

# Тесты на здоровье позвоночника



## Здоров ли ваш позвоночник?

Предлагаю вам подборку тестов, которые с разных сторон подходят к такому важному вопросу как здоровье позвоночника. Ведь здоровье позвоночника – это здоровье всего тела, только так, а не иначе!

### ТЕСТ НА ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА

Данный тест позволит определить наличие у Вас патологии шейного и поясничного отделов позвоночника. Патология грудного отдела позвоночника редко встречается изолированно и обычно сочетается с патологией шейного или поясничного отдела.

### ТЕСТ НА ШЕЙНЫЙ ОТДЕЛ ПОЗВОНОЧНИКА:

- Головные боли - 1 балл
- Головокружение - 1 балл
- Скачки давления - 2 балла
- Боль в шее - 1 балл
- Онемение пальцев рук - 2 балла
- Боль в плече - 3 балла
- Боль в руке - 2 балла
- Боль под лопаткой - 1 балл
- Ограничение движения руки - 3 балла

**Вариант А. Вы набрали 1 балл.** Проблема с шейным отделом позвоночника имеет обратимый характер

**Вариант В. Вы набрали 2 балла.** У Вас высокая вероятность патологии шейного отдела позвоночника.

**Вариант С. Вы набрали 3 и более балла.** У Вас достоверные признаки протрузий или межпозвоноковых грыж шейного отдела позвоночника.

### **ТЕСТ НА ПОЯСНИЧНЫЙ ОТДЕЛ ПОЗВОНОЧНИКА:**

- Дискомфорт в поясничном отделе позвоночника - 1 балл
- Преходящая боль в поясничном отделе позвоночника при определенных позах (наклон, повороты и т.д.) - 1 балл
- Боль в поясничном отделе позвоночника более 7 дней - 2 балла
- Боль в ягодице - 2 балла
- Боль в бедре (наиболее часто по задней поверхности бедра, по передней и по боковой поверхности бедра) - 3 балла
- Боль в голени (если раньше была боль в пояснице и(или) бедре - 3 балла
- Боль в стопе (если ранее была боль в пояснице и(или) ноге) - 3 балла
- Онемение в ноге - 3 балла
- Онемение в стопе - 3 балла

**Вариант А. Вы набрали 1 балл.** Проблема с поясничным отделом позвоночника имеет обратимый характер

**Вариант В. Вы набрали 2 балла.** У Вас высокая вероятность патологии поясничного отдела позвоночника.

**Вариант С. Вы набрали 3 и более балла.** У Вас достоверные признаки протрузий или межпозвоноковых грыж поясничного отдела позвоночника.

### **Тест на прочность вашего позвоночника.**

1. Вам уже исполнилось 40 лет?
2. Весите выше нормы на 10 кг и более?
3. Большую часть дня проводите за компьютером, письменным столом, в автомобиле?
4. Пренебрегаете физкультурой или, напротив, спорт - ваша профессия?
5. Вырвавшись на дачу, возделываете грядки, не разгибая спины?
6. Носите тяжелые сумки, ведра с водой, передвигаете диван и другую мебель во время уборки?
7. Всегда пользуетесь лифтом и городским транспортом, практически не ходите пешком?
8. Недовольны своей осанкой?
9. Походка утратила былую легкость?
10. Движения стали неловкими?
11. Испытываете затруднения при наклонах?
12. В юности были чуть выше ростом?
13. Курите?

14. Любите сладости, выпечку, торты?
15. Выпиваете мало жидкости (менее 1,5 л чая, компота, сока, кефира и др. напитков в день)?
16. Постоянно нервничаете, быстро раздражаетесь, тяжело переживаете промахи и неудачи?
17. Страдаете плоскостопием?
18. Жалуетесь на головную боль?
19. При потягивании и наклонах ощущаете легкое похрустывание или скрип в позвоночнике?
20. Периодически чувствуете боль в шее и/или спине?

Утвердительный ответ - 10 баллов, отрицательный - 5 баллов.

Менее 120 баллов.

Вас можно поздравить со здоровым позвоночником! Чтобы он и впредь оставался вашей надежной опорой, ведите активный образ жизни.

От 125 до 160 баллов

Шея и спина ваше слабое место, но вы, скорее всего даже не подозреваете об этом. Не стоит ждать официального « извещения» о сформировавшемся остеохондрозе – первого приступа мучительной боли. Важно остановить заболевание на раннем этапе, когда позвоночник еще справляется со своими обязанностями. Сбросьте лишний, избавьтесь от вредных привычек, выработайте правильную осанку, 3-4 раза в неделю выполняйте специальные комплексы физических упражнений, плавайте в бассейне, парьтесь в сауне или бане – и спина не будет болеть!

От 165 до 200 баллов. Опоре вашего тела с каждым днем все труднее устоять под натиском остеохондроза. Поскорее обратитесь за помощью к специалистам.

