

## Позвоночник и боли в спине

### Насколько велика проблема боли в спине

**Е**сли я задам вам простой вопрос: «Болела ли у вас когда-нибудь спина?», то восемь человек из десяти ответят положительно — настолько распространена эта проблема. Чаще, чем на боли в спине, люди жалуются всего на две вещи — на головную боль и на усталость [108]. От боли в спине не умирают, но ее влияние на качество жизни очень велико: если в течение жизни спина «дает о себе знать» восьми людям из десяти, то всего за месяц с такой болью сталкивается каждый третий [86], а в любой день, например сегодня, практически каждый десятый не вышел на работу именно из-за спины [64]. Эта боль настолько характерна для человека, что впору считать ненормальным не ее наличие, а отсутствие. При этом проявляет себя она по-разному. У одних из нас возникает лишь кратковременно, у других возвращается так же предсказуемо, как времена года, а у третьих не исчезает никогда. Боль может быть слабой, едва заметной, а может действительно приковать к постели, лишить возможности работать и получать удовольствие от жизни. Хотя невозможно пред-



сказать, как сложится судьба каждого из нас, одно можно сказать с уверенностью — появившись на свет, человек имеет не так много шансов прожить без болей в спине.

И эти боли пугают. Многие из нас нередко сталкиваются с простудными заболеваниями. Да, мы знаем, что люди иногда умирают и от гриппа, но мало кто впадает в панику от насморка: бывает с каждым. Заболел? Ничего страшного, нужно немного полечиться и за семь дней насморк пройдет. Или за неделю — если не лечиться. Реагируем ли мы так же спокойно на боль в спине? Нет. Мы считаем, что стоит ей появиться и проблема станет преследовать нас всю жизнь. Мы боимся повторных обострений, боимся попасть под нож хирурга, боимся оказаться прикованными к инвалидной коляске. Благодаря телевизору, газетам, умным книжкам и рекламным проспектам мы хорошо усвоили: через позвоночник идут нервы, управляющие всем нашим телом, а потому он гораздо важнее, чем нос или ухо. Поломки в позвоночнике чреваты серьезными заболеваниями, и любые проблемы нужно обязательно лечить.

Менее известно, что боли в спине — это не только личная проблема каждого пациента, но и огромные экономические потери государства. В развитых странах одинаковое количество денег тратится на борьбу и с болью в спине, и с онкологическими заболеваниями. Затраты на лечение болей в спине выше, чем лечение ишемической болезни сердца. Они также выше расходов на лечение сахарного диабета, ОРВИ, инсульта и ревматоидных заболеваний вместе взятых [68]. В США

боль в спине по влиянию на экономику страны находится на 4 месте среди всех заболеваний, а в абсолютных цифрах 15 лет назад «забирала» около одного процента правительственного бюджета, то есть приблизительно 100 миллиардов долларов в год [96]! Сегодня эта сумма почти удвоилась. Однако на оплату лекарств и медицинских услуг приходится лишь ~15% всех потерь, остальные вызваны такими последствиями, как выплаты по больничным листам или снижение объемов производства. Таким образом, боль в спине — это еще и проблема государственного значения.

Все вышесказанное означает, что причины возникновения болей в спине и способы избавления от них интересуют многих — и обычных людей, и специалистов. Разумно ожидать, что, имея такой обширный материал для изучения, врачи уже давно должны были разобраться в том, какие способы лечения являются эффективными. Более того, поскольку эта эпидемия портит жизнь миллионам наших сограждан и способна откусить весомый кусок от бюджета страны, само государство должно позаботиться о том, чтобы ученые не отвлекались на разные глупости, а занялись бы делом.

Почему же воз и ныне там? На самом деле ведущие ученые в этой области не настолько бесптолковы. О болях в спине накоплено множество знаний и разработаны (пусть и не идеальные) алгоритмы оказания помощи, которые позволяют получить наилучший результат из возможных. Увы, у каждого из нас немного шансов получить помощь оптимальным образом, поскольку не все врачи придерживаются современных рекоменда-

ций. Одна из причин этого весьма прозаична. Мои личные попытки лечить пациентов по всем правилам привели к очень интересным результатам: я обнаружил, что **чем ближе врачебные решения к идеалу, тем ниже доход**. Лечить правильно попросту невыгодно — так устроена медицинская система.

