

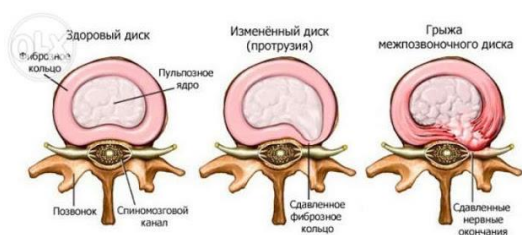


**Государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Кузбасский клинический
кардиологический диспансер имени академика Л.С. Барбараша»
(ГБУЗ «КККД»)**

Памятка для пациентов с поясничным остеохондрозом

Ваш лечащий врач-нейрохирург:

Грыжа поясничного отдела позвоночника – это патология межпозвонкового диска, при которой он прорывает внешнюю фиброзную капсулу и выходит за ее пределы, вызывая раздражение и сдавление спинного мозга или спинномозговых корешков, становясь причиной боли и специфических неврологических симптомов.



Стадии образования межпозвоночной грыжи

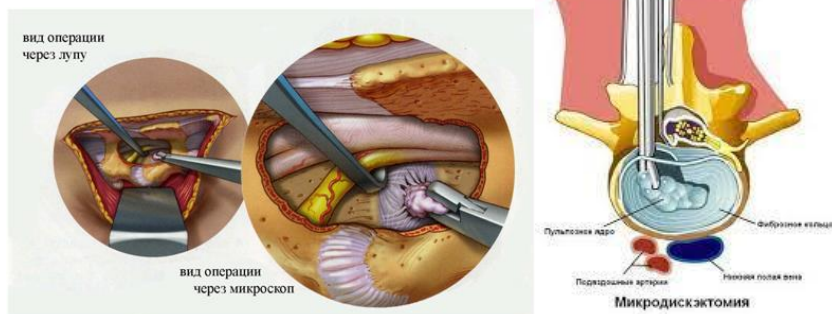


Причины возникновения

Наиболее частая причина формирования грыж поясничного отдела позвоночника – это остеохондроз. Дегенеративные процессы в хрящах и сужение просвета между позвонками неизбежно приводит к постепенному выпячиванию дисков. Предрасполагающими факторами также выступают:

- преимущественно сидячая работа, гиподинамия;
- повышенная масса тела (создает избыточную нагрузку на позвоночник);
- высокий рост;
- чередование длительных периодов бездействия с чрезмерно интенсивной физической нагрузкой;
- травмы спины;
- системные дисплазии хрящевой ткани, мышц и т.п.;
- нарушение кровоснабжения поясничной области;
- инфекции позвоночного столба и окружающих тканей (туберкулез, сифилис и т.п.);
- остеопороз;
- неравномерная нагрузка на позвоночный столб на фоне нарушений осанки, дисплазии тазобедренного сустава, плоскостопия;
- работа или хобби, связанные с частым поднятием тяжестей;
- нарушения обмена веществ и работы желез внутренней секреции;
- отягощенная наследственность;
- неправильное питание;
- вредные привычки: курение, злоупотребление алкоголем;
- профессиональный спорт с повышенной нагрузкой на поясничную область.

ТАК ВЫПОЛНЯЕТСЯ ВАША ОПЕРАЦИЯ: С ПОМОЩЬЮ МИКРОХИРУРГИЧЕСКИХ МАНИПУЛЯЦИЙ УДАЛЯЕТСЯ ГРЫЖА ДИСКА, ТЕМ САМЫМ ОСВОБОЖДАЯ НЕРВНЫЙ КОРЕШОК ОТ СДАВЛЕНИЯ.



Возможные осложнения после удаления грыжи диска

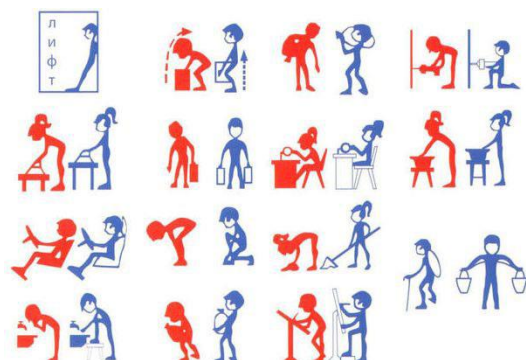
- Рецидив **грыжи** на оперированном **уровне** – 42,2%
- **Грыжи** диска на соседнем **уровне** – 24,7%
- Рубцово-спаечный процесс – 16,9%
- Ошибки определения **уровня** – 10,4%
- Множественные **грыжи дисков** – 6,5%
- Нестабильность оперированного сегмента – 1,3%.

