

Проверка на прочность

Три теста для оценки здоровья позвоночника. Что делать, если не всё в порядке?

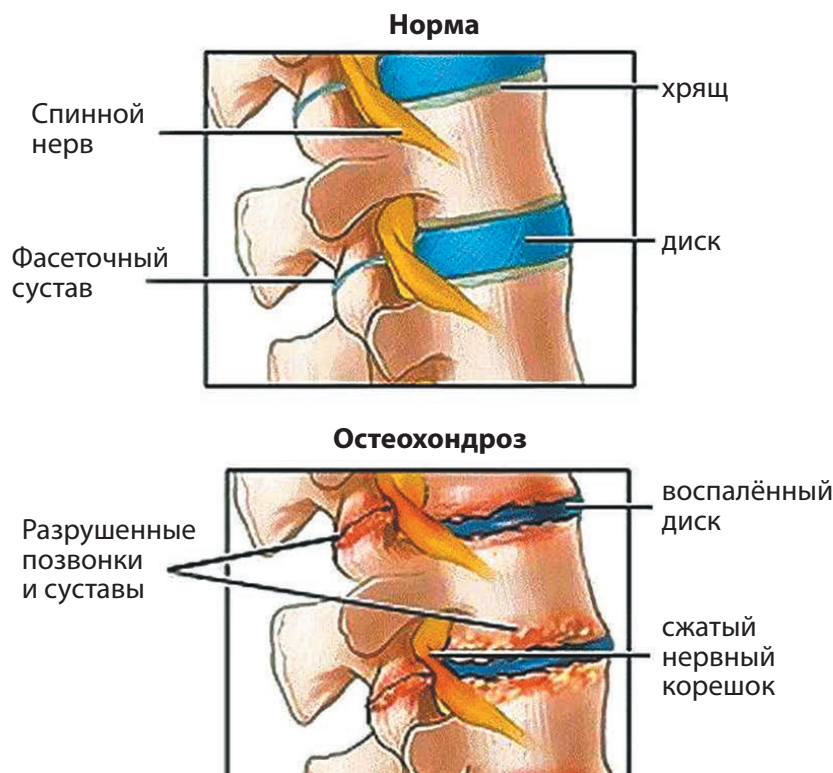
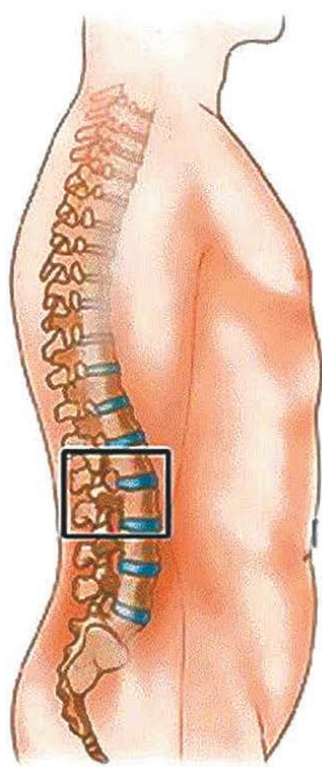
«Никогда ещё хлипкое стропило позвоночника не поддерживало большой и благородной души», — так писал Герман Мелвилл в романе «Моби Дик, или Белый кит». А ещё состояние позвоночного столба считается одним из параметров определения биологического возраста человека. Хотим быть молодыми и сильными духом? Нужно контролировать здоровье спины!

Остеохондроз — разрушение нашей жизненной опоры!

Остеохондроз — дегенеративно-дистрофическое заболевание, связанное с истиранием межпозвоночных дисков, постепенным нарушением целостности структурных элементов позвоночника, возникновением протрузий и грыж диска. Остеохондроз, как правило, вызывает ухудшение и потерю двигательных умений и даже приводит к инвалидности. Патологии позвоночника создают риск осложнений и нарушений в работе жизненно важных внутренних органов: сердца, печени, поджелудочной железы.

