

Автор: Анастасія Шкодiна

# Бiль в спинi: з чого почати?

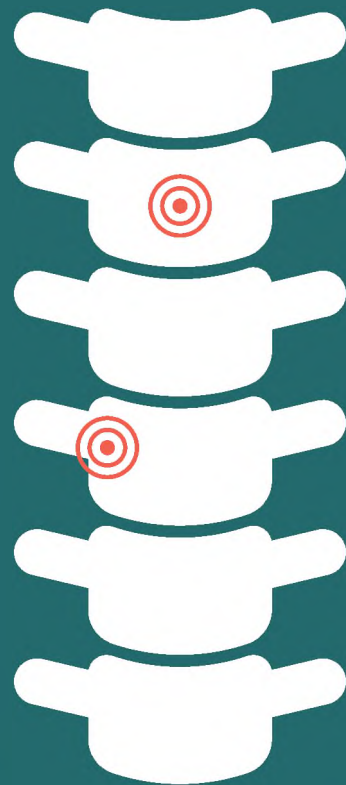
Що таке бiль у спинi?

*Як стрес пов'язаний iз  
болем в спинi?*

*З чого почати, якщо  
болить спина?*

## Що таке біль у спині?

**Біль у спині** – це загальний термін, що охоплює дискомфорт у будь-якій частині хребта, включаючи ший, грудний відділ і попереk. Він може виникати через різні причини. *Близько 80%* дорослих хоча б раз у житті відчувають біль у спині, і більшість із них повністю відновлюються протягом шести тижнів. Незважаючи на це, він є основною причиною втрати працездатності та обмеження фізичної активності. Проблема болю в спині також пов'язана з погіршенням якості життя, обмеженням фізичної активності, порушенням сну і емоційним дискомфортом.



## Навіщо нам хребет?

### Ваш хребет виконує велику роботу!

Він утримує голову, плечі та верхню частину тіла. Він підтримує вас, щоб ви могли стояти, а також допомагає вам нахилитися і крутитися. Він також захищає спинний мозок. Ваш хребет має чотири основні вигини, які допомагають вам тримати рівновагу і стояти прямо. Найнижча частина хребта з'єднується з крижами - кісткою, яка знаходиться між двома стегновими кістками. Хребет складається з кісток (хребців), які розташовані одна над одною з хрящовими дисками (міжхребцевими дисками) між ними. Коли ви ходите або бігаєте, диски діють як подушка і не дають кісткам наштовхуватися одна на одну. Хребці з'єднуються один з одним за допомогою суглобів і зв'язок. Це дозволяє хребту обертатися, нахилитися назад, вперед і з боку в бік. М'язи, сухожилля і зв'язки підтримують спину і допомагають вам рухатися.



## Як стрес пов'язаний із болем в спині?

Стрес є одним з основних факторів, що сприяють виникненню і загостренню болю в спині. Коли людина перебуває в стані стресу, м'язи спини можуть напружуватися і залишатися в цьому стані тривалий час, що може призводити до болю. Стрес також активує симпатичну нервову систему, що викликає підвищене вироблення гормонів стресу, таких як кортизол і адреналін. Це може погіршувати кровообіг в м'язах і тканинах спини, що сприяє розвитку болю. Вплив хронічного стресу, може підвищувати чутливість до болю і погіршувати його переносимість. Додатковим фактором ризику для розвитку болю в спині можуть бути і проблеми зі сном, що виникають на фоні стресу.

### Фактори ризику болю в спині

#### Фактори, які неможливо змінити

##### Генетичні

Деякі стани, що супроводжуються болем у спині, можуть мати спадкову схильність

##### Вік

З віком біль у спині стає більш поширеним явищем.

##### Біль у спині в минулому

Найсильнішим фактором ризику виникнення болю в спині в майбутньому є наявність епізоду болю в спині в минулому

## *Фактори, на які можна вплинути*

### **1 Вага**

Люди з надмірною вагою мають підвищений ризик виникнення болю в попереку, але немає достатніх доказів того, що надмірна вага є причиною болю в спині. Надмірна вага може створювати більше навантаження на хребет. Фізична активність може допомогти зменшити біль у спині, навіть якщо у вас надмірна вага.

