

Для начала стоит сказать, что остеохондроз не болезнь, а изменения в структуре позвоночника, которые могут происходить под воздействием разных причин. Поэтому его нельзя назвать болезнью и поэтому уколами его вылечить нельзя. Можно только временно снять болевой синдром, но вылечить при помощи таблеток остеохондроз не получится.



Поэтому в ситуации, когда у вас [остеохондроз шейного отдела](#), нужно понять, что помочь вы себе можете только сами. Антибиотиками и уколами можно вылечить ангину, но не остеохондроз. Поэтому нужно перестать надеяться на врачей, стационары, таблетки с процедурами. Все эти методы способны вам помочь лишь временно. А кардинально изменить состояние поможет лишь отказ от малоподвижного образа жизни и изменение привычек.

В чем заключаются основные принципы лечения остеохондроза?

Позвоночник у всех людей испытывает проблемы из-за сидячего образа жизни. Неправильная осанка, избыточный вес, недостаток движения и другие факторы приводят к остеохондрозу позвоночника. Для избавления от этого недуга, нужно менять устоявшийся образ жизни. Главное здесь, это побольше движения. Вставайте почаще, ходите, шевелитесь и разминайтесь. Для увеличения движений требуется подключить различные упражнения из программ по лечебной физкультуры. Таким образом, остеохондроз будет эффективно лечиться с нескольких направлений.

С одной стороны лечебная физкультура укрепляет мышцы. В результате они могут без напряжения держать весь позвоночник в правильном состоянии. А другая сторона заключается в том, что лечебная физкультура снимает болевые симптомы и убирает спазм сосудов, а также защемления нервных окончаний.

У вас часто болит шея и вы довольно сильно ощущаете эту боль? Это остеохондроз шейного отдела позвоночника. По ссылке выше вы найдете описание различных упражнений, которые дают возможность быстро снять болевой симптом. При систематическом применении данных упражнений остеохондроз шейного отдела отступит.