***Анастасия Шохина***

**Радикулит**

Летние работы в саду нередко обостряют радикулит – наиболее распространенное заболевание периферической нервной системы, при котором поражаются пучки нервных волокон, отходящие от спинного мозга. Самая распространенная причина радикулита – остеохондроз, заболевание позвоночника, при котором межпозвоночные хрящевые диски утрачивают эластичность и становятся непрочными.

В местах соединения позвонков с измененными дисками откладываются соли, вызывающие образование костных разрастаний, так называемых остеофитов. Вот эти самые выступы при физической нагрузке вместе с самими дисками смещаются в просвет межпозвонковых отверстий, сдавливая проходящие здесь нервные корешки и вызывая боли. Иногда очень сильные.

При остеохондрозе такое смещение может произойти вследствие резкого движения, поворота туловища или даже головы, спазме мышц спины при травме, переохлаждении тела, например, после длительного пребывания в холодной воде или сидения на сырой земле и т.д.

Наиболее характерные проявления радикулита – боли по ходу пораженных нервных корешков и образованных из них нервов, нарушения чувствительности, иногда двигательные расстройства. Обычно заболевание развивается остро, во многих случаях переходит в хроническую форму с обострениями по мере нарушения «правил поведения».

Выделяют различные формы радикулита:

Пояснично-крестцовый, шейно-плечевой, грудной. Самым распространенным считается **пояснично-крестцовый радикулит,** при котором боли локализуются в пояснично-крестцовой области, ягодице, бедре, голени и стопе. Боль усиливается при движении, больной старается меньше двигаться, при ходьбе – наклоняется, перенося тяжесть тела на здоровую сторону, что может привести к боковому искривлению позвоночника. Лежа, больной старается принять «безболевую позу», вынужденно изгибаясь во всех суставах. Пояснично-крестцовый радикулит с преобладающим повреждением нервных корешков, из которых формируется седалищный нерв, называют **ишиасом.** При ишиасе боль распространяется по ходу седалищного нерва: в ягодицу, заднюю поверхность бедра, голени, в пятку. Может сопровождаться похолоданием ноги, онемением кожи. При длительной болезни мышцы больной ноги слабеют, несколько атрофируются. При наклоне, поднимании больной ноги боль резко усиливается.

**Шейно-плечевой радикулит** захватывает затылок, плечо, лопатку, усиливается при повороте головы, движении рукой, чихании, кашлянии. В тяжелых случаях нарушается чувствительность, развиваются слабость мышц и их атрофия.

**Грудной радикулит** встречается реже и проявляется болями в межреберных промежутках, усиливающимися при движении и даже глубоком вдохе.

Конечно, лечение проводит врач. В основном оно направлено на устранение радикулита. Успех во многом зависит от своевременного начала лечения. В период острой боли назначают обезболивающие средства и физиотерапевтические процедуры. Применяют лечебную гимнастику, вытяжение позвоночника. Рекомендуют курортное лечение.

Однако врачи предупреждают, что самостоятельное применение тепловых процедур и обезболивающих недопустимо, поскольку боли в пояснице могут быть вызваны не только радикулитом, но и многими другими заболеваниями, при которых применение тепла противопоказано.

Избежать проявлений радикулита поможет **профилактика.** Это – лечебная гимнастика, направленная на укрепление мышц, постоянные занятия физкультурой в "дозволенных" границах, закаливание организма, позволяющее повысить сопротивляемость к охлаждению и физическим нагрузкам.

Приведу несколько рецептов «Лечебника», помогающих при радикулите.

**Ржаная мука.** Замесите тесто из ржаной муки без дрожжей. Когда тесто станет кислым, переложите его в 1–2 см толщиной на марлю или тряпочку и положите на поясницу, оставив на всю ночь. Обычно достаточно 10 процедур, чтобы радикулит прошел. Некоторые добавляют в тесто 30 капель скипидара.

**Каштан конский.** Плоды каштана вместе с коричневой коркой размолоть в муку. Нарезать черный хлеб тонкими ломтиками, намазать их камфорным маслом или сливочным несоленым маслом. Сверху на масло посыпать муку плодов каштана. Наложить на больное место и завязать теплым.