### **2 Постава**

Те, як ви розташовуєте своє тіло під час роботи або повсякденних справ, також може підвищити ризик виникнення болю в спині. Підняття важких предметів, нахили, скручування, штовхання, тягнення, повторювана робота, перебування в одному положенні протягом більшої частини дня та вібрація всього тіла - це фактори ризику виникнення болю в попереку.

### **3 Рівень фізичної активності**

Біль у спині частіше виникає у людей, які не мають достатньої фізичної активності. Люди, які займаються фізичними вправами, також менш схильні до повернення болю в спині.

## *Роль постави у розвитку болю в спині*

Погана постава змушує м'язи та зв'язки надмірно намагатися утримувати рівновагу, що може призвести до втоми, болю в спині, головного болю та інших проблем. Можливо, ви не в змозі запобігти кожному нападу болю в спині, але уважне ставлення до того, як ви рухаєтесь, допоможе зберегти хребет сильним і стабільним. Часто наша робота змушує нас перебувати тривало в одному положенні, зокрема сидячи, стоячи, або за кермом автомобіля. **Ось кілька порад-нагадувань для підтримки постави у цих ситуаціях:**

### **Тривале сидіння**

- Вирівняйте спину.
- Ноги тримайте рівно на підлозі або на підставці для ніг.
- Стегна повинні бути на одному рівні або трохи вище колін.
- Покладіть невелику подушку на вигин попереку, якщо це необхідно.
- Розташуйте матеріали для читання/письма так, щоб ви могли їх бачити, тримаючи голову рівно.
- Відрегулюйте висоту стільця так, щоб ваші очі знаходилися біля верхньої частини монітора. Використовуючи ноутбук, нахиліть його, щоб підняти монітор.
- Кожні 30-60 хв робіть перерву в роботі, щоб потягнутися або пройтися.

## Тривале стояння

- Тримайте вуха, плечі, стегна та гомілковостопні суглоби на одній лінії.
- Розслабте та опустіть плечі.
- Поставте одну ногу на підставку висотою 2-5 см. Перенесіть вагу на середину стопи, а не на носки чи п'яти, і переступайте з однієї ноги на іншу.
- Відрегулюйте робочу поверхню на рівні ліктів, щоб вони були зігнуті під кутом 90°.
- Розташуйте матеріали для читання/письма так, щоб ви могли їх бачити, тримаючи голову прямо. Перемістіть предмети ближче до себе, щоб зменшити відстань до них.

## Керування автомобілем

- Сядьте рівно і близько до керма.
- Відрегулюйте сидіння так, щоб коліна були зігнуті і розташовувались трохи нижче стегон.
- Використовуйте спеціальні подушки, щоб поперек був злегка вигнутий вперед.
- Частіше рухайтесь.
- Розслабте руки, шия і щелепу під час руху.
- Розташуйте вуха, плечі і стегна по одній лінії, а підборіддя паралельно до підлоги.



## *З чого почати, якщо болить спина?*

Якщо у вас болить спина, вам може здатися, що диван – це найкраще місце для відновлення. Але це не зовсім так. Залишаючись активним, ви можете відчувати себе не дуже добре спочатку, і ваша спина може все ще боліти. Але якщо у вас немає жодної з попереджувальних ознак, згаданих на сторінці 7, ви, швидше за все, не пошкодите спину під час руху. Ви можете відпочити день або два, але після цього найкраще, що ви можете зробити для своєї спини – це почати рухатися. Продовжуйте займатися звичними справами, наприклад, роботою або домашніми справами. Можливо, вам доведеться починати повільно і поступово. Почніть з легкого темпу і поступово додавайте по кілька хвилин щодня. Ви навіть можете розбити свою активність на менші відрізки часу, щонайменше по 10 хв, і розподілити їх протягом тижня. Наприклад, ви можете виходити на 10-хвилинну прогулянку 3 рази на день протягом 5 днів. Кожен повинен з чогось починати, і легкі вправи краще, ніж нічого.

**Тож якщо ви тільки починаєте, або якщо ви втратили звичку займатися фізичними вправами, віддайте собі належне за те, що ви знову повернулися на правильний шлях!**



**Збереження фізичної активності** є ключовим аспектом у профілактиці та лікуванні болю в спині. Регулярна помірنا фізична активність допомагає зміцнити м'язи, що підтримують хребет, покращує кровообіг і сприяє загальному самопочуттю. Навіть якщо у вас вже є біль, продовження легких фізичних навантажень може допомогти прискорити одужання.

