



Д. Г. САЙДБЕКОВ,
кандидат
медицинских наук

ГРУДНОЙ РАДИКУЛИТ



Межпозвоночный диск в норме (слева) и при остеохондрозе.

Главное проявление этого заболевания — боль. Она возникает в задне-боковых отделах грудной клетки, распространяется по межреберным промежуткам, где проходят межреберные нервы. Поэтому грудной радикулит называют еще и межреберной невралгией.

При этом заболевании, особенно на ранних стадиях, отмечается повышенная чувствительность кожи: даже прикосновение одежды, одеяла вызывает неприятные ощущения. Боль бывает приступообразной или постоянной, усиливается при кашле, чихании, резких поворотах туловища, наклонах, во время физической работы.

Обращаю внимание читателей на то, что боль в грудной клетке, а также по ходу межреберных нервов характерна и для других заболеваний: плеврита, воспаления легких, болезней сердца, даже инфаркта миокарда. Вот почему, если появилась боль в области грудной клетки, не ставьте себе сами диагноз. Не пытайтесь снять боль, например, с помощью перцового пластыря или болеутоляющих лекарств, а обратитесь к врачу. Слишком опасными могут быть последствия самолечения!

Давайте разберемся, почему возникает

боль при грудном радикулите. Одна из главных причин этого заболевания — остеохондроз грудного отдела позвоночника. При этом происходят дегенеративные изменения в межпозвоночных дисках — хрящах, расположенных между позвонками. Они играют роль своеобразных амортизаторов. Сначала страдает центральная часть диска — студенистое ядро, а затем и окружающее его фиброзное кольцо.

Через трещины, появляющиеся в фиброзном кольце, участки студенистого ядра выпячиваются и образуются грыжи диска. Если такие выпячивания в области грудного отдела позвоночника сдавливают корешки нервов, идущих от спинного мозга, возникает острая боль, характерная для грудного радикулита.

Остеохондроз грудного отдела позвоночника чаще развивается у людей, работающих в вынужденном полусогнутом положении, занимающихся тяжелым физиче-

ским трудом, у тех, кто подвергается постоянным сотрясениям, а именно у водителей транспорта, грузчиков, у швей-мотористок, проходчиков, бурильщиков. Немалую роль в возникновении грудного радикулита играет и переохлаждение.

Лечение врач обычно назначает индивидуально. Некоторым хорошо помогают мази, содержащие яды пчел и змей. Но ими нельзя пользоваться страдающим сахарным диабетом, болезнями печени, почек, а также беременным.

Специалисты разработали комплекс физических упражнений, способствующих предупреждению обострения грудного радикулита. Их надо выполнять вне периода обострения, когда нет боли, один раз в день — утром или вечером. Утром их можно включить в комплекс утренней зарядки. Упражнения старайтесь делать медленно, так как резкие повороты, наклоны, прогибы могут спровоцировать появление боли.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ

1. И. п. — лежа на спине (на полу, на коврике), одна кисть на животе, другая на груди (для контроля за движениями грудной клетки). Глубоко вдохнуть, расправив грудную клетку и почувствовав напряжение мышц; на выдохе расслабиться. Повторить 5—6 раз. (Рисунок 1).

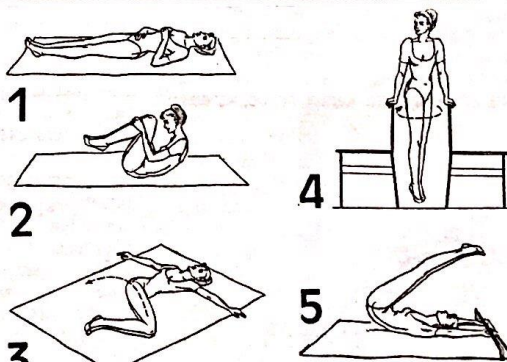
2. И. п. — лежа на спине, ноги вытянуты. Согнув ноги в коленях и обхватив их руками, подтянуть к животу, поднять голову и постараться лбом коснуться колен. Повторить 4—5 раз. (Рисунок 2).

3. И. п. — лежа на спине с согнутыми в коленях ногами,

руки разведены в стороны. Поворачиваться туловищем попеременно влево и вправо. Повторить 4—6 раз в каждую сторону. (Рисунок 3).

4. И. п. — стоя между двумя стульями и держа за их спинки руками, ноги вместе. Приподнявшись на носках, делать вращательные движения тазом сначала в одну, затем в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону. (Рисунок 4).

5. И. п. — лежа на спине с согнутыми в коленях ногами, руками, вытянутыми вверх, держаться за край дивана или спинку кровати. Медленно



поднимать ноги и таз как можно выше и ближе к голове. Повторить 4—5 раз. (Рисунок 5).

6. И. п. — лежа на животе,

руки вдоль тела. Опираясь на ноги, живот и нижнюю часть грудной клетки, стараться поднять голову и плечи. Повторить 4—5 раз.