**Редька черная.** Очистить, натереть на терке. На хлопчатобумажную или льняную тряпку намазать небольшой слой редьки и покрыть другой тряпкой. Наложить на больное место. Сверху положить кальку и завязать теплым. Держать такой компресс до тех пор, пока хватит терпения. При этом создается ощущение медленного и глубокого разогревания. Иногда достаточно сделать несколько раз, и болезнь отступает. Наружно тертую редьку употребляют для растирания при радикулите, ревматизме, подагре, при простудных заболеваниях.

**Горчица.** а) Горчица в виде горчичников применяется как местное раздражающее и отвлекающее средство при простудных заболеваниях, плеври­тах, ревматизме, радикулите, неврите.

б) Вместо горчичников можно использовать горчичные ванны: 250–400 г горчичного порошка размешать, подливая к нему теплую (не горячую) воду до консистенции жиденькой кашицы, и растереть до появления резкого, едкого горчичного запаха. После этого кашицу вылить в ванну (на 180–200 л воды) и хорошо перемешать. Ванну принимают при температуре 35–36°С 5–6 минут. После ванны обмыться 1–2 минуты под теплым душем и закутаться в теплое одеяло. Применяется также при бронхитах, пневмонии.

**Валериана.** Налейте в блюдце настойку валерианы, намочите в ней марлю или тряпочку, положите на больное место и сделайте компресс. Держать, пока хватит терпения.

**Лопух.** Свежий лист лопуха смочите в холодной воде, обратной стороной наложите на больное место, закрепите, утеплите шарфом.

Хорошее обезболивающее средство. Летом нарвите листьев лопуха с длинными черенками, высушите их. Зимой достаточно размочить в теплой воде и применять как указано.

Но главное лечение остеохондроза – **специальные упражнения,** которые, если вы включите их в свою утреннюю гимнастику, помогут сохранить гибкость и подвижность позво­ночника, позволят оставаться ему здоровым, а вам и не вспоминать о радикулите.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЯСНИЦЫ**

1. Встать, руки положить на бедра. Делать движения тазом вперед и назад – по 10 раз в каждую сторону.

2. Встать на колени, руки вытянуть вперед, живот втянуть. Сложиться наподобие перочинного ножа. Повторить упражнение 15–20 раз.

3. Лежа на спине, прижать согнутые в коленях ноги к груди.

**УПРАЖНЕНИЯ ПРИ ШЕЙНОМ ОСТЕОХОНДРОЗЕ**

1. Стоя на четвереньках, выпрямить руки и ноги, поднять таз и растягивать позвоночник. «Раскрыть» грудь и расслабить плечи, шею и лицо, пусть голова свободно свисает. Оставаться в этом положении не менее 1 минуты, затем снова встать на четвереньки.

2. Лечь на спину так, чтобы затылок выступал за край кровати или кушетки; под плечи подложить подушку. Если положение принято правильно, почувствуется легкое растягивание шеи, но при этом не должно возникать напряжения в области лба или глаз. Растягиваться в этой позе в течение 1 минуты, затем заложить руки за голову и, помогая себе руками, подняться.

3. Стоя, ноги на ширине плеч, наклониться вперед, ноги прямые, руки свободно опущены вниз. Шее помогает растягиваться вес головы. Через 1 минуту на вдохе выпрямиться.

При шейном остеохондрозе можно порекомендовать и такой комплекс упражнений.

1. Лечь на спину, ноги выпрямить. Одну руку положить на грудь, другую – на живот. Неглубоко вдохнуть, напрячь мышцы; вдохнуть и расслабиться. Повторить 5 раз.

2. Лежа на спине. Ноги выпрямить, руки положить вдоль тела. Ноги согнуть в коленях и обхватить руками. Затем подтянуть к животу. Поднять голову и коснуться лбом колен. Плавно вернуть их в исходное положение. Повторить 4–5 раз.

3. Лежа на спине, согнуть ноги в коленях, руки развести в стороны. Поворачивать туловище вправо и влево. В каждую сторону поворачиваться 4–5 раз.

4. Лежа на спине с согнутыми в коленях ногами, ухватиться руками за край дивана или спинку кровати. Медленно поднять туловище, стараясь достать ступнями кисти рук. Повторить упражнение 4–5 раз.

5. Лечь на живот с выпрямленными ногами. Руки положить вдоль тела. Опираясь на ноги, живот и нижнюю часть тела, поднять голову и плечи.

