

Д-р Александра Василева

ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА  
НА  
РАДИКУЛИТА



## **Лечение и профилактика на радикулита**

***Поредица „Бъдете здрави“***

*Автор Д-р Александра Василева*

*Превод Росица Великова*

Издателство „Паритет“, София  
128 стр.

Острата болка в долната част на гърба възниква неочаквано и обикновено е сигнал за едно често пренебрегвано, но доста опасно заболяване – радикулит. Това заболяване представлява увреждане на гръбначните нервни окончания, при което всяко движение причинява силна, непоносима болка и ограничава възможността за движение. Тази книга ще ви помогне да преодолеете болезнените симптоми, така че да се върнете бързо към нормалния си ритъм на живот. Комплексът от физически упражнения, описан в книгата, е предназначен да ускори възстановяването на пациентите с радикулит. Лечебните билкови отвари, баните, апликациите и пчелните продукти също са важни компоненти на лечението на това заболяване.

**Тази книга не е учебник по медицина. Всички препоръки трябва да се съгласуват с вашия лекуващ лекар.**

*Всички права са запазени. Никаква част от тази книга не може да бъде възпроизведена в каквато и да е форма без писменото разрешение на притежателя на авторските права.*

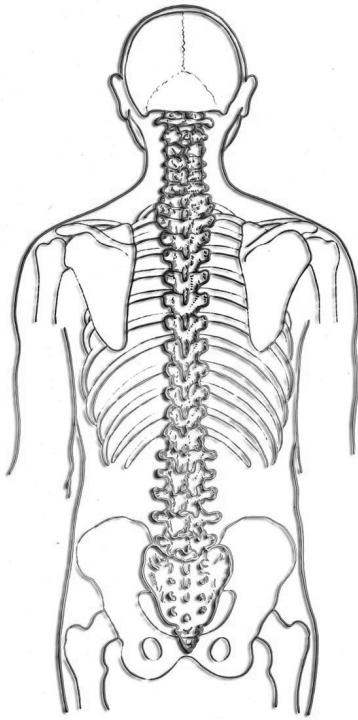
**ISBN 978-619-153-570-5**

*При шийния радикулит болката се „натрупва“ в областта на тила и шията. Болките обикновено са пробождащи и се появяват без видима причина, понякога след настинка, рязко обръщане на главата, при кихане или кашляне. При инфекции (грип, вирусни заболявания) шийният радикулит се появява внезапно, рязко.*

*/вж стр. 16/*

*Необходимо е да помните, че дори при правенето на масаж и самомасаж има противопоказания. Тези процедури са противопоказни при болки с неизяснен характер, при доброкачествени и злокачествени тумори, при остри възпалителни процеси. Игнорирането на тези фактори може да доведе до печални последици. Затова, преди да се обърнете към масажист или да пристъпите към самомасаж, консултирайте се с лекар.*

*/вж стр.35/*



## КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА РАДИКУЛИТЪТ?

Днес рядко ще срещнете човек, който поне веднъж в живота си да не е изпитал характерната радикулитна болка. От какво се причинява тя? Работата е в следното. Между два прешлена се намира междупрешленна става. В нея има отверстие, през което излиза нервно-съдово снопче, наричано коренче, на латински – радикулоос. Съответно, радикулитът е възпаление на радикулооса. В зависимост от това в коя част на гръбнака се възпалява, радикулитът се дели на шиен, гръден, поясен, поясно-кръстен. А най-често той се възпалява по три причини: когато изпотен си стоял на течение, когато се напругаш да повдигнеш тежест или когато физическото натоварване е станало в неудобна поза. Простудният радикулит често поразява хората в транспорта – например в метрото или в колата – и се лекува чрез отстраняване на възпалението. А при прекомерно натоварване или неудобна поза неговият характер е друг: прешлените, като се притискат един друг, засягат коренчето и го травмират.

След като то се травмира в гръбначния стълб, защо болката е някъде встрани от него – ту отляво, ту отдясно? Всичко зависи от това на кое място е засегнато коренчето. Например, ако е в областта на шията, то е свързано с раменния пояс и с ръцете. Коренчето от гръдната област е свързано с вътрешните органи. Раменното – с краката и тазовите органи. Тоест, всяка област на гръбнака има своя периферна зона на влияние. И стига само да травмирате неговото коренче, веднага възниква болков импулс – като известие, че в гръбнака не всичко е наред.

