ГАЙД ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ



Боль в спине

Когда это опасно, что действительно помогает и как вернуть спине уверенность — с упражнениями в рисунках



Алексей Колесник
врач-невролог

Алексей Колесник

Боль в спине

«Автор»
2026

Колесник А.

Боль в спине / А. Колесник — «Автор», 2026

Когда боль в спине опасна, что действительно помогает и как вернуть спине уверенность.Врач-невролог Алексей Колесник простым языком объясняет, что происходит, что действительно помогает по современным клиническим рекомендациям и когда нужно срочно к врачу. В книге:— почему спина болит почти у всех— тревожные признаки: когда к врачу срочно— боль, отдающая в ногу— что помогает, а что нет— план на первые дни— 12 упражнений: мягкий старт, сила и выносливость— светофор нагрузки и план на 8 недель— мифы о боли в спинеЭто текстовая версия гайда — без иллюстраций и шаблонов для печати. Книга носит информационный характер и не заменяет очный приём врача. Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

© Колесник А., 2026
© Автор, 2026

Содержание

Прежде чем читать 6
1. Главное о боли в спине 7
Как обычно течёт острая боль 8
2. Как устроена спина 9
3. Откуда берётся боль 10
Что такое неспецифическая боль 11
Конец ознакомительного фрагмента. 12

Алексей Колесник
Боль в спине

Боль в спине

Когда это опасно, что действительно помогает и как вернуть спине уверенность

Алексей Колесник, врач-невролог

Текстовая версия гайда. Полная PDF-версия — с иллюстрациями, схемами и шаблонами для печати — доступна на сайте автора (ссылка — в разделе «Об авторе» в конце книги).

Книга — информационный материал. Она не ставит диагноз, не назначает лечение и не заменяет очный приём врача. Не начинайте, не отменяйте и не меняйте лекарства без лечащего врача. При признаках неотложного состояния звоните 103 или 112.

© Алексей Колесник, 2026

Прежде чем читать

Самое важное — на первой странице

Меня зовут Алексей Колесник, я врач-невролог. Боль в спине — самая частая причина, по которой люди теряют трудоспособность, и одна из самых частых причин визита к неврологу. Хорошая новость: почти всегда она не опасна, проходит сама или с простыми мерами, а главное лекарство — движение. В этом гайде — как отличить безопасную боль от тревожной, что действительно помогает и как вернуть спине уверенность.

Как пользоваться гайдом. Гайд — информационный материал. Он не заменяет очный приём и не предназначен для самостоятельной диагностики и лечения. Упражнения подходят большинству людей с обычной (неспецифической) болью в спине; если у вас есть тревожные признаки, недавняя операция или травма, сначала покажитесь врачу. Сведения о препаратах приведены справочно: препарат и дозу подбирает лечащий врач.

Сразу звоните 103 или 112, если на фоне боли в спине:

онемели промежность, ягодицы, внутренняя поверхность бёдер или половые органы; трудно начать мочиться или не чувствуется, как идёт моча; моча или кал не удерживаются; нарушились эрекция или эякуляция;

онемели или быстро слабеют обе ноги;

внезапная сильнейшая боль в спине или животе с бледностью, слабостью, обмороком — особенно после 60 лет и у курильщиков;

боль появилась после серьёзной травмы — падения с высоты, аварии;

боль отдаёт в грудь или сопровождается одышкой и холодным потом.

Покажитесь врачу в ближайшие дни, если:

есть температура или озноб — особенно после уколов в спину, недавней инфекции или на фоне препаратов, подавляющих иммунитет, — в тот же день; если к ним добавились слабость или онемение — 103;

слабеет одна нога: стопа «шлёпает», трудно встать на носок или пятку, — в тот же день, а если слабость нарастает — 103;

было онкологическое заболевание или вы худеете без причины;

боль впервые появилась после 50 лет, постоянная, не зависит от положения тела и будит ночью;

есть остеопороз или вы долго принимаете гормоны-глюкокортикоиды;

боль с температурой, жжением при мочеиспускании или кровью в моче — в тот же день; сыпь пузырьками полосой с одной стороны — к врачу в первые 1–3 дня.

1. Главное о боли в спине

Почему спина болит почти у всех — и почему это обычно не опасно

619 млн — человек в мире жили с болью в пояснице в 2020 году — это главная причина лет, прожитых с ограничениями.

~90% — случаев — неспецифическая боль: без опасной причины и без одной «виноватой» структуры.

