

# Цервикальная дистония в вопросах и ответах



**Елена Владимировна Костенко**  
Д. м. н., профессор



## Что такое спастическая кривошея?



Спастическая кривошея (или цервикальная дистония) — это двигательное расстройство, которое характеризуется непроизвольными сокращениями мышц шеи, приводящими к патологическому (неестественному) положению головы, и может сопровождаться дрожанием (тремором) головы.

Цервикальная дистония является наиболее распространенной формой дистонии и чаще развивается в возрасте 25–60 лет. Женщины заболевают в два раза чаще мужчин. При этом у 40% больных с момента появления первых симптомов до постановки диагноза может пройти более двух лет.

## Почему развивается цервикальная дистония?



Как и большинство видов дистоний, цервикальная дистония возникает идиопатически. Это означает, что ее причина остается неизвестной. Следует отметить, что риск возникновения ее повышается при наличии дистонии у родственников, а начало болезни могут запустить стрессы, травмы головы, шеи или плеча.

## Как протекает заболевание?



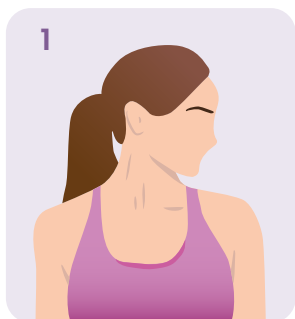
Цервикальная дистония в большинстве случаев развивается постепенно, в течение нескольких недель или месяцев. Вначале появляются боль в шее, онемение, неудобство и чувство напряжения в мышцах шеи и плеча с одной стороны. Эти симптомы чаще возникают при утомлении, эмоциональном напряжении и проходят после отдыха и сна. Около 25% больных могут иметь спонтанное улучшение состояния и временное исчезновение симптомов заболевания в течение 6 месяцев после появления первых признаков.

Многие пациенты поначалу могут контролировать и устранять патологические движения шеи и головы усилием воли или используя специальные приемы — корригирующие жесты, например прикосание к подбородку или щеке. Впоследствии контроль за неприятными симптомами утрачивается, и без лечения через 2–5 лет у пациента формируется определенная индивидуальная форма цервикальной дистонии.

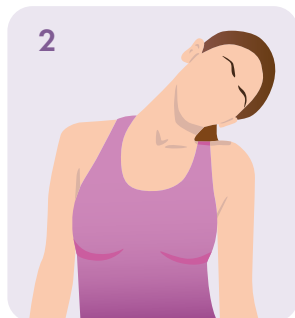
## Какие существуют клинические формы цервикальной дистонии?



У каждого пациента цервикальная дистония имеет свои особенные клинические черты и проявления. В зависимости от патологической позы головы и шеи выделяют разные виды цервикальной дистонии (рис. 1).



**Тортиколлис** — поворот головы вправо или влево. Это наиболее распространенная форма.



**Латероколлис** — наклон головы к левому или правому плечу.



**Ретроколлис** — запрокидывание головы назад.



**Антероколлис** — наклон головы вперед.

Рис. 1. Клинические формы двигательных проявлений цервикальной дистонии.



При длительном течении заболевания и отсутствии лечения в патологический процесс вовлекается все большее количество мышц, что приводит ко множеству комбинированных форм цервикальной дистонии и усугубляет течение болезни.

## Существуют ли другие симптомы цервикальной дистонии?



Кроме нарушения позы головы и напряжения различных мышц шеи, цервикальная дистония сопровождается другими симптомами.

▶ **Боль** — распространенное проявление заболевания (75–90% случаев) и отличительная особенность цервикальной дистонии, нехарактерная для других форм фокальной дистонии. Боль чаще возникает в шейно-воротниковой зоне, плечевом суставе и верхней конечности. Ведущей причиной болевого синдрома является длительный мышечный спазм, а также непосредственное сдавление нервов спазмированными мышцами.

▶ **Тремор (дрожание) головы.** Примерно у половины пациентов встречается тремор головы, который возникает при движениях и попытке удержать голову в определенном положении. У ряда пациентов с цервикальной дистонией тремор может присутствовать и в покое. Он усиливается при активных движениях, направленных в противоположную от дистонии сторону, и при удержании головы в определенном положении и становится меньше или пропадает при движениях, направленных в сторону дистонии, или при использовании корригирующих жестов.

▶ **Эмоциональные нарушения.** Постоянная боль и неестественное положение головы могут приводить к расстройству сна, тревоге и депрессии. Обязательно проинформируйте своего лечащего врача, если такие симптомы у Вас появились, — это важно для составления плана лечения. Ваш лечащий врач даст рекомендации или посоветует обратиться за консультацией к специалисту в этой области.

## Какое влияние цервикальная дистония оказывает на жизнедеятельность человека или почему ее надо лечить?



Изменение эстетики внешнего вида — не основное последствие цервикальной дистонии. Цервикальная дистония влияет на качество жизни, повседневную активность. Люди, страдающие этим недугом, могут испытывать трудности при передвижении и переходе улицы, чтении, письме, выполнении домашней работы и самообслуживании, вождении автомобиля, использовании компьютером в связи с трудностью удержания головы прямо перед экраном.

