

Самопомощь при боли в пояснице

Что болит в пояснице? Основные упражнения. Как не допускать обострения? Что нужно знать о своей спине?

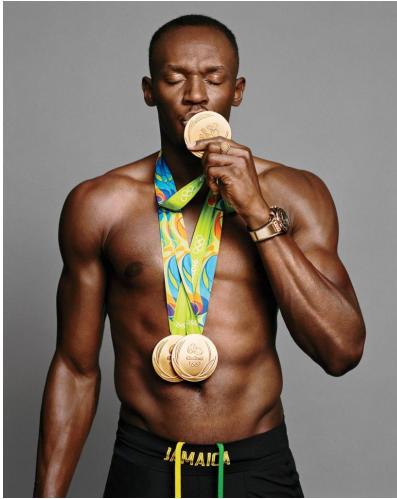
Особенности поясницы

- 1) Несет весь вес половины тела на нижних дисках
- 2) Пояснице не дашь полный покой из-за того, что э о опорный орган.
- 3) Боль в пояснице больше похожа на проклятье, чем на болезнь
- 4) Нарушение опорной функции грозит серьезным снижением качества жизни

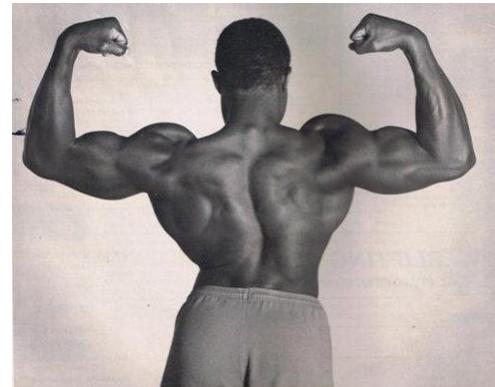
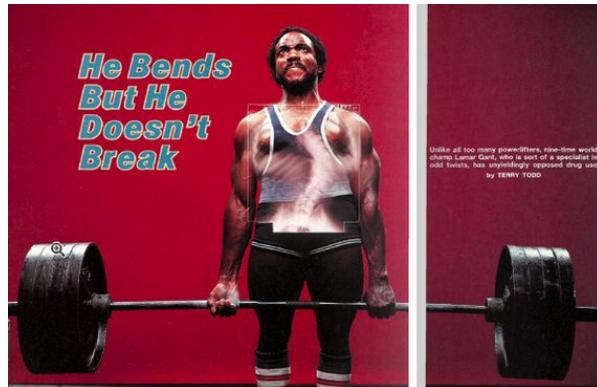


Осанка

Многие специалисты в области здравоохранения преувеличивают важность осанки (возможно для оправдания дорогостоящей терапии)



То что у вас одно плечо выше другого - маркетинговая мечта



Ранняя операция быстрее избавит от боли ... но



covid-19 Research ▾ Education ▾ News & Views ▾ Campaigns ▾ Jobs ▾

Research

Prolonged conservative care versus early surgery in patients with sciatica caused by lumbar disc herniation: two year results of a randomised controlled trial

BMJ 2008 ;336 doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.a143> (Published 12 June 2008)

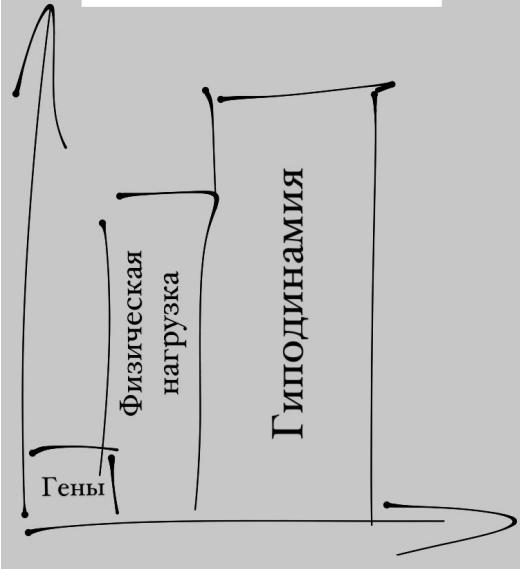
Cite this as: BMJ 2008;336:1355

надо информировать пациентов, что
исход операции по снижению боли
бывает непредсказуем - то есть боль
может сохраниться...