Повторить 5 раз.

6. Лежа на полу, развести руки в стороны, слегка поворачивая туловище влево, достать правой рукой левую ладонь. То же самое и в другую сторону.

Повторить 5–6 раз.

7. Встать между двумя стульями. Ноги вместе, руками взяться за спинки стульев. Приподняться на носках и делать вращения тазом то в одну, то в другую сторону. Повторить 4–5 раз.

8. Сесть на кровать. Руки опустить вдоль туловища, наклонить голову вперед, стараясь при этом коснуться груди подбородком. Медленным движением голову запрокинуть назад. Повторить 5–10 раз.

9. Лечь на спину, подложив под лопатки валик из дерева, обшитый мягкой тканью. Надавливая на него спиной, катать валик к шее и обратно.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА**

Плечевой сустав имеет большую подвижность. Соединяя ключицу, лопатку и кости рук, он позволяет рукам двигаться практически в любом направлении. С возрастом подвижность плечевых суставов снижается. Сутулость, скованность плеч бывает результатом неправильной осанки, формировавшейся годами. Пожилые люди начинают все сильнее горбиться, в результате плечи у них выдвигаются вперед, а грудь становится вогнутой. Напряженность плечевого пояса ограничивает подвижность ребер, становится трудно дышать. Привычку напрягать плечи, горбиться очень трудно искоренить. Упражнения, описанные ниже, помогут уменьшить скованность мышц. Выполнять упражнения следует медленно и осторожно, постепенно увеличивая амплитуду движений. Нельзя с силой выворачивать плечи. Если раньше у вас были вывих или травма плечевого сустава, не приступайте к растягиваниям без разрешения врача.

Растягиваться в каждом положении следует 1–2 секунды, затем повторить упражнение. По мере увеличения подвижности плеч вы сможете увеличить время каждого растягивания.

Перед выполнением упражнений нужно постараться максимально расслабить плечи. Для этого встаньте коленями на сложенное одеяло или коврик, положите перед собой стопку подушек. Наклонитесь вперед и обопритесь головой о подушки, стараясь принять удобное положение. Сложенные руки положите на подушки так, чтобы локти были выше головы. Наклоняясь вперед и расслабляясь, вы почувствуете легкое растягивание в плечах. Не нужно в этом положении с силой давить на подушки, стараясь опуститься ниже. Расслабьтесь.

1. Обхватить локти широким ремнем так, чтобы при его натяжении локти находились на ширине плеч. Поднять прямые руки над головой ладонями внутрь. Постараться развести руки, преодолевая сопротивление ремня. Должно ощущаться растягивание в плечах.

2. Вытянуть руки вперед на уровне плеч, сцепить пальцы "в замок" ладонями наружу. Сделать глубокий вдох, затем на выдохе поднять руки над головой. Растягивать кисти, выгибать пальцы. Повторить упражнение, сцепив пальцы ладонями внутрь.

3. Согнуть правую руку за спиной, чтобы предплечье и кисть образовали вертикаль­ную линию, ладонью наружу. На вдохе вытянуть левую руку над головой, на выдохе согнуть ее и сцепить пальцы обеих рук за спиной. Если выполнять это упражнение трудно, можно взяться руками за концы ремня. Повторить, поменяв положение рук.

**УПРАЖНЕНИЯ, ОБЛЕГЧАЮЩИЕ БОЛИ В СПИНЕ**

Прежде чем начать выполнять эти упражнения, следует помнить, что они могут принести облегчение только в том случае, если вы точно знаете свой диагноз. Если боли в спине усиливаются к концу дня, рекомендуется перед началом занятий расслабиться. Для этого надо лечь на спину, согнув ноги и упираясь ступнями в пол. В этом положении таз отклоняется назад и уменьшается давление на поясницу. Сделать несколько глубоких вдохов, освобождаясь от накопившегося за день напряжения, и приступить к растягиванию.

