# Остеохондроз шейного отдела 1 степени

Люди очень часто жалуются на боли в шее и плечах. Частая причина этого - **остеохондроз шейного отдела 1 степени.**  При этом свое самочувствие человек характеризует, как «терпимое». Но даже в этом случае обязателен осмотр врача, который решит, какое лечение назначить в каждом конкретном случае. И лучше не предпринимать самостоятельных мер.

## Причины возникновения: сами виноваты

**Шейный остеохондроз первой степени** дает о себе знать острой болью (люмбаго), которую обычно называют прострелом. **Чаще всего проблемы начинают беспокоить именно шею (также еще -** поясницу). Объяснение простое: межпозвонковые диски повреждаются в первую очередь в месте, где подвижная часть позвоночника (шея) связана с отделом, который менее подвижен (грудным). **Если мер не принимать, дойдет и до 4 степени остеохондроза, а значит и до значительного усугубления самочувствия, вплоть до инвалидности. Чтобы избавиться от основной причины недуга, нужно больше двигаться.**

**Человек много сидит, и прилегающие к позвоночнику мышцы совершенно не тренируются. Вследствие этого нарушается кровообращение позвоночных хрящей, костных тканей. А ведь кровоток разносит по организму питательные вещества. Не получая их в нужном количестве, шейные позвонки начинают стареть. В естественных условиях это происходит к 50 годам и без болезненных расстройств. Если возникает остеохондроз шейного отдела 1 степени**, **нехорошие изменения в позвоночнике (их в медицине называют дегенеративными) могут начаться и в 20 лет. Поэтому, почувствовав первые признаки болезни, следует обращаться к врачу, чтобы получить действенные рекомендации.**

**Шейный отдел имеет 7 позвонков. Первые два - атлант и эпистрофей - поддерживают непосредственно череп. Благодаря этому мы можем вертеть головой в разные стороны, наклонять ее, глядя под ноги, или поднимать, устремляя взгляд в небо. Между собой позвонки соединяются подвижными связками и суставами. Между ними проложены диски - эластичные прокладки из хрящевой ткани.**

**Единым целым столбу позвоночника позволяют быть и прилегающие рядом мышцы - так называемый мышечный корсет. Если каждая из этих частей в порядке, значит, здоровый позвоночник будет обладать тремя качествами: гибкостью, прочностью и эластичностью. Стоит утратить хотя бы одно из них, и недуг начнет развиваться.**

## ****Где болит и почему****

**Первая степень шейного остеохондроза** имеет симптомы, по которым можно с уверенностью сказать, что болезнь начала свою разрушительную деятельность:

1. Синдром плечевого периартрита означает боли в плечевых суставах, плечах и шее. Они могут стать и малоподвижными. Защемление нервных корешков ведет к спазму кровеносных сосудов и артерий. Это влечет неполноценное кровоснабжение плечевого сустава, его связок, сухожилий и мышц. Так возникает источник воспаления (периартрита).
2. Корешковый синдром возникает из-за сдавливания корешков спинномозговых нервов. Это болезненное состояние называют радикулитом. Поворот головы вызывает жгучую боль. Стремясь избежать ее, больной неестественно держит голову.
3. Кардиальный синдром - это когда человек пугается, что прихватило сердце. Обследования этого не подтверждают. А болезненные ощущения вызывают раздражения нервных корешков.
4. Синдром позвоночной артерии вызывает головные боли и головокружения, тошноты, рвоты, жгучей боли в затылке и шее. Может ухудшиться зрение, а иногда перед глазами будто «мушки» летают или их вдруг застилает «пелена». Состояние усугубляет общая слабость.

Даже если один из этих симптомов дает о себе знать, это повод обратиться к специалисту и начать лечение.

## Профилактика обходится дешевле

Чтобы **шейный остеохондроз первой степени** не возникал в юном возрасте и задержал свои проявления в пожилом, нужно заниматься профилактикой. Потому что даже незначительные неполадки с позвоночником обязательно скажутся негативно на других органах и системах. И в первую очередь нужно позаботиться о том, чтобы позвоночник работал. А именно: скручивался, наклонялся, сгибался-разгибался.