УДАЛЕНИЕМ ГРЫЖИ ДИСКА НЕ ОСТАНАВЛИВАЕТ ПРОГРЕССИРОВАНИЕ ОСТЕОХОНДРОЗА И ГРЫЖА ДИСКА ПОВТОРНО ИЛИ ДРУГОЙ ЛОКАЛИЗАЦИИ. ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ЗАТОРМОЗИТЬ ЭТОТ ПРОЦЕСС НЕОБХОДИМО 1-2 РАЗА В ГОД ПРОХОДИТЬ КУРСЫ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ, ВКЛЮЧАЮЩИЕ В СЕБЯ КУРСЫ ЭПИДУРАЛЬНЫХ/ПАРАВЕРТЕБРАЛЬНЫХ БЛОКАД, ФИЗИОЛЕЧЕНИЕ. ВАЖНЫМ АСПЕКТОМ ЯВЛЯЕТСЯ ФИЗКУЛЬТУРА. ЛФК НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНЯТЬ ПОСТОЯННО.

Физические упражнения при боли в пояснице



ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЙ В СПИНЕ:



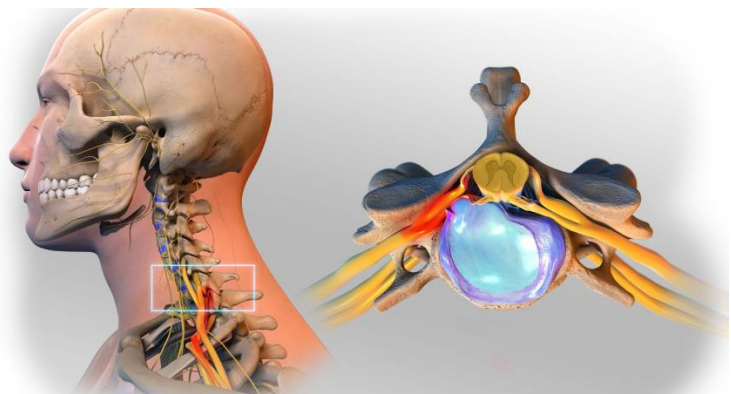


Государственное бюджетное учреждение здравоохранения «Кузбасский клинический кардиологический диспансер имени академика Л.С. Барбараша»
(ГБУЗ «КККД»)

Памятка для пациентов с шейным остеохондрозом

Ваш лечащий врач-нейрохирург:

Грыжа шейного отдела позвоночника – это патология межпозвонкового диска, при которой он прорывает внешнюю фиброзную капсулу и выходит за ее пределы, вызывая раздражение и сдавление спинного мозга или спинномозговых корешков, становясь причиной боли и специфических неврологических симптомов.