### *Коли робити фізичні вправи?*

Розпочніть з легких вправ, як тільки це дозволить ваш стан. Найкраще виконувати вправи щодня або через день, щоб поступово покращувати свою фізичну форму і зменшити біль. Завжди розігрівайтеся перед вправами, наприклад, ходьбою протягом кількох хвилин. Фізичні вправи допомагають зменшити напруження м'язів, покращити гнучкість і зміцнити м'язи, що підтримують хребет. Це важливо для стабілізації хребта та запобігання майбутнім епізодам болю.

**Однак важливо уникати надмірного навантаження і слідувати рекомендаціям щодо правильного виконання вправ.**

## Вправи на розтягнення м'язів

### Розтягнення задніх м'язів шиї

- Початкова позиція: Сидячи або стоячи.
- Виконання: Втягніть підборіддя до грудей, створюючи подвійне підборіддя, не нахилиючи голову вниз або вгору.
- Повторення: 2-4 рази.

### Розтягнення бічних м'язів шиї

- Початкова позиція: Сидячи
- Виконання: Візьміться лівою рукою за сидіння стільця. Нахиліться корпусом вперед. Нахиліть голову вперед і вбік від лівої руки, дивлячись вниз на праве стегно. Затримайтеся в такому положенні на 30 секунд, потім розслабтеся. Потім повторіть для іншої сторони.
- Повторення: 2-4 рази.



### Розтягнення м'язів грудної клітки

- **Початкова позиція:** Стоячи в дверному проході.
- **Виконання:** Поставте одну ногу вперед, руки на сторони дверного проходу, і нахиліться вперед, відчуваючи розтягнення в грудях.  
Тривалість: 30 секунд.
- **Повторення:** 2-4 рази.

### Розтягнення м'язів грудного відділу спини

- **Початкова позиція:** Сидячи на краю стільця обличчям до стіни.
- **Виконання:** Покладіть передпліччя і лікті на стіну долонями разом, утворюючи трикутник. Покладіть чоло на стіну між передпліччями. Вирівнявши поперек, спробуйте потягнутися грудьми до підлоги, витягнувши верхню частину спини. Затримайтеся на 30 секунд.
- **Повторення:** 2-4 рази.

### Розтягнення підколінного сухожилля лежачи

- **Початкова позиція:** Ляжте на спину, витягнувши ноги.
- **Виконання:** Візьміться руками за ліве стегно. Повільно піднімайте рівну ліву ногу, поки не відчуєте розтягнення в задній частині стегна. Затримайтеся на 30 секунд. Повторіть на протилежну сторону.  
Тривалість: 30 секунд.
- **Повторення:** 2-4 рази на кожен бік.

## Розтягнення сідничних та грушеподібних м'язів

- **Початкова позиція:** Ляжте на спину, витягнувши ноги.
- **Виконання:** Щоб розтягнути м'язи зліва, візьміться лівою рукою за ліве коліно, а правою - за ліву щиколотку. Обережно тягніть коліно до лівого плеча, одночасно обережно тягніть щиколотку до правого плеча, поки не відчуєте розтягнення в сідницях. Затримайтеся на 30 секунд. Повторіть на протилежну сторону. Тривалість: 30 секунд.
- **Повторення:** 2-4 рази на кожную сторону.

## Розтягнення м'язів стегна

- **Початкова позиція:** Станьте прямо, поставивши праву ногу перед лівою. Підтягніть сідниці під себе і втягніть живіт.
- **Виконання:** Почніть з перенесення ваги на ліву (задню) ногу. Повільно перенесіть вагу на праву ногу. Ви повинні відчути розтягнення в передній частині лівого стегна. Затримайтеся на 20 секунд.
- **Повторення:** 3 рази на кожную ногу.

## Вправи при болю в спині

Методика МакКензі для лікування болю в спині включає серію спеціальних вправ, розроблених для зменшення болю і відновлення рухливості хребта. Починайте з менш інтенсивних вправ і поступово переходьте до більш складних, коли біль почне зменшуватися.



Важливо слухати своє тіло: якщо якась вправа викликає гострий біль або значний дискомфорт, слід припинити її виконання і звернутися до лікаря.

