

# Поясничные боли: этиология, клиника, диагностика и лечение

Л.С. Манвелов, к.м.н., В.М. Тюрников, к.м.н.,  
Научный центр неврологии РАМН, г. Москва

**П**оясничные боли относятся к наиболее частым жалобам, с которыми больные обращаются как к участковому (семейному) врачу, так и к неврологу. По данным экспертов ВОЗ, почти 90% людей хотя бы один раз в жизни испытывали боли в спине. Около 40% больных обращаются за медицинской помощью.

Наиболее частыми причинами поясничных болей являются заболевания позвоночника, прежде всего дегенеративно-дистрофические (остеохондроз, деформирующий спондилез), и перенапряжение мышц спины. Кроме того, различные заболевания органов брюшной полости и малого таза, в том числе опухоли, могут вызвать те же симптомы, что и грыжа межпозвоночного диска, сдавливающая спинномозговую корешок.

Неслучайно такие больные обращаются не только к неврологам, но и к гинекологам, ортопедам, урологам, а прежде всего к участковым или семейным врачам.

## Этиология и патогенез поясничных болей

По современным представлениям, чаще всего причинами возникновения поясничных болей являются:

- патологические изменения в позвоночнике, прежде всего дегенеративно-дистрофические;
  - патологические изменения в мышцах, чаще всего миофасциальный синдром;
  - патологические изменения в органах брюшной полости;
  - заболевания нервной системы.
- К факторам риска возникновения поясничных болей относят:
- тяжелые физические нагрузки;
  - неудобную рабочую позу;
  - травму;
  - охлаждение, сквозняки;
  - злоупотребление алкоголем;
  - депрессию и стрессы;
  - профессиональные заболевания, связанные с воздействием высоких температур (в частности, в цехах), лучевой энергии; с резкими колебаниями температур, вибрацией.

Среди вертебральных причин поясничных болей выделяют:

- ишемию корешка (дискогенный корешковый синдром, дискогенную радикулопатию), возникающую вследствие сдавления корешка грыжей диска;
- рефлекторные мышечные синдромы, причиной которых могут быть дегенеративно-дистрофические изменения в позвоночнике.

Определенную роль в возникновении болей в спине могут играть различные функциональные расстройства поясничного отдела позвоночника, когда вследствие неправильной позы возникают блоки межпозвоночных суставов и нарушается их подвижность. В суставах, расположенных выше и ниже блока, развивается компенсаторная гипертоничность, приводящая к мышечному спазму.

Признаки острой компрессии позвоночного канала:

- онемение области промежности, слабость и онемение ног;
- задержка мочеиспускания и дефекации;
- уменьшение боли, сменяющееся ощущением онемения тазового пояса и конечностей (при компрессии спинного мозга).

Поясничные боли в детском и юношеском возрасте чаще всего обусловлены аномалиями развития позвоночника. Незарастание дужек позвонков (spina bifida) встречается у 20% взрослых людей. При осмотре выявляются гиперпигментация, родимые пятна, множественные рубцы и гиперкератоз кожи в поясничной области. Иногда отмечаются

недержание мочи, трофические расстройства, слабость в ногах.

Поясничные боли может вызвать люмбализация – переходность S1-позвонок по отношению к поясничному отделу позвоночника – и сакрализация – присоединение L5-позвонок к крестцу. Эти аномалии формируются вследствие индивидуальных особенностей развития поперечных отростков позвонков.

## Нозологические формы

### Болезнь Бехтерева

Это заболевание в 1882 г. впервые описал выдающийся невролог В.М. Бехтерев под названием «одеревенелость позвоночника с искривлением». В настоящее время оно обозначается как ревматоидный спондилоартрит, или болезнь Бехтерева. Практически все больные жалуются на боли в пояснице.

