# ВАЛЕРИЙ ЕВДОКИМОВ: ЖЕЛАЮ ВСЕМ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ

НЕВРОЛОГ ВЕРТЕБРОЛОГ
МАНУАЛЬНЫЙ ТЕРАПЕВТ

**ВАЛЕРИЙ ЕВДОКИМОВ**

*врач высшей категории*

БЕЗОПАСНОСТЬ
Дипломированный врач, а не самоучка, может надежно лечить проблемы, связанные с заболеваниями позвоночника

ЭФФЕКТИВНОСТЬ
Капельницы и уколы не помогут при грыже позвоночника! Массаж не поможет при грыже позвоночника! Упражнения не помогут при грыже позвоночника!

Только комплексный подход, включающий все эти методы, а также мануальную терапию способен вернуть пациента к полноценной жизни!

ДОКТОР ЕВДОКИМОВ - ПОМОЖЕТ!

**Валерий Александрович Евдокимов – врач-невропатолог высшей категории, который уже более 10 лет специализируется на узком направлении – вертебрологии. Именно о боли в спине, грыже позвоночника и вариантах её лечения мы и поговорим с ним сегодня.**

***А.П.: Валерий Александрович, с болью в спине, наверное, сталкивался каждый человек. Расскажите, всегда ли боль в спине опасна и является признаком грыжи позвоночника?***

В.Е.: Действительно, те или иные ощущения болей в спине знакомы 100% людей на планете, даже дети знают, что это. Однако не нужно путать мышечную и нейропатическую боль. В первом случае – это временное явление, что вызвано переохлаждением, подъемом тяжестей, неудобной подушкой. Она проходит самостоятельно за 2-3 дня, даже без таблеток. Во втором же случае – нейропатическая боль – считается хронической, чаще всего. Она связана с радикулитом, остеохондрозом (правильнее сказать: дегенеративными изменениями в позвоночнике), грыжей позвоночника, протрузиями. Такая боль может утихать самостоятельно, но через время обязательно возвращается, с еще большей силой. И вот её нужно лечить незамедлительно.

***А.П.: А как человеку, в домашних условиях, распознать, что это именно нейропатическая, т.е. опасная боль?***

В.Е.: По-хорошему, так принято в цивилизованных странах, человеку лучше обращаться за консультацией врача при любой боли, чтобы исключить негативные последствия. Как говорится: лучше перестраховаться, чем потом пожинать плоды своего безразличия. Ведь та же мышечная боль – первый сигнал о нарушениях. Да, наш организм обладает колоссальной силой саморегенерации и подавляет её, но если она появилась – у вас что-то не так и это «что-то» нужно найти, пока оно не перешло в хроническую стадию. Чаще всего это неправильный образ жизни, лишний вес, перегрузка на работе и т.п. Например, один мой пациент страдал мышечной болью постоянно. Мы делали массаж, физиопроцедуры, он занимался упражнениями дома, но боль все равно появлялась. Причина оказалась до банальности проста: в офисе он сидел за столом, что находился в зоне сквозняка. Как только коллеги открывали окно (теплая погода, проветривание) – ему сразу же становилось хуже. Он поменял рабочее место и вот уже много месяцев мы с ним не встречаемся. У других пациентов кровати, подушки, старые матрасы являются причиной болей в спине. Вариантов – масса.

Что же касается вашего вопроса: как отличить опасную боль от не опасной. Я рекомендую использовать следующее правило. Если ваша боль проходит или начинает ослабевать через 2-3 дня – беспокоиться не стоит. Это сквозняк, мышечный спазм, даже последствия простуды или эмоционального стресса. А вот если боль держится долго: то слабеет, то усиливается, но не проходит и усиливается ночью – бегом к врачу! А если же вам уже не помогают обезболивающие – бросайте все дела и сегодня же идите к врачу.

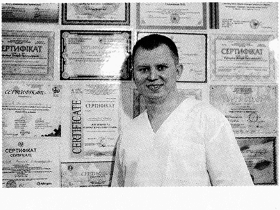
***А.П.: Вы упомянули про эмоциональные стрессы. Они, действительно, могут вызывать боль в спине?***

В.Е.: Поверьте, не только боль в спине, но и любые другие расстройства в организме: от диареи до изменения показателей крови. Да, стрессы, эмоции являются, наверное, главными причинами мышечной боли. Если взять общее число моих пациентов без грыж – это так называемые триггерные боли – около 75% из них имеют невроз. Здесь всё просто: стресс меняет наш образ жизни – это сказывается на мышцах, стресс стимулирует выделение адреналина – а он, в свою очередь, приводит мышцы в тонус, т.е. напрягает. Долгое напряжение любой мышцы ведет к спазму. Долгий спазм – формирует мышечные триггеры, в мышцах замедляются обменные процессы, ухудшается капилярный кровоток, нарушается нормальное кровоснабжение позвоночника и... начинаются дегенеративные процессы, именуемые в народе остеохондроз и радикулит.