<1% — серьёзные причины: перелом, инфекция, опухоль, синдром конского хвоста.

По данным GBD 2021 (Lancet Rheumatology, 2023) и исследования Henschke и соавт. (2009): серьёзная причина нашлась у 0,9% людей, обратившихся к врачу с острой болью в пояснице.

Как обычно течёт острая боль

По данным обзоров, у большинства людей боль и ограничения заметно уменьшаются за первые недели: самое заметное улучшение — в первые 6 недель, затем оно идёт медленнее.

1. **Боль — не синоним повреждения.** Даже очень сильная боль в спине чаще всего означает перегрузку и повышенную чувствительность тканей, а не разрушение.

2. **Спина — прочная конструкция.** Позвоночник выдерживает огромные нагрузки, мышцы и связки хорошо восстанавливаются, а диски обновляются медленно, но хорошо переносят обычные нагрузки.

3. **Движение лечит, покой затягивает.** Люди, которые остаются активными, выздоравливают быстрее, чем те, кто лежит.

4. **Повторные эпизоды — нормально.** У многих боль возвращается. Это не значит, что спина «сломалась», — просто нужен план на обострение (шаблон — в полной PDF-версии гайда) и регулярные упражнения.

2. Как устроена спина

Позвонки, диски, мышцы и нервы — без страшных слов

Позвоночник состоит из 24 подвижных позвонков, крестца и копчика. Между позвонками лежат **межпозвонковые диски** — упругие амортизаторы. Каждый сегмент связан парой небольших **суставов** и множеством **связок**.

Вокруг позвоночника — сильные **мышцы** спины, живота, ягодиц и бёдер. Именно они принимают и распределяют нагрузку.

Внутри позвоночного канала проходит **спинной мозг**, который заканчивается на уровне первого–второго поясничного позвонка. Ниже идут **нервные корешки**: они выходят между позвонками и идут к ногам.

Диски не «выскакивают». Диск прочно сращён с позвонками. Он может выпячиваться и раздражать корешок, но не «вылетает» и не «вправляется» руками.

Два соседних позвонка, вид сбоку. Нагрузку делят диск, суставы, связки и мышцы. С возрастом диски теряют воду и становятся ниже — на МРТ это называют «остеохондрозом» и находят у большинства людей старше 40 лет, в том числе без всякой боли (подробно — в гайде «МРТ позвоночника»).

«Прострел», спину «заклинило». Резкая боль после неловкого движения пугает, но обычно это защитная реакция: мышцы вокруг позвоночника спазмируются, оберегая раздражённый участок. Такой «прострел» чаще всего проходит за дни или несколько недель — быстрее, если понемногу двигаться.

Почему болит по-разному в течение дня. Утром спина бывает скованной и «расхаживается» за 15–30 минут. К вечеру после долгого сидения или работы боль может усиливаться. Это нормально для механической боли. А вот долгая утренняя скованность и боль, которая будит под утро, — повод подумать о воспалении (глава 4).

Спина крепче, чем кажется. Позвонки выдерживают нагрузки во много раз больше веса тела. Мышцы и связки приспосабливаются к нагрузке и восстанавливаются, как после тренировки, а диски обновляются медленно, но хорошо переносят обычные нагрузки.

Что значат слова врача. Люмбаго острая боль в пояснице. **Люмбоишиалгия** — боль в пояснице, отдающая в ногу. **Радикулопатия** — раздражение корешка. **Дорсалгия** — боль в спине. Это описания, а не отдельные болезни.

Позвоночник крепкий и рассчитан на движение — бояться обычных нагрузок не нужно.

3. Откуда берётся боль

Неспецифическая, корешковая и боль от серьёзных причин

Врач прежде всего решает, к какой из трёх групп относится боль. От этого зависит всё дальнейшее.

~90% — Неспецифическая боль. Болит поясница, иногда отдаёт в ягодицу или бедро. Опасной причины нет. Её лечат движением и простыми мерами.

5–10% — Корешковая боль и стеноз. Боль простреливает в ногу ниже колена, бывает онемение (глава 5).

~1% — Серьёзные причины. Перелом, инфекция, опухоль, конский хвост (глава 4).

Что такое неспецифическая боль

«Неспецифическая» не значит «непонятная» или «выдуманная». Это значит, что боль не объясняется одной конкретной находкой — грыжей, переломом или воспалением, — а складывается из нескольких факторов:

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.