# До появления боли об остеохондрозе никто даже не подозревает. Этот симптом часто вообще является единственным проявлением болезни. Одновременно нужно решить, как лечить остеохондроз, чтобы уменьшить связанные с ним неприятности.

## Степень поражения позвоночника зависит от возраста

Всех, кто столкнулся с проблемой, интересует, **возможно ли вылечить остеохондроз**. Чтобы понять это, нужно представлять, что дефектные изменения в межпозвонковых дисках начинаются в совсем юном возрасте. Из-за их уменьшения, потери жидкости и эластичности позвоночный столб утрачивает гибкость уже к 30 годам. А к - 50 межпозвонковые диски, служащие своеобразными амортизационными прокладками, не могут надежно и качественно выполнять свои функции. Иными словами, к остеохондрозу ведут возрастные изменения, которые хотя и неприятны, но так же естественны, как седина, например.

К сожалению, остановить процесс невозможно. Однако улучшить свое состояние в соответствии с рекомендациями врача вполне реально. Причем, дожидаться, пока окажешься в состоянии «не согнуться, не разогнуться», не стоит. Специалист порекомендует упражнения и процедуры, укрепляющие мускулатуру и направленные на растяжение позвоночника. Важно дозировать нагрузки, чтобы занятие не вызывали боль, а также получить у врача повседневные рекомендации.

Так как сам по себе остеохондроз связан с возрастной особенностью позвоночника, на вопрос «**Можно ли остеохондроз вылечить полностью?»,** дать обнадеживающий ответ нельзя. Старость не лечится. Тем не менее, можно поддержать свой позвоночник, и тогда он будет гораздо дольше оставаться здоровым и не причинит боли. Но и в случае, когда спондилез дает о себе знать радикулитами, люмбаго или судорогами, правильно подобранное лечение позволит забыть о проблеме. А значит, и почувствовать себя здоровым.

Обычно пациенты приходят к неврологу, когда возникают сильные боли, а испробованные обезболивающие, которые куплены по собственному усмотрению, не избавляют от страданий. Действенность назначенного врачом лечения обусловлена тем, что оно включает как прием препаратов (противовоспалительных, сосудистых и витаминов), так и массаж, и физиотерапевтические процедуры. Появившийся остеохондроз так никуда и не денется. Однако замедлится развитие патологии и серьезных осложнений, которые приводят к операции и инвалидности.

## Остеохондроз можно успешно лечить

Результативность борьбы с патологией зависит, прежде всего, от того, насколько она запущена. С этим связано и то, **где лечить остеохондроз.** Магнитно-резонансная томография, рентгенография и другие обследования выявляют осложнения остеохондроза: грыжу и протрузию межпозвонкового диска, поражение корешков спинного мозга, искривление верхнего отдела позвоночника. Пройти обследование под руководством специалиста важно еще и по потому, что боли могут вызывать как спинномозговой корешок, так и поврежденный межпозвонковый диск. К тому же многие симптомы спондилеза схожи с проявлениями других заболеваний. Восстановительное лечение лучше всего проходить в неврологических отделениях стационаров, которые специализируются на консервативном лечении. Чтобы закрепить достигнутые результаты, полезно ездить на лечение в санатории, где используются природные грязи, ванны.

Проблема может коснуться не только межпозвонковых дисков, но и любых других суставов. Из-за защемления нервов и сосудоввозникают **остеохондроз руки**, коленного, тазобедренного, плечевого, голеностопного суставов. Симптомами будут болевые ощущения (это приведет к ограничению подвижности), а также онемение конечностей.

**Как лечить остеохондроз суставов** медикаментозно:

* Нестероидными противовоспалительными средствами (НПВС), направленными против боли.
* Миорелаксантами, снимающими спазм мышц.
* Стимуляторами микроциркуляции, которые улучшают питание корешков нервов и движение крови в позвоночнике.
* Антиоксидантами и витаминами, ускоряющими восстановительные функции нервных волокон, а также окислительно-восстановительные процессы.
* Корректорами психосоматических расстройств и средствами профилактики дегенерации хрящевой ткани.