Обидно, что частую болезнь прогрессирует из-за невнимания и равнодушия к самому себе! Из-за вредного мнения о том, что остеохондроз — это ерунда, это норма... А ведь сегодня существует масса способов проверять и останавливать старение спины, поддерживать её здоровье на должном уровне. Пора наконец заняться собой, чтобы ещё долго радовать близких энергией и жизнелюбием! Для начала выясним состояние позвоночника.

К сожалению, по статистике, всего лишь один (!) из 1050 человек в возрасте 30–40 лет имеет относительно здоровый позвоночник.
(http://www.budemzdorovi.ru/view_post.php?id=252)



Тест №1

Есть ли повод проконсультироваться у специалиста и заняться профилактикой или лечением?

1. Что чувствуется при прощупывании позвоночника?

- Отчётливая болезненность — 2
- Лёгкая болезненность — 1
- Боль отсутствует — 0

2. Какие ощущения возникают при прощупывании надплечных мышц?

- Явное напряжение мышц — 2
- Слабое мышечное напряжение — 1
- Мышцы мягкие — 0

3. Из положения стоя нужно попытаться дотронуться до пола кончиками пальцев рук.

- Удаётся с лёгкостью — 0
- Получается с трудом — 2
- При попытке выполнить упражнение появляется боль в позвоночнике — 3

4. Сидя на полу необходимо постараться достать лбом колени.

- Чувствуется натяжение под коленями — 1
- Возникает боль в спине — 3
- Неприятные ощущения отсутствуют — 0

5. Сцепить руки за спиной: одна рука отводится назад через плечо, другая — снизу.

- Не удалось выполнить задачу — 2
- Получилось лишь дотронуться пальцами — 1
- Удалось без большого труда — 0

6. Лечь на спину, согнуть ноги на 90° в коленях и тазобедренных суставах и замереть.

- Получается держать позу долго — 0
- Обе ноги быстро устают — 2
- Одна нога быстро устаёт — 1
- Начинает болеть поясница — 3

7. Следует подбородком достать надплечья.

- Не получается достать — 3
- Упражнение выполняется, но с болью — 2
- Удаётся легко — 0

Ответы:

0–3 балла. Позвоночник здоров и нуждается лишь в профилактике: физическая активность, здоровое питание, можно периодически проходить курсы физиотерапии, что способствует долгому поддержанию здоровья позвоночника.

4–13. Судя по всему, разрушение позвоночника набирает силу. Необходимы лечебно-восстановительные комплексные мероприятия: хондропротекторы, ЛФК, периодические курсы аппаратной физиотерапии, которая может помочь улучшить кровообращение и питание органов.

Более 13. Позвоночник в критическом состоянии. Наверняка это понятно и без теста. Современная медицина рекомендует комплексное лечение: препараты + физиотерапия. Являясь хроническим заболеванием, остеохондроз требует регулярных лечебных курсов, поэтому многие приобретают домашние магнитотерапевтические аппараты типа АЛМАГ-01 на основе магнитного поля и соблюдают правила лечения.

Тест №2

Пояснично-крестцовый остеохондроз

1. Симптом Нери. Следует быстро наклонить голову вперёд и коснуться подбородком груди. Пронзила ли боль в пояснице?

2. Симптом Дежерина. Кашель, чихание отзываются болью в спине? При напряжении мышц брюшного пресса поясница тоже реагирует?

3. Симптом Ласега. В положении лёжа на спине поднять поочерёдно обе ноги. Ощущается ли ломота в пояснице, отдающая по седалищному нерву?

4. Симптом Леррея. Лечь на спину, выпрямить ноги и сделать попытку сесть, не сгибая колени. Идёт ли по ходу седалищного нерва боль, указывающая на травмирование корешков повреждёнными позвонками?