Причем не важно, идет ли речь о государственной, ведомственной или частной структуре. Врач бюджетной организации, желая лечить правильно, будет вынужден бесплатно тратить свое время и силы, а врач коммерческой клиники — сократить количество процедур, а вместе с ними и свою зарплату. В реальной жизни пациент сталкивается с тем, что врачи стараются или максимально быстро от него избавиться, или «привязать» к себе, уговорив на ненужное лечение. Какой бы механизм ни работал в каждом конкретном случае, сама система заставляет врача принимать не правильные решения. Мы с вами вряд ли можем эту систему изменить, но способны понять ее, чтобы заботиться о себе наилучшим образом.

## **Почему мы так мало знаем о позвоночнике и насколько важно это изменить**

Должен ли знать автолюбитель устройство автомобиля? Очевидно, ему не нужны знания многих тонкостей, которыми владеет автомеханик, — ни моменты затяжки болтов, ни названия или номера различных деталей. Однако если у вас нет личного

водителя и автомеханика, нужно хотя бы в общих чертах понимать, как устроен автомобиль и в каком техническом обслуживании он нуждается. Вы узнаете, как проверить уровень масла перед поездкой, накачать шины, с какой стороны автомобиля находится люк бензобака и каким образом он открывается. Вы также изучили правила дорожного движения и как минимум осведомлены, что у водителя всегда с собой должны быть права, талон техосмотра, страховка и паспорт транспортного средства. Если вы желаете уменьшить число проблем, то учитесь экстремальному вождению, а также читаете законы. Подготовленный водитель меньше рискует, не становится жертвой недобросовестных сотрудников ГИБДД и автомехаников, не оказывается беспомощным в случае мелких неисправностей в дороге. Таким образом, желание пользоваться автомобилем сочетается с необходимостью обладания определенными знаниями. Ваше тело — тот же автомобиль, лишь за небольшими исключениями: у вас никогда не будет личного шофера, вы не сможете поменять свое тело на другое, если оно сломается или износится, а права отбирают только один раз. По-моему различия достаточно серьезные, чтобы понять важность познаний о своем здоровье.

Вопрос состоит в том, где эти знания брать. Самым главным источником информации для всех нас является врач. Приходя на прием, мы ждем, что тот выслушает все наши переживания, простым и понятным языком сможет объяснить, в чем заключается наша проблема. Но много ли времени есть у врача, чтобы разговаривать с пациентом?

За 10 или 15 минут он должен выслушать жалобу, ознакомиться с результатами обследований, поставить диагноз и назначить лечение. В случае частной клиники у врача может быть отведено на прием пациента от 30 минут до часа. Это уже лучше, но такому врачу обычно очень невыгодно говорить пациенту правду. И дефицит времени — не единственная проблема. В медицинских вузах врачей учат, как ставить диагнозы и лечить людей, но как и о чем с пациентами разговаривать, практически не объясняют. В итоге именно врачи становятся одним из главных источников противоречивой информации, сбивающей пациентов с толку. Проблема общения с врачом, о которой очень часто рассказывают мои пациенты, является одной из основных причин, побудивших меня написать эту книгу.

Если врач за 10 минут не успел кратко пересказать медицинскую энциклопедию, вы начинаете пользоваться другими источниками информации. Ими часто становятся друзья, родственники и соседи, а также статьи в газетах и журналах. Для некоторых это неочевидно, но статьи в газеты и журналы пишут те же самые друзья, родственники и соседи, поэтому стоит сразу поставить между ними знак равенства. Увы, когда один обыватель рассказывает другому о такой сложной штуке, как позвоночник, в лучшем случае он с ошибками передает то, что запомнил после 10 минут общения с врачом, а в худшем — услышал в передаче по радио, оплаченной производителем пищевых добавок. Журналисты с большой готовностью тиражируют распространенные заблуждения, в чем

я многократно убеждался, сталкиваясь с публикациями или передачами о болях в спине и даже давая интервью. Врачи, средства массовой информации, обычные люди передают заблуждения друг другу, а потому они настолько привычны, что никому и в голову не приходит усомниться в их правильности. Между тем многие популярные представления о позвоночнике совершенно не соответствуют тем данным, которые содержатся в серьезной профессиональной литературе.