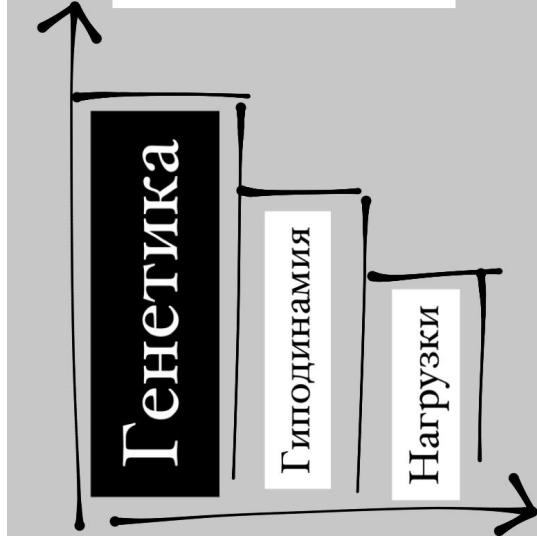
Резорбция грыжи

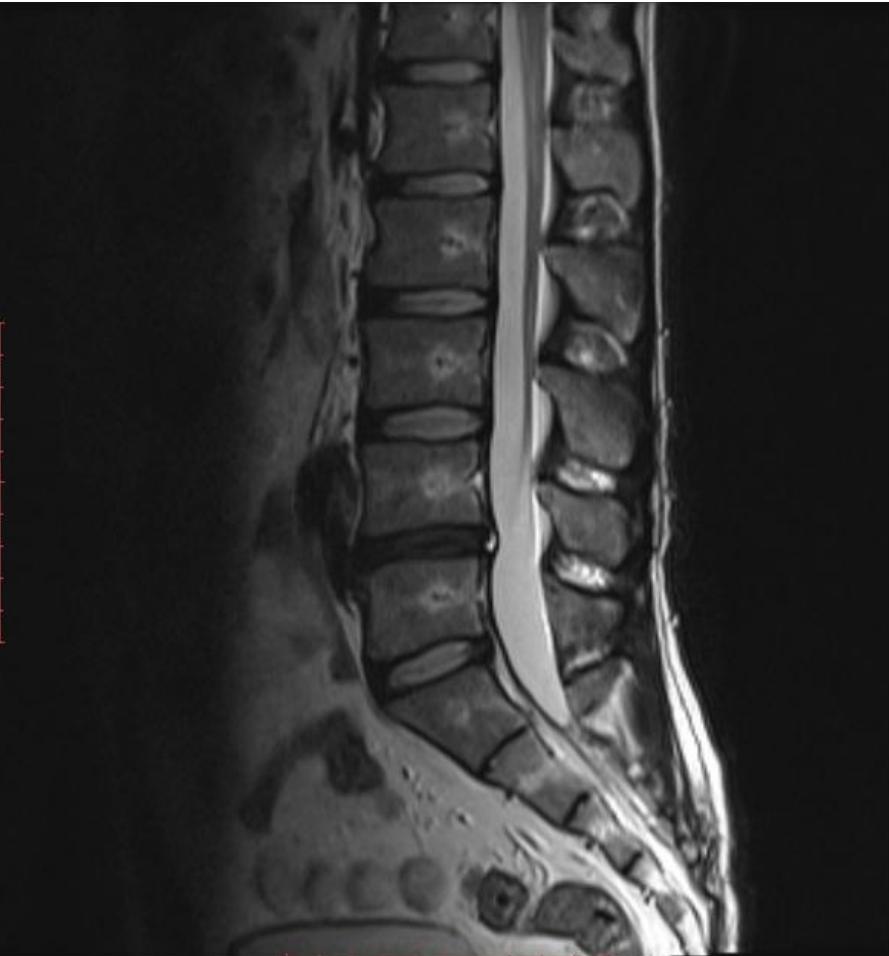


Старение спины в XX веке



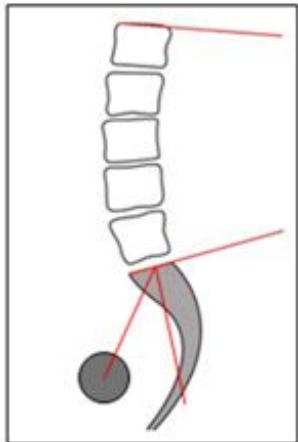
Старение спины в XI веке



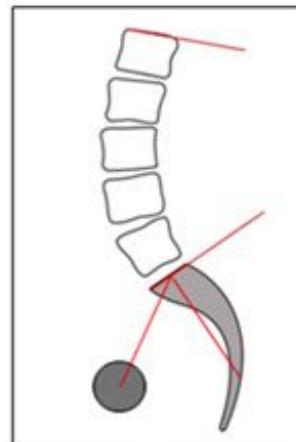




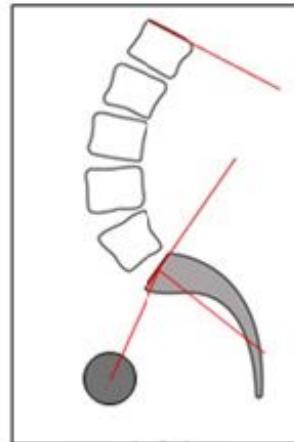
Small PI
 $LL = PI + 10$



Average PI
 $LL = PI$



Large PI
 $LL = PI - 10$



Что ты должен знать о своей спине?



- аномалии
- листезы
- крупные гемангиомы
- грыжи
- мышцы
- не слишком ли ты гибкий (шкала Байтона)
- Наследственность
