



Многим из нас хорошо знакомо ощущение тянущей боли в пояснице. Стоит всего лишь посидеть какое-то время в неудобной позе – и вот результат. Причин поясничной боли очень много,

и Passion.ru рассказывает, о чем же она говорит.

О том, что боль в поясничной области, или люмбагия, встречается весьма часто, говорит тот факт, что около 80% населения хотя бы раз в жизни с ней сталкивается. Как правило, острая боль со временем переходит в хроническую, и, по мнению врачей-неврологов, повторный эпизод случается у 40% пациентов в течение ближайшего года, а в отдаленном периоде боль рецидивирует в общей сложности у 85% больных.

### **О чем предупреждает боль в пояснице?**

Сегодня люмбагия рассматривается врачами не как диагноз, а как симптом, который часто служит сигналом развития какого-либо внутреннего заболевания. Любая, будь то ноющая или стреляющая, острая или хроническая боль в пояснице может быть разделена на первичную, обусловленную патологией самого позвоночного столба, и вторичную.

Последняя сигнализирует о целом ряде неполадок в организме, например, об инфекционном или опухолевом процессе в органах малого таза, об остеопорозе, о воспалительных заболеваниях яичников, почек и других органов, о дисменорее, о поражении крупных сосудов или о некоторых болезнях нервной системы.

### **Основные причины боли в пояснице**

Остеохондроз – наиболее частая причина боли в пояснице, и «заработать» ее достаточно просто, просиживая долгое время перед компьютером, за рулем автомобиля, или выполняя какую-нибудь монотонную работу, постоянно повторяя одни и те же движения. В результате происходит ущемление нервных корешков, идущих от спинного мозга.

Как правило, поясничная боль при остеохондрозе нарастает постепенно, сначала человек может ощущать лишь незначительную ломоту в пояснице, которая быстро проходит при смене положения тела. Однако со временем боль становится сильнее, усиливается даже при простом кашле или чихании. Кроме того, становится заметным разнообразное искривление поясничного отдела позвоночника: вправо-влево либо вперед-назад.

При сильном ущемлении нервных корешков может наблюдаться снижение чувствительности кожи и мышц нижней половины тела, даже нарушение функции мочевого пузыря и толстой кишки.

### **Резкая и внезапная боль в пояснице**

Такая боль усиливается при прикосновении к телу, при малейшем движении, когда человек застывает в согнутом положении, не в силах пошевелиться. В таком случае можно предположить люмбаго или ишиас.

## **Боль в пояснице: виды, причины, лечение**

Автор: Анна Советина, Надо.ua  
13.01.2014 15:13

---

В первом случае боль обусловлена дистрофическим процессом в межпозвоночном диске, ядро которого буквально разваливается на отдельные фрагменты.

При ишиасе происходит ущемление нервных корешков, расположенных рядом с крестцом, а также поражение седалищного нерва, самого крупного в организме. Этот нерв проходит от поясничного отдела, спускается вниз по ноге и доходит до самых кончиков пальцев, поэтому боль может появляться на всем его протяжении и доставлять человеку серьезные неудобства.

### **Боль в месте прикрепления ребер к позвоночнику**

Такая боль обычно тупая, ноющая, отдает в нижнюю часть живота, область пупка и подреберье. При ее появлении следует серьезно задуматься о заболевании почек, так как боль связана с растяжением капсулы, в которой помещается почка, и происходит это, например, при пиелонефрите или закупорке мочеточника.

### **Боль в пояснице на фоне беременности**

Необходимо четко понимать, что причины боли на ранних сроках отличаются от причин боли в конце беременности. Не стоит впадать в панику, если слегка заныла поясница на раннем сроке, это может быть физиологичный процесс, не требующий приема каких-либо мер.

А вот если боль достаточно резкая, пульсирующая, следует немедленно обратиться к гинекологу, потому как именно в этот период не исключен риск выкидыша. Также на начальном этапе в крови у женщины повышается уровень гормона прогестерона, и боль может быть связана именно с этим.

Бывает, вместе с поясницей болит низ живота, в этом случае также обязательна консультация с врачом, поскольку надо срочно убедиться, что беременность не внематочная.

На поздних сроках беременности тянущая боль в пояснице абсолютно естественна, ведь малыш растет, давит головкой на крестец, а еще начинает вырабатываться гормон релаксин, необходимый для расслабления мышц при родах, и это тоже может вызывать несильную поясничную боль.

Кроме того, чем ближе к родам, тем чаще организм устраивает «болевые учения», тренируя и подготавливая будущую маму.

Но сильные и резкие боли в пояснице на поздних сроках беременности могут свидетельствовать об укорочении шейки матки и о раскрытии маточного зева. Такая ситуация уже критична, и необходимо срочное врачебное вмешательство.

### **Боль, которая сопровождается усталостью и желанием прилечь**

Речь может идти о типичной проблеме женщин среднего возраста, а именно – о так называемой нестабильности позвоночника. Происходит поражение диска или межпозвоночного сустава на фоне избыточного веса, и женщине бывает трудно не согнуться, а наоборот – разогнуться. А любые движения начинают казаться лишними и ненужными.

### **Как справиться с болью в пояснице**

Ответить конкретно на этот вопрос сможет только врач-специалист после серьезного обследования и постановки диагноза, поэтому с визитом к нему затягивать ни в коем случае не следует. В общий же перечень мер борьбы с люмбагией входят как медикаментозные средства, так и разнообразные физиотерапевтические.

В качестве основных способов лечения используют следующее:

- Лекарственные средства – нестероидные противовоспалительные, обезболивающие, гормональные;
- Инъекции (блокады) в область межпозвоночных суставов и в определенные мышечные точки;
- Иглокалывание;
- Мануальная и физиотерапия;
- Лечебная гимнастика;
- Хирургическое лечение.

Кроме того, для ограничения объема движений иногда рекомендуется носить специальные корсеты, способные существенно разгрузить позвоночник.

Ну и, наконец, надо вспомнить расхожую истину, гласящую, что болезнь легче предупредить, нежели лечить. Поэтому не стоит забывать о занятиях спортом, гимнастикой и об активном отдыхе, ведь у подвижных и спортивных людей боли в пояснице встречаются гораздо реже.

Читайте также:

[Месяц без алкоголя значительно улучшит здоровье](#)

[Почему появляется комок в горле?](#)

[Психические заболевания, которые мы воспринимаем как капризы](#)

## **Боль в пояснице: виды, причины, лечение**

Автор: Анна Советина, Надо.иа  
13.01.2014 15:13

---

[Источник](#)