Може ли радикулитът да бъде сбъркан с друго заболяване? Да, това става непрекъснато. Заради него болки могат да се появят в ръцете, в краката, в ставите, в най-различни органи. Понякога дори можете да ги сбъркате със сърдечен пристъп или, например, с бъбречни колики и т.н. Естествено, хората започват да лекуват болното място, харчат пари за чудодейни лекарства и процедури, но те не им помагат. И все поради това, че при толкова различни симптоми е трябвало първо да отидат при невропатолог. И задължително – да си направят рентгенова снимка на гръбнака. В повечето случаи причината се оказва именно в него. Дори когато е налице нарушение на сърдечния ритъм, не е изключено това да не е сърдечна недостатъчност, а да е засегнато коренче в гръдната област. С други думи, ако ви боли ръката, това не означава, че болната е тя. Заради гръбнака понякога на човек започват да му изтръпват пръстите – в такива случаи казват, че си е налегнал ръката, понякога го заболява китката. Ние веднага започваме да правим загряваещи компреси, а лекарите предписват УВЧ. Всъщност болката идва от шията. Или друг пример – болки в петата. Естествено, на първо място всички започват да търсят шипове. А се оказва, че просто е станало прищипване между петия поясен и първия кръстен прешлени.

И още една разпространена заблуда: мнозина бъркат заболяването остеохондроза с радикулита. В какво се състои разликата? Остеохондрозата, всъщност, не е заболяване, а състояние на междупрешленния диск, който губи своята еластичност. Понякога той, изсушавайки се, изтънява като хартия. Ето защо, престава да изпълнява буферна роля между двата прешлена, те започват да се допират и травмират излизащото от това място коренче. А поради остеохондрозата може да възникне заболяване. Някои, например, имат такова мъчително главоболие – така нареченото главоболие от напрежение, че не им помагат никакви хапчета. И то може да премине само с

лек масаж. Всъщност, това се препоръчва при всяко главоболие – преди да пиете хапчета първо разтрийте шията и окосмената част на главата. А след това меко и нежно (това е много важно, защото може така да се схванете, че да се видите в чудо), раздвижете шийната област на гръбнака: бавно, без напрежение, като навеждате главата ту към едното рамо, ту към другото, докато усетите напрегнатост в мускулите.

Изобщо, не напразно наричат гръбнака стълб на живота. Той може да се сравни със ствола на дърво, от което зависи състоянието и на най-големите клони, и на най-малките клонки, и на всяко листенце. Нередностите в този ствол понякога не само поражда чудовищна болка, но и предизвикват чувство на страх и безизходност. Случвало ми се е да видя успели хора, които радикулитът е довел до напълно безпомощно физическо и психическо състояние.

В такива случаи най-добре е човек да полегне и да се отпусне. Така ще намали опасността да се появят отоци, които не е лесно да се премахнат. А след това – да проведе комплексно лечение. Специално подчертавам думата „комплексно“, защото само затоплянето и обезболяването не са достатъчни, за да излезе от това състояние.

Но най-доброто лечение винаги е била профилактиката. От радикулита и остеохондрозата можете да се предпазите. Колкото по-здрав е мускулният корсет на човека, толкова по-малка е вероятността да се породят такива болки. Значи, трябва да го укрепвате. Цял живот. Тогава част от натоварването върху гръбнака мускулите ще поемат върху себе си и за дълги години ще запазят стълба на живота. Това се постига само по един начин – с елементарна гимнастика.

Но за това – по-долу. А сега по-подробно ще разгледаме какво представлява гръбначният стълб, за да разберем как по-ефикасно да се лекуваме от радикулит и какъв именно начин да изберем за това.

## КАКВО ПРЕДСТАВЛЯВА НАШИЯТ ГРЪБНАЧЕН СТЬЛБ?

За да се борим ефективно с болката в търба, трябва да получим представа за това как е устроен гръбначният стълб, от какви части се състои. Повечето хора, като правило, са убедени в това, че знанието е достъпно само за медиците. Та нали дори популярните книги, посветени на проблемите в гръбнака, съдържат плашещи сложни картинки и са изпъстрени с думи като „гръбнак“, междупрешленен диск, връзки или гръбначен мозък, да не говорим за това, че на всяка страница се споменават медицинските названия на частите на тялото. В резултат всичко това ни изглежда като китайско писмо, което не е достъпно за обикновения човек.