### **Здоров ли Ваш позвоночник?**

1. Прощупайте свой позвоночник. Эта процедура:

- болезненна 2
- слегка болезненна 1
- безболезненна 0

2. Прощупайте свои надплечные мышцы. Мышцы

- напряженны 2
- слегка напряжены 1
- мягкие 0

3. Из положения стоя попробуйте достать кончиками пальцев рук пола. Упражнение выполняется

- легко 0
- с трудом 2
- при выполнении возникает боль в позвоночнике 3

4. В положении сидя на полу, попробуйте достать лбом коленей. При этом возникает
- натяжение в подколенных областях 1
  - боль в спине 3
  - нет неприятных ощущений 0
5. Сцепите руки за спиной (одна рука через плечо, вторая снизу).
- не достал 2
  - руки касаются пальцами 1
  - руки сцепляются 0
6. Лежа на спине, согните ноги под прямым углом в коленных и тазобедренных суставах, не прижимая, их друг к другу. Постарайтесь удерживать, как можно дольше.
- удерживаю как угодно долго 0
  - устают обе ноги 1
  - устает одна нога 3
  - боль в пояснице 2
7. Попробуйте взять в рот суставы согнутых пальцев кисти.
- помещается менее двух пальцев 3
  - только два пальца 2
  - три пальца и больше 0
8. Достаньте подбородком надплечья (не поднимая плеч).
- не достаю 3
  - достаю, но движение болезненно 2
  - достаю легко 0

0-3 Ваш позвоночник здоров и нуждается только в профилактических мероприятиях: ежедневная гимнастика, сбалансированное питание, поддержание эмоционального комфорта.

3-15 Патологические изменения в позвоночнике тревожны. Вам необходимо пройти лечебно - восстановительный курс.

Более 15 баллов. Ваш позвоночник в критическом состоянии. Необходимо срочно пройти курс лечения

## **Простой тест для оценки текущего состояния вашего позвоночника и суставов**

Тест 1 Сделайте несколько приседаний. Если при опускании вниз вы слышите хруст в коленных суставах, вероятнее всего, у вас начинается артроз.

Тест 2 Поставьте ноги вместе, наклонитесь вниз и обхватите руками свои щиколотки. Если при этом вы не можете коснуться животом и грудью своих бедер – у вас уже есть проблемы с позвоночником.

У 4 человек из 5 уже есть межпозвоночная грыжа и остеохондроз. Не переживайте, эти проблемы исцеляемы.

## **НА ШЕЙНЫЙ ОСТЕОХОНДРОЗ**

1. Медленно наклоните голову вперед и дотроньтесь подбородком до груди.
2. Наклоните голову вправо и коснитесь ухом плеча. Сделайте то же движение в левую сторону. Плечи не поднимайте!
3. Поверните голову в бок четко на 90градусов. То же – в другую сторону.
4. Плавно поворачивая голову в левую сторону до предела, постарайтесь заглянуть за спину. То же в правую сторону.
5. осторожно запрокиньте голову, словно рассматриваете звездное небо. Взгляд направлен чуть назад или хотя бы точно вверх.
6. Сядьте прямо, отведите голову назад, сцепите руки замком, положите их ладонями, а темя и слегка надавите.

Вы должны выполнять упражнения свободно, без усилий, не ощущая ни малейшего дискомфорта. Боль, скованность, хруст – сигналы опасности! Остеохондроз шейного отдела уже начал подтачивать позвоночник

## **ЭКЗАМЕН НА ГИБКОСТЬ**

1. Сделайте небольшую разминку, включающую ходьбу на месте и наклоны в стороны.
2. Сядьте на пол вытяните перед собой ноги, плотно прижав их к полу.
3. Упритесь ступнями в тумбу, на которой лежит «измеритель гибкости» - линейка длиной около 70 см. Её 25-сантиметровое деление должно находиться непосредственно над носками.
4. Медленно наклонитесь и потянитесь как можно дальше вперед.
5. Заметьте, до какого деления вы дотянулись кончиками пальцев.

## **ОЦЕНКА - ПОКАЗАТЕЛИ (СМ) - ОСТЕОХОНДРОЗ**

Отлично - более 60 - практически исключается  
Хорошо - 48-53 - маловероятен  
Удовлетворительно - 35,5-33 - скорее всего имеется  
Плохо - менее 30 - наверняка есть

## **НА ПОЯСНИЧНО-КРЕСТЦОВЫЙ ОСТЕОХОНДРОЗ**

### 1 Симптом Нери.

Быстро наклоните голову вперед, коснувшись подбородком груди.

Почувствовали боль в пояснице? Значит в ней, скорее всего, виноват позвоночник.

### 2 Симптом Дежерина. Проанализируйте свои ощущения при кашле, чихании.

Напрягите мышцы брюшного пресса и «прислушайтесь» к пояснице.

Болевой синдром усилился? Это говорит об остеохондрозе.

### 3. Симптом Леррея. Лягте на спину, выпрямите ноги попытайтесь сесть, не сгибая колени.

Ощутили боль по ходу седалищного нерва? Она передается ему от корешков, травмированных поврежденными позвонками.

### 4. Симптом Ласега.

Лежа на спине, поднимите сначала одну, потом другую прямую ногу.

Заломило поясницу? Болевое «эхо» прониклось по седалищному нерву? Виновник вам уже известен.

### 5. Симптом «звонка».

Надавливайте кончиками пальцев на точки слева по краям поясничного и крестцового Отделов позвоночника (в соответствии с местами выхода корешков).

Боль сильная, внезапная.