

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	7
Как могло бы быть.....	7
Что происходит в действительности.....	8
Как все выходит из строя.....	12
Что с этим делать.....	18
Глава 1. Как работает здоровый позвоночник	
Что собой представляет позвоночник?	21
Глава 2. Ограничение подвижности позвоночного сегмента	
Что такое ограничение подвижности позвоночного сегмента? ..	61
Что происходит со спиной	84
Что вы можете предпринять	
Цели самолечения при ограничении подвижности позвоночных сегментов	92
Глава 3. Артропатия дугоотростчатых суставов	
Что такое артропатия дугоотростчатых суставов?	110
Что происходит со спиной	
Острая фаза	129
Что вы можете предпринять	
Цели самолечения при артропатии дугоотростчатых суставов	140
Глава 4. Острая функциональная блокада позвоночника	
Что такое острая функциональная блокада позвоночника? ...	157
Что происходит со спиной	
Острая фаза	167
Что вы можете предпринять	
Цели самолечения при острой функциональной блокаде позвоночника	173

Глава 5. Грыжа межпозвоночного диска

Что такое грыжа межпозвоночного диска?	187
Что происходит со спиной	
Острая грыжа диска	204
Что вы можете предпринять	
Цели самолечения при грыже диска	214

Глава 6. Нестабильность позвоночного сегмента

Что такое нестабильность позвоночного сегмента?	227
Что происходит со спиной	
Острая фаза	245
Что вы можете предпринять	
Цели самолечения при нестабильности сегмента	252

Глава 7. Лечим свою спину

Помоги себе сам	267
Процедуры. Постельный режим	272
Лечебные упражнения для спины	278

ВВЕДЕНИЕ

КАК МОГЛО БЫ БЫТЬ...

Есть что-то возвышенное и прекрасное в движениях человеческого тела, особенно во время спортивных состязаний. Любые движения атлета, стремящегося к победе, обыденны и в то же время удивительно красивы, как в балете: вот игрок в гольф наклоняется для нанесения удара и затем разгибается, его корпус развернут в сторону, а локти высоко подняты. Или пловец, оставляющий за собой след на воде, — его тело плавно перекатывается из стороны в сторону, а ноги будто ножницы, аккуратно разрезающие водную гладь.

Может быть, спортивные состязания вызывают у нас такую реакцию потому, что задевают какую-то глубинную струну в душе, напоминая о древней функции, все еще хранящейся в первобытных слоях памяти, о врожденных, хотя и забытых действиях. Как прекрасна поза метателя копья перед самым броском, или стремительное движение лошади и всадника, или мощные толчки гребца, продвигающего свою лодку по поверхности воды.

Для меня гребля — одно из самых красивых спортивных зрелищ. Наверное, мое восхищение связано с каким-то инстинктом, который с детства был у меня в крови; с едва слышным зовом, тончайшей связующей нитью, проходящей сквозь века и вызывающей в памяти образ солнечного блика на ребре весла. Быть может, именно мимолетный отзвук времен финикийских галер и кораблей викингов заставил меня — почти в сорок лет! — начать свою собственную одиссею и научиться грести.

Мои ладони в белых перчатках описывают аккуратные полукружия по направлению к груди; когда все восемь лопастей синхронно поворачиваются и выносятся плашмя, я слышу глухой удар шкивов, и в этом не совсем реальном состоянии синхронизированных усилий я чувствую, что соприкасаюсь с чем-то более глубоким, чем просто приятное возбуждение от плеска воды о корпус лодки и от выглядывающего из-за холмов солнца, первые лучи которого танцуют мириадами бликов на покрытой рябью воде.

Пот струится по моему лбу, и я с благоговением смотрю на спину подруги по команде, сидящей прямо передо мной, — трудно найти спину, которая бы работала лучше. Вот женщина наклоняется вперед, вытянув руки вдоль планшера и упершись ногами в стопор, и готова откатиться назад одним точно рассчитанным плавным движением, в котором сила ее ног, распрямляющегося туловища и заканчивающих толчок рук складывается в невероятную энергию — куда большую, чем сумма составляющих ее частей.

За долгие годы своей врачебной практики я видела множество людей, которые с трудом наклоняются, чтобы взять зубную пасту, и для меня это еще одно подтверждение того, что все в мире преходяще.

ЧТО ПРОИСХОДИТ В ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТИ...

Я все чаще и чаще сталкиваюсь с жалобами пациентов на боли в спине. Возможно, на всей земле не осталось ни одного человека, который не страдал бы от них сам или не знал бы кого-нибудь, кто испытывает эту про-

блему. Наш образ жизни повинен в том, что боль в спине стала куда более распространенным явлением, чем когда-либо ранее. «Благодаря» всеобщей автоматизации мы слишком мало движемся, а наши спины изо всех сил стараются справиться с длительными периодами безделья, чередующимися с внезапными перегрузками.