Болезнь Бехтерева проявляется прежде всего воспалением малоподвижных суставов (межпозвоночных, реберно-позвоночных, пояснично-крестцовых сочленений) и связок позвоночника. Постепенно в них развивается окостенение; позвоночник теряет эластичность и функциональную подвижность, становится хрупким, легко травмируется. В стадии выраженных клинических проявлений заболевания значительно уменьшаются подвижность грудной клетки при дыхании и, как следствие, жизненная емкость легких, что способствует развитию целого ряда пульмонологических заболеваний.

### Опухоли позвоночника

Различают опухоли доброкачественные и злокачественные, первично исходящие из позвоночника и метастатические.

Доброкачественные опухоли позвоночника (остеохондрома, хондрома, гемангиома) иногда протекают клинически бессимптомно. При гемангиоме может произойти перелом позвоночника даже при небольших внешних воздействиях (патологический перелом).

Злокачественные опухоли, преимущественно метастатические, исходят из предстательной железы, матки, молочной железы, легких, надпочечников и других органов. Боли при этом бывают значительно чаще, чем при доброкачественных опухолях, причем обычно упорные, мучительные, усиливающиеся при малейшем движении, нарушающие сон. Характерны прогрессирующее ухудшение состояния, нарастание общего истощения, выраженные изменения крови.

Большое значение для диагностики имеют рентгенография, компьютерная и магнитно-резонансная томография.

### Остеопороз

Основная причина заболевания – снижение функции эндокринных желез вследствие самостоятельного заболевания или на фоне общего старения организма. Остеопороз может развиваться у больных, длительно принимающих гормоны, аминазин, противотуберкулезные препараты, тетрациклин.

Корешковые расстройства, сопровождающие боли в спине, возникают из-за деформации межпозвоночных отверстий, а спинальные (миелопатия) – вследствие компрессии радикулотомедуллярной артерии или перелома позвонка даже после незначительных травм.

## Миофасциальный синдром

Миофасциальный синдром является одной из основных причин развития болей в спине. Он может возникать вследствие перенапряжения (во время тяжелой физической нагрузки), перерастяжения и ушибов мышц, нефизиологичной позы во время работы, реакции на эмоциональный стресс, на фоне укорочения одной ноги и даже плоскостопия.

Для миофасциального синдрома характерно наличие триггерных точек, надавливание на которые вызывает боль, часто иррадиирующую в соседние области.

Помимо миофасциального болевого синдрома причиной болей могут быть и воспалительные заболевания мышц – миозиты.

Поясничные боли нередко возникают при заболеваниях внутренних органов: язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, панкреатите, холецистите, мочекаменной болезни и др. Они могут быть резко выраженными и имитировать картину люмбаго или дискогенного пояснично-крестцового радикулита. Однако имеются и четкие различия, благодаря которым можно дифференцировать отраженные боли от возникающих при заболеваниях периферической нервной системы, что обусловлено симптоматикой основного заболевания.

## Клиническая симптоматика при поясничных болях

Чаще всего поясничные боли возникают в возрасте 25–44 лет. Различают острые боли, длящиеся, как правило, 2–3 нед, а иногда до 2 мес, и хронические – свыше 2 мес.

Для компрессионных корешковых синдромов (дискогенной радикулопатии) характерно внезапное начало, часто после поднятия тяжести, резких движений, переохлаждения. Симптоматика зависит от локализации поражения. В основе возникновения синдрома лежит сдавление корешка грыжей диска, возникающей вследствие дистрофических процессов, которым способствуют статические и динамические нагрузки, гормональные нарушения, травмы (в том числе и микротравматизация позвоночника). Чаще всего в патологический процесс вовлекаются участки спинномозговых корешков от твердой мозговой оболочки до межпозвоночного отверстия. Кроме грыжи диска в травматизации корешка могут участвовать костные разрастания, рубцовые изменения эпидуральной ткани, гипертрофированная желтая связка.