1. Это упражнение облегчает боли в нижней части спины, укрепляя мышцы ягодиц, живота и бедер. Предварительно расслабившись, лежать на спине, согнув ноги и положив руки вдоль туловища. Напрячь мышцы ягодиц и оторвать бедра и таз от пола, не прогибаясь в талии, поднять таз выше живота. Находиться в этом положении как можно дольше, дыхание свободное. Затем на выдохе мягко опустить таз на пол.
2. Для выполнения этого упражнения понадобится какой-нибудь груз, например книги. Лечь на спину на пол, ноги согнуть в коленях, втягивая копчик и стараясь прижать спину к полу. Напрячь мышцы ягодиц, поднять руки вверх, вытягивая позвоночник. На руки можно положить груз – это поможет не отрывать руки от пола при выполнении упражнения. Растягиваться, стараясь не выгибать спину. При этом вы должны почувствовать, как втягиваются и напрягаются мышцы живота. Продолжая растягиваться, выпрямить ноги и оставаться в этом положении до того момента, пока не ощутите утомление. Дыхание свободное.

3. Это упражнение облегчает боли в нижней части таза. Лечь на пол, на живот, вытянув руки вдоль туловища ладонями вверх. Вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц. На выдохе оторвать от пола плечи и ноги, не сгибая колен. Позвоночник должен растягиваться равномерно по всей длине, а поэтому не следует поднимать голову намного выше ног. Они должны находиться на одном уровне. Выдвинуть голову вперед, вытянуть шею и удерживать такое положение несколько секунд. Дышать спокойно и ровно. Постарайтесь почувствовать растягивание в области крестца.

**УПРАЖНЕНИЯ** **ДЛЯ ГРУДНОГО ОТДЕЛА ПОЗВОНОЧНИКА**

1. Встать на четвереньки, прогнуть спину, насколько это возможно, и оставаться в таком положении 2–3 секунды. Голову держать прямо. Повторить 7 раз.
2. Лечь на живот и, упираясь руками в пол, сильно прогнуться назад, стремясь оторвать туловище от пола.
3. Лечь на спину, руки положить вдоль тела. Прогнуться в грудном отделе позвоночника и поднять вверх голову и ноги. Повторить 5–7 раз.

**Упражнения на перекладине. Эффективное средство при остеохондрозе** – это упражнения в висе. Перекладину легко устроить в проеме двери. При выполнении упражнений женщины держатруки на ширине плеч, мужчины – несколько шире.

1. Делать движения ногами вперед – назад, в стороны, вместе. Согнуть ноги в коленях. Голову откинуть назад, прогнуться. Делать повороты корпуса. Ноги вместе.

1. Отклонить ноги вправо и влево. Делать круги ногами то вместе, то порознь. Подтянуть ноги, согнутые в коленях, к животу.
2. Подтянуться выше подбородка.
3. Подтянуться, запрокидывая голову и прогибаясь, пытаясь коснуться животом перекладины.
4. Поднять ноги и вытянуть их вперед, сделав «угол». В этом положении делать круги прямыми и сомкнутыми ногами.
5. «Походить» на руках вдоль перекладины. В положении «угол» делать повороты корпуса.

**Упражнения со скакалкой.** Эти упражнения развивают гибкость позвоночника, помогают сохранить подвижность суставов рук и ног. Длина скакалки (или веревки) должна быть 1,5–2 м.

1. Встать, ноги врозь, в согнутых за головой руках сложенная вчетверо скакалка. Поднимать руки вверх и, натягивая скакалку, поворачиваться вправо, подтягиваясь. Вернуться в исходное положение. Затем упражнение надо повторить в другую сторону (в каждую – 5–6 раз).
2. Встать, ноги врозь, держать сложенную вдвое скакалку в согнутых руках за головой. Поднимая руки вверх и натягивая скакалку, сделать 2 пружинящих наклона влево. Вернуться в исходное положение (повторить 5–6 раз в каждую сторону).
3. Встать, ноги врозь, руки вверх со стоженной вдвое скакалкой. Сделать мах правой ногой вперед и опустить руки перед собой, чтобы нога коснулась скакалки. Вернуться в исходное положение. То же самое проделать левой ногой (каждой ногой –5–6 раз).
4. Встать, ноги врозь, руки со сложенной вчетверо скакалкой внизу за спиной. Отвести руки назад, прогнуться, вернуться в исходное положение. Повторить 6–8 раз.
5. Стоя на коленях, сложенную вдвое скакалку держать в опущенных руках. Натягивая скакалку, поднять руки вверх правую ногу вытянуть в сторо­ну, поставить на носок и сделать два пружинящих наклона вправо, вернуться в исходное положение. Повторить 5–6–раз в каждую сторону.
6. Лежа на спине, руки со сложенной скакалкой вытянуть вверх. Сгибая правую ногу, перенести ее через скакалку, вернуться в исходное положение. Повторить 8–10 раз каждой ногой.
7. Встать, ноги вместе, руки со скакалкой опущены, середина скакалки должна находиться под пяткой левой ноги. Разведя руки в стороны и натянув скакалку, отвести правую ногу назад и прогнуться. Вернуться в исходное положение. Повторить 4–5 раз каждой ногой.

