

БОЛЬ В ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ





БОЛЬ В ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ

СОДЕРЖАНИЕ

Что такое боль в верхней части спины и у кого она возникает чаще всего?	4
Причины болей в верхней части спины.	5
Как долго может продолжаться боль в верхней части спины?	7
Что делать при боли в верхней части спины?	9
Советы, как избежать болей в верхней части спины в различных ситуациях	11
Упражнения для снятия боли в верхней части спины	14
Ссылки	26

Авторы физиотерапевты Клиники физиотерапии
Саския Тыугьяс и Катре Луст-Мардна

ЧТО ТАКОЕ БОЛЬ В ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ И У КОГО ОНА ВОЗНИКАЕТ ЧАЩЕ ВСЕГО?



Боль в верхней части спины или боль между шеей и талией встречается реже, чем боль в пояснице, но ее частота все еще высока.

ЛИЦА
ТРУДОСПОСОБНОГО
ВОЗРАСТА



ПОДРОСТКИ



Среди лиц трудоспособного возраста на дискомфорт или боль в верхней части спины жалуются 9% мужчин и 17% женщин и 10% подростков. (Fouquet *et al* 2015, Briggs *et al* 2009).

ПРИЧИНЫ БОЛЕЙ В ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ

- **Растяжения и незначительные мышечные травмы.** Подъем чего-либо слишком тяжелого или выполнение каких-либо необычных действий. Например, работая в саду все выходные или занимаясь необычным видом спорта, можно повредить мышцы, сухожилия или связки. Скорее всего, проблема решится за 6-8 недель, что можно ускорить, если вести себя правильно. (См.: стр. 9)
- **Мышечные напряжения.** Основной причиной являются неэргономичные рабочие позы, длительное сидение, наклон головы вперед или недостаточное движение.
- **Пролапс диска**, то есть протрузия межпозвонкового диска в области грудных позвонков, составляет всего 0,25-1% всех пролапсов диска. Хотя это очень редкий случай, его можно заподозрить, если боль иррадирует в переднюю часть грудной клетки или живота, из-за боли невозможно заниматься повседневными делами, появляется слабость, онемение или ощущение «мурашек» в нижних конечностях.
- **Перелом позвоночника** может произойти при автомобильной аварии или падении с высоты. В случае боли обратитесь к врачу!
- **Остеоартрит** является наиболее распространенным типом артрита, который вызывает боль в верхней части спины.

Психосоциальные факторы

Причиной боли не всегда могут быть поврежденные ткани в верхней части спины. Плохое психическое здоровье является основным фактором риска болей в верхней части спины (включая боли в шее и пояснице). (Briggs *et al* 2009).

Другими психосоциальными факторами риска, которые также увеличивают риск и продолжительность боли в верхней части спины, являются:

- боязнь движения и опасение, что движение может усилить боль
- высокий и продолжительный уровень стресса



Боль в верхней части спины – это не только проблема с верхней частью спины! Поддерживая свое тело и разум здоровыми, вы снижаете риск травм, а существующие травмы заживают быстрее.

МИФ **Проблемы с плечами, шеей или нижней частью спины возникают из-за ограниченного движения верхней части спины.**

Ограничение подвижности верхней части спины или искривление позвоночника (кифоз, сколиоз) не являются причиной боли в плече или пояснице. (Barrett *et al* 2016).

Каждая ткань в нашем организме способна адаптироваться. Если ограничение подвижности верхней части спины произошло за относительно короткий период времени (дни/недели), дайте соседним структурам время привыкнуть к новой ситуации.

МИФ **Сколиоз, или искривление позвоночника в боковом направлении, является причиной болей в верхней части спины и требует специального лечения.**

Сколиоз у взрослых не является причиной болей в верхней части спины и не всегда требует специальных упражнений. Во время всплесков роста (7–9 лет, 11–13 лет) пациентам со сколиозом следует посещать терапевта, который предлагает лечение сколиоза, и исходить из полученной у него информации. (Sandra Joa, 2023).

Если сколиоз во взрослом возрасте меньше 25 градусов, то одним из самых успешных методов лечения боли является укрепление мышц и, при необходимости, регулярная физиотерапия.

Лечение сколиоза, направленное на исправление сколиоза, требует гораздо больше времени и средств, и не было доказано, что оно более эффективно для уменьшения боли во взрослом возрасте.

КАК ДОЛГО МОЖЕТ ПРОДОЛЖАТЬСЯ БОЛЬ В ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ?



4-72%

людей

в течение жизни испытывают боль в верхней части спины.



(Physiopedia, 2023)

Как долго может продолжаться острая, хроническая боль в спине?

Острая боль в спине может длиться от нескольких дней до недели. Эта боль обычно проходит с помощью методов самопомощи (См.: стр. 9). Хроническая боль – это боль, которая сохраняется после заживления ткани и длится более трех месяцев.



Когда обращаться к врачу:

- Боль **постоянная, сильная и прогрессирующая**, боль не уменьшается в положении лежа или при смене положения тела. Такая боль длилась 2-4 недели.
- В нижних конечностях признаки **неврологического синдрома отмены** – упадок сил, отмирание ног, нога "чужая" на ощупь, аномалии температурной чувствительности.
- Необъяснимая **потеря веса**.
- Недавняя **травма** (автомобильная авария, падение с высоты).
- **В прошлом была** опухоль, длительный прием кортикостероидов, иммуносупрессивная терапия, ВИЧ.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ БОЛИ В ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ?

Отдых и избегание действий, которые вызывают боль.

Если боль усиливается во время определенных действий, их следует избегать в течение дня или двух. Конечно, не обязательно просто лежать в постели – любая двигательная активность полезна, но если боль вызвана какой-то работой по дому или в саду, то продолжать через боль не стоит.

Лечение теплом или холодом.

В большинстве случаев боль сопровождается сильным напряжением мышц, которое можно уменьшить с помощью применения тепла, например грелки, гелевого мешка или специального нагревательного устройства, помещенного на верхнюю часть спины. Облегчение можно получить и просто от теплого душа. В зависимости от человека прикладывание холодного компресса к верхней части спины может иметь противоположный обезболивающий эффект. Будьте осторожны при ожогах и обморожениях, среднее время применения компресса около 20 минут.





Использование безрецептурных обезболивающих.

В случае болей в верхней части спины могут помочь местные обезболивающие (например, диклофенак, ибупрофен) или пероральные обезболивающие (например, ибупрофен, парацетамол, напроксен). Прежде чем принимать какое-либо лекарство, внимательно прочитайте информационный листок лекарственного препарата.

Может помочь массаж, улучшающий кровообращение и расслабляющий мышцы.

Если вы не можете попасть к массажисту, методы самомассажа с использованием валика для пилатеса или теннисного мяча могут принести облегчение. Помните, что положительный эффект от массажа в основном кратковременный и более полезны упражнения.



Боль в верхней части спины может привести к снижению продуктивности, снижению качества жизни и беспокойству о своем здоровье, но в большинстве случаев боль носит преходящий характер и не требует лечения.

СОВЕТЫ, КАК ИЗБЕЖАТЬ БОЛЕЙ В ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ В РАЗЛИЧНЫХ СИТУАЦИЯХ

- В идеале самое безболезненное положение для сна – на спине, при сильной иррадиирующей боли может помочь полулежачее положение на подушках.
- Проверьте свою подушку и кровать. Многие находят облегчение, спя на безболезненной стороне с подушкой под мышкой, чтобы поддерживать положение. Боль может усиливаться при сне на мягкой кровати со слишком большой или слишком маленькой подушкой.



- Чтобы предотвратить и вылечить боль в верхней части спины, важно делать перерывы в работе. Каждый рабочий час должен включать не менее 5 минут активной растяжки и движения. Выполняйте одно из упражнений из этого информационного материала каждый час.
- За офисным столом убедитесь, что ваши предплечья опираются на стол или подлокотники и находятся как можно ближе к телу, а шейные и плечевые ремни должны быть расслаблены. Спина поддерживается, а голова слегка наклонена вперед и вниз. Найдите для себя наиболее удобное безболезненное положение, допускается разваливание и не обязательно постоянно сидеть с прямой спиной. Слишком прямая спина может усилить боль.
- Убедитесь, что верхний край монитора находится не слишком высоко, а на уровне глаз, и вы не сидите, запрокинув голову. Полезнее сидеть в положении с удобной опорой, голова наклонена вниз на 10 градусов, спина свободна.
- Всегда используйте наушники для продолжительных разговоров и не держите телефон между плечом и ухом.
- Использование эргономичной вертикальной мыши может помочь снизить нагрузку на шею и руку, в основном работающую с мышью.
- Если ваша работа требует слегка наклоненного вперед положения, выходите из этого положения как можно чаще и вытягивайте плечи как можно дальше назад, лопатки вместе.



Идеального рабочего положения не существует, лучшее положение всегда следующее!

- Отдавайте предпочтение рюкзаку вместо сумки через плечо и обязательно надевайте обе лямки на плечи. Делайте перерывы, когда ходите с тяжелой сумкой в течение длительного периода времени.
- Меньше экранов, больше сна!

Изменения в образе жизни для предотвращения будущих болей в верхней части спины

- Будьте физически активны! Регулярная ходьба, пеший туризм, тренировка мышц и растяжка помогают поддерживать верхнюю часть спины в хорошей форме. Избегайте контактных видов спорта при болях в верхней части спины. Поддерживая спину сильной и подвижной с помощью упражнений, мы сохраняем функциональность спины и снижаем риск



возникновения боли. При переходе от малоподвижного образа жизни к более подвижному важно делать это постепенно и увеличивать нагрузки в неторопливом темпе.

- Делайте растяжки в течение дня и старайтесь время от времени выпрямлять спину, но помните, что лучшая позиция – это всегда следующая позиция, а идеальной осанки не бывает. Полезно передвигаться на стуле, и при сидячей работе каждый час вы должны хотя бы раз вставать, при стоячей – садиться, поднимать ноги как можно выше и расслаблять верхнюю часть спины.
- Бросьте курить! Несколько исследований доказали связь между курением и хроническими болями в спине и проблемами с дисками. Считается, что никотин нарушает кровоснабжение позвоночного отдела, что, в свою очередь, препятствует поступлению питательных веществ к межпозвоноковым дискам.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ БОЛИ В ВЕРХНЕЙ ЧАСТИ СПИНЫ



ВВ! Не делайте упражнения через очень сильную боль, по 10-бальной шкале допускается до максимально 2-бальная боль. Если болезненность усиливается после упражнений, сделайте перерыв в упражнениях на несколько дней и повторите попытку в ближайшее время. Просто ходить всегда хорошо.

1

**Круговые движения плечами спереди назад – 8 раз
спереди назад и 4 раза сзади наперед**



Отводя плечи назад по кругу, почувствуйте сильное растяжение грудных мышц спереди и сведите лопатки вместе как можно дальше назад. Когда плечи двигаются вперед, почувствуйте растяжение между лопатками.

2 Сведение лопаток вместе – 10 повторений



Разверните ладони наружу и вытяните руки как можно дальше назад, ощущая при каждом движении сильное растяжение грудных мышц спереди, отводите лопатки назад как можно дальше.

3 Прижимание шеи к стене – 3 раза по 10 секунд



Стоя затылком к стене, слегка наклоните голову вперед и постарайтесь максимально прижаться шей к стене и удерживать положение.

4 Полукруги головой снизу вверх – 8 повторений



Медленно посмотрите через правое и левое плечо, почувствуйте сильное растяжение в шее, когда опускаете голову вперед. Если вы смотрите через правое плечо, опускайте левое плечо вниз, если вы смотрите через левое плечо, слегка опускайте правое плечо.

5 Замок – удерживайте 3 раза по 10 секунд.



