

Уважаемые пациенты Больницы ИНЦ СО РАН, жители города Иркутска и Иркутской области!

В Больнице ИНЦ СО РАН широко представлен раздел традиционной терапии – мануальная терапия.

Что такое мануальная терапия?

Ответить на вопрос: "что такое мануальная терапия", можно двумя словами — лечение руками. Латинское слово "manus" означает — рука, греческое слово "therapeia" — лечение. Мануальную терапию можно охарактеризовать, как локальное дозированное воздействие руками врача на суставы позвоночника и конечностей, мышцы, связки, фасции с целью восстановления нормальной функции опорно-двигательного аппарата, тем самым устранения болей, а также с целью коррекции осанки. Мануальная терапия (более корректно — мануальная медицина) включает два основных раздела, мануальную диагностику и собственно мануальную терапию. Мануальная терапия объединила достижения неврологии, нейрофизиологии и ортопедии. Она стала привлекательной для многих медицинских специальностей благодаря своим практическим результатам, заключающимся в быстром восстановлении функции позвоночника, суставов конечностей, устранении мышечных спазмов и улучшении осанки. Мануальная терапия введена в номенклатуру врачебных специальностей приказом министерства здравоохранения Российской Федерации №365 от 10.12.1997 г.



Кто может делать мануальную терапию

Вначале мануальной терапией имели право заниматься только врачи неврологи и ортопеды-травматологи, прошедшие специальную постдипломную подготовку (курсы) по мануальной терапии. В настоящее время существует первичная специализация по мануальной терапии для всех врачей лечебного профиля. Так что тот, кто может делать мануальную терапию на законных основаниях, имеет специализацию или невролога, или ортопеда-травматолога, или же первичную специализацию по мануальной терапии, помимо этого — действующий сертификат по мануальной терапии.

Когда нужен мануальный терапевт, или когда лечение наиболее целесообразно

Наиболее частые жалобы, при которых нужно проводить лечение у мануального терапевта:

- Внезапно возникшая острая боль в пояснице (поясничный прострел) — люмбаго
- Хроническая или подострая боль в пояснице (трудно наклониться, ещё трудней выпрямиться) — люмбалгия
- Тянущие боли в ноге, сочетающиеся с болью или дискомфортом в пояснице — люмбоишиалгия
- Боли в спине (область лопаток).
- Ограничение подвижности, как в самом позвоночнике, так и в крупных суставах.
- Боли в проекции сердца при нормальной кардиограмме.
- Боли в шее, часто с иррадиацией в руку или голову.
- Боли в локте (трудно удержать даже чайник).
- Боли в плечевом суставе (рука поднимается с болью и не до конца).
- Частые головные боли, головокружения, шум в ушах.
- Нарушение концентрации внимания, ухудшение памяти.
- Онемение пальцев рук или ног.
- **Боли в копчике** — кокцигодия (боль усиливается когда встаёшь со стула).
- Ноющие боли в колене (чаще боковые поверхности).
- Боли в области тазобедренного сустава или ягодицы .

Самой частой причиной вышеуказанных жалоб, является остеохондроз позвоночника с грыжами и протрузиями

межпозвоноковых дисков! А это в основном — те ситуации, когда нужен мануальный терапевт и чем раньше, тем лучше!

Что лечит мануальный терапевт, для чего делать мануальную терапию вообще?



Почему мануальная терапия при остеохондрозе позвоночника, при грыже позвоночника (межпозвоноковой грыже), при протрузии межпозвонокового диска даёт наиболее быстрый и стойкий эффект? Как часто нужна мануальная терапия позвоночника? Основная причина развития остеохондроза и появления протрузий и грыж межпозвоноковых дисков заключается в неправильной работе позвоночника, как при движениях, так и при поддержании осанки, когда нагрузка на межпозвоноковые диски распределяется неравномерно. Те межпозвоноковые диски, которые подвергаются постоянной перегрузке, рано или поздно не выдерживают и начинают разрушаться. Вначале в фиброзном кольце межпозвонокового диска образуются небольшие трещины, затем протрузии, а потом и грыжи. Чтобы этого не произошло, позвоночник должен работать правильно. Мануальная терапия позвоночника является самым эффективным средством, как профилактики так и лечения остеохондроза, грыж и протрузий межпозвоноковых дисков, так как устраняет причины их появления — нарушения в работе позвоночника. Только тогда, когда

нормализуется функция позвоночного столба, восстанавливается нормальное кровоснабжение и венозный отток в проблемной зоне. Таблетки, инъекции, мази, физиотерапия не способны освободить от ущемления нервные волокна и сосуды и заставить позвоночник работать правильно. В связи с этим становятся вполне понятными ответы на вопросы: "Для чего делать мануальную терапию? Что лечит мануальный терапевт? Почему мануальная терапия при грыже позвоночника, при остеохондрозе, при протрузии межпозвоночного диска наиболее эффективна?" На курс лечения приходится в среднем от пяти до десяти сеансов мануальной терапии. Рекомендуемая частота их проведения — один раз в полгода, но могут быть различные индивидуальные варианты. После окончания курса лечения врач мануальной терапии обычно даёт несколько упражнений лечебной гимнастики для закрепления и поддержания достигнутого результата или направляет к врачу лечебной физкультуры.



