**Боль в спине**

Кандидат педагогических наук Д.А. Бурмистров, Доктор педагогических наук, профессор В.С. Степанов, Санкт-Петербургская государственная академия физической культуры им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург

Боль в спине является причиной большего числа случаев заболеваний и потери трудоспособности, чем любая другая болезнь, кроме простудных заболеваний и гриппа. Ущерб, наносимый ею за счет снижения продуктивности, колоссален, даже если не учитывать боль и страдания (М. Ринтоул, Б. Вест, 2000). Синдром боли в спине является третьим наиболее дорогостоящим заболеванием после болезней сердца и рака (Р.Л. Гэлли, Д.У. Спайт, Р.Р. Симон, 1995).

Из многочисленных теорий происхождения болей в спине дегенеративного характера бесспорным является факт их тесной связи с состоянием опорно-двигательного аппарата (ОДА): трофикой суставов, тонусом мышц, эластичностью связок и сухожилий (В.А. Савченко, А.А. Бирюков, Н.У. Дейл, 1997). 60 - 90% всех болей в пояснице зависит от дегенеративных изменений в позвоночнике (Э.И. Матьковский, В.И. Черничко, В.В. Сербин, 1990).

Ряд авторов напрямую связывает возникновение болей в спине с болезнью века - остеохондрозом (А. Васильева, 2000; А.А. Очерет, 1998; Г.С. Юмашев, М.Е. Фурман, 1984).

Название болезни происходит от греческих слов osteon - кость и chondros - хрящ. Таким образом, слово "остеохондроз" означает "окостенение хряща" (А. Васильева, 2000). Остеохондроз - дегенеративно-дистрофическое поражение межпозвонкового диска (МПД), при котором процесс, начинаясь чаще в пульпозном ядре, прогрессивно распространяется на все элементы диска, а в дальнейшем вовлекается весь сегмент (Г.С. Юмашев, М.Е. Фурман, 1984). Позвоночно-двигательный сегмент (ПДС) - условная единица, состоит из двух смежных позвонков, соединяющего их межпозвонкового диска, межпозвонковых суставов и мышечно-связочного аппарата (Э.В. Ульрих, А.Ю. Мушкин, 2002).

В большинстве литературных источников, освещающих проблему болей в спине, первым по важности стоит вопрос о снятии болевого синдрома. Это вполне естественно, так как именно боль вносит свои коррективы в привычный жизненный уклад и профессиональную деятельность, существенно влияя на двигательные возможности человека, а вопрос о причинах ее возникновения вторичен. Действительно, неважно, какое заболевание послужило причиной боли в спине, но если заболевание способно вызвать боль, то лучше бороться и с заболеванием.

Лечебная программа, нацеленная на устранение болевого синдрома в спине, в числе своих основных задач должна иметь развитие таких двигательных качеств, как сила (прежде всего силовая выносливость), гибкость и общая выносливость.

Развитие названных качеств позволит усилить питание (трофику) позвоночника, укрепит мышечный корсет (что положительно скажется на осанке), улучшит состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

Мы считаем, что на более поздних этапах реализации названной программы необходимо сместить акценты в большей степени на развитие силовых качеств, т.к. именно в условиях силовой тренировки вся мышечная система бывает задействована наиболее оптимально. А систематическое проведение тренировочных занятий позволит избежать рецидива возникновения болей в спине и тем самым значительно повысит качество жизни.

Возможности самовосстановления и адаптации настолько велики, что даже при таких тяжелых изменениях в позвоночнике, как грыжа диска, последствие компрессионного перелома, сколиоз III-IV степеней, человек не ощущает болей и сохраняет прежний образ жизни, если соблюдает рациональный режим труда и отдыха, отведя значительное место в этом режиме физкультуре (А.В. Леонтьев, 2002).

Необходимо помнить, что боль в спине не всегда является следствием заболевания позвоночника или результатом мышечных спазмов. Нередко боль отдает в поясницу при заболеваниях мочеполовой сферы: простатите, воспалениях почек, мочекаменной болезни. Боль в спине нередко возникает при заболеваниях кишечника (Э. Майер,1997). Поэтому перед началом реализации лечебной программы необходимо пройти тщательное и комплексное обследование, для того чтобы исключить вероятность возникновения болей в спине в результате какого-либо из перечисленных заболеваний.

**Список литературы**

Для подготовки данной работы были использованы материалы с сайта <http://lib.sportedu.ru>