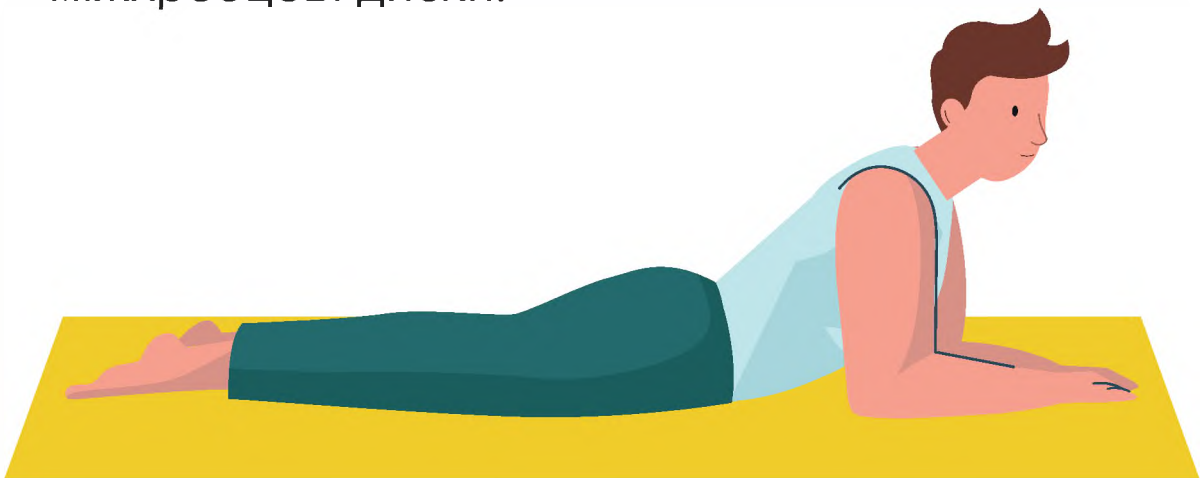
*Регулярність виконання вправ має велике значення. Виконуйте вправи кілька разів на день, особливо вранці та ввечері.*

## Лежачи на животі

- **Початкова позиція:** Лягайте на живіт на тверду поверхню (наприклад, на килимок), руки витягнуті уздовж тіла, голова повернута вбік.
- **Виконання:** Розслабтеся і залишайтеся в цьому положенні протягом 1-2 хвилин, дозволяючи м'язам спини розслабитися.

## Лежачи на животі з підпором на лікті

- **Початкова позиція:** Лягайте на живіт, а потім підніміться на лікті, підтримуючи верхню частину тіла.
- **Виконання:** Утримуйте положення протягом 1-2 хвилин, не допускаючи болю. Це положення дозволяє зменшити тиск на міжхребцеві диски.



## Розгинання лежачи

**Початкова позиція:** Лежачи на животі, руки розташовані під плечима, як при підготовці до віджимання.

**Виконання:** Повільно випрямляйте руки, піднімаючи верхню частину тіла, але зберігаючи таз на підлозі. Тримайте цю позицію кілька секунд, потім поверніться у вихідне положення.

**Повторення:** 10 разів.

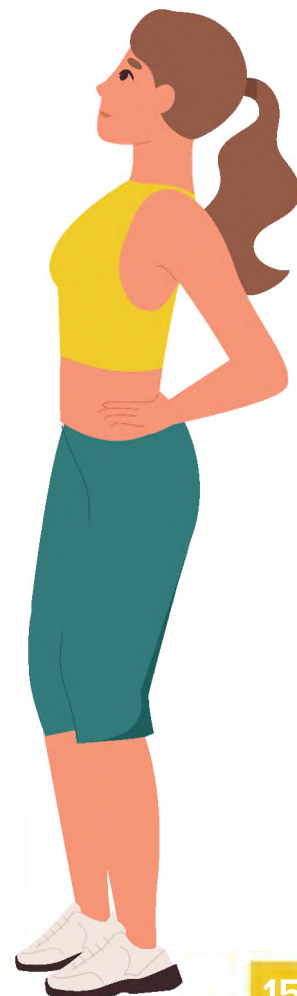
## Розгинання стоячи

**Початкова позиція:** Встаньте прямо, ноги на ширині плечей, руки розташовані на попереку.

**Виконання:** Нахиліться назад, прогинаючи спину в попереку, наскільки це можливо, без значного дискомфорту.

Утримуйте цю позицію кілька секунд, потім поверніться у вихідне положення.

