Статья по материалам урока

5 причин боли в спине

Илья Малышев, врач-реабилитолог,
медицинский директор MiClinic

После работы в огороде поясница ноет с одной стороны. В другой раз достаточно наклониться за сумкой — и спину вдруг «прихватывает». В обоих случаях болит нижняя часть спины. Почему же боль ощущается так по-разному?

Что может стоять за болью

Иногда боль возникает в мелких суставах позвоночника, межпозвонковом диске или мышцах. Имеет значение и то, как поясница справляется с нагрузкой. А на силу ощущений влияет работа нервной системы.

Эти механизмы могут сочетаться. Если заболел сустав, мышцы рядом иногда напрягаются так, что трудно разогнуться. А когда боль утихает, может остаться тревога: вдруг при следующем наклоне снова прихватит? Так один эпизод ощущается по-разному даже у одного человека.

1 из 5 · Суставы

Почему поясница ноет после нагрузки

Соседние позвонки соединяют два небольших сустава: один справа, другой слева. Они называются фасеточными и помогают спине сгибаться и разгибаться. В оболочке каждого сустава есть чувствительные нервные окончания. При нагрузке сустав может заболеть.

Прогулка с рюкзаком

По ровной дорожке в парке идти легко. С тяжёлым рюкзаком та же прогулка ощущается иначе: через какое-то время поясница начинает ныть. Иногда достаточно сменить ровную дорожку на подъём. Похожее ощущение может появиться к вечеру после работы на грядках.

Боль может ощущаться глубоко, сильнее с одной стороны. Иногда она отдаёт в ногу, хотя источник находится в спине. Такую боль называют отражённой.

Похожее ощущение бывает и при раздражении нерва. Поэтому для врача важна вся история: где боль появилась сначала, как далеко распространилась и что в этот момент делал человек.

2 из 5 · Межпозвонковый диск

Когда спину внезапно «заклинило»

Между соседними позвонками находится упругий диск. В его наружной части есть чувствительные нервные окончания. Если боль возникает в самом диске, её называют дискогенной.

Трещинка на пальце

Зимой кожа на пальце иногда трескается от мороза. Трещинка едва заметна, а палец сильно болит. Так и в диске: даже небольшой чувствительный участок может давать сильную боль.

Иногда у боли есть чёткое начало: человек чихнул, резко наклонился или поскользнулся — и спину «заклинило». Бывает, что стоять легче, чуть отклонившись в сторону. Это может быть защитной позой. Спешить «выправлять» спину не нужно.

По одному такому эпизоду нельзя определить, есть ли грыжа диска. Врач расспросит вас о боли, осмотрит и решит, нужна ли МРТ.

3 из 5 · Мышцы

Почему мышцы спины напрягаются

Мышцы поясницы удерживают туловище и помогают разгибать спину. Вместе с ягодичными мышцами они работают, когда вы встаёте со стула, наклоняетесь или несёте сумки. После непривычной нагрузки сами мышцы могут болеть.

Почему спина «каменеет»

Мышцы могут напрячься и в ответ на боль. Например, сначала заболел сустав или диск, а затем мышцы вокруг болезненного места словно сжались. Хочется распрямиться, но спина словно застыла и двигаться трудно.

Словом «спазм» обычно описывают ощущение, что мышцу свело. По этому ощущению трудно понять, заболела ли сама мышца после нагрузки или она напряглась, когда спина уже болела.

Поэтому на приёме бывает полезнее описать последовательность событий своими словами: «Сначала при наклоне кольнуло в пояснице, а потом спину словно сковало». Такая подробность помогает понять, как развивалась боль.

4 из 5 · Устойчивость поясницы

Когда трудно долго удерживать позу

Когда вы стоите или держите что-то перед собой, мышцы помогают пояснице сохранять положение. Иногда под нагрузкой им трудно контролировать небольшие движения между соседними позвонками. Это одна из возможных причин боли, которую называют функциональной нестабильностью.

«Поясница как хрустальная»

Стоять на месте тяжело, хочется пройтись. Если подержать предмет на вытянутых руках, поясница начинает ныть. Лежать на животе, прогнув спину, тоже бывает неудобно. Возникает ощущение, что спину приходится беречь при каждом движении.

Небольшое движение одного позвонка относительно другого можно сравнить с «кивком». Пока человек держит груз перед собой, мышцам приходится работать, чтобы сохранять положение поясницы.

Такие ощущения сами по себе не подтверждают нестабильность. Чтобы разобраться, нужен осмотр. Если вам подойдёт реабилитация, специалист подберёт упражнения и будет постепенно менять нагрузку.

5 из 5 · Нервная система

Почему сила боли может меняться

Когда болит спина, в этом ощущении участвует и нервная система. Мозг обрабатывает сигналы от тканей. Внимание и прошлый опыт тоже влияют на то, насколько сильно ощущается боль.

Два человека порезали палец

Ребёнок порезал палец и сразу почувствовал, как щиплет кожа. А сантехник за работой заметил порез, только когда увидел кровь. По силе боли трудно судить о глубине пореза.

После резкого прострела бывает страшно снова наклониться за той же сумкой. Боль уже утихла, но движение всё ещё кажется опасным. У такого страха есть название — кинезиофобия.

Об этом тоже можно говорить на приёме. Фраза «Я могу наклониться, но боюсь, что снова прихватит» помогает врачу понять, что именно сейчас мешает вернуться к привычным делам.