Я думаю, что причины болей в спине куда более очевидны, чем нам кажется: это неопасные проблемы, вызванные затвердением мест сочленения позвонков и межпозвоночных хрящей (дисков) в переднем комплексе позвоночника. Когда межпозвоночный диск высыхает и верхняя часть позвонка теряет подвижность, весь этот сегмент становится неповоротливым, как заевшее звено в велосипедной цепи. С возрастом эта проблема особенно актуальна и зачастую представляет собой исходный пункт для более серьезных нарушений.

У каждого из нас позвоночник буквально усеян такими тугими звеньями, хотя мы и не догадываемся об этом. Просто до поры до времени они не проявляют себя. Но иногда, особенно в нижней части спины, которая в большей степени подвергается нагрузке, одно из соединений может стать настолько неподвижным, что мы начнем испытывать боль — и это, как мне кажется, основная причина самых распространенных (так называемых «дачных») болей в спине.

Врачи, которые снимают боли вручную — физиотерапевты, хиропрактики, остеопаты и в некоторой степени массажисты, — могут выявить болезненно зажатый сегмент, который на ощупь напоминает кусок цемента в резиновом шланге. Прощупывая позвоночник большими пальцами или основанием ладони, ощу-

щаешь, что позвонок не поддается или выступает из общего ряда, и справиться с ним невозможно.

Ортопеды никогда не считали ограничение подвижности позвоночных сегментов скрытой болезнью позвоночника — а тем более никогда не пытались нащупать такие сегменты руками, — и это объясняет расхождения во взглядах на эту проблему представителей традиционного и альтернативного направлений в медицине. Для мануальщиков, которые постоянно сталкиваются с толпами страдающих от болей в спине людей, подобная практика давно стала общепринятой. Но она пока еще не заняла своего места в традиционной диагностике. То, с чем мы все время работаем, практически не упоминается в медицинской литературе. Наверное, эта идея кажется слишком простой и недостаточно «технологичной», чтобы удостоить ее хотя бы словом.

Мне кажется, современные медики слишком сконцентрированы на внутренних процессах и на поисках неоспоримых «доказательств» и не обращают внимания на более тонкие и неоднозначные симптомы. Доктора ищут, чего у больного не хватает, что у него не на месте или что в худшем случае можно было бы удалить. Они просто помешались на снимках и анализах, а зачастую нужно просто наблюдать и ощущать, примерно так, как это делает настройщик роялей (конечно же, речь идет о первичном осмотре).

Излишнее внимание к анализам приводит к тому, что врачи изыскивают туманные, неправдоподобные объяснения болям в спине, которые могут быть вызваны всего лишь кратковременными функциональными расстройствами из-за неправильного лечения. Когда не хватает достаточно веских доказательств, может

возникнуть еще одна тупиковая ситуация: больному не верят или, хуже того, считают его симулянтом.

Без помощи рук невозможно выявить тугоподвижность позвоночных сегментов. Она не просматривается на рентгеновских снимках или при компьютерной томографии, точно так же как обычная фотография не способна показать слишком тугую дверную петлю. Недавно был достигнут значительный прогресс: магнитно-резонансная томография (МРТ) впервые дает возможность подтвердить то, что мы с моими коллегами давно ощущали руками. Поскольку качество аппаратуры постоянно улучшается, может быть, вскоре МРТ позволит «увидеть» потерю жидкости в тканях (откуда исходит сигнал) — ту самую «жесткость», которую чувствуют мануальщики.

Факт остается фактом: боли в спине приобрели характер эпидемии. Им подвержены представители любых национальностей, социальных групп и профессий. Буквально миллионы людей сегодня не знают ответов на свои вопросы и не могут решить свои проблемы. Недавний опрос, проведенный в Великобритании, продемонстрировал «широко распространенное неудовлетворение лечением пациентов, страдающих от болей в спине». В США также 85 % людей, посетивших врача, «уходят, не узнав ничего конкретного о причинах мучающей их боли» (журнал «Scientific American», август 1998). Мы мало продвинулись вперед и к началу нового тысячелетия. Мы, как говорится, гоняемся за собственным хвостом.

В разное время боль в спине приписывалась действию разных причин. Самой распространенной была теория о грыже (выпячивании или выпадении) межпозвоночного диска, но приводились и другие: артрит,

повреждение сустава, разрыв мышцы, защемление нерва, тромб в крови, растяжение в крестце. Список можно продолжать до бесконечности, но в нем не упоминается истинная причина.

