



«Доктор, меня скрутило!»

Острый приступ остеохондроза – прострел – может случиться в самый ответственный или неподходящий момент с каждым человеком. Оступились, наклонились, неловко повернули голову или корпус тела – и вдруг сильнейшая боль! Что нужно делать в этих случаях? Как поступить и какие меры принять?

Помним о критических точках

Одну из моих клиенток «прострелило» на важном совещании, когда она повернулась к коллеге, чтобы передать тезисы доклада. Боль была столь

неожиданной и сильной, что женщина потеряла сознание. Совещание прервали, а женщину отправили в больницу.

Старинные книги повествуют, что у фаворитки иранского султана прострел случился

прямо на придворном балу. На этот бал был приглашен Авиценна – личный врач султана. Дама обносила гостей вазой с фруктами. Присев перед Авиценной в поклоне, она вдруг не смогла выпрямиться и закричала от боли. Властелин строго взглянул на своего лекаря и велел ему помочь бедной женщине.

Недолго думал опытный врач. К всеобщему изумлению, он неожиданно и сильно схватил даму за плечо. Она отпрянула, застав от нестерпимой боли. И не успели султан и придворные возмутиться дерзким поведением эскулапа, как Авиценна дотронулся до ее корсета, словно пытаясь сдернуть с нее юбку. Бедняжка резко отпрянула, и о чудо! Боль оставила ее – она легко выпрямилась во весь рост. Авиценна, с удовольствием потирая руки, сказал: «Прекрасно, что я так быстро смог ей помочь».

А ко мне однажды привезли на машине одного больного. Передвигается с трудом, сильные боли отдают в ногу. Вошел, скривившись на один бок, придерживаясь за стену. На снимке вижу явное смещение предпоследнего позвонка в пояснично-крестцовом отделе. Больной – по профессии

строитель, на работе его и скрутило. Когда прихватило, к врачу не пошел, терпел до последнего. А теперь родня чуть ли не на руках его внесла. Да, если шейный или грудной остеохондроз часто укладывает в постель, то пояснично-крестцовый – буквально валит с ног.

Есть в позвоночнике несколько критических точек, где S-образный, если смотреть сбоку, его изгиб пересекается с вертикальной линией – вектором силы тяжести. Для наглядности изобразим эту схему в виде всем знакомого символа американского доллара. В верхней, средней и нижней точках пересечения нагрузка на межпозвонковый диск – максимальная. Всякий предмет, который человек поднимает согнувшись, при распрямлении позвоночника отзывается в нижней точке «доллара» в соотношении 1:10. Так происходит по закону рычагов – когда мы наклоняемся, плечо переднего рычага – от тела позвонка до руки – в 9–10 раз длиннее плеча, измеряемого от тела позвонка до прикрепления мышц-разгибателей спины.

Это случается часто. Как обычно, утром человек нагнулся за пудовой гирей для

своей обычной разминки, выпрямился, но диск между 5-м поясничным и 1-м крестцовым позвонком при этом выдержал нагрузку в 160 кг! Поэтому выдерживает он не всегда. При поясничном простреле – люмбаго – боль, как правило, возникает внезапно. Нагнулся человек, а выпрямиться не может – спину будто пронзила раскаленная спица.

Самая первая помощь

Итак, что же делать, если вас неожиданно скрутило?

Все зависит от обстоятельств, в которых вы находитесь. Если вступило в спину в городе, где есть квалифицированная помощь, не откладывайте, вызывайте специалиста. Не идите к врачу, согнувшись и превозмогая боль, просите его прийти к вам.

Укладывайтесь на щит, на широкую доску, на пол. Импровизированный щит помогут соорудить родственники, например, сняв с петель дверь. На пол ложитесь только в крайнем случае, так как по полу всегда гуляет коварный сквозняк.

Пока нет врача, приложите к больному месту легкое тепло, обвяжитесь шерстяным платком. Иногда рекоменду-

ется холод, но его применять можно только в первые сутки и под наблюдением врача.

Под поясницу положите небольшой валик. Если сильно тянет ногу, положите валик под колено.

Не надо намазываться всем, что жжет, – от финалгона до керосина. Подобные растирки часто могут только усилить боль.

Не старайтесь вправить позвонок сами и не доверяйте делать это случайным людям.

Примите какое-либо обезболивающее – аспирин, парацетамол, солпадеин.

Если врач вправил позвонок, провел ту или иную терапию и попросил уложить больного на щит – сделать это необходимо не завтра и не через неделю, а прямо сейчас.

Очень внимательно следует отнестись к рекомендации врача и о дополнительной наружной фиксации позвоночника. Часто в не осложненных случаях я отпускаю больного после вправления домой на своих ногах, но в специальном – фиксирующем – поясе, типа корсета.

И не думайте, пожалуйста, что вы вылечились сразу же после вправления позвонка. Это только начало: боль прошла, но нестабильность по-