



## Шейный остеохондроз: польза упражнений

**Пугающее слово «остеохондроз», уверена, хорошо знакомо многим нашим читателям. Еще бы! Этот недуг, протекающий, кстати, весьма болезненно и характеризующийся дегенеративными изменениями сначала межпозвоноковых дисков, а затем самих позвонков и окружающих их тканей, довольно широко распространен. Но есть ли способ уменьшить боль, а то и отдалить приближение болезни? «Есть!» – утверждает инструктор по лечебной физкультуре высшей категории Надежда Ваганова**

### Контролируем нагрузки

– Остеохондроз позвоночника, – предупреждает Надежда Ваганова, – наступает многих

с возрастом. Дело в том, что сами по себе межпозвоночные диски обладают достаточной эластичностью и надежно обеспечивают аморти-

зацию той нагрузки, которую постоянно испытывает наш позвоночный столб. Но с годами диски устают, к тому же им становится тяжело справляться с тем избыточным весом, который мы зачастую накапливаем к пожилому возрасту. В итоге эластичные свойства дисков ухудшаются, снижается их главная – амортизирующая – функция, что в свою очередь затрудняет подвижность позвонков.

К дегенеративным изменениям в позвоночнике ведут также чрезмерные производственные или спортивные нагрузки, перенесенные инфекционные заболевания, наличие хронических недугов. Поначалу эти изменения проявляются в уплощении позвоночного диска и в появлении в нем небольших щелей и надрывов. Но даже такие метаморфозы отрицательно сказываются на эластичности диска и влекут за собой увеличение нагрузки на тела позвонков. А в ответ на увеличивающуюся нагрузку начинает разрастаться костная ткань по краям суставных поверхностей позвонков, часто образуя при этом острые шипы.

При прогрессирующих дегенеративных изменениях

диска могут происходить частичные выпадения особого «мякотного ядра» – желеподобной массы, состоящей из хрящевой и соединительной тканей. Говоря проще, возникает грыжа позвоночного диска. И как следствие всех этих явлений – появление мучительных болей.

Часто начинает болеть и шея. При более легкой форме остеохондроза шея болит при движении, в более тяжелых случаях она беспокоит и ночью, через несколько часов после засыпания. На следующей стадии болезни боль в шее появляется при чтении и письме, а также любой работе, при которой шейные мышцы испытывают малейшее напряжение.

Похожие боли могут возникнуть в плече или лопатке, они бывают как острыми, так и тупыми. Они напоминают о себе и при движении, и в покое. Нередко больной жалуется на общую слабость мышц, он начинает ощущать нарушения в координации движений: пошатывание при вставании и ходьбе, трудности в совершении привычных действий. Часто возникают тошнота и головокружение.

Нередко страдающие остеохондрозом жалуются на по-