Несмотря на всю парадоксальность ситуации, мне все же хочется предложить еще одну гипотетическую модель разрушительных процессов в позвоночнике, просто потому, что все существующие модели явно несостоятельны. До сегодняшнего дня традиционно считалось, что боли в спине возникают спонтанно, вне зависимости от предшествующих им неопасных расстройств, и не играют никакой роли в развитии более серьезных заболеваний. Нам в изобилии предлагались устаревшие и абсолютно беспорядочные методы «лечения» — от радикального хирургического вмешательства и до перераспределения мышечной нагрузки или снятия неосознанных психических травм, связанных с моментом рождения.

В своей книге я привожу интуитивные, не подтвержденные современной наукой гипотезы относительно того, как работает спина. Будьте ко мне снисходительны — я просто пытаюсь установить связь между механизмами функционирования позвоночника и теми «развалинами», которые я вижу перед собой каждый день. Я стараюсь найти «золотую середину» между научными концепциями и реальными положением вещей.

КАК ВСЕ ВЫХОДИТ ИЗ СТРОЯ...

Я считаю, что чаще всего боль в спине возникает в том случае, когда межпозвоночный диск (фиброзная прослойка между позвонками) теряет влагу и затвер-

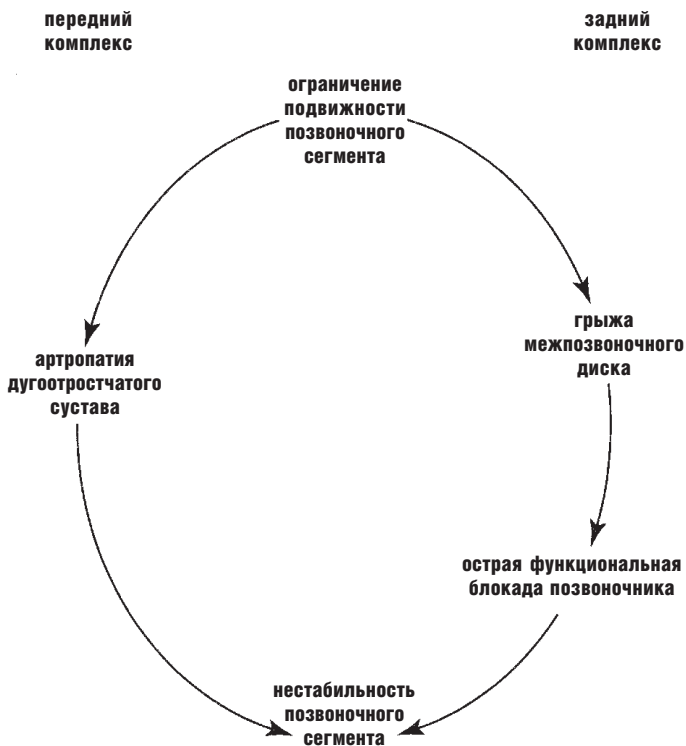


Схема 1. Последовательность разрушительных процессов в позвоночнике

девает. Это может быть вызвано несколькими причинами, среди которых не последнее место занимают незначительные травмы позвоночника, вызвавшие его сдавливание в продольном или в поперечном направлении. Далее события могут развиваться двумя путями: либо по мере разрушения диска возникают более серьезные проблемы в переднем комплексе позвоночника, либо напряжение передается в суставные отростки заднего комплекса. Хуже всего, если боли возни-

кают одновременно и спереди, и сзади. Наконец, масштабные разрушения и в переднем, и в заднем комплексах позвоночника могут стать причиной смещения позвонков, или так называемой нестабильности сегментов.

Итак, разрушительный процесс в позвоночнике протекает примерно в такой последовательности.

СТАДИЯ 1: ОГРАНИЧЕНИЕ ПОДВИЖНОСТИ ПОЗВОНОЧНОГО СЕГМЕНТА

Межпозвоночный диск, расположенный между двумя позвонками, теряет влагу и вместо «подушки» становится похожим на «слежавшийся ковер». Верхний позвонок перестает нормально двигаться, а весь сегмент в целом напоминает заевшее звено в велосипед-

ной цепи. Перестав работать, диск сжимается, поскольку не способен активно всасывать вещества, необходимые ему для питания. Со временем уплощение станет заметным на рентгеновском снимке, но спина может болеть задолго до этого.

По моему мнению, это и есть самое распространенное расстройство функций позвоночника.

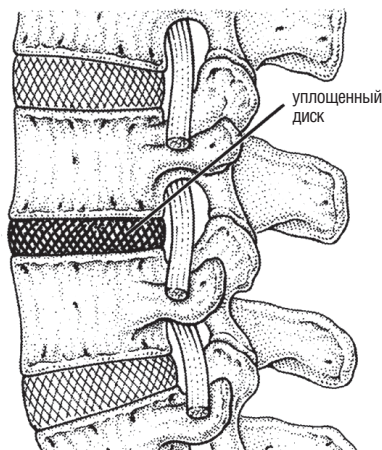


Рис. 1. Тугоподвижный позвоночный сегмент напоминает заевшее звено в велосипедной цепи