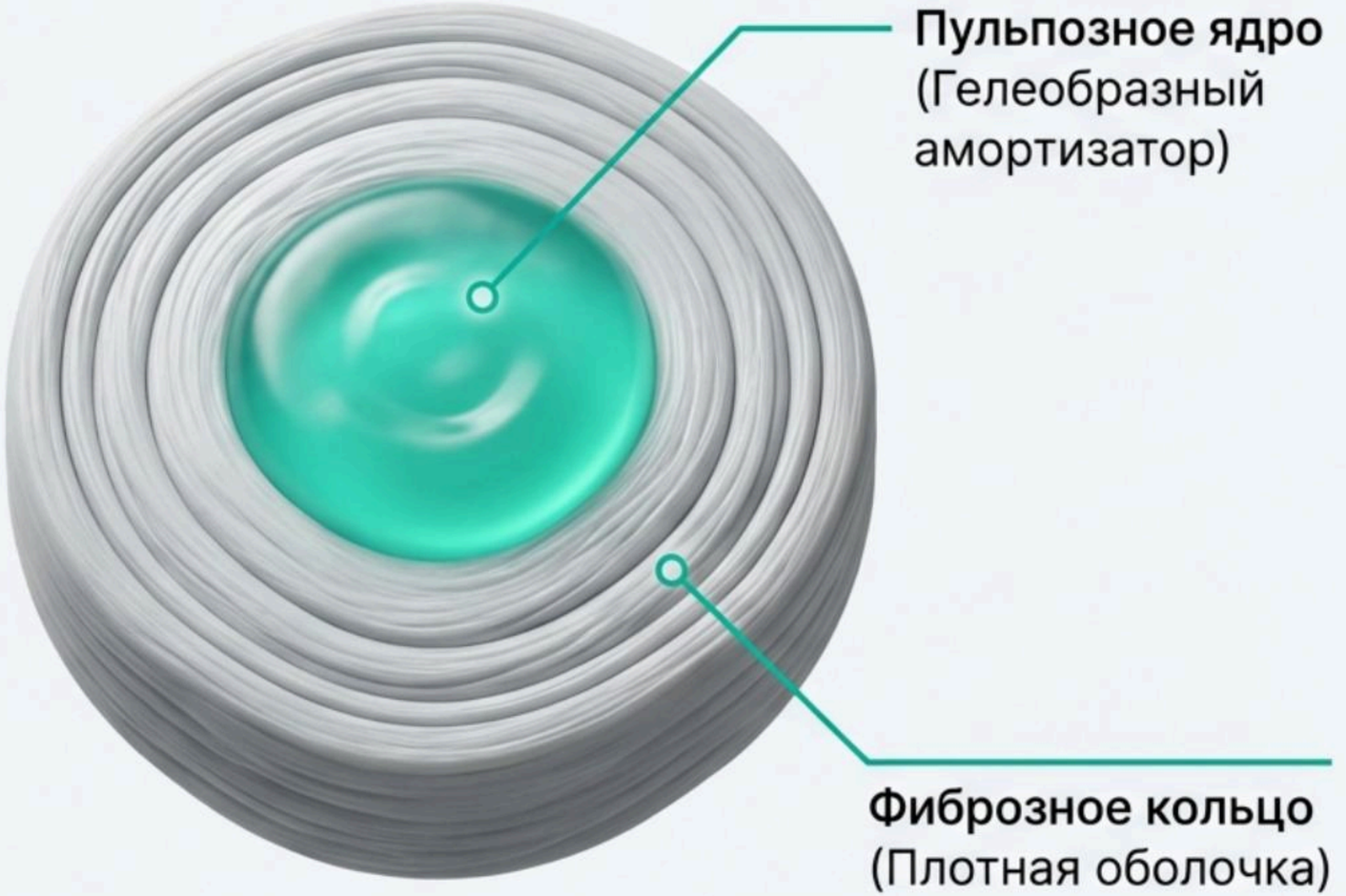
# Анатомия боли в спине: Понимание стадий межпозвоночной грыжи

