

тивны в данном случае инъекции глюкокортикоидных гормонов (**дипроспан, дексаметазон, преднизолон с лидокаином**) в виде околопозвоночных блокад.

В качестве сильного обезболивающего показан **ацеклагин** (по 1 таблетке 1 раз в день, курс – от 10 до 30 дней).

Для снятия мышечных спазмов порекомендую **мидокалм** в инъекциях или таблетках (по 150 мг 2 раза в день в течение 10–14 дней).

Витамины группы В – **нейромультивит, нейробион, мильгамма** также обладают обезболивающим эффектом. Их применяют внутримышечно по 2 мл 1 раз в день в течение 5–10 дней.

Местно для растирания болевых зон позвоночника используют обезболивающие и сосудистые мази, кремы, такие как **феброфид, терафлекс хондрокрем форте, живокост**, а также препараты в виде жидкости – **меновазин, апизартрон**. Периодичность – 2–3 раза в день, курс – до 3 недель. Все местные препараты можно чередовать друг с другом.

Кроме того, эффективны **аппликатор Кузнецова, аппликатор Ляпко**. Принцип их работы заключается в том, что, воздействуя своими иголочками на кожный покров, они снимают боль, воспаление, спазмы, напряжение, пристрелы, нормализуют кровообращение в зоне пострадавшего участка.

Спазмы, мышечные подергивания (особенно в мышцах ног) начинаются при недостатке магния в крови. Кроме того, этот микроэлемент помогает регулировать передачу нервных импульсов к мышцам, нормализует вязкость крови. В таком

случае рекомендую **магнелис В<sub>6</sub>** (по 3 таблетки утром и днем и 2 таблетки вечером). Курс – 1 месяц.

Если позвоночный диск критически не деформирован, улучшить питание хряща помогут хондропротекторы. Например, **хондрогард, алфлутоп** – по 2 мл внутримышечно 1 раз в день, по 10 инъекций каждого, чередуя друг с другом. Курс – 20 дней. Далее следует принимать **терафлекс** (по 0,5 г 2 раза в день в течение месяца, далее – по 0,5 г 1 раз в день до 6 месяцев).

Эффективным способом для устранения болевых ощущений в районе поясницы при лечении грыжи считается вытяжение позвоночника. Оно может быть нескольких видов: аппаратное, водное, автогравитационное (под действием собственного веса), сухое (тренажерное). Однако у этого метода есть как сторонники, так и противники. Первые видят одни только плюсы в том, что при вытяжении позвоночника освобождаются зажатые нервные окончания, восстанавливается кровообращение, уходят воспаление и боль. Вторые опасаются того, что процедура нанесет вред так называемому фиброзному кольцу в позвоночнике, а также повредит оболочку суставов. Однако в любом случае вытяжение позвоночника не следует назначать пациентам с межпозвоночными грыжами больших размеров.

Из физиотерапевтических процедур показаны магнитотерапия, грязевые аппликации, дарсонвализация голеней, иглорефлексотерапия, а также гирудотерапия (пилявки), ходьба, лечебная гимнастика на постоянной основе. Сгибания-разгибания ног, вращения ног в

суставах, катание стопами скалки или игольчатого тренажера, полуприседания с поддержкой – вот малая часть тех упражнений, которые необходимо выполнять в течение дня, но обязательно под врачебным контролем. Правильно составленный гимнастический комплекс (для каждого пациента он будет индивидуален) активизирует кровообращение в зоне поражения, укрепляет и одновременно разгружает мышцы, распрямляет позвонки, увеличивает межпозвонковое пространство.

Чрезвычайно полезен и массаж. Он нацелен на улучшение питания тканей (повышение кровотока и лимфооттока, снабжение клеток питанием и кислородом), снятие мышечного напряжения, профилактику атрофии, снижение давления на межпозвоночные диски. Правда, данная процедура запрещена в острые периоды болезни.

### МЕД, АЛОЭ И ГЛИНЯНАЯ ЛЕПЕШКА

Народные способы лечения грыжи пояснично-крестцового участка позвоночника эффективны при первоначальных признаках болезни.

Очень действенным средством считается мумиё, поскольку обладает великолепным свойством заживления, а также реабилитации тканей. Если нет аллергии на продукты пчеловодства, мумиё можно использовать в виде мазей, аппликаций, растирок, принимать внутрь, растворив 20 мг (это 1 таблетка) в стакане воды, 2 раза в день до еды. Курс – 10 дней. Со временем можно не растворять таблетки в воде, а рассасывать, эффект ниже не будет.

Хорошим обезболивающим, улучшающим ка-

пиллярное кровообращение средством считается компресс из меда и сока алоэ. Для этого возьмите следующие ингредиенты: сок алоэ – 1 часть, жидкий цветочный мед – 2 части, медицинский спирт – 3 части. Тщательно перемешав, сложите все в стеклянную банку, при комнатной температуре настаивайте 1 сутки, после чего уберите средство в прохладное место.

Компресс (если нет выраженного воспаления) ставится так: пропитав данной смесью кусок марли, сложенной в несколько слоев, наложите его на болевую зону, сверху укройте полиэтиленом и укутайте шерстяным шарфом. Держите около часа, лучше в положении лежа.

Хороший, многократно подтвержденный на практике эффект лечения межпозвоночной грыжи дает глина. Голубая глина помогает убрать отеки и воспаление, красная – восстанавливает костную и хрящевую ткань.

Для приготовления аппликаций возьмите немного глины, добавьте горячей воды, чтобы легче размялись комочки, приготовьте лепешку размером с ладонь и толщиной 1–2 сантиметра. Наложив лепешку на поврежденную зону, сверху накройте хлопчатобумажной тканью, держите 1–2 часа. Курс лечения – до исчезновения боли.

Как видите, вариантов лечения много, но главное – профилактика. Следите за питанием, весом, соблюдайте питьевой режим (не менее 2–2,5 л жидкости в день), избегайте стрессов, физических перегрузок и в то же время больше двигайтесь!

**Ольга АНТОНОВСКАЯ,**  
врач-невролог  
первой категории.