Цервикальная дистония может быть причиной развития эмоциональных расстройств, социальной изоляции, нарушения семейных и межличностных отношений, а также ограничений в профессиональной деятельности.

Во многих случаях правильное лечение и реабилитация позволяют облегчить симптомы болезни до такой степени, что пациенты могут снова заниматься повседневными делами и повысить профессиональную активность и качество жизни.

## Как врач проводит диагностику цервикальной дистонии?



Врач на приеме во время осмотра сможет поставить диагноз на основе таких характерных признаков цервикальной дистонии, как неестественная поза головы и шеи, дистонический тремор, болевые ощущения, избыточные и зеркальные движения и корректирующие жесты.

Если эти клинические признаки не проявляют себя во время осмотра, но они у Вас присутствуют, Вам следует рассказать о них врачу. Также обратите внимание врача на то, как меняется выраженность Вашей дистонии в зависимости от положения тела и как дистония влияет на Вашу повседневную активность.

Врач проведет обследование и тестирование по специально разработанным шкалам, что позволит измерить особенности клинических проявлений, выраженность, тяжесть дистонии и ее влияние на жизнедеятельность.

Также может быть предложена видеозапись, которая не только является этапом диагностики, но и имеет важное значение для дальнейшего планирования процедур ботулинотерапии или других методов лечения и последующей оценки эффективности. При необходимости врач может назначить дополнительные исследования: генетическое тестирование, компьютерную или магнитно-резонансную томографию и др.



## Какие существуют методы лечения цервикальной дистонии?



Цервикальная дистония — хроническое заболевание, которое может ограничивать повседневную активность и приводить к длительному дискомфорту, но сегодня есть методы лечения, помогающие справиться с недугом.

Условно методы лечения цервикальной дистонии можно разделить на группы: ботулинотерапия (инъекции в мышцы **ботулинического токсина типа А**), традиционная терапия лекарственными препаратами, принимаемыми внутрь, хирургические методы лечения и другие лечебно-реабилитационные мероприятия.

В настоящее время специалисты в качестве препарата первой линии для лечения цервикальной дистонии рекомендуют ботулинический токсин типа А (БТА). Данный метод позволяет устранить патологические сокращения мышц при сохранении их функции. Для достижения устойчивой ремиссии и сохранения качества жизни пациентов препараты ботулотоксина должны быть назначены пациенту сразу же после постановки диагноза или как можно раньше.



**Обсудите и согласуйте с Вашим лечащим врачом цели Вашего лечения (уменьшение боли, дрожания головы, правильное положение головы). Это поможет врачу составить Ваш индивидуальный план лечения.**

## Что такое ботулинотерапия?



**Ботулинотерапия** — современный метод контролируемого лекарственного снижения тонуса в отдельных мышцах с использованием ботулинического токсина типа А. Ботулинический токсин типа А — это естественный продукт жизнедеятельности бактерий *Clostridium botulinum*, который очень специфично влияет на связь между нервами и мышцами, временно блокируя передачу сигнала от нервной клетки к мышце. Мышцы расслабляются, тем самым облегчая симптомы дистонии.

Препарат вводят в виде инъекции в определенную мышцу или группу мышц в небольших количествах. Доза подбирается индивидуально таким образом, чтобы мышечная активность снижалась только до желаемой терапевтической степени.



**Ботулинический токсин типа А при введении в терапевтических дозах не попадает в центральную нервную систему, и его влияние на весь организм минимально. Таким образом, эффект развивается в месте введения.**

Благоприятный профиль безопасности и оптимальный уровень эффективности ботулинотерапии доказаны многочисленными исследованиями и 30-летней клинической практикой. Согласно ряду медицинских руководств, ботулинотерапия при лечении цервикальной дистонии является золотым стандартом терапии.

## Кто проводит ботулинотерапию?



Препараты данного класса могут вводить только врачи, обладающие специальной подготовкой и опытом обращения с ботулиническим токсином. При планировании процедуры необходимо выявить максимальное число «дистоничных» мышц и ввести в них препарат. Для более точного выявления патологически активных мышц инъекции проводят под электромиографическим контролем. Электромиография (ЭМГ) — это метод регистрации мышечной активности специальными приборами. Некоторые лекарственные препараты или состояния могут влиять на терапию ботулотоксином. До начала лечения Ваш лечащий врач задаст Вам ряд вопросов о лекарственных препаратах, которые Вы принимаете.



Важно рассказать Вашему врачу о том, что:

- ▶ Вы принимаете другие препараты по назначению или без назначения врача, включая антибиотики или мышечные релаксанты (Вы можете показать Вашему врачу препараты, которые Вы принимаете);
- ▶ у Вас бывают проблемы с глотанием;
- ▶ у Вас наблюдалась аллергическая реакция на ботулотоксин в прошлом;
- ▶ у Вас есть другие проблемы или заболевания, которые влияют на Ваши мышцы, например миастения, миопатия;
- ▶ у Вас бывают кровотечения или Вы принимаете препараты, разжижающие кровь;
- ▶ Вы беременны или кормите грудью.

## Как развивается эффект после введения ботулотоксина в мышцу?



Ботулинический токсин типа А вводят в мышