**Боль в спине: симптомы, причины, лечение**

Боль в спине – достаточно частая причина обращения к врачу, по статистике до восьмидесяти процентов людей старшего возраста сталкиваются с данной проблемой. Болевые ощущение в области спины могут быть совершенно разного характера и возникать по различным причинам, порой они говорят о развитии серьезных заболеваний.

В ряде случае в болевых ощущениях в спине нет особой опасности, их возникновение может быть спровоцировано физической усталостью. Однако если боль появляется постоянно, порой без выраженных причин, по характеру она не похожа на обычные ощущения при переутомлении мышц, следует насторожиться. Велика вероятность развития опасного заболевания.

Раньше считалось, что большинство заболеваний позвоночника возникают исключительно в старшем возрасте, однако на данный момент статистика показывает, что среди молодежи также немало людей с дегенеративными болезнями спины. Поэтому в любом возрасте следует внимательно прислушиваться к собственному телу. не стоит игнорировать боли в спине, особенно если они появляются часто и настолько интенсивны, что мешают повседневной деятельности.

**Причины болей в спине**

Причин болей в спине крайне много. Чаще всего различные заболевания позвоночника, нервов данного отдела. Однако в ряде случаев боль при болезнях других органов может просто отдавать в область спины, вследствие чего кажется, что болит именно спина. В целом, выделяют следующие причины возникновения болезненных ощущений данной части тела:

1. Остеохондроз. Данное дегенеративное заболевание, характеризующееся утратой эластичности межпозвоночных дисков и их разрушением, встречается в большинстве случаев. Остеохондроз может поражать различные отделы позвоночника: шейный, грудной, поясничный. От места поражения будет зависеть характер и локализация боли.
2. Различные искривления и нарушения функции позвоночника. Чаще всего встречается сколиоз, кифоз, лордоз и другие. Кроме того, искривления часто провоцируют развитие других патологий на их фоне.
3. Протрузии позвоночника, образование грыж. Данные патологии обычно встречаются на фоне других заболеваний, например, остеохондроза. При протрузиях и грыжах изменяется правильное положение позвонков, вследствие чего возникают болевые ощущения и другие нарушения.
4. Различные воспалительные заболевания седалищного нерва, нервных окончаний в разных отделах позвоночника. Часто встречаются воспаления седалищного нерва, радикулит, прострелы.
5. Травмы позвоночника, дестабилизация позвонков. Переломы и другие травмы являются крайне опасными по ряду причин, зачастую при травматизации позвоночника происходит повреждение спинного мозга, нервных окончаний, расположенных в разных отделах позвоночного столба.
6. В редких случаях боли могут быть спровоцированы формированием опухолей в районе позвоночника. Различные новообразования встречаются не так уж часто, однако при анализе симптоматики не следует исключать такую вероятность.
7. Различные заболевания желудочно-кишечного тракта, заболевания мочеполовой системы. При разных патологиях внутренних органов боли могут отдавать в спину, при этом они обычно локализуются в нижней части спины, в области поясницы.

Также послужить причиной боли могут повышенные физические нагрузки. Однако в данном случае болевые ощущения возникают исключительно в мышцах, их причину можно достаточно четко отследить, через какое-то время они проходят самостоятельно. Стоит учитывать, что постоянные высокие нагрузки, несоответствующие уровню физической подготовки, могут спровоцировать развитие заболеваний спины.

На возникновение самих заболеваний позвоночника обычно влияет несколько факторов. Чаще всего болевые ощущения в спине возникают у людей, пренебрегающих физической активностью, проводящих большее количество времени в сидячем положении. Также порой фактором называют неправильное питание. Нездоровый рацион ведет к недостатку необходимых витаминов и минералов, необходимых для нормального функционирования опорно-двигательного аппарата.

**Важно!**

**Верно установить причину болезненных ощущений в области спины может только специалист после полноценного обследования.**

**К какому врачу обратиться при боли в спине**

Зачастую без полного обследования установить причину болезненных ощущений в области спины невозможно, поэтому большинство людей не знают, к какому врачу обращаться в первую очередь. Однозначно посетить врача нужно в следующем случае:

* болевые ощущения в области спины не проходят в течение нескольких дней;
* боли в спине возникают без видимой причины, резко, даже при отсутствии физических нагрузок;
* болевые ощущения сопровождаются одышкой, нарушениями дыхания, сердцебиения, подъемом температуры, спазмами в желудке, болью в правом подреберье;
* болевые ощущения возникли после травмы, ушиба, падения;
* боль отдает в руку, ноги, другие части тела, на ее фоне начинает болеть голова.

Чтобы выяснить, почему болит спина, следует обратиться к неврологу. При необходимости в ходе обследования специалист может направить к хирургу – ортопеду, ревматологу, гастроэнтерологу и другим врачам. Для постановки верного диагноза обычно требуется внешний осмотр, анализ жалоб, рентген спины и других органов при необходимости, МРТ или КТ.

При подозрении на болезни желудочно-кишечного тракта потребуется УЗИ, анализ крови. Если есть вероятность, что боли вызваны заболеванием сердца, нужно сделать ЭКГ. Список необходимой диагностики может меняться в зависимости от индивидуальных особенностей течения болезни.

**Важно!**

**Если боли острые, сопровождаются повышением температуры, интоксикацией, есть повод вызвать «скорую помощь».**

**Что делать, если болит спина**

В первую очередь следует обратиться к неврологу и установить заболевание, которое вызвало болевые ощущения. После чего обычно начинается полноценное лечение. При большинстве заболеваний спины оно длительное, комплексное, включает в себя прием различных препаратов, физиотерапию, массаж и другие методики.

**Как избавиться от боли**

Если присутствует уверенность, что боль вызвана именно заболеваниями спины, позвоночного столба или мышц, существует несколько методик, позволяющих снять болевые ощущения. Однако стоит учитывать, что если они вызваны не физической нагрузкой, при серьезном заболевании они будут возвращаться снова. Нужно обратиться к врачу и подобрать подходящее лечение. В целом быстро снять боль можно следующими способами:

1. **Обезболивающие препараты.** Обычно используют таблетки для приема внутрь на основе ибупрофена, нимесулида, Диклофенак.

2. **Пояса для спины при болях в пояснице.** Их можно использовать при остеохондрозе и других заболеваниях позвоночника, существуют более старые, народные методики, пояса на основе шерсти, и более современные изделия на основе технологичных материалов.

3. **Перцовый пластырь и другие разновидности.** Обычно показан при не воспалительных заболеваниях, поэтому при его использовании следует соблюдать осторожность. За счет согревающего эффекта, получается избавиться от боли.

4. **Гимнастика.** Если боли были вызваны физическими нагрузками, можно попробовать аккуратно размять напряженные мышцы и позвоночник. Упражнения следует делать плавно, осторожно, чтобы не навредить. Гимнастика также используется при остеохондрозе.

Заведующая дневным стационаром

Т. В. Тормасова