5. «Симптом звонка». Нужно прощупать края поясничного и крестцового отдела слева, там, где находятся нервные корешки, на предмет появления резкой точечной боли.

При наличии реакций есть риск постановки диагноза. Новые позвонки и диски уже не отрастут, но теперь главное — не запускать остеохондроз, применять современные способы лечения, к тому же сегодня есть возможность лечиться дома, с удобством, благодаря прогрессивной медицинской технике типа АЛМАГ+.

Комплексное лечение и профилактика развития остеохондроза



Для лечения остеохондроза обычно применяют лечебный комплекс: противовоспалительные нестероидные препараты, глюкозамин и хондроитин, физиотерапию. Новый модернизированный аппарат АЛМАГ+ выбрал в себя опыт многолетних апробаций аппаратов-предшественников и учёл актуальные данные науки, инженерии и пожелания пациентов. Это средство с расширенным функционалом для тех, кто ценит время и комфорт.

Новинку отличает от ранних версий целый ряд преимуществ. Теперь АЛМАГ+ обладает режимом против воспаления и боли, направленным на снятие обострений. Для торможения развития остеохондроза и ускорения восстановления предназначен основной режим.

Тест №3

Шейный остеохондроз

Если шейный отдел в норме, упражнения выполняются свободно, без дискомфорта. Если в шейном отделе есть патологические изменения, они должны просигнализировать в ходе тестирования болью и хрустом.

1. Медленно опустить голову вперёд и коснуться подбородком груди.

2. Наклонить голову влево, потом вправо и притронуться ухом к плечу.

3. Повернуть голову вбок под прямым углом в обе стороны.

4. Плавное поворачивание головы влево до упора, заглянуть за спину. Повторить в правую сторону.

5. Бережно запрокинуть голову, будто смотря на небо вверх и немного назад.

6. Сесть прямо, отвести голову назад, сцепить руки замком, положить ладонями на макушку и немного надавить.

Шея — зона особого риска. Разрушенные диски способны пережимать артерии, несущие кислород и питание в мозг, провоцировать ишемии и недостаток мозгового кровообращения. Шейным остеохондрозом обязательно нужно заниматься, используя современные достижения науки. Медицинская новинка от ЕЛАМЕД — аппарат АЛМАГ+ имеет уточнённые показатели, специально разработанные для лечения разных видов остеохондроза, в том числе и шейного отдела.

Важно, что в новинке значительно улучшены показатели лечения именно шейного остеохондроза, за счёт обновлённых характеристик магнитного поля и конструкции.

АЛМАГ+ способствует усилению микроциркуляции, обменных процессов и кровоснабжения дисков и тканей, улучшению усвоения лекарств. Дает возможность жить и работать, не испытывая боли. Может помочь устранить отёки и воспаление, оказать спазмолитическое и успокаивающее действие.

Аппарат в составе лечебного комплекса способен значительно его уси-

лить и позволить позвоночнику оставаться эластичным и гибким.

С аппаратом можно не тратить время на походы в физиокабинет, проводя курсы лечения дома, не пропуская работу. Это выгодная покупка для здоровья семьи — есть даже детский режим для малышей от одного месяца.

Нужно лечиться правильно, и тогда, как герой Мелвилла, можно будет сказать о себе: «Я горжусь своим позвоночным столбом, словно крепким, бесстрашным древком знамени, которое я подымаю навстречу миру».

АЛМАГ+

Новый уровень домашней физиотерапии

Новинка! Алмаг+

- **ПЕРММЕДТЕХНИКА** тел. (342) 270-07-07
- **ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ** тел. (342) 219-84-84

Бесплатный телефон завода 8-800-200-01-13

Вы можете заказать нашу продукцию с завода: 391351, Рязанская обл., Елатьма, ул. Янина, 25, АО «Елатомский приборный завод», в т. ч. наложенным платежом.

ОГРН 1026200861620. Сайт: www.elamed.com.

реклама

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