



КЛИНИЧЕСКИЙ СЛУЧАЙ ДИАГНОСТИКИ И ТЕРАПИИ МИОФАСЦИАЛЬНОГО БОЛЕВОГО СИНДРОМА

Джураев Икрам Умматович

<https://orcid.org/0009-0001-8956-9839>

Мавлянова Зилола Фархадовна

<https://orcid.org/0000-0001-7862-2625>

Ниезов Шухрат Тошмирович

<https://orcid.org/0000-0002-1449-3358>

Самаркандский государственный медицинский университет

Аннотация: разработать оптимальный подход к терапии при диагностированном миофасциальном болевом синдроме шеи и плечевого пояса.

Ключевые слова: боль в шее, руководитель отдела, постоянное чувство.

Материалы и методы исследования.

Пример 1. Пациентка С. 36 лет, бухгалтер. Пациентка обратилась с жалобами на ноющую, тянущую боль в шее справа, которая усиливалась к концу рабочего дня и часто переходила в пульсирующую головную боль в виске. Боль мешала ей сосредоточиться и вызывала раздражительность. При осмотре невролог обнаружил выраженное напряжение трапециевидной мышцы и болезненное уплотнение (триггерную точку) у верхнего края лопатки. Надавливание на эту точку воспроизводило привычную для пациентки головную боль. Диагноз: Цервикокраниалгия (боль в шее, иррадиирующая в голову) на фоне миофасциального болевого синдрома.

Пример 2. Пациентка 42 лет, руководитель отдела разработки программ. Жаловалась на постоянное чувство «кола» между лопатками, жгучую боль в плечах и онемение пальцев рук по ночам. Ее работа связана не только с компьютером, но и с частыми стрессами. Стресс усугублял мышечное напряжение: в напряженной ситуации она невольно вжимала голову в плечи. Диагноз: Дорсалгия (боль в спине) с иррадиацией в руки, МФБС, усугубленный психоэмоциональным напряжением.

Профессии обеих пациенток иллюстрируют, как монотонная работа и стресс сплетаются в единый клубок, приводя к хронической боли.

Лечение и комплексный подход к проблеме. Лечение боли в шее и плечах должно быть комплексным и направленным на все звенья



патологического процесса. «Золотой стандарт» терапии МФБС включает в себя три основных направления.

Медикаментозная терапия (купирование острой боли)

Нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП). Препараты на основе ибупрофена, диклофенака или нимесулида в виде таблеток, гелей, порошков или пластырей помогают снять воспаление и уменьшить боль в остром периоде.

- Миорелаксанты. Назначаются врачом для снятия избыточного мышечного спазма.
- Витамины группы В. Улучшают трофику нервной ткани и могут способствовать уменьшению болевых проявлений.

2. Немедикаментозное лечение (работа с причиной)

Это основа успешной терапии, направленная на устранение мышечного дисбаланса и триггерных точек.

- Лечебная физкультура (ЛФК). Специально подобранные упражнения на растяжку и укрепление мышц шеи и плечевого пояса. Метаанализ, опубликованный в The Cochrane Database of Systematic Reviews, показал высокую эффективность силовых упражнений для мышц шеи в долгосрочном снижении боли.

- Массаж и мануальная терапия. Профессиональный массаж помогает расслабить напряженные мышцы и улучшить кровообращение. Техники постизометрической релаксации и миофасциального релиза целенаправленно воздействуют на триггерные точки.

- Физиотерапия. Методы, такие как магнитотерапия, лазеротерапия, ультразвуковая терапия, помогают снять боль, воспаление и улучшить метаболизм в мышцах.

- Иглорефлексотерапия. Может быть эффективна для инактивации триггерных точек и уменьшения болевой импульсации.

3. Коррекция образа жизни и эргономики

Без этого пункта любое лечение даст лишь временный эффект. Профилактика рецидивов – ключевая задача пациента.

Выводы. Боль в шее и плечах у офисных сотрудниц – это не просто неприятный симптом, а серьезная нейромышечная проблема, требующая вдумчивого подхода. Она является прямым следствием современного малоподвижного образа жизни. Успех в борьбе с этим недугом на 70% зависит от самого пациента – от его готовности изменить свои привычки, правильно организовать рабочее место и регулярно уделять внимание своему телу. Современная медицина предлагает эффективные методы лечения для снятия острой боли, но долгосрочное здоровье шеи и плеч пациенты сами должны профилактировать. Необходимо указать, что



профилактические меры, ставшие частью вашей ежедневной рутины, являются самой надежной инвестицией в благополучие и профессиональную продуктивность.