Верхние поясничные корешки (L1, L2, L3) страдают редко: на их долю приходится не более 3% всех поясничных корешковых синдромов. Вдвое чаще поражается корешок L4 (6%), обуславливая характерную клиническую картину: нерезкая боль по внутренне-нижней и передней поверхности бедра, медиальной поверхности голени, парестезии (ощущение онемения, жжения, ползания мурашек) в этой области; небольшая слабость четырехглавой мышцы. Коленные рефлексы сохраняются, а иногда даже повышаются. Чаще всего страдает корешок L5 (46%). Боль при этом локализуется в поясничной и ягодичной областях, по наружной поверхности бедра, передненаружной поверхности голени вплоть до стопы и III-V пальцев. Она нередко сопровождается снижением чувствительности кожи передненаружной поверхности голени и силы

в разгибателе III-V пальцев. Больному трудно стоять на пятке. При длительной существующей радикулопатии развивается гипотрофия передней большеберцовой мышцы.

Так же часто поражается корешок S1 (45%). При этом боль в пояснице иррадиирует по задненаружной поверхности бедра, наружной поверхности голени и стопы. При обследовании часто выявляются гипалгезия задненаружной поверхности голени, снижение силы ее трехглавой мышцы и сгибателей пальцев стопы. Таким больным трудно стоять на носках. Отмечается снижение или выпадение ахиллова рефлекса.

## Вертеброгенный поясничный рефлекторный синдром

Бывает острым и хроническим. Острая поясничная боль (люмбаго, «прострел») возникает в течение нескольких минут или часов, часто внезапно вследствие неловких движений. Пронизывающая, стреляющая (как удар током) боль локализуется по всей пояснице, иногда отдает в подвздошную область и ягодицы, резко усиливается при кашле, чихании, уменьшается в положении лежа, при пребывании больного в удобной позе. Движения в поясничном отделе позвоночника ограничены, поясничные мышцы напряжены; вызывается симптом Ласега, часто двусторонний. Таким образом, больной лежит на спине с разогнутыми ногами. Врач одновременно сгибает больную ногу в коленном и тазобедренном суставах. Это не вызывает боли, так как при таком положении ноги больной нерв расслаблен. Затем врач, оставляя ногу согнутой в тазобедренном суставе, начинает разгибать ее в коленном, вызывая этим натяжение седалищного нерва, что сопровождается интенсивной болью.

Острая люмбагия обычно длится 5–6 дней, иногда меньше. Первый приступ заканчивается быстрее, чем последующие. Вторичные приступы люмбаго имеют тенденцию переходить в хроническую поясничную боль.

## Нетипичные боли в пояснице

Выделяют ряд клинических симптомов, нетипичных для боли в спине, вызванной дегенеративно-дистрофическими изменениями позвоночника или миофасциальным синдромом. К таким признакам относятся:

- появление болей в детском и юношеском возрасте;
- травма спины незадолго до появления болей в пояснице;
- боли в спине, сопровождающиеся лихорадкой и другими признаками интоксикации;
- боли в пояснице, не связанные с движениями позвоночника;
- необычная иррадиация болей: в промежность, живот, прямую кишку, влагалище, обе ноги; опоясывающая боль;
- связь болей в пояснице с приемом пищи, дефекацией, половым актом, мочеиспусканием;
- сопутствующая болям задержка или недержание мочи;
- гинекологическая патология (аменорея, дисменорея, выделения из влагалища), появившаяся на фоне болей в пояснице;
- усиление болей в пояснице в горизонтальном положении и уменьшение – в вертикальном (симптом Раздольского,

характерен для опухолевого процесса в области позвоночника);

– неуклонно нарастающие боли на протяжении 1-2 нед;

– развитие на фоне болей в пояснице парезов нижних конечностей и появление патологических рефлексов.

