

# Что мы знаем о грыжах и протрузиях?

Совсем недавно наткнулся на одну [интересную статью](#), суммирующую результаты научных исследований о дегенеративных изменениях межпозвоночных дисков и их связи с болями. Поделюсь с вами наиболее занимательными фактами:

- Протрузии довольно часто существуют бессимптомно. *Около 30% людей в возрасте 20-40 лет имеют протрузии и никаких их не ощущают.* С экструзиями (грыжами) картина иная: только 2% бессимптомных людей имеют грыжи.

Почему же так происходит? Вероятнее всего, дело в том, что некоторые протрузии не касаются корешков нервов, а если и находятся вблизи, то никак их не раздражают, к тому же часто они развиваются достаточно медленно, чтобы нервы могли к ним адаптироваться.

Вообще, судя по всему, боль при изменениях в дисках имеет химическую, а не механическую природу, то есть болит не потому что "защемило", а из-за раздражающего действия (нейровоспаление, например) грыжи или протрузии на корешки нервов.

- "Болезненность" протрузий и грыж уменьшается со временем. Из тех, кто спустя год лечения все еще имел дегенеративные изменения дисков, 85% чувствовало себя значительно лучше.

Согласно другому исследованию, наличие грыж и протрузий никак не коррелировало с наличием боли через 10 лет после окончания лечения. Иными словами, *время действительно лечит*

- Размер грыжи или протрузии никак не коррелирует со степенью боли. Наиболее подходящее объяснение - порог, при котором протрузия или грыжа начинают приносить боль, а она в свою очередь перестает зависеть от их размеров.
- Размер грыжи и протрузии никак не влияет на успех лечения и необходимость проведения операции. Тоже контринтуитивно, но данные говорят именно об этом.
- При этом *изменения* размеров грыжи и протрузии коррелируют с изменением боли. Боль уменьшается со временем практически в любом случае, но у тех, у кого также уменьшаются размеры протрузий, скорость снижения больше.

И еще один необычный факт на засыпку: *в течение 8 лет около 18% грыж и протрузий исчезают сами по себе, без лечения:* <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4714478/>

Автор **заметки**: Тимур

---

Revision #1  
Created 17 January 2024 13:09:46 by Тимур  
Updated 3 March 2024 06:11:22 by Тимур