**Острая дископатия**

**Что вызывает острую дископатию?**

Наиболее распространенная **причина острой дископатии** - износ или старение межпозвоночных дисков. Большому риску подвергаются представители тех профессий, в основе которых лежит выполнение тяжелой физической работы. Основные причины преждевременного износа межпозвоночных дисков - неправильное сидение, неподходящая обувь, а также врожденные изменения нижних конечностей, бедер и позвоночника. Первые признаки дегенерации тканей позвоночника проявляются примерно в тридцатилетнем возрасте, и как правило, эти изменения необратимы. Их наличие увеличивает опасность **развития острой дископатии**.

**Болезни межпозвоночных дисков**

Когда в позвоночнике уже имеются изменения, то при поднятии тяжести, падении или выполнении лаже нерезкого движения можно заболеть **острой дископатией**. Вследствие раздражения нервных путей (между дисками и спинным мозгом) возникают характерные симптомы:

* кривошея,
* [люмбаго](http://doktorland.ru/lyumbago.html),
* ишиас,
* **грыжи Шморля**.

**Как определяют грыжу Шморля?**

О наличии этой грыжи можно говорить, если:

* возникает острая боль, которая иррадиирует в нижнюю конечность;
* боль усиливается при кашле, чихании или напряжении мышц живота;
* больной испытывает боль при касании поясничного отдела позвоночника;
* у пациента наклонная (защитная) поза (вперед и в бок);
* возникает парастезия (больному кажется, что по его коже «бегают мурашки» и пр.), неприятное ощущение холода.

**Первая помощь при острой дископатии**

Средствами первой помощи являются придание телу пациента соответствующей позы и уход за ним. Пациента следует уложить на твердую поверхность, а под больное место подложить подушку или валик достаточной толщины. Кроме того, до приезда врача необходимо общаться с пациентом, успокаивать его. Следующий этап в оказании помощи - уже компетенция врача.

**Правильная осанка**

И в положении сидя, и в положении стоя нужно стараться, чтобы позвоночник был прямым. Кроме того, рекомендуется стоять несколько расширив ноги, или ставить одну ногу перед другой. Крайне важно также сидеть с прямой спиной. Низкие глубокие кресла и диваны выглядят очень привлекательно, однако сидеть в них и на них вредно, так как нет опоры для позвоночника.

Если при выполнении работы большая нагрузка приходится именно на позвоночник, нужно попытаться компенсировать его перегрузку. Наилучшее профилактическое средство - плавание. Если повреждены межпозвоночные диски, помогает специальная лечебная гимнастика. Ее основам может обучить специалист по физиотерапии.