Но ако знанието е сила, то неправилно подаденото знание е лишено от сила. Ще ви разкажа за строежа на гръбначния стълб, като използвам най-прости примери, достъпни за разбиране от неспециалисти и ще ви помогна да направите сложните неща понятни. Много важно е да разберете какво може да ви боли в гръбначния стълб.

Хайде за миг да забравим всичко, което знаем за анатомията на гръбначния стълб и да си го представим като проста желязна греда, за която здраво за закрепени главата и краката.

Естествено, животът с такъв агрегат в гърба би бил невъзможен. Дори тези от нас, които страдат от страхотни болки в кръста, не биха заменили своя болен гръбначен стълб с желязен, защото с такава греда не можеш нито да се сгънеш, нито да наведеш глава, нито да седнеш.

С нея не можеш и да се обърнеш настрани – за да се огледаш, трябва да се обръщаш с цялото си тяло, а при ходене, танци и секс трябва си да слагаш дебел корсет.



Но и това не е всичко. Твърдата структура не може да омекотява – натискът върху главата мигновено би се предавал на краката, а при ходене (да не говорим за тичане или скачане) всяка дупка би довеждала до удар в главата.

Ясно е, че над нашия железен стълб трябва да поработим. За да може той да се огъва и завърта около своята ос, ще го разделим на кръгли дискове. Между дисковете ще сложим междинни пластове от еластична гума, които от една страна, ще осигурят плавност на навежданията и обръщанията, а от друга – ще играят ролята на амортизатори.

Получихме голяма купчинка от железни и гумени кръгове, които не са скрепени с нищо. Да вземем две гъвкави полимерни тръбички, които няма да ограничават движенията и с тяхна помощ да сглобим нашата конструкция.

Тъкмо сега е време да си спомним, че функциите на гръбначния стълб не се ограничават само с осигуряване на подвижност. Гръбнакът е надежден калъф за гръбначния мозък.

Гръбначният мозък довежда командите от мозъка до крайниците и вътрешните органи, а обратно постъпват сигнали-усещания. Всъщност, гръбначният мозък е универсален кабел, по който потоците информация се движат нагоре и надолу. Както главният, така и гръбначният мозък са крайно уязвими от всякакъв натиск или нараняване и затова се нуждаят от сигурно укритие: първият е скрит в черепната кутия, а вторият – вътре в гръбнака.

И така, пред нас стои още една „техническа“ задача – къде да разположим гръбначния мозък?

За тази цел бихме могли да пробием в нашите дискове осево отверстие, но това би отслабило цялата конструкция. В истинския гръбнак тази задача е решена по друг начин: към всеки прешлен е присъединена подковообразна арка, която се съединява със съседните на принципа на ципа. В резултат се образува гъвкав канал за гръбначния мозък, повишава се

здравината на конструкцията, прешлените се свързват така, че между тях остава място за изходящите нервни окончания.

На горната и долната част на гръбнака има по един костен израстък. Между прешлените се образува последователно свързване, което ограничава движението на всеки сегмент напред и назад и с това предпазва гръбнака от травми.

Досега ни се удаде да се справяме с всички проблеми, но ето още един: как ще се движи нашата конструкция? Какво ще я сгъва и разгъва, навежда настрани, свива и разтяга?

Естествено, мускулите! Това е единствената тъкан в организма, която кара ставите да се движат, а гръбнакът по своято същност е една голяма става. Мускулите движат гръбнака така, както и китките, и коленете. Доколкото на мускулите им е необходимо и да се крепят за нещо, към дъгичките на прешлените трябва да се закрепят особени израстъци, които ще играят ролята на лост.

Накрая получихме макар и опростен, но напълно достоверен модел на човешкия гръбначен стълб.

След като се справихме със строежа на гръбначния стълб, да преминем към него като такъв, какъвто е в действителност.

Човешкият гръбначен стълб се състои от сходни, но не идентични **прешлени**, които се разполагат като стълб един над друг (в нашия модел тяхната роля играеха железните дискове). Прешлените са разделени от **междупрешленни дискове** – аналог на нашите гумени уплътнителни вложки. Дисковете се състоят предимно от хрущял.