- нет ли ББ?

54 игрока в американский футбол показали что АСИММЕТРИЯ МЫШЦ СПИНЫ не влияет на боль, травмы а следовательно не является признаком сбалансированности.

НЕ НУЖНО ВЫРАВНИВАТЬ мышцы на спине

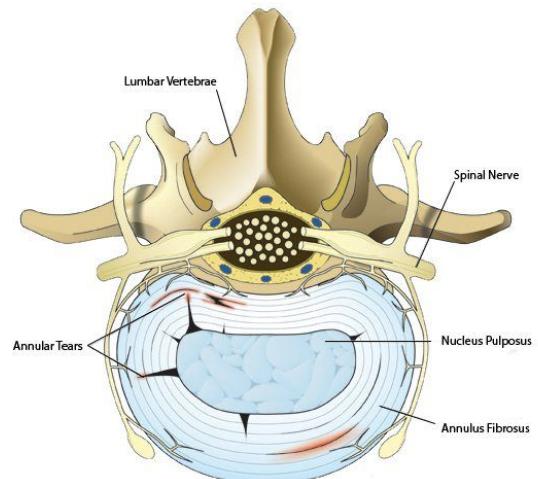


Космонавты чаще страдают грыжами...

Описательное исследование показало что их диски чаще подвергаются травмированию.



Трешины фиброзного кольца



Настоящий замкнутый круг

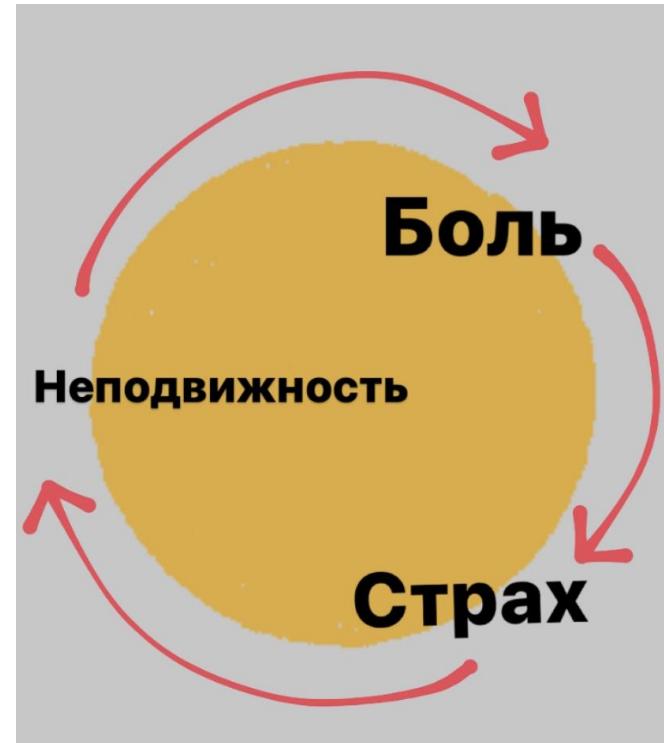
Пациент как шарик в пейнтбольном автомате