Я хочу, чтобы вы поняли один главный тезис: проблемы со спиной вполне поддаются корректировке и полному восстановлению, но только при одном условии – своевременном обращении к врачу, на начальной стадии, а не тогда, когда вы уже не можете ходить вообще. К сожалению, наши люди приходят именно в такой момент – всё, конец, жить, дышать и спать не могу! И доктор обязан вылечить, восстановить всё на 100%, но это невозможно. И здесь не доктор плохой, а пациент безответственный, уж простите. На ранних стадиях мы устраняем боли в спине на 100%. В запущенном варианте никаких гарантий быть не может!

***А.П.: Но насколько я знаю, у вас успешно лечится даже запущенная грыжа позвоночника без операции?***

В.Е.: Да! Я доктор – я не могу отказать пациенту и всегда стараюсь помочь, насколько это возможно. Даже запущенная грыжа позвоночника лечится без операции. Вопрос в другом: насколько успешно это будет? Кому-то мы помогаем на 50%, кому-то на 70%, кому-то на 90%. Забыть про боль. И все равно, сама проблема остается. Если грыжа уже образовалась – устранить ее невозможно. Мы можем ввести проблему в стадию ремиссии, полностью снять болевой синдром, позволить человеку двигаться, спокойно спать и жить, как прежде. Однако этот «дамоклов меч» всегда останется с пациентом: неправильный образ жизни, отсутствие профилактики, внешние факторы – в одно мгновение могут вернуть острую боль. Все мои пациенты знают, что профилактика – это обязательно. Даже если вы ушли от доктора без боли, прошло 6 месяцев, вы чувствуете себя нормально – профилактический осмотр и массаж нужны! Боли еще нет, но воспалительные процессы могут начаться. Поэтому легче пройти 5 сеансов массажа, чтобы снять спазмы и триггеры, чем потом, когда появится боль, лечиться по полному курсу. Это и дешевле, и приятнее, и быстрее.




***А.П.: И всё же о лечении грыжи позвоночника без операции...***

В.Е.: Да, имеется такой распространенный миф, что если у человека нашли грыжу – без операции не обойтись. Во многом, этому способствуют наши государственные больницы. Терапевтические и неврологические отделения при диагнозе, например, «грыжа позвоночника L5-S1» могут предложить вам только капельницы, уколы, таблетки и бесполезные физиопроцедуры. Говорю прямо, четко и всегда: при грыже позвоночника капельницы не помогают, вообще! Они могут частично снять боль на время, пока вы капаетесь, но только вас выпишут из отделения – всё вернется снова. Массаж при грыже позвоночника – мало эффективен, а иногда и противопоказан. А вот другие методы, такие как современное лечение лазером или мануальная терапия, в государственных больницах не используются. На современное оборудование нет денег (все мы знаем материально-техническую базу больниц), а мануальная терапия не считается официальным методом лечения. Она признается, на нее выдают лицензии и разрешения, но в протоколах лечения не используется. На ранней стадии, когда еще помогает массаж – вас не положат в стационар – еще рано, а на поздней, когда из-за грыжи спать и дышать невозможно – он уже бесполезен. Такой вот замкнутый круг...

Вторая причина, почему операция при грыже позвоночника считается самым «удачным» способом лечения – нейрохирурги. Эти специалисты не рассматривают консервативное лечение – они практики – и сразу же предлагают вам «резать». Обычные невропатологи или терапевты не хотят (не умеют) лечить грыжу, т.к. это долгосрочный процесс, требующий сразу несколько навыков. Поэтому чаще всего людей, на уровне поликлиник, посылают напрямую к нейрохирургам, а там предложение единственное – операция.