В гръбнака има пет различни сектора, за разположението на които е лесно да се досетим от техните названия. Шийният сектор съдържа седем прешлена. Към гръдния се отнасят дванадесет прешлена, към които са прикрепени ребрата, образуващи гръдната клетка. Поясният сектор на гръбнака се намира в долния край на гърба и се състои от пет прешле-

на. Прешлените тук са повече, отколкото в останалите сектори. Това се обяснява с факта, че на тази част на гръбнака се пада най-голямото натоварване.

Под пояса е разположен кръстът, който се свързва с таза и се състои от пет сраснали прешлена. В края му се намира опасната кост, образувана от четири сраснали прешлена.

Да разгледаме по-подробно строежа на гръбнака. Той прилича на лък. От издадената му страна са разположени по два костни израстъка.

И накрая, ако погледнете гръбнака като единно цяло, ще видите, че прешлените са свързани помежду си. Това обстоятелство играе много важна роля в нашия разказ, защото именно в местата на свързванията често възниква болка.

Работата е в това, че от двете страни на гръбначния стълб симетрично са разположени напречни израстъци. Единият израстък – наричат го осилест, е обърнат назад. Именно тези костни изпъкналости, които служат за загрепване на меките тъкани на гърба (междувпрочем, като такива те с нищо не се отличават от костния гребен, някога украсявал динозаврите), образуват възли, които се прищипват под кожата. Ако на това място се възпалят костите, връзките, сухожилията или мускулите, то направо под кожата ще усетите болка, която ще се разпространява по оста на гръбначния стълб.

Част от кожната дъгичка, разполагаща се между напречния и осилестия израстъци, се нарича **ламина** (оттук и операцията по нейното отстраняване – ламинектомия).

Гръбначният мозък започва в основата на главния мозък, спуска се надолу по **гръбначномозъчния канал** – цилиндричния тунел, образуван в резултат от свързването на прешлените, и завършва във втория сегмент на поясния сектор.

Различните нерви, присъединяващи се към долния край на гръбначния мозък, продължават в областта на кръста и излизат навън през отверстието между прешлените. (Срас-

налите се прешлени на кръста не се разделят от междупрешленните дискове).

Прешлените от областта на кръста, широки в горната му част, се стесняват успоредно с приближаването им към опашната област, която прилича на тясна дълга стрела. **Кръстът** е свързан със скротумната кост, с костите от двете страни на таза и образува **кръстно-скротумното съединение**.

На предната и задната страна на гръбначния стълб са разположени две големи поддържащи връзки *anterior* и *posterior* (предна и задна) – в нашия модел тяхната роля играеха еластичните тръбички. Тези две връзки са много важни, тъй като те поддържат гръбнака. Освен тях съществуват още множество връзки, но аз няма да разказвам за тях, тъй като това няма пряко отношение към темата на настоящата книга.

За стабилизацията на гръбначния стълб съществена роля играят големите групи мускули, свързващи се с гръбначния стълб на различни места и носещи названията параспинална (окологръбначна) мускулатура. Тези мускули започват в основата на черепа и се спускат до самия кръст. По-рано лекарите не са им отделяли особено внимание, но сега може да се смята за доказано, че успешното лечение и рехабилитация на пациентите със заболявания на гърба трябва да включват мероприятия, насочени към укрепването на тези мускули.

Самото название на междугръбначните дискове показва тяхното разположение. По форма и състав те напомнят понички с мармалад. Дисковете се състоят главно от еластичен хрущял (опипайте своите ушни раковини, за да получите представа за този материал). Плътната и здрава отвън конструкция е напълнена с желеобразно вещество с желатиново ядро, което съдържа много влага. Междупрешленните дискове играят ролята на меки подложки.

Важно е да се помни, че при човек след двадесет години кръвоснабдяването на дисковете съществено намалява. Дис-

кът работи подобно на гъба: в отпуснато състояние той всмуква хранителни вещества, а в свито изхвърля от себе си отпадъчните продукти. Така, правейки физически упражнения и подобрявайки кръвообръщението в гръбначния стълб, ние правим своего рода подхранване и промиваме своите междупрешленни дискове.

