

## Немецкий союз по лечению ревматизма: Мы к Вашим услугам

Боли в спине – это ревматическое заболевание. Мы хорошо знаем как его лечить. У нас Вы можете получить консультацию и помощь.

Например, у нас Вы можете научиться как нужно правильно двигаться. Здесь Вы познакомитесь со многими людьми, больными ревматизмом. С ними Вы можете обмениваться опытом.

Чтобы узнать больше, позвоните нам по телефону:  
**01804 60 00 00\***

Или посетите нас в интернете:  
**www.rheuma-liga.de**

## Что помогает от этих болей?

При внезапных болях в спине важно расслабить спину. Ложитесь на спину или на бок и согните ноги. Это снимет нагрузку с затронутых нервов. Погрейте спину грелкой или подушкой с электроподогревом. Это расслабит мышцы.

Врач посоветует Вам, какие лекарства облегчат боли. Такие болеутоляющие лекарства как ибупрофен или диклофенак действуют особенно хорошо. Если это не помогает, врач может сделать обезболивающий укол.

Важно не слишком ограничивать движения спины. Она должна оставаться подвижной.

Чтобы избежать постоянно возникающие боли, Вам следует укреплять мышцы вокруг позвоночника. Для этого хорошо подходят плавание, езда на велосипеде или северная ходьба с палками. Прыжки и резкие движения, такие как в спортивных единоборствах, гандболе или футболе для этого не подходят.

Попытайтесь оставаться раскованным и не бояться никаких болей. Упражнение на расслабление мышц могут помочь Вам в этом.

## КОРОТКО И ЯСНО Боли в спине



Здесь Вы найдёте важную и понятную информацию о Вашей болезни.



**У Вас боли в спине.  
Здесь Вы получите общую  
информацию об этой болезни,  
чтобы лучше понять её развитие.**

## **Боли в спине – что это такое?**

Боли в спине бывают очень часто. Почти каждый человек знает сам, что такое боль в спине. Чаще всего боли в спине сами проходят через несколько недель. Но всё же, у некоторых людей эти боли появляются снова и снова.

## **Откуда берутся боли?**

Причиной болей в спине часто является позвоночник. Позвоночник состоит из многих малых костей, позвонков. Между любыми двумя позвонками есть мягкая прослойка, которая называется межпозвоночный диск. Наш позвоночник уже сильно нагружен из-за прямохождения. Другие движения могут усилить эту нагрузку. Например, сильный прогиб поясницы. Это значит, что позвоночник при этом сильнее сгибается. Это усиливает нагрузку и спина начинает болеть.

Межпозвоночные диски иногда проседают. Это происходит тогда, когда они долгое время были сильно или неправильно нагружены. Тогда мышцы вокруг позвоночника стараются его поддержать. Поскольку они выполняют не свою функцию, они спазмируются. От таких спазмов трудно избавиться. Это может привести к внезапному возникновению болей.

Это может произойти ещё от того, что внутри позвоночника проходит много нервных стволов. При раздражении этих нервов, появляются сильные боли.

В определённой части позвоночника проходит седалищный нерв. Когда он затронут, говорят об ишиалгии. При этом лучь острой боли часто пронзает ягодицу вплоть до ноги или стопы ног.

Сильная боль возникает при смещении диска между двумя позвонками. Это называется выпадением межпозвоночного диска.

Когда межпозвоночные диски становятся тоньше, происходит следующее: без мягкой прокладки позвонки начинают тереться друг о друга. При этом они изнашиваются и в результате начинают болеть.