 Вот какие рекомендации по лечению радикулита давал Борис Тайц, врач-гомеопат, печатавший в нашем журнале целую серию своих материалов.

 При остром радикулите, когда прострел случился на фоне поднятия тяжестей или резкого движения, в течение ближайших 2–3 часов хорошо воспользоваться помощью костоправа.

 Стоит ли принимать обезболивающие лекарства? Доктор Тайц рекомендует принять **пироксикам** или **максиган.** Длительно существующая боль усиливает спазм капилляров в области поражения и мешает таким образом действовать всем народным средствам, применяемым вами. Если дома есть **анальгин** или **ношпа**, можно использовать и их (по 2 таблетки каждого лекарства трижды в день), хотя это, разумеется, не лечение. И, совершенно точно, не годится на роль лекаря алкоголь.

 Исключительной полезностью обладает старинный русский метод лечения радикулита – баня. Но ее нельзя заменить домашней ванной (возможно, горячая вода и принесет облегчение, но в половине случаев результат может быть 'ратным – он непредсказуем). Вообще же, любое «увлажнение» тела в период обострения чаще всего приводит к усилению болей. Спина не переносит сырости.

 Кроме бани единственная водная процедура, которая не повредит, – скипидарная ванна, да и та предпочтительнее уже после стихания болей.

 Помогает при радикулите массаж. Но его выполнять должен профессионал. Доктор Тайц категорически против самодеятельного разминания (мужем или женой), хождения по спине детьми, самомассажа скалкой, ложкой, бутылкой и т.д. Физические нагрузки на этот период тоже противопоказаны, хотя лежать без движения тоже нельзя – делайте упражнения со статической нагрузкой. Если очень больно даже просто напрягать мышцу – сделайте это мысленно. Такой метод тоже дает достаточно хорошие результаты.

 Разогревать поясницу доктор Тайц не рекомендует, а вот уберечь от переохлаждения ее необходимо. С этой целью можно воспользоваться шерстяным или пуховым платком, поясом из верблюжьей шерсти. Лучший материал для противорадикулитного пояса – пряжа из подшерстка собак. Тепло в данном случае сухое, сочетающееся с естественным электростатическим воздействием, вызванным трением шерсти о кожу.

 В аптеке можно приобрести мази, обладающие разогревающим действием и раздражающим эффектом: капсикам, финалгон, никофлекс и др. Их нужно чередовать с мазями гомеопатическими – РУТА и РУС (при наступлении обострения после пребывания на холоде, в сыром климате), а также ЛЕДУМ.

 Тем, кто замечает, что спина начинает болеть вслед за переохлаждением или в сыром помещении в осенне-зимний сезон, доктор Тайц рекомендует принимать РУСхЗ, или 3, или 6 и даже втирать мазь РУС в спину.

 Другое гомеопатическое средство – РУТАхЗ, или 3, или 6 – рекомендует людям, испытывающим значительные физические нагрузки, причем тяжелой физической работой может считаться не только перенос грузов, но и статические нагрузки (шитье, машинопись).

 АЦИДУМ ОКСАЛИКУМхЗ, или 3, или б предпочтителен при локализации болей в поясничной области, иррадиации болей в ногу.

 ФИТОЛЯКАхЗ, МАГНЕЗИЯ МУРИАТИКУМЗ, КАЛИЙ ЙОДА–ТУМЗ – сочетание препаратов, снимающих острые боли при пояснично-крестцовом ради­кулите.

 Гомеопатические лекарства при регулярном применении способны избавить вас от болей в спине. Однако ни одно средство не способно «пересилить» чрезмерные нагрузки, приходящиеся на позвоночник при слабости мускулатуры. Выход один: лишь только прошло обострение (с его окончания должно пройти 2 недели) – приступайте к тренировке мышц.