### Диагностика

Методы обследования:

– наружный осмотр и пальпация поясничной области, выявление сколиоза, мышечного напряжения, болевых и триггерных точек;

– определение объема движений в поясничном отделе позвоночника, зон мышечной гипотрофии;

– исследование неврологического статуса; определение симптомов натяжения – Ласега, Вассермана (боль в бедре при сгибании ноги в коленном суставе у больного в положении на животе), Нери (острые боли в пояснице и по ходу седалищного нерва при резком пригибании головы к груди больного, лежащего на спине с прямыми ногами);

– исследование состояния чувствительности, рефлекторной сферы, тонуса мышц, вегетативных нарушений (отечности, изменения цвета, температуры и влажности кожи);

– рентгенография, компьютерная или магнитно-резонансная томография (МРТ) позвоночника (особенно информативной является МРТ);

– ультразвуковое исследование органов малого таза;

– гинекологическое обследование;

– при необходимости дополнительные исследования (спинномозговой жидкости, крови и мочи, ректороманоскопия, колоноскопия, гастроскопия и т. д.).

### Лечение

#### Острая боль в пояснице или обострение вертебрального или миофасциального синдромов

##### Недифференцированное лечение.

Щадящий двигательный режим. При сильной боли в первые дни постельный режим, а затем ходьба на костылях для разгрузки позвоночника. Постель должна быть жесткой, под матрац следует положить деревянный щит. Для согревания рекомендуют шерстяную шаль, электрическую грелку, мешочки с подогретым песком или солью. Благоприятное воздействие оказывают мази: комбинация нониваида/никтобоксила, тигровая мазь, метилсалицилат + беленное масло + настойка стручкового перца, диклофенак и др., – а также горчицики, перцовый пластырь. Рекомендуется ультрафиолетовое облучение в эритемных дозах, гирудотерапия (с учетом возможных противопоказаний), орошение болевой зоны хлористым этилом.

Обезболивающее действие оказывают электропроцедуры: чрескожная электроаналгезия, синусоидальные модулированные токи, диадинамические токи, электрофорез с новокаином и др. Эффективны рефлексотерапия (иглоукальвание, лазерная терапия, прижигание), новокаиновые блокады, давящий массаж триггерных точек.

Лекарственная терапия включает анальгетики, нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП); транквилизаторы и/или антидепрессанты; средства, уменьшающие мышечное напряжение (миорелаксанты). При артериальной гипотонии тизанидин следует назначать с большой осторожностью из-за его гипотензивного действия. При подозрении на отек спинномозговых корешков назначают диуретики.

Основными анальгетическими средствами являются НПВП, которые часто применяются больными бесконтрольно при усилении или возобновлении боли. Следует учесть, что длительное использование НПВП и анальгетиков увеличивает риск осложнений этого вида терапии. В настоящее время имеется большой выбор НПВП. Для пациентов, страдающих болями в позвоночнике, по доступности, эффективности и наименьшей вероятности побочных действий (желудочно-кишечных кровотечений,

диспепсии) предпочтительны из неселективных средств – диклофенак 100-150 мг/сут внутрь, внутримышечно, ректально, местно; ибупрофен и кетопрофен внутрь по 200 мг и местно из селективных – мелоксикам внутрь 7,5-15 мг/сут, нимесулид внутрь по 200 мг/сут.

При лечении НПВП могут отмечаться побочные явления: тошнота, рвота, потеря аппетита, боли в подложечной области; возможно ulcerогенное действие. В отдельных случаях могут наблюдаться изъязвления и кровотечения из желудочно-кишечного тракта. Кроме того, отмечаются головные боли, головокружение, сонливость, аллергические реакции (кожная сыпь и др.). Лечение противопоказано при язвенных процессах в желудочно-кишечном тракте, беременности и лактации. Для предупреждения и уменьшения диспепсических явлений рекомендуется принимать НПВП во время или после еды и запивать молоком. Кроме того, прием НПВП при усилении болей совместно с другими лекарственными препаратами, которые больной принимает для лечения сопутствующих заболеваний, приводит к снижению приверженности к терапии и, как следствие, к недостаточной эффективности проводимого лечения.