При сильный болях может потребоваться блокада. Это – введение препарата в курковые зоны (сосредоточение боли в мышцах) и места сплетения нервов. Эффективна анестезия с помощью электрофореза и фонофореза. Используются также УВЧ, ультрафиолетовое облучение, дарсонвализация, воздействие магнитом, диадинамическими токами. При этом достигаются три основные цели:

1. Прогревания помогают постепенно устранять скованность суставов по утрам.
2. Ультразвук служит микромассажем пораженных тканей.
3. Электростимуляция направлена на эффективное питание сустава.

Все процедуры назначаются врачом с учетом того, как далеко зашла патология, насколько сильны болевые ощущения, каковы другие клинические проявления, а также возраста пациента.

## Альтернативное лечение: никакой «химии»

Существует несколько методик того, **как излечиться от остеохондроза** без использования лекарств. Тракционное лечение (вытяжение) позволяет растягивать ткани, окружающие позвоночник, связки и мышцы столба. Это позволяет увеличить щели между позвонками, а значит, ослабевает (иногда полностью устраняется) давление на нервный корешок или кровеносные сосуды в позвоночном канале. Уменьшается отечность и нормализуется кровообращение. Уходит напряжение мышц, что как нельзя лучше влияет на позвоночник.

**Можно ли лечить остеохондроз** в движении? Даже нужно! Застой не приемлем для больных суставов, и под руководством специалиста осваиваются упражнения лечебной физкультуры. Благотворно влияет на патологические изменения околосуставных тканей мануальная терапия. Улучшается обмен веществ в пораженных суставах, замедляются их дегенеративные изменения. Сеансы мануальной терапии часто сочетаются с массажем.

Болевые синдромы, связанные с остеохондрозом позвоночника, снимает иглоукалывание. У этого метода отсутствуют побочные эффекты. Противопоказан он при: опухолях, острых инфекционных заболеваниях, истощении организма, а также беременности, особенно во второй половине. Если не удается устранить выраженную боль максимум за три-четыре месяца, то назначается консультация нейрохирурга, речь будет идти об оперативном лечении. Это касается крайне запущенных случаев.

Страдающим спондилезом нужно не нагружаться физически. Важно не провоцировать обострения заболевания: меньше работать на компьютере, спать на более низкой и мягкой подушке, а вот матрац предпочесть жесткий. Кроме мышечных спазмов (они – основная причина развития остеохондроза) внимание уделяется такому неблагоприятному фактору, как нарушение обмена веществ. Усугубляет патологию в поясничном отделе лишний вес пациента.

Решая, **чем можно лечить остеохондроз**, сочетают традиционные медицинские методы с народными средствами. При так называемом отложении солей в суставах на помощь приходит апитерапия – лечение пчелами и продуктами пчеловодства. Этот метод улучшает питание и кровоснабжение мышц позвоночного столба, выводит токсины, снимает воспаление. Противопоказан тем, у кого аллергия на подобные продукты.

Говоря о том, **как лечить медом**, имеют в виду массаж и местное его применение. И в том, и в другом случаях улучшается питание и кровоснабжение мышц позвоночного столба, выводятся токсины, снимается воспаление. Чтобы избежать дисбаланса в притоке питательных веществ (это может повлечь обострение хронических заболеваний), медовый массаж делается на все тело. А вот накладывают теплый мед на болезненные места, туго обматывая льняным полотенцем и оставляя на ночь. С этой же целью делают компресс, смешивая мед (50 г) и алоэ (10 г). Проверенным средством для выведения солей из суставов является так называемый мед из одуванчиков, который варится наподобие варенья.

Тем, кто страдает от остеохондроза, нельзя мириться с проблемой и пассивно относиться к лечению. Не стоит думать, что только медикаменты и аппаратные процедуры избавят от страданий. Подход должен быть только комплексным. Важно также серьезно подходить к выбору специалистов и клиники, где предстоит проходить лечение.