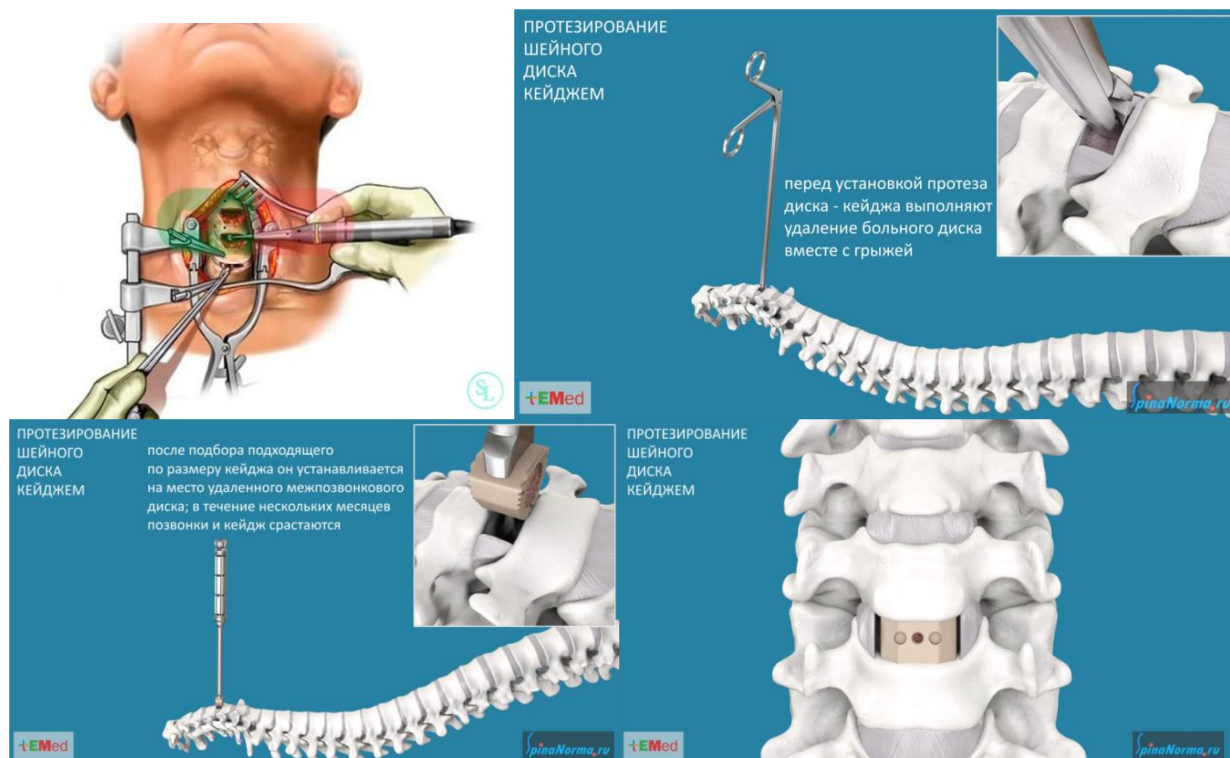


Причины возникновения

Наиболее частая причина формирования грыж шейного отдела позвоночника – это остеохондроз. Дегенеративные процессы в хрящах и сужение просвета между позвонками неизбежно приводит к постепенному выпячиванию дисков. Предрасполагающими факторами также выступают:

- преимущественно сидячая работа, гиподинамия;
- повышенная масса тела (создает избыточную нагрузку на позвоночник);
- высокий рост;
- чередование длительных периодов бездействия с чрезмерно интенсивной физической нагрузкой;
- травмы спины;
- системные дисплазии хрящевой ткани, мышц и т.п.;
- нарушение кровоснабжения поясничной области;
- инфекции позвоночного столба и окружающих тканей (туберкулез, сифилис и т.п.);
- остеопороз;
- неравномерная нагрузка на позвоночный столб на фоне нарушений осанки, дисплазии тазобедренного сустава, плоскостопия;
- работа или хобби, связанные с частым поднятием тяжестей;
- нарушения обмена веществ и работы желез внутренней секреции;
- отягощенная наследственность;
- неправильное питание;
- вредные привычки: курение, злоупотребление алкоголем;
- профессиональный спорт с повышенной нагрузкой на поясничную область.

ТАК ВЫПОЛНЯЕТСЯ ВАША ОПЕРАЦИЯ: С ПОМОЩЬЮ МИКРОХИРУРГИЧЕСКИХ МАНИПУЛЯЦИЙ УДАЛЯЕТСЯ ГРЫЖА ДИСКА, ТЕМ САМЫМ ОСВОБОЖДАЯ НЕРВНЫЙ КОРЕШОК ОТ СДАВЛЕНИЯ.



Возможные осложнения после удаления грыжи диска

- Рецидив грыжи на оперированном уровне – 42,2%
- Грыжи диска на соседнем уровне – 24,7%
- Рубцово-спаечный процесс – 16,9%
- Ошибки определения уровня – 10,4%
- Множественные грыжи дисков – 6,5%
- Нестабильность оперированного сегмента – 1.3%.

УДАЛЕНИЕМ ГРЫЖИ ДИСКА НЕ ОСТАНАВЛИВАЕТ ПРОГРЕССИРОВАНИЕ ОСТЕОХОНДРОЗА И ГРЫЖА ДИСКА ПОВТОРНО ИЛИ ДРУГОЙ ЛОКАЛИЗАЦИИ. ДЛЯ ТОГО ЧТОБЫ ЗАТОРМОЗИТЬ ЭТОТ ПРОЦЕСС НЕОБХОДИМО 1-2 РАЗА В ГОД ПРОХОДИТЬ КУРСЫ ВОССТАНОВИТЕЛЬНОГО ЛЕЧЕНИЯ, ВКЛЮЧАЮЩИЕ В СЕБЯ КУРСЫ ПАРАВЕРТЕБРАЛЬНЫХ БЛОКАД, ФИЗИОЛЕЧЕНИЕ. ВАЖНЫМ АСПЕКТОМ ЯВЛЯЕТСЯ ФИЗКУЛЬТУРА. ЛФК НЕОБХОДИМО ВЫПОЛНЯТЬ ПОСТОЯННО.