Поэтому современные методы консервативного лечения включают обязательное использование препаратов, обладающих хондропротективным, хондростимулирующим действием и оказывающих лучший терапевтический эффект, чем НПВП. Этим требованиям в полной мере соответствует препарат Терафлекс-Аванс, являющийся альтернативой НПВП при легкой и средней степени болевого синдрома.

Одна капсула препарата Терафлекс-Аванс содержит 250 мг глюкозамина сульфата, 200 мг хондроитина сульфата и 100 мг ибупрофена. Хондроитин сульфат и глюкозамин принимают участие в биосинтезе соединительной ткани, способствуя предотвращению процессов разрушения хряща, стимулируя регенерацию ткани. Ибупрофен обладает обезболивающим, противовоспалительным, жаропонижающим действием. Механизм действия заключается в блокировании циклооксигеназы 1 и 2 типа – основного фермента метаболизма арахидоновой кислоты, что приводит к уменьшению синтеза простагландинов. Присутствие НПВП в составе препарата Терафлекс-Аванс способствует увеличению объема движений в суставах, уменьшению утренней скованности суставов и позвоночника. Необходимо отметить, что, по данным R.J. Tallarida и соавт., наличие в препарате Терафлекс-Аванс глюкозамина и ибупрофена обеспечивает синергизм в отношении анальгетического эффекта последнего. Кроме того, анальгезирующее действие комбинации глюкозамин/ибупрофен обеспечивает в 2,4 раза меньшая доза ибупрофена.

После купирования болевого синдрома рационально перейти на прием препарата Терафлекс, который содержит действующие вещества хондроитин и глюкозамин. Препарат принимают по 1 капсуле 3 р/сут в течение 3 нед и по 1 капсуле 2 р/сут в последующие 3 нед.

У подавляющего большинства больных при приеме Терафлекса отмечается положительная динамика в виде купирования болевого синдрома и уменьшения неврологической симптоматики. Препарат хорошо переносится пациентами, аллергических проявлений не отмечено. Применение Терафлекса при дегенеративно-дистрофических заболеваниях позвоночника считается рациональным, особенно у больных молодого возраста, как в комплексе с НПВП, так и в качестве монотерапии. В сочетании с НПВП анальгетический эффект проявляется в 2 раза быстрее, а потребность в терапевтических дозах НПВП прогрессивно снижается.

В клинической практике при поражениях периферической нервной системы, в том числе связанных с остеохондрозом позвоночника, широко используют витамины группы В, обладающие нейротропным действием. Традиционно применяется способ попеременного введения витаминов В<sub>1</sub>, В<sub>6</sub>

и В<sub>12</sub> по 1-2 мл внутримышечно с ежедневным чередованием. Курс лечения составляет 2-4 нед. К недостаткам этого метода относятся применение низких доз препаратов, снижающих эффективность лечения, и необходимость частых инъекций.

При дискогенной радикулопатии назначают тракционную терапию – вытяжение (в том числе и подводное) в условиях неврологического стационара.

При миофасциальном синдроме после местного лечения (новокаиновой блокады, орошения хлористым этилом, применения обезболивающей мази) на мышцы на несколько минут накладывают горячий компресс.

#### Хроническая поясничная боль вертеброгенного или миогенного происхождения

При грыже диска рекомендуется:

– ношение жесткого корсета типа «пояс штангиста»;

– исключение резких движений и наклонов, ограничение физических нагрузок;

– лечебная физкультура с целью создания мышечного корсета и восстановления подвижности мышц;

– массаж;

– новокаиновые блокады;

– рефлексотерапия;

– физиотерапия (ультразвук, лазеротерапия, теплотечение);

– витаминотерапия внутримышечно (В<sub>1</sub>, В<sub>6</sub>, В<sub>12</sub>), поливитамины с минеральными добавками;

– при приступообразных болях назначают карбамазепин.

