряжения и даже травм. Спровоцировать симптомы и обострение боли может целый ряд провоцирующих факторов. Например, поднятие тяжестей, неаккуратные движения.

Вопросы диагностики и лечения остеохондроза поясничного отдела позвоночника, имеют не только большое медицинское, но и социальное значение.

При появлении хронической боли необходимо исключить следующие проблемы:

- Изменения дисков - дегенеративные и другие изменения дисков могут стать причиной раздражения нервов. Излишнее давление на нерв приводит к формированию выраженной и серьезной боли.
- Ишиас - прострел, острая боль, которая проходит через ягодицу и вниз по задней части ноги. Это весьма болезненное состояние, которое возникает внезапно и исчезает так же.
- Искривление позвоночника - серьезные нарушения осанки, например, сколиоз – одна из причин боли в спине.

- Остеопороз - хронически прогрессирующее системное заболевание, которое характеризуется снижением плотности костей и повышением их хрупкости. Такое состояние повышает вероятность переломов, и характерно и для мужчин и женщин.

Боль и другие неприятные симптомы варьируются от легкой до весьма выраженной, и усиливаются утром или после тяжелого трудового дня. Но, как правило, увеличение частоты жалоб происходит в период активных дачных работ.



Несколько советов для наших дачников

1. Работайте на грядках сидя на маленьком стульчике или необходимо стать на колени (если они у вас не болят), постелить под колени что-нибудь мягкое или надеть наколенники.
2. Обязательно делайте перерывы: поработали какое-то время — прогуляйтесь, потянитесь. Хорошо прилечь, приподняв ноги немного вверх, чтобы снять напряжение со стоп.
3. Чтобы поднять тяжести, необходимо присесть, взять предмет, прижать к себе и только потом распрямить ноги.
4. Не забывайте, что обязательно нужно двигаться – гулять – ходить.

Когда нужно обратиться к врачу?

Тревожными можно считать появление следующих симптомов:

- слабость мышц ног;
- онемение и покалывание в руках и ногах;
- нарушение мочеиспускания и дефекации;
- боль в спине, которая усиливается после тяжелой физической нагрузки.

Появление сильных болей в спине не означает, что человеку нельзя помочь, в большинстве случаев все это успешно лечится, а значит, не стоит впадать в панику.

Зачастую лечение проводится самими пациентами без учета стадии заболевания, характера изменений позвоночника, в помощь им приходит интернет....

Обращение к специалисту необходимо, так как болевые ощущения в спине вызывают многие заболевания и они требуют разного подхода к лечению. Не занимайтесь самолечением, обращайтесь в лечебное учреждение за помощью и Вам обязательно помогут!

Будьте здоровы!

Доктор Д.И.Лебедева