Я повторяю эту фразу на всех конференциях, где принимаю участие, и скажу ее вам: межпозвоночная грыжа без операции успешно лечится в 95% случаев! Да, есть ситуации, когда требуется исключительно оперативное вмешательство, например, «синдром конского хвоста», но обычная грыжа, даже самая большая, устраняется без операции. Даже больше скажу: операция не гарантирует вам полного выздоровления и может привести к новому обострению.

***А.П.: Подождите, хирурги ведь удаляют проблемный участок и заменяют его на специальную пластину в позвонке. Как болезнь может вернуться?***

В.Е.: А вот здесь самое хитрое... Да, пораженный участок вырезается, а на его место ставится металлический заменитель, что должен выполнять роль позвоночного диска. Однако вы понимаете, что любой протез, даже самый дорогой, – это не родной позвоночный диск. Он создает напряжение в дисках выше и ниже, и со временем... у кого-то через год, у кого-то через три или пять лет – грыжа появляется на уровень выше или ниже, от оперированного. Да и сама операция, согласитесь, это большая проблема для организма. Как бы нам не говорили, что общий наркоз не вреден – он дает свои последствия, пусть не сразу, а в пожилом возрасте, пусть не глобально, но он влияет на организм, сердце, кровообращение, головной мозг... Поэтому я рекомендую всячески избегать операций, хотя бы из-за общего наркоза. И если имеется хоть один шанс на консервативное лечение – использовать его!

***А.П.: Валерий Александрович, можете привести практический пример «страшной» грыжи, которую вы вылечили своим методом?***

В.Е.: Таких примеров – каждый день! Есть у меня пациентка с огромной грыжей диска L4-L5, все коллеги, в один голос, направляли только на операцию, ведь там и каудальная миграция, и корешковый синдром, и проблемный стеноз... Мы, с пациенткой, решили попробовать. Начальное лечение заняло два стандартных курса, но боль отступила! Девушка не выздоровела полностью и сразу же, ей было запрещено долго сидеть, так как при этом внутридисковое давление увеличивается в 5 раз, нужно было носить специальную обувь, полностью исключить тяжести и резкие движения и ждать... Ведь самый главный принцип лечения грыжи диска – самовосстановление организма. Мы, врачи, просто ускоряем этот процесс или помогаем его обезболить. Совсем недавно мы закончили четвертый курс – но это уже не та ситуация, как в самом начале. Девушка ходит, живет нормальной жизнью, ночью спокойно спит. Мы убрали воспаление и ввели грыжу в ремиссию, т.е. то состояние, когда она не беспокоит человека. И теперь все зависит от пациента: будет он соблюдать правила, режим, беречь себя – все так и останется. Любой срыв, ошибка в поведении и грыжа сразу же напомнит о себе. Кстати, после операции то же самое. Не думайте, что вы сделали операцию и это чудо избавление, что позволит вам тягать мешки, сидеть по 20 часов в офисе или за рулем, не спать и т.п.

***А.П.: Хорошо, правильный образ жизни, не носить тяжести, спорт – это гарантия того, что у человека никогда не будет грыжи?***

В.Е.: Смотрите, какая ситуация... Грыжа есть у 90% людей. Даже у вас, у меня, у наших знакомых... Однако если эта грыжа не воспаленная, а лишь потенциальная – мы ее не замечаем и даже не задумываемся о ней. Она усугубляется к старости, у пожилых людей, практически в 100% грыжи есть. Она «взрывается» от неправильного образа жизни. Если вы занимаетесь спортом, укрепляете мышцы позвоночника, а точнее своими тренировками снимаете мышечный спазм – вы регулируете состояние организма: спазм появился, потом прошел, организм самовосстановился. Когда же вы сидите дома или в офисе: спазм появился, развился, дошел до стадии грыжи. Лишний вес – очень серьезный аргумент в пользу грыжи. Допустим, вы имеете небольшую протрузию, но случая обостриться и превратиться в грыжу для неё не было. Лишний вес создает нагрузку на позвоночник, вызывает хронический спазм. А дальше вы уже знаете... Если при обычном сидении на стуле давление на позвоночный столб увеличивается в 5 раз, то при сидении и лишнем весе во все 10-20 раз!

***А.П.: Можете несколько слов рассказать о своем методе лечения. Вы уже много сказали, что он эффективен, помогает без операции, так, а в чем же он заключается?***

В.Е.: Помните жизненное правило: всё гениальное – просто! Мой метод – комплексный. Он включает в себя мануальную терапию (не путайте с костоправством, это мягкие профессиональные техники),