**Повторення:** 10 разів.



## Згинання вперед сидячи

- **Початкова позиція:** Сидячи на стільці, ноги трохи розставлені.
- **Виконання:** Повільно нахиліться вперед, намагаючись дістати руками до підлоги. Затримайтеся в цьому положенні кілька секунд, потім поверніться у вихідне положення.
- **Повторення:** 5-10 разів.

## Згинання вперед стоячи

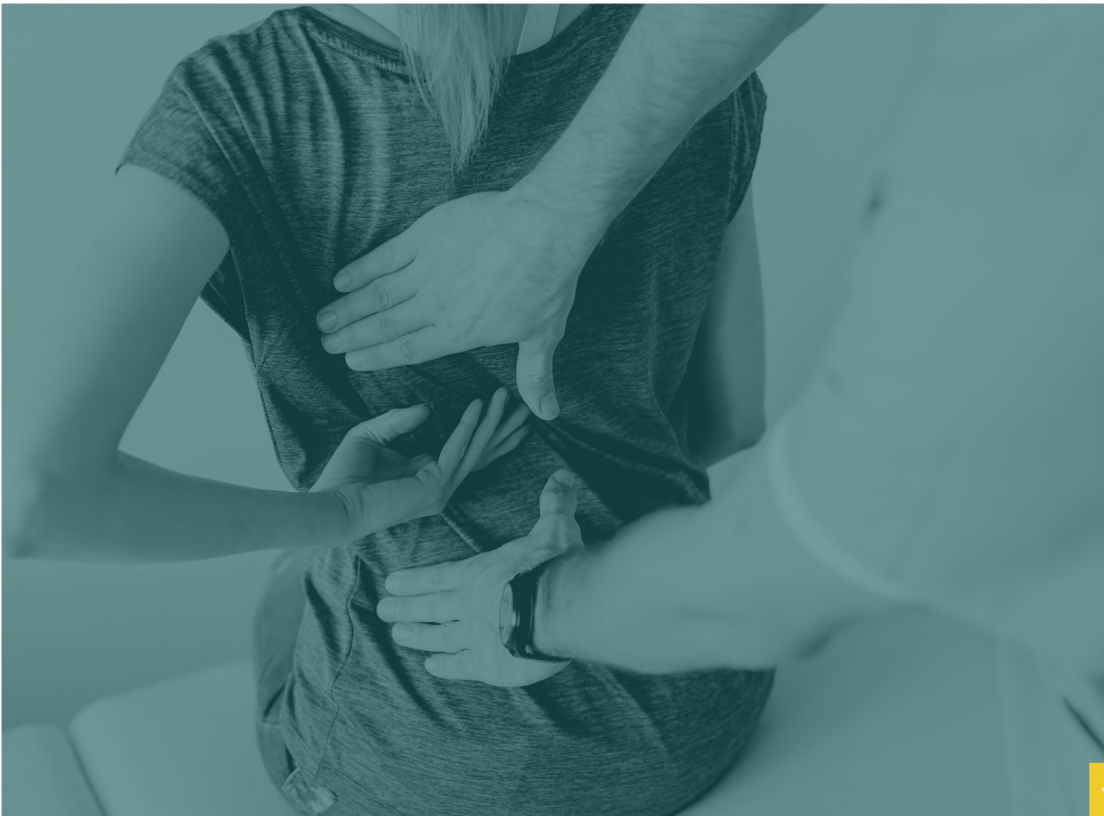
- **Початкова позиція:** Встаньте прямо, ноги на ширині плечей.
- **Виконання:** Повільно нахиляйтеся вперед, намагаючись торкнутися руками пальців ніг, залишаючи коліна прямими. Утримуйте цю позицію кілька секунд, потім поверніться у вихідне положення.
- **Повторення:** 5-10 разів.