Гръбначният стълб не е идеално права вертикала. Прешлените са свързани под формата на вълниста, извита като лък линия. Съществуват два типа извивки: лордоза и кифоза. Лордоза е меката извивка на гръбначния стълб към предната част на тялото (например в областта на шията или пояса); кифозата, напротив – това е огъване назад (гръдната област).

За какво са необходими извивките на гръбначния стълб? Стиснете клечка за зъби между показалеца и големия си пръст. Правата дървена пръчица е много здрава и ще се наложи доста да се потрудите, за да я счупите в такова положение. Но усилието, което упражнявате в единия от краищата ѝ, без всякаква пречка се разпространява по цялата дължина на клечката за зъби.

Извитата вълниста линия на гърба притежава свойствата на пружина, което предпазва от претоварване различните нива на гръбначния стълб, теллото на нашето тяло и натоварванията се разпределят ефективно по цялата му дължина. Естествените извивки на гръбначния стълб смекчават ударите, които са неотделими от нашия ежедневен живот.

Разбира се, гръбначният стълб е доста по-сложен от клечката за зъби, от желязната греда и дори от железните дискове с гумени подложки. Но ние с вас се движехме от простото към сложното. Отначало „изобретихме“ гръбначния стълб, след това разгледахме как в действителност е устроен той. И разбира се, изучихме го далеч не изцяло. Но дори информацията, която се съдържа на тези страници, ще ви помогне по-добре да разбирате своя лекар и ще ви направи активни

участници в лечебния процес. Защото знаещият пациент е по-добре въоръжен срещу болестта и по-отговорно ще подходи към лечението – и затова се оказва по-близо до оздравяването, отколкото неговият невеж събрат по нещастие.

## ПО-ПОДРОБНО ЗА ПРИЧИНИТЕ ЗА РАДИКУЛИТА

Както изяснихме по-горе, в нашия гръбначен стълб се намира гръбначният мозък, от който излизат множество нерви, отговарящи за съгласуваната работа на целия организъм. Ако тези нерви се повредят или възпалят – възниква радикулитът.

Но трябва да ви кажа, че медиците и досега не могат да стигнат до единно мнение за това каква именно е причината за радикулита. През 19 век мислели, че радикулитът е самоволно възпаление на нервната връзка. В началото на 20 век твърдели, че за всичко са виновни междупрешленните хернии – разкъсванията и издадените навън хрущяли, разположени между прешлените. С други думи, именно те притискат нервните връзки и ги карат да се възпаляват.

Сега мнозина лекари смятат, че причината за радикулита се крие в самия гръбначен стълб, а именно – в неговото увреждане. Те така и казват: „в около 95% от случаите радикулитът е проява на остеохондрозата, а в останалите 5% – резултат от стара травма на гръбначния стълб, не е изключено – от същата междупрешленна херния.“

Затова, както споменах по-горе, на лекарите им е съвсем точно известно какво може да провокира пристъп на радикулит. Първо – стресът. Второ – инфекцията. Трето – нарушената обмяна на веществата. И, разбира се, вдигането на тежести и неудобните движения.

И още нещо: съществува мнение, че радикулитът може да бъде резултат от отлагането на соли в гръбначния стълб. Наистина, често пъти така го и наричат в ежедневието, но всъщност това е нарушаване на обмяната на калций. При мнозина то става с възрастта, при други е от млада възраст. И този недъг поражда не само прешлените, но и другите кости. Същността му се състои в това, че калцият започва да се изтегля от костите и се отлага по повърхността им. Това не е радикулит в чист вид, но ако такива отлагания се образуват между прешлените, работата е лоша. Някои обаче смятат, че ако веществото някъде се отлага, то в организма то е в излишък и намаляват употребата на съдържащите го продукти. Това е опасна грешка. В такива случаи трябва да се приема още повече калций, за да остане нещо и в костите. За целта има специални препарати, но аз бих препоръчала изпитания от векове начин, към който прибегваха всички общодържавни лекари. Той е прост и евтин. Трябва да сварите яйце, да му обелите черупката, да я очистите от вътрешната ципа, внимателно да я стриете и да капнете няколко капки пресен лимонов сок. По-добро средство за нормализиране на калциевия обмен още никой не е измислил. Като профилактика за заздравяване на костите и прешлените в частност, той е подходящ абсолютно за всички.