

# 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!

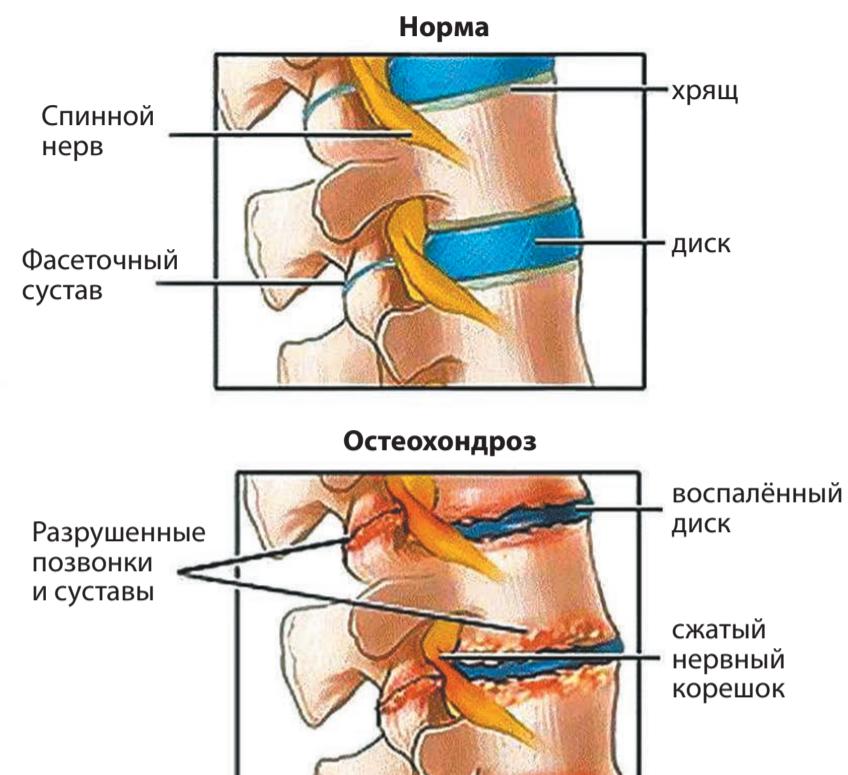
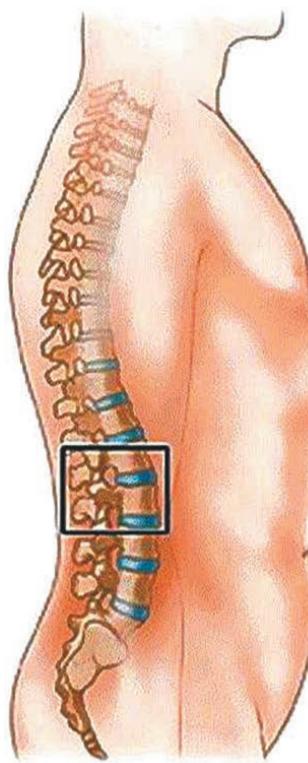
## Остеохондроз — разрушение нашей жизненной опоры!

Остеохондроз — дегенеративно-дистрофическое заболевание, связанное с истиранием межпозвоночных дисков, постепенным нарушением целостности структурных элементов позвоночника, возникновением пролапсов 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 зачастую 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.budemzdrovi.ru/view\\_post.php?id=252](http://www.budemzdrovi.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 надплечевых 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 устает — 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, отдающаяся 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 спины, 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: антивоспалительные нестероидные препараты, глюкозамин и хондроитин, физиотерапию. Новый модернизированный аппарат АЛМАГ+ вобрал 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.

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. Даёт 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 пропускать 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 подъемлю навстречу миру».

**АЛМАГ+**  
Новый уровень домашней физиотерапии

### Новинка! Алмаг+

- ПЕРММЕДТЕХНИКА
- ПЛАНЕТА ЗДОРОВЬЯ

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

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

ОГРН 1026200861620. Сайт: [www.elamed.com](http://www.elamed.com).

**Имеются противопоказания. Проконсультируйтесь со специалистом**

реклама