## Коли звертатися до лікаря?

Збереження фізичної активності та виконання рекомендованих вправ є важливими кроками для зменшення болю і покращення загального стану спини. *Проте, якщо біль не проходить або супроводжується тривожними симптомами, важливо проконсультуватися з лікарем.*



*Необхідно негайно звернутися до лікаря, якщо у вас виникають наступні симптоми:*

- Слабкість, оніміння або поколювання в руках чи ногах.
- Біль, що іррадіює зі спини в руки або ноги, особливо нижче коліна.
- Постійний або інтенсивний біль, що не полегшується після декількох днів.
- Біль після травми шиї або спини.
- Біль, що супроводжується дзвоном у вухах, двоїнням у очах або утрудненим ковтанням.
- Поява проблем з сечовипусканням або кишківником.
- Втрата ваги, лихоманка, біль у шлунку.
- Перший епізод болю в спині.
- Наявність в минулому онкологічних захворювань, остеопорозу, вживання стероїдних препаратів, психоактивних речовин чи зловживання алкоголю.

**Ці симптоми можуть свідчити про проблеми, що вимагають негайного медичного втручання.**

Ви не повинні терпіти біль у спині лежачи!  
Ви можете залишатися активним і відчувати себе більш комфортно, поки спина одужує.  
Зосередьтеся на тому, що ви можете зробити, замість того, щоб дозволити болю в спині знерухомити вас.

Для більшості людей немає нічого незвичайного в тому, що протягом року біль у спині може повторитися. Використовуйте вивчені стратегії, щоб взяти його під контроль. Якщо це станеться наступного разу, ви знатимете, чого очікувати і що робити. Звісно зверніться до лікаря, якщо біль не зменшується.

### І пам'ятайте:

1

Біль у спині дуже поширений і може бути дуже болючим, але зазвичай це не є чимось серйозним.

2

Постільний режим підійде лише на день або два, не більше. Люди одужують швидше, якщо залишаються активними.

3

Більшість людей з болем у спині повністю одужують протягом шести тижнів.



## Використані джерела

- Amin, D. I., Mohamed, G. I., & ElMeligie, M. M. (2024). Effectiveness of McKenzie exercises plus stabilization exercises versus McKenzie exercises alone on disability, pain, and range of motion in patients with nonspecific chronic neck pain: A randomized clinical trial. *Journal of Back and Musculoskeletal Rehabilitation*, 1–11. <https://doi.org/10.3233/B-MR-230352>
- Leave back pain behind. MHealthy Back Care Guide. University of Michigan. (n.d.). <https://hr.umich.edu/sites/default/files/bc-backcarebook-2015.pdf>
- Leave back pain behind. MHealthy Neck and Upper Back Self-Care. University of Michigan. (n.d.). <https://hr.umich.edu/sites/default/files/back-care-booklet-neck-torso.pdf>
- Lemmers, G. P. G., Melis, R. J. F., Hak, R., de Snoo, E. K., Pagen, S., Westert, G. P., Staal, J. B., & van der Wees, P. J. (2024). The association of physical activity and sedentary behaviour with low back pain disability trajectories: A prospective cohort study. *Musculoskeletal Science and Practice*, 72, 102954. <https://doi.org/10.1016/j.msksp.2024.102954>
- Manfré, L., & Van Goethem, J. (2020). Low Back Pain. In *Diseases of the Brain, Head and Neck, Spine 2020–2023: Diagnostic Imaging*. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pub-med/11172169>
- Sharif, S., Jazaib Ali, M. Y., Kirazlı, Y., Vlok, I., Zygourakis, C., & Zileli, M. (2024). Acute back pain: The role of medication, physical medicine and rehabilitation: WFNS spine committee recommendations. *World Neurosurgery*: X, 23, 100273. <https://doi.org/10.1016/j.wnsx.2024.100273>
- Tikhile, P., & Patil, D. S. (2024). Unveiling the Efficacy of Physiotherapy Strategies in Alleviating Low Back Pain: A Comprehensive Review of Interventions and Outcomes. *Cureus*. <https://doi.org/10.7759/cureus.56013>

**Матеріал створено в межах ініціативи Цикл просвітницьких заходів «Здоров`я в умовах стресу», що впроваджує Громадська організація «Об`єднання ветеранів війни Полтавщини» у партнерстві з Центром ветеранського розвитку при Полтавському державному медичному університеті за технічного адміністрування ІСАР Єднання та сприяння Програми розвитку ООН (UNDP) в Україні за фінансової підтримки Європейського Союзу, наданої в межах проєкту «EU4Recovery – Розширення можливостей громад в Україні» та Уряду Данії. Зміст матеріалу не обов'язково відображає погляди ІСАР Єднання, ПРООН, Європейського Союзу та Уряду Данії.**