Обычно книги, статьи и передачи о позвоночнике повторяют распространенные штампы или преследуют неблагоприятную цель: вместо того, чтобы помочь разобраться в жизненных ситуациях, читателей стараются убедить в превосходстве определенной методики лечения. В таких книгах чаще всего авторы рассказывают о своих самых эффективных, самых лучших и самых безопасных способах избавления от боли. Естественно, все остальные методы обладают сплошными недостатками. И, конечно, такие книги часто не только не искореняют распространенные заблуждения о позвоночнике, но и всю эксплуатируют их. Может быть, хватит уже верить подобным утверждениям? Действительность ведь гораздо сложнее. Вы же не станете верить, что все проблемы с автомобилем, включая разбитый после аварии кузов, можно решить присадками к маслу?

Мы попробуем разобраться с тем, как не запутаться в таком многообразии мнений, но сейчас для нас важно другое: мифы широко распространены еще и благодаря тому, что они проникли на

уровень культуры и поддерживают сами себя — как цепная ядерная реакция. Мифами отравлено так много людей, что мнение большинства обычно неверное. Из-за этого любой человек, который желает получить информацию, имеет наибольшие шансы столкнуться именно со сведениями, которые либо откровенно фальшивы, либо соответствуют уровню развития медицины десяти-, двадцати- и даже столетней давности. Пользуясь нашим незнанием, нас часто обманывают, чтобы убедить в необходимости лечиться строго определенным образом и у определенных специалистов. Реже врачи преследуют другие цели — например, утаив правду, можно избавиться от пациента («ну что вы хотите, чтобы в вашем возрасте не болело?») или позволить себе «не ударить в грязь лицом» — дать ответ на вопрос, на который на самом деле ответить не может.

Подведем итоги: у большинства людей нет никакой возможности узнать о том, почему на самом деле болит спина, как нужно себя вести или что на самом деле делает тот или иной метод лечения. Мы постараемся этот пробел устранить, но для этого важна ваша готовность к восприятию нового. В ходе своей работы я столкнулся с проблемой, решение которой очень трудно найти: многие люди не признают самого факта, что они нуждаются в информации. Я заметил, что меньше всего интерес к знаниям проявляют именно те пациенты, которым они нужнее всего. Они искренне не понимают, зачем им какие-то обсуждения, и требуют капельниц, физиопроцедур и мануальной терапии.

Если вы дочитали книгу хотя бы до этого места, то к вам такая характеристика не относится. Это очень хороший признак, который повышает шансы избавиться от боли в спине. Видимо, этот парадокс будет существовать и в отношении чтения: тем людям, которые больше других нуждаются в этой книге, никогда в голову не придет мысль взять ее в руки. Но вы это уже сделали. И если поймете, что кто-то из ваших знакомых действительно в ней нуждается, — отдайте ему свой экземпляр, поскольку ваша рекомендация в любом случае будет стоить больше, чем любые мои слова.

## **Мифы о спине**

В этой главе вы познакомитесь с наиболее популярными мифами о спине. Я должен предупредить, что некоторые заблуждения настолько прочно укрепились в нашем сознании, что отказаться от них бывает очень тяжело. Всего лишь простые базовые сведения позволят расставить многое на свои места, но без подготовки распознать обман нелегко, в чем вы можете убедиться сами. Я предлагаю небольшую игру: на следующих страницах приводится ряд утверждений, каждое из которых можно легко встретить в обычной жизни. Согласны ли вы с каждым из них? Вариант «не знаю» отсутствует не случайно: принимая важные для своего здоровья решения, приходится выбирать: пойти к врачу или нет, согласиться на операцию или нет, пить определенные таблетки или нет