Приёмы мануальной терапии, мягкие мануальные техники

Приёмы мануальной терапии:

- 1. Мобилизация:** позиционная, ритмическая, толчковая (манипуляция). Суть - выведение в определённое положение суставов позвоночника, конечностей, мышц, связок, фасций, направленное на преодоление ограничения подвижности.
- 2. Релаксация (расслабление):** постизометрическая, постреципроктная. Суть - достижение расслабления после кратковременного несильного напряжения мышц.

3. **Растяжение.** Применяется для растяжения рубцов, укороченных связок и мышц.
4. **Прессура (давливание).** Этот приём мануальной терапии часто называют точечным массажем, он наиболее эффективен для устранения болезненных мышечных уплотнений (триггерных пунктов), вызванных спазмом или фиброзом (рубцовым изменением).



Мягкие мануальные техники — это практически все приёмы мануальной терапии за исключением толчковой мобилизации, сопровождающейся характерным звуковым феноменом, воспринимаемым, как хруст или щелчок. Некоторые пациенты побаиваются именно этого хруста. Хотя, справедливости ради следует сказать, что толчковая мобилизация (манипуляция) в исполнении опытного специалиста протекает достаточно мягко и совершенно безболезненно, чего нельзя сказать о некоторых, так называемых мягких мануальных техниках, например о прессуре.

Как делать мануальную терапию, точнее какие приёмы мануальной терапии лучше использовать для наиболее эффективного лечения в каждом конкретном случае, должен решать врач мануальной терапии, исходя из результатов

проведенных исследований и индивидуальных особенностей пациента.

Все приёмы мануальной терапии направлены на устранение нарушений в работе опорно-двигательного аппарата, с последующей нормализацией двигательного стереотипа.

Для лечения своих пациентов врач мануальной терапии может использовать и инструментальные методы воздействия — фасциомиопунктуру (прокол триггерного пункта с помощью иглы) и фасциомиотомию (микронадрез в триггерном пункте с помощью специального скальпеля с узким лезвием). Так же в болезненные (триггерные) участки тела могут проводиться инъекции различных лекарственных препаратов (локальные инъекции или блокады).

Нужна мануальная терапия позвоночника? Как и где найти мануального терапевта?

Если появились симптомы остеохондроза позвоночника, то на первом этапе необходимо, чтобы осмотрел квалифицированный врач мануальной терапии или вертеброневролог, которые способны выявить неврологические и ортопедические нарушения, назначить необходимые исследования для правильной постановки диагноза и определения тактики лечения. Неправильно поставленный диагноз порой чреват весьма серьёзными осложнениями!



Большинство пациентов прекрасно понимают, что их будет лечить не название методики и не название лечебного учреждения, а обычный практикующий врач мануальной терапии. Именно от его профессиональных качеств и зависит реальный результат лечения. Мануальная терапия позвоночника, как правило требует осторожности, особенно мануальная терапия шейного отдела позвоночника, мануальная терапия при грыже позвоночника (грыже межпозвонкового диска). В некоторых случаях есть противопоказания, которые нужно распознать и правильно оценить.

В связи с вышесказанным, вопросы о том, как и где найти мануального терапевта, далеко не риторические. Однозначно на них не ответить, но важно чётко понимать, что заниматься мануальной терапией имеет право только дипломированный врач, прошедший специальную подготовку и имеющий соответствующий сертификат. И такой врач работает в Больнице ИНЦ СО РАН - СЕРЕБРЯННИКОВА Н.С.

Показания и противопоказания к мануальной терапии (когда делать можно, а когда нельзя)

Наиболее распространена мануальная терапия остеохондроза позвоночника, когда имеются также проявления, как функциональные блоки позвоночных двигательных сегментов и рефлекторные болезненные спазмы мышц спины.

Абсолютные показания к мануальной терапии:

- **Болевой синдром 1 стадии остеохондроза позвоночника: люмбаго, люмбалгия, люмбоишиалгия, торокалгия, цервикалгия, когда развивается функциональная блокада позвоночного двигательного сегмента.**



- **Болевой синдром во 2-3 стадиях остеохондроза позвоночника, характеризующийся смещениями позвонков, преимущественно в шейном отделе, псевдоспондилолистезами в поясничном отделе с выпячиванием фиброзного кольца межпозвонкового диска и развитием неврологических синдромов, в том числе рефлекторных спазмов мышц, трофических расстройств в брэдитрофных тканях: плечелопаточный периартрит, эпикондилит плеча, тазобедренный и коленный периартрит.**