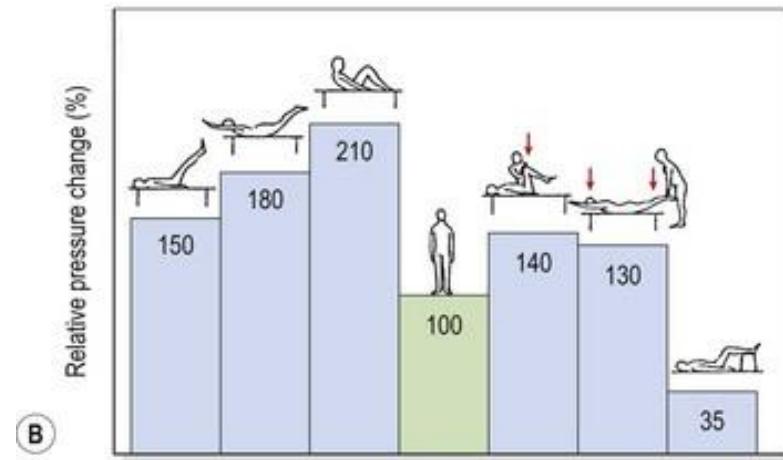
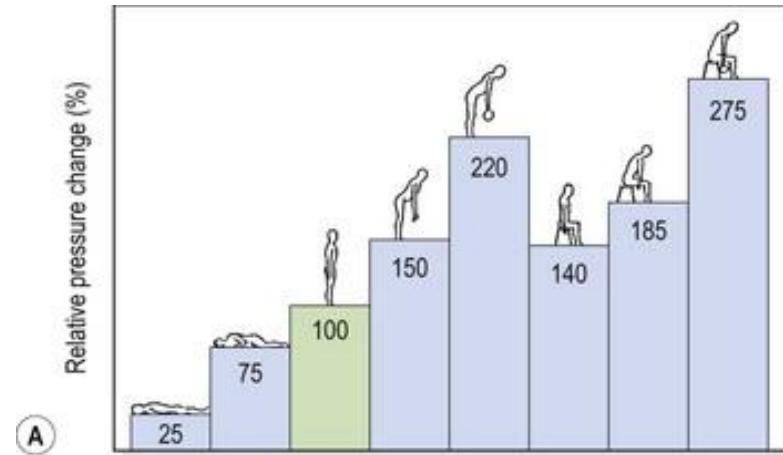
Поставить позвонок на место - классная идея для продажи

Исправление осанки и формы поясницы это цель к которой призывали на сотнях обучений для тренеров (и до сих пор кто-то слушает это радио)

Некоторые профессии почти целиком зависят от операций ...

Чем вы старше, тем больше изменений на рентгене... но не болей в спине 2200 человек в исследовании





3 подхода по 1 минуте



Лестница реабилитации

			Обратная гиперэкстензия		Комбинированные упражнения на пресс		тяга штанги в наклоне
		Гиперэкстензия статика без веса		Подъем ног в висе на турнике		Тяга гантели к животу с упором	
	Гиперэкстензия на фитболе		Подъемы ног в «пресс-брюсья»		Тяга блокового тренажера		
	Ягодичный мост 1 нога		Обратные скручивания на наклонной		Подтягивания на низкой перекладине		
Ягодичный мост		Дотягивание на пресс, лежа на полу		тяга резины к животу			
Тазовый мост статика		Тройка Макгилла скручивания		Разрывы резны лежа на спине			

Упражнения на несколько важных мышц

Начало реабилитации

Тройка Макгилла скручивания	3 по 20	youtu.be/94EL	Грыжа начальная (0-1 мес)
Тройка макгилла Боковая планка	2 по 40 сек. на каждую сторону	outu.be/kiVFa	Грыжа начальная (0-1 мес)
Тройка Макгилла Квадроплекс	3-4 по 40	youtu.be/Afjx8	Грыжа начальная (0-1 мес)

Чего лучше со спиной не делать



Алгоритм лечения боли - главное ПРАВИЛЬНО начать ...

- постельный режим максимум 1-2 дня, затем продолжаем выполнять всю посильную работу, даже если не можем разогнуться.
- корсет и активность с первых дней
- НПВП не более 7 дней
- Врач для подбора обезболивания



Будь как Джимми



Джим Лоуренс 74 года чемпион по пауэрлифтингу. Начал тренировки в 69 лет. В прошлом году он приседал 225, жал лежа на скамейке 260 и тянул 365 в чистом виде

После полного разрыва мышц бедра он восстановился и стал приседать снова

Если бы меня спросили какую проблему в спине я бы выбрал если уже имею боль на 9 баллов? - грыжу или без нее - я бы сказал давайте грыжу и желательно секвестр...