

## ***Лечение остеохондроза.***

Остеохондроз представляет собой комплекс различных нарушений, которые могут развиваться в любом суставе. Как правило, при этом заболевании наиболее часто поражаются межпозвоночные диски. В этой статье мы расскажем, как вылечить остеохондроз.



***Прежде всего необходимо рассказать о причинах возникновения данного заболевания.***

Остеохондроз может появиться вследствие травм спины, а также при статических и динамических перегрузках. Обычно заболевание проявляется у людей старше 35 лет, однако в последнее время довольно много пациентов в возрасте от 20 до 30 лет обращаются к врачам с жалобами на боль в спине.

***Причинами раннего проявления остеохондроза являются: нарушение осанки, небольшое искривление позвоночника, недостаточная физическая подготовка, лишний вес и много другое.***

Что же касается симптомов, то у больных присутствуют постоянные ноющие боли в спине, а также чувство ломоты и

онемение в конечностях. Кроме того, возможно усиление болей при физической нагрузке, резких движениях, кашле и чихании.

Для того чтобы **вылечить остеохондроз**, обычно используются так называемые консервативные методы, направленные на устранение болевого синдрома и возобновление функций спинномозговых корешков. Такие методы включают в себя

**массаж, лечебную физкультуру, мануальную терапию, рефлексотерапию, вытяжение позвоночника, физиотерапию и так далее.**

**Лечебная физкультура (ЛФК)** заключается в создании определенных нагрузок для укрепления осанки. Как правило, такая физкультура проводится на специальном реабилитационном оборудовании в сочетании с суставной гимнастикой. После выполнения необходимых упражнений существенно улучшается кровообращение и нормализуется обмен веществ во всем организме. Также формируется мышечный корсет и увеличивается межпозвонковое пространство, за счет чего уменьшается общая нагрузка на позвоночник.

Еще специальное оборудование требуется для **вытяжения позвоночника (тракации)**

. Этот метод является

**одним из наиболее эффективных** в лечении остеохондроза. Направлен он прежде всего на восстановление правильной формы позвоночника путем увеличения межпозвонкового пространства.

Что же касается **физиотерапии**, то для этого метода лечения используются **магнитные поля, лазеры, ультразвук, а также токи низкой частоты.**

Применяется физиотерапия обычно **для реабилитации после травм и операций**, снятия воспалительных процессов и болевых синдромов. Этот метод используется не только для лечения остеохондроза, но и для борьбы с другими заболеваниями, так как благодаря физиотерапии повышается эффективность лекарств, при этом полностью отсутствуют какие-либо побочные эффекты.

Также довольно эффективным против остеохондроза является **массаж**. Этот метод отлично **снимает мышечное напряжение, улучшает кровообращение и обладает общеукрепляющим действием.**



**Рефлексотерапия** — это совокупность лечебных приемов и методов воздействия **на акупунктурные точки и рефлексогенные зоны**. Как правило, рефлексотерапия применяется при остеохондрозе, сопровождаемом заболеваниями нервной системы, нарушением сна и психической неуравновешенностью.

Напоследок стоит рассказать о [профилактике](#) этого заболевания.

[Следите за походкой, осанкой и не горбитесь](#)

. Также необходимо регулярно [заниматься спортом](#)

, что позволит создать мышечный корсет и тем самым укрепить спину. Еще будет полезно периодически просто [висеть на турнике](#)

, давая позвоночнику отдохнуть и выпрямиться.

Немаловажным является и [питание](#)

: ешьте [рыбу, орехи и молочные продукты](#)

. Еще можно периодически принимать комплексные витаминные препараты.

[Источник: \[#1057;#1090;#1088;#1072;#1085;#1072;#1089;#1086;#1074;#1077;#1090;#1086;#1074;\]\(#\)](#)

### **[Похожие статьи ....](#)**

[Избавление от прыщей на лице](#)

[Как вылечить трещины на пятках.](#)

[Как не испортить зрение, работая за ПК.](#)

[Как избавиться от насморка.](#)

[Как вылечить бронхит.](#)

[Как удалить пробки из ушей.](#)

{social}