- **Болевой синдром при распространённом остеохондрозе с учётом преимущественно сегмента поражения, соответствующего 1-3 стадиям остеохондроза.**
- **Вегетативно-висцеральные нарушения, зависящие от уровня дегенеративно-дистрофического поражения позвоночного столба: синдром позвоночной артерии, проявляющийся вертебробазилярной недостаточностью, синдром Меньера, функциональные нарушения зрения, слуха (в частности кохлео-вестибулярные), сердечнососудистой системы (псевдостенокардия и др.), дискинезия желчевыводящих путей, хронический холецистит и т. д.**

Относительные показания к мануальной терапии:

- **Болевой синдром при инволютивных нерезко выраженных дегенеративно-дистрофических изменениях позвоночника в пожилом возрасте, не сопровождающихся остеопорозом и окостенением передней продольной связки.**
- **Грыжа межпозвонкового диска.(мануальная терапия при грыже позвоночника, т.е. межпозвонковой грыже не является абсолютным противопоказанием!)**
- **Острый болевой синдром при длительном течении заболевания в пределах от одного месяца и более.**

Мануальная терапия — противопоказания:

- **Абсолютные противопоказания к мануальной терапии — когда делать мануальную терапию нельзя.**
- **Относительные противопоказания к мануальной терапии — когда лучше воздержаться, но при соблюдении определенных ограничений — можно.**

Все это определяет врач мануальной терапии, исходя из данных осмотра и исследований.

Боли в спине, помимо остеохондроза позвоночника, нарушений осанки, могут быть вызваны заболеваниями внутренних органов. Например, боли в шее и надплечьях отмечаются при заболеваниях печени и легких, боли в грудном отделе позвоночника — при заболеваниях желудка, в пояснице — при заболеваниях мочеполовых органов, в крестце у женщин — при заболеваниях матки.

Также боли в спине могут появиться при опухолях позвоночника, спинного мозга и его оболочек, при метастазах опухолей из других органов в тела позвонков, при системных заболеваниях соединительной ткани (ревматологических заболеваниях), при патологических переломах тел позвонков на фоне остеопороза, при острых и хронических инфекционных процессах в позвоночнике и спинном мозге, при интоксикациях. В подобных случаях мануальная терапия, лечебный массаж, физиотерапия, лечебная физкультура — противопоказаны!

Абсолютные противопоказания к мануальной терапии:

1. Опухоли позвоночника, спинного и головного мозга, суставов, конечностей, внутренних органов;
2. Специфические и неспецифические инфекционные процессы в позвоночнике и суставах (туберкулезный спондилит, остеомиелит, ревматизм в открытой фазе);
3. Острые и подострые воспалительные заболевания суставов, спинного мозга и его оболочек;
4. Свежие травматические повреждения позвоночника и суставов;
5. Состояния после операций на позвоночнике;
6. Осколки секвестрированной дисковой грыжи (в результате травмы);
7. Дисковые миелопатии (сдавления спинного мозга грыжами межпозвонковых дисков);
8. Инфекции, алкогольное опьянение, повышение артериального давления свыше 180 мм. рт.ст.;
9. Острые заболевания желудочно-кишечного тракта, органов грудной полости, острые нарушения мозгового и коронарного кровообращения (инсульт, инфаркт, кровотечения, острые воспаления, инфекции);

Относительные противопоказания к мануальной терапии:

1. Вертеброгенные синдромы остеохондроза в острой стадии;
2. Нестабильность позвоночных сегментов 3 степени (спондилолистез более 1/3 к нижележащему позвонку, спондилолизный спондилолистез);
3. Выраженные аномалии развития позвоночника (незаращение дужек позвонков, сакрализация, люмбализация);
4. Болезнь Форестье (фиксирующий лигаментоз);

5. Консолидированные (сросшиеся) переломы позвоночника и травматические повреждения межпозвоночных дисков до образования костной мозоли (в среднем 6 месяцев);
6. Артрозы 3-4 степени;
7. Беременность свыше 12 недель;

Для того, чтобы определить показания и противопоказания к мануальной терапии нужны исследования:

1. Рентгенография — наиболее информативна для исследования костных структур.
2. КТ — компьютерная томография на основе рентгеновского излучения (по показаниям).
3. МРТ — магнитно-резонансная томография (наиболее информативна при выявлении грыж и протрузий).
4. Ультразвуковые исследования щитовидной железы, органов малого таза, сосудов головного мозга и шеи (по показаниям)
5. Денситометрия — исследование на остеопороз (по показаниям) .
6. Лабораторные анализы крови и мочи.
7. ЭКГ.

Перечень исследований врач мануальной терапии определяет исходя из данных опроса и осмотра пациента и всегда решает врач-мануальный терапевт.

Кабинет врача-мануального терапевта расположен: Иркутск, ул. Лермонтова 283 В, 3 этаж стационара , кабинет № 12 .

Врач-мануальный терапевт Серебрянников Н.С. работает по расписанию: понедельник – четверг 8.30 – 13.00.

Предварительно необходима консультация врача - мануального терапевта

Уважаемые пациенты Больницы ИНЦ СО РАН, жители города Иркутска и Иркутской области.

Приглашаем Вас получить курс мануальной терапии!

МЫ СТОИМ НА СТРАЖЕ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ!