**Протрузия межпозвонкового диска**

В наше время абсолютно здоровый позвоночник – это действительно большая редкость. Проблемы с хребтом возникают у подростков и зрелых людей, у домоседов и любителей спорта, у автомобилистов и офисных работников. В число наиболее распространенных патологий позвоночника, помимо его искривления, входит разрушение межпозвонковых дисков. Этот процесс проходит в несколько этапов, одним из которых является протрузия. На данной стадии предотвратить развитие заболевания довольно легко. Если же меры не будут приняты, велики шансы «заработать» межпозвонковую грыжу. А это уже серьезная патология, которая при наихудшем раскладе может привести к инвалидности.

**Строение межпозвонкового диска**

В состав позвоночника входит 23 диска. Каждый из них является, по сути, естественной амортизирующей подушкой, которая обеспечивает гибкость конструкции и свободу движений. Диск включает в себя такие элементы:

* фиброзное кольцо, которое играет роль оболочки и состоит из соединительно-хрящевой ткани;
* ядро, расположенное в центре диска и по своей консистенции напоминающее гель;
* пластины, которые находятся сверху и снизу диска и отделяют его от позвонков.

Амортизирующие свойства диска напрямую зависят от того, сколько в нем влаги. В норме он примерно на 80 % состоит из воды. Из-за износа, дефицита питания, чрезмерных физических усилий диск постепенно теряет влагу, а вместе с ней – способность смягчать нагрузку на позвоночный столб. В итоге ядро смещается, деформируя диск.

**Протрузия как стадия дегенерации диска**

Дегенеративно-дистрофические изменения межпозвонковых дисков происходят, как правило, постепенно. В зависимости от характера этих изменений можно выделить несколько стадий заболевания:

* протрузия. В этом случае меняется структура дисковой ткани – волокна фиброзного кольца становятся менее эластичными, повреждаются, а ядро растекается, оставаясь при этом в пределах кольца. То есть диск деформируется в горизонтальной плоскости, выпячиваясь наружу;
* пролапс, или экструзия. На этой стадии растекшееся ядро прорывает фиброзное кольцо и выступает за его пределы. Такое состояние называют грыжей межпозвонкового диска;
* секвестрация. Это запущенная стадия, при которой ядро отделяется от фиброзного кольца полностью и в итоге оказывается в эпидуральном пространстве, свободно по нему перемещаясь.

Протрузии и грыжи, с точки зрения того, где они располагаются относительно передней стенки спинномозгового канала, бывают центральными, боковыми, задними и т. д.

**Симптоматика**

Протрузия не всегда проявляется явно – многое зависит от ее локализации и степени выпячивания. Поскольку деформированный межпозвонковый диск давит на нервные корешки либо спинной мозг, основным симптомом является боль. Интенсивность ее может варьировать в довольно широких пределах. Как показывает практика, протрузия обычно образуется в поясничном отделе. При этом человека беспокоят:

* дискомфорт, скованность в области поясницы;
* онемение, ползание «мурашек» внизу спины или в нижних конечностях;
* тянущая боль в пояснице, которая может отдавать в ягодицу, в ногу;
* ощущение покалывания в стопах;
* иногда – прострелы в пояснице;
* слабость в ногах, снижение чувствительности;
* невозможность полностью согнуться или выпрямиться.

Значительно реже протрузия межпозвонкового диска встречается в шейном отделе. Однако клиническая картина в этом случае более яркая и разнообразная. В частности, о деформации шейного диска свидетельствуют такие симптомы:

* затруднения с поворотом головы в разные стороны;
* болевые ощущения в районе шеи, затылка;
* головокружения, шум в ушах;
* онемение нижних конечностей, излишняя потливость некоторых пальцев;
* боль в плечах и руках;
* повышение артериального давления;
* ухудшение зрения;
* слабость в руке, небольшое уменьшение ее объема;
* головные боли;
* сглаживание шейного изгиба.

Протрузия диска в грудном отделе – явление очень редкое, поскольку эта часть позвоночника наименее подвижна. Соответственно, и нагрузка на нее не такая значительная. Если диск все же деформируется, протрузия проявляется в виде боли в груди, в районе лопаток или в межреберье. Подобные симптомы наблюдаются и при сердечно-сосудистых заболеваниях, поэтому очень важно провести тщательную диагностику и установить истинную причину болевых ощущений.

**Как выявить протрузию?**

Рентгенологическое исследование в этом смысле неэффективно, зато оно позволяет исключить иные заболевания со схожей симптоматикой и косвенно указывает на проблемы с межпозвонковым диском. Компьютерная томография более информативна, однако она не дает представления о точных размерах и особенностях протрузии. Оптимальный способ диагностики – МРТ. Только так можно разглядеть протрузию во всех деталях, оценить степень повреждения межпозвонкового диска.

**Варианты лечения**

В подавляющем большинстве случаев используются консервативные методы. Это могут быть обезболивающие, противовоспалительные, гормональные препараты, блокады, мануальная и физиотерапия, иглоукалывание, лечебная гимнастика и т. д. Лишь в крайнем случае, когда консервативное лечение не приносит плодов, проводится хирургическое вмешательство. Как правило, в ходе операции выступающий фрагмент диска удаляют.