Нужно помнить: нагрузки на наш столб должны быть посильными и в то же время - регулярными. Ведь все, что не работает, воспринимается организмом, как нечто ненужное. Конечно, это - несколько упрощенное представление. Но факт остается фактом: межпозвонковые суставы нуждаются в дополнительных нагрузках. Иначе в них будут откладываться соли кальция. А если это происходит, подвижность все более теряется и наступает момент, когда даже небольшое движение отзовется болью.

Профилактикой остеохондроза шейного отдела можно считать и полезные привычки. Очень важно следить за весом. Лишние килограммы - это ненужные нагрузки на позвоночный столб. Усугубляет состояние, если просиживать часами в одной позе, например, перед компьютером. При таком режиме следует хотя бы раз в час отходить от рабочего места и выполнять упражнения для разгрузки позвоночника.

В них нет ничего сложного. Сев прямо, следует медленно и плавно отклонить голову назад и затем - вправо, пытаясь  ухом дотянуться до плеча. Приняв исходное положение, то же самое проделать, наклоняясь в левую сторону.  Достаточно повторить по пять раз. Затем, сидя прямо, нужно положить на лоб ладонь и давить на нее головой так, чтобы чувствовалось сопротивление ладони. Вместе с тем, мышцы шеи должны напрягаться. Досчитав до пяти, их следует расслабить. Достаточно повторить три раза.

**Остеохондроз шейного отдела первой степени** можно предупреждать**,** если спать на мягкой подушке. В то же время постель должна быть жесткой. Лучше всего пользоваться специальными ортопедическими принадлежностями. Подобрать их поможет специалист, учитывая индивидуальные особенности больного. Остеохондроз нельзя пускать на самотек. Если он возник, избавиться навсегда возможным не представляется. Зато облегчить себе жизнь вполне можно. Для этого и существуют регулярные занятия лечебной физкультурой, периодические курсы массажа, консультации по поводу приема препаратов, которые улучшают кровоток и восстанавливают хрящевую ткань. Также при остеохондрозе полезно бывать в специализированных санаториях.

## Скажите, доктор, что делать

Предполагаемый диагноз «**Остеохондроз 1 степени шейного отдела**»должен подтвердить врач-невролог. В частности, он обращает внимание на состояние тонуса мышц. Ведь в большинстве случаев заболевание сопровождается их чрезмерным напряжением. А сам страдалец может даже не замечать этого. Конкретизировать диагноз помогают рентгенография, КТ и МРТ. Исходя из этого, назначается лечение.

На первом этапе оно включает:

* Физиотерапию. Снимает болевой синдром, уменьшает воспаление.
* Лечебную физкультуру. Снижает нагрузку на позвоночник, улучшает подвижность.
* Массаж. Устраняет перенапряжение мышц, восстанавливает кровообращение.
* Иглорефлексотерапию. Убирает воспаление, налаживает обмен веществ.

Иногда лечебный эффект от подобного лечения оказывается длительным. Но чаще его хватает на несколько месяцев. Профилактические занятия и посещения массажистов позволяют многие годы не жаловаться на боли и быть активным.

Также невролог может назначить медикаментозное лечение нестероидными противовоспалительными средствами. Название препаратов уже указывает, что они призваны снять воспаление, тем самым устраняя боль. Самолечение не допустимо, потому что существует индивидуальная чувствительность пациентов к подобным лекарствам. И, зная сравнительные свойства средств, специалист выберет то, которое даст благоприятный эффект.

Назначается и местное лечение. Специальные мази снимают воспаление, отечность, болевые ощущения. Местные средства анестезии притупляют чувствительность нервных окончаний. Хороший эффект дают и так называемые отвлекающие препараты, которые разогревают болезненные места, облегчая состояние, или расслабляют напряженные мышцы. Есть препараты для нормализации обмена веществ в хрящах межпозвоночных дисков.

Здоровье человека часто сравнивают с карточным домиком, который разрушится, если вытащить хотя бы одну карту. Такой картой и представляется позвоночник. Патологические изменения в нем ведут не только к болезни других органов, но и влияют на образ жизни в целом. Вот почему не следует их допускать.