#### Немедикаментозные методы лечения.

Несмотря на наличие эффективных средств консервативного лечения, существуют десятки методик, часть больных нуждается в оперативном лечении.

Показания к хирургическому лечению делятся на относительные и абсолютные. Абсолютными показаниями к хирургическому лечению являются развитие каудального

синдрома, наличие секвестрированной грыжи межпозвоночного диска, выраженный корешковый болевой синдром, не уменьшающийся, несмотря на проводимое лечение. Развитие радикуломиелоишемии также требует экстренного оперативного вмешательства, однако по прошествии первых 12-24 ч показания к операции в подобного рода случаях становятся относительными, во-первых, по причине формирования необратимых изменений в корешках, во-вторых, потому, что в большинстве случаев в ходе лечебно-реабилитационных мероприятий процесс регрессирует приблизительно в течение 6 мес. Такие же сроки регресса наблюдаются и при отсроченных операциях. К относительным показаниям относят неэффективность консервативного лечения, рекуррентный ишиас.

Рекомендованная длительность консервативной терапии – от 6 нед до 3 мес. Предполагается, что хирургический подход в случае острого корешкового синдрома и неэффективности консервативного лечения оправдывается в течение первых 3 мес после появления боли для предотвращения хронических патологических изменений в корешке. Относительным показанием являются случаи крайне выраженного болевого синдрома, когда происходит смена болевой составляющей возрастом неврологического дефицита.

Известно, что лечебная физическая культура и массаж являются неотъемлемыми составляющими комплексного лечения больных с поражением позвоночника. Цели лечебной гимнастики – общее укрепление организма, увеличение работоспособности, совершенствование координации движений, повышение тренированности. При этом специальные упражнения направлены на восстановление определенных двигательных функций.

Список литературы находится в редакции. Статья печатается в сокращении. РМЖ. Неврология. Психиатрия, т. 17, № 20

3

# ТЕРАФЛЕКС

## ПОСЛІДОВНЕ ЛІКУВАННЯ ОСТЕОАРТРОЗУ





**ПОСИЛЕНИЙ ЗНЕБОЛЮВАЛЬНИЙ ЕФЕКТ**

Терафлекс Аванс

**1-й КРОК ВПРОВОДЖ ПЕРІОДУ ЗАГОСТРЕННЯ**

- Терафлекс Аванс по 2 капсули 3 рази на добу після прийому їжі

**2-й КРОК БАЗИСНА ТЕРАПІЯ І ПРОФІЛАКТИКА ЗАГОСТРЕНЬ (2-6 місяців та більше)**

- Терафлекс по 3 капсули на добу

**ПЕРШІ КОМБІНОВАНІ ХОНДРОПРТЕКТОРИ З ДОВЕДЕНО ЕФЕКТИВНИМ СКЛАДОМ<sup>1,2</sup> ДЛЯ ПОСЛІДОВОГО ЛІКУВАННЯ ОСТЕОАРТРОЗУ**

1. Olegg D. G., Reda D. J., Harris C. L., et al. Glucosamine, chondroitin sulfate, and the two in combination for painful knee osteoarthritis. N Engl J Med. 2006; 354(12): 3548-3556.

2. І.А. Златич, С.К. Шибіло. Фармакологічне дослідження анальгетичної активності Терафлексу та Терафлексу Аванс. // Здоров'я України №21(1), листопад 2008. С.76-71.

Регістраційне посвідчення МОЗ України № UA7749/01/01 від 15.02.08, UA/412/01/01. Реклама лікарського засобу.

ТОВ «Байер»: м. Київ, вул. Верхній Вал, 4-Б. Тел.: 8 (044) 220-33-00, факс: 8 (044) 220-33-01 www.bayer.ua

Bayer HealthCare Consumer Care®  
\*Байер Хелс Кар Консьюмер Кар