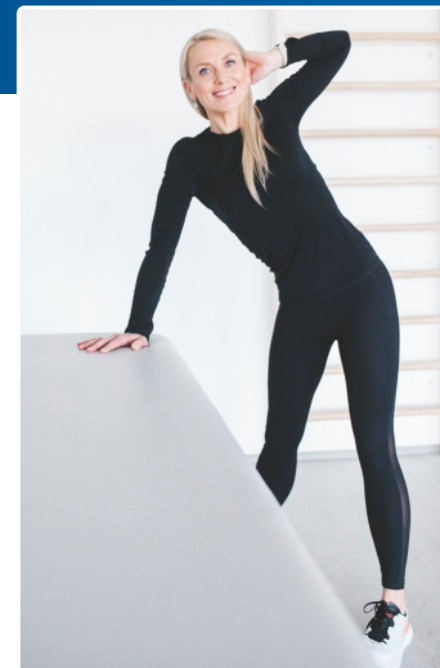
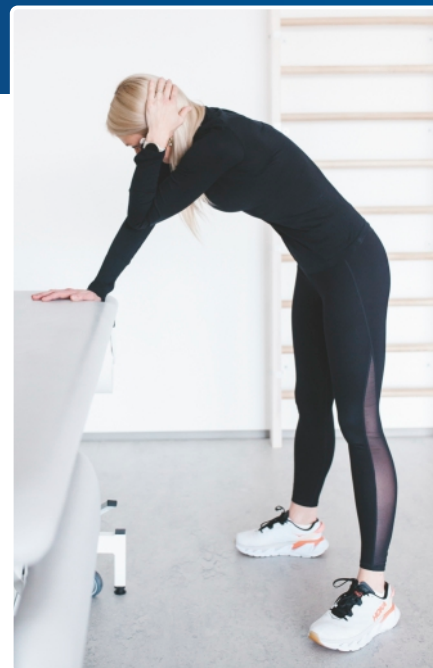
Вытяните руки в замке далеко вперед и почувствуйте растяжение мышц между лопатками. Можно поочередно вытягивать то одно, то другое запястье дальше вперед, чтобы по отдельности растянуть область правой и левой лопатки.

6 Ангел у стены – выполнять движение 2 минуты



Встаньте верхней частью спины к стене и прижмите руки к стене так, чтобы предплечья, запястья, ладони и пальцы были как можно ближе к стене. Сдвиньте руки вверх, а затем опустите, стараясь прижать руки к стене настолько сильно, насколько это возможно.

7 Открывание груди, рука на столе – 6 повторений в обе стороны



Отведите руку на затылке как можно дальше назад, а затем опустите к другому локтю. Держите бедра неподвижно и параллельно столу. Выполните упражнение в обе стороны

8

Открытие грудной клетки на столе – 3 раза по 10 секунд



Сдвиньте руки вперед по столу как можно дальше и почувствуйте сильное растяжение по бокам верхней части спины. Вы можете величить растяжку, подняв ладони над головой к верхней части спины.

9

Движение руки снизу поперек и вверх, стоя на коленях – 6 повторений в обе стороны



Подведите руку под тело и дотянитесь как можно дальше, рука, опущенная вниз, должна оставаться прямой. Затем переместите руки к потолку и посмотрите вверх в том же направлении. Движение происходит от спины и шеи, держите бедра параллельно земле, а колени неподвижно на полу.

10 Раскрытие груди на боку – 6 повторений на каждую сторону



Лягте на бок и вытяните верхнюю ногу и руку перед собой. Для выполнения упражнения отведите руку и грудь максимально назад, переведите взгляд на руку. При желании задержитесь в растянутом положении немного дольше.

NB! Поместите блок под располагающуюся впереди ногу, чтобы уменьшить подвижность бедра.



11 Растяжка грудных мышц – удерживайте растяжку по 1 минуте с каждой стороны.



Поместите руку на стену или за дверной косяк и наклонитесь вперед, насколько сможете, растянутой стороной груди, почувствуйте сильное растяжение грудных мышц. Чтобы усилить растяжку, согните ноги в коленях и дальше вперед.

NB! Полезно выполнять отжимания, которые помогают тренировать как верхнюю часть спины, так и мышцы рук.



ССЫЛКИ

<https://fusioterapeutsandra.ee/skolioosiravi-progressiooniriski-hindamisest/>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25344959/> (Fouquet *et al* 2015)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2720379/> (Briggs *et al* 2009)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27475532/> (Barrett *et al* 2016)

<https://sci-hub.hkvisa.net/10.1097/01.brs.0000226022.05420.1f>
(Niemeäinen *et al* 2006)

https://www.physio-pedia.com/Thoracic_Back_Pain (Physiopedia 2023)