От первых симптомов до диагноза — руководство для пациента

На основе экспертизы: Мусин Ульфат Камилович

# Как работает здоровый позвоночник

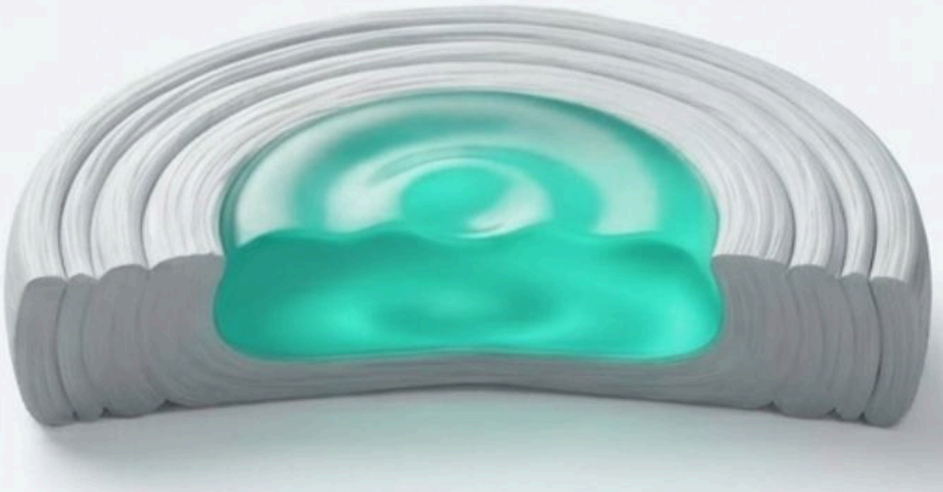
Позвоночник — это сложная система, где диски действуют как амортизаторы. Они распределяют нагрузку и позволяют нам наклоняться и поворачиваться без боли.



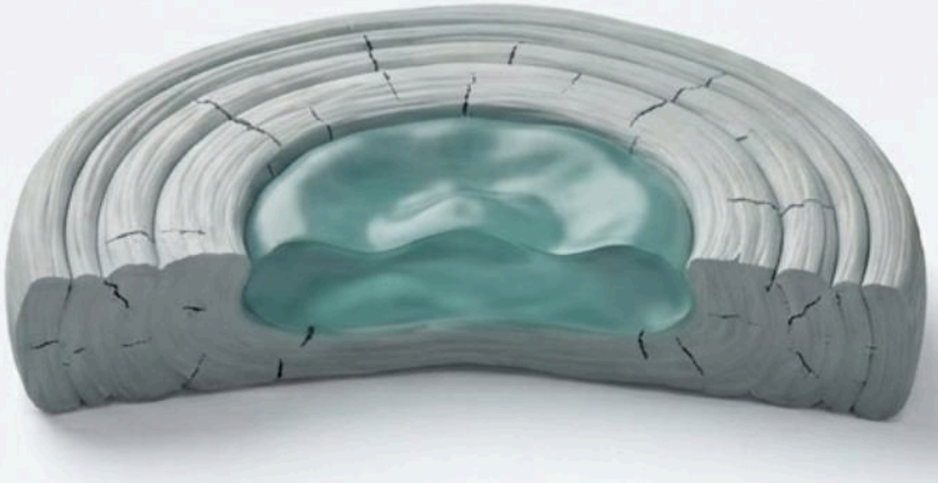
# Почему разрушается диск?

С возрастом и под воздействием нагрузок диск теряет влагу и эластичность.

**Здоровый диск**



**Дегидратация и износ**



**Потеря влаги:**
Диск усыхает и хуже амортизирует.

**Микротрещины:**
В фиброзном кольце появляются слабые места.

**Смещение:**
Ядро начинает давить на стенки.

# Стадия 1: Протрузия

Диск «выдавливается», но держится

**Что происходит:**
Внутреннее ядро смещается и давит на оболочку. Разрыва нет.

**Симптомы:**

- ☐ Часто протекает бессимптомно
- ☐ Легкий дискомфорт при сидении или наклонах
- ☐ Размер выпячивания до 3–4 мм

# Стадия 2: Пролапс

Начало грыжи — диск начинает «просачиваться»

**Что происходит:**
В фиброзном кольце появляются трещины. Содержимое начинает выходить.

**Симптомы:**

- [ ] Боль усиливается
- [ ] Появляется скованность в спине
- [ ] Боль может отдавать в руку или ногу
- [ ] Размер выпячивания 4–6 мм

# Стадия 3: Экструзия

Сформированная грыжа — прорыв оболочки

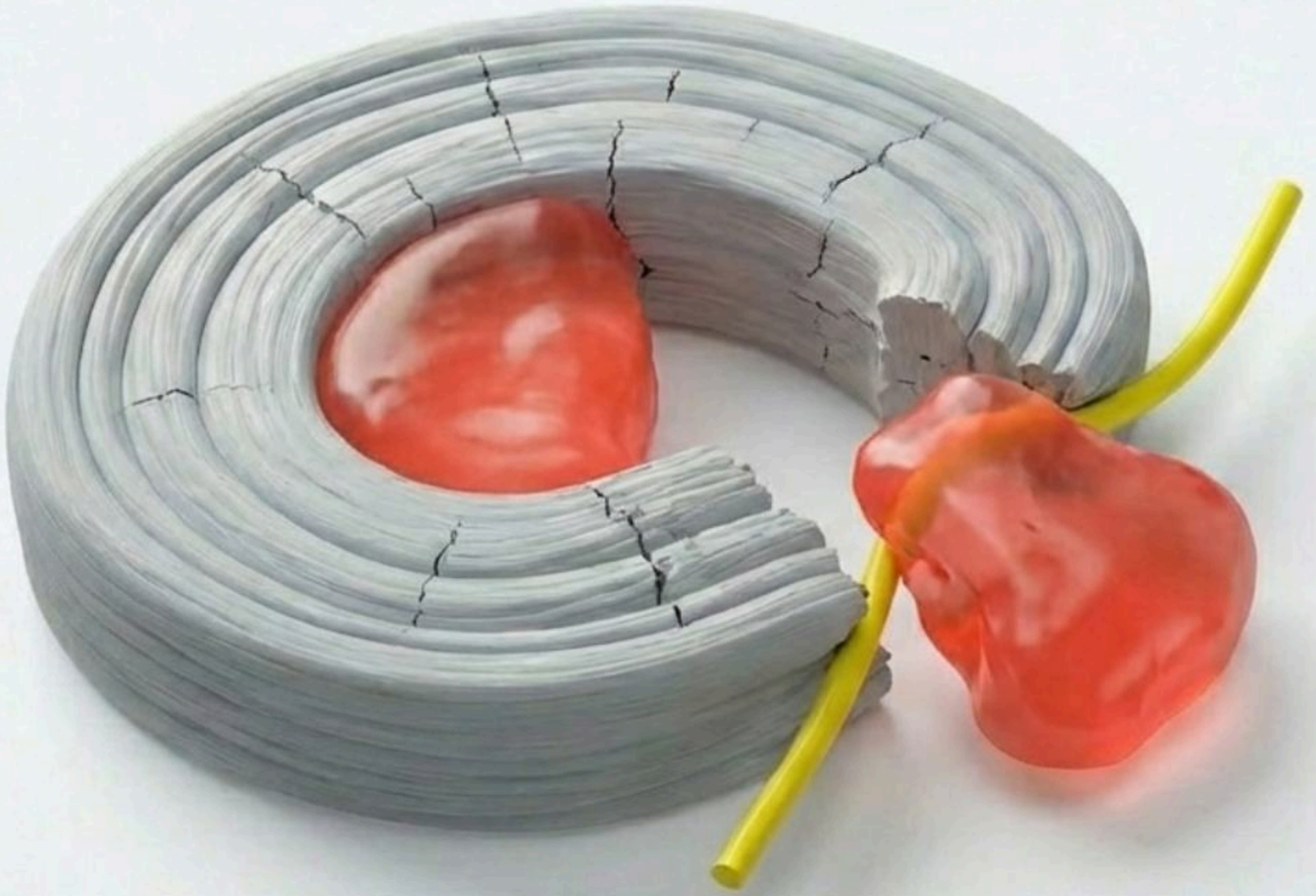
**Что происходит:**
Ядро прорывает оболочку и выходит наружу, сдавливая нервные корешки.

**Симптомы:**

- ☐ Выраженные боли в спине
- ☐ Онемение и потеря чувствительности
- ☐ Корешковый синдром (боль по ходу нерва)
- ☐ Размер более 6–8 мм

# Стадия 4: Секвестрация

Осложнённая грыжа — критическое состояние



**Что происходит:**
Фрагмент ядра отрывается и попадает в позвоночный канал.

**Симптомы:**

- ☐ Внезапная резкая боль
- ☐ Слабость или паралич конечностей
- ☐ Потеря контроля над функциями таза
- ☐ Высокий риск инвалидности

# Сводная таблица этапов формирования

| Этап | | Что происходит | Симптомы |
|---|---|---|---|
| | **1. Протрузия** | Внутренние слои повреждены, оболочка цела. | Умеренная боль, скованность. |
| | **2. Пролапс** | Ядро деформирует кольцо, начало просачивания. | Усиление боли, прострелы. |
| | **3. Экструзия** | Разрыв кольца, выход ядра наружу. | Онемение, радикулопатия. |
| | **4. Секвестрация** | Отрыв фрагмента в канал. | Острый синдром, парез. |

# Почему время имеет значение

**Появление симптомов**

**Раннее обращение**
(Протрузия/Пролапс)

**Позднее обращение**
(Экструзия/Секвестрация)

**Консервативное лечение**

- ЛФК
- Физиотерапия
- Уколы

**Хирургическое вмешательство**

- Операция
- Долгая реабилитация

**«Чем раньше пациент обращается к врачу, тем выше шанс избежать операции»**

# Словарь пациента

**Нуклеопластика**

Минимально инвазивное восстановление структуры диска.

