



Рута душистая

Когда острые симптомы ликвидированы, показаны:

- лечебный массаж (улучшает обмен веществ в околопозвоночных мышцах, уменьшает отечность, снимает боль). Длительность курса – 10 сеансов;
- лечебная физкультура (упражнения для укрепления мышечного корсета позвоночника). Занятия запрещены пациентам, страдающим от грыжи, сильных искривлений позвоночника и в период обострения заболевания;
- мануальная и иглорефлексотерапия (помогает в комплексной терапии);

- физиопроцедуры (магнитотерапия, лазеротерапия, УВЧ, электрофорез с анальгином и новокаином).

Домашние средства лишь на время снимают боль, но не устраняют ее главную причину. Поэтому главная задача – как можно скорее (во избежание вероятных осложнений) пройти полное обследование и при необходимости курс лечения.

Прогревание не должно быть точечным. То есть не прикладывайте грелку, картошку или другие средства к пораженному участку. Точечное прогревание на время снимет болевые ощущения, но после этого отечность только усилится. После процедуры наденьте свитер, укутайтесь теплым платком или пледом.

Возьмите 4 ст. ложки **сухого шалфея**, залейте 1 стаканом кипятка и настаивайте в течение 60 минут. Процедите и вылейте в ванну (температура воды – не выше 37 градусов), добавьте 4 ст. ложки морской соли. Принимайте ванну перед сном не дольше 10 минут в течение 10 дней.

Для обезболивания приготовьте настойку **руты**. 2 ст. ложки сырья залейте 250 мл спирта и настаивайте в течение 14 дней. Во время интенсивных болей ставьте компрессы на пораженную область.

Для успокоения нервной системы полезны **мелисса, ромашка, мята**.

Методов специфической профилактики недуга не существует. Своевременно лечите заболевания, следствием которых может стать межреберная невралгия, а также избегайте стрессов, не допускайте чрезмерных физических нагрузок и переохлаждений.

Анна МИХАЙЛОВА,
врач-невролог.
Фото: фотобанк Лори.