**Аллоплант**

Биоматериал, стимулирующий регенерацию тканей.

**Корешковый синдром**

Боль, идущая по ходу нерва.

**НПВС**

Нестероидные противовоспалительные средства (обезболивающие).

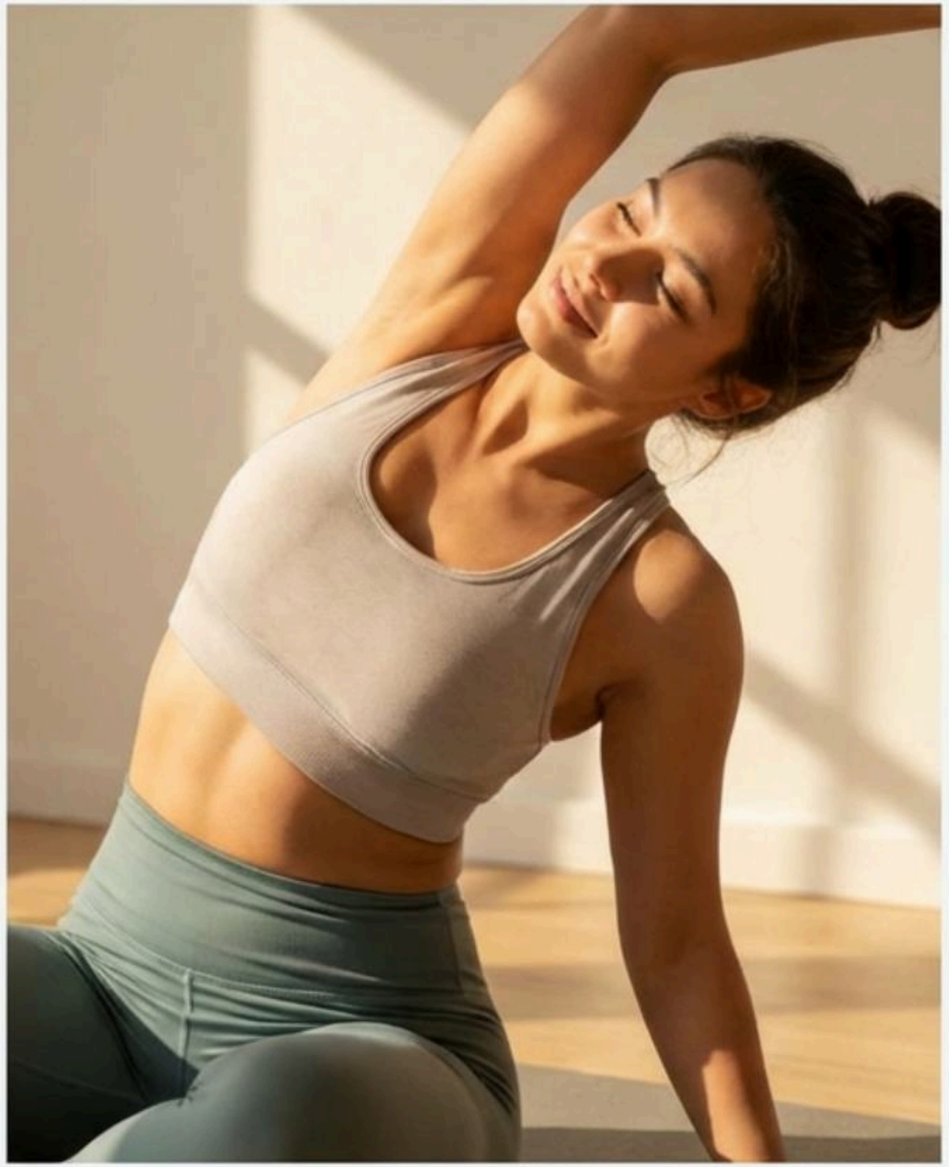
**ЛФК**

Лечебная физическая культура (специальные упражнения).

# Не игнорируйте сигналы тела

Протрузия, пролапс и грыжа — это стадии одного процесса. Если вы замечаете боль, онемение или слабость — не откладывайте визит к специалисту.

**Здоровье можно восстановить, если действовать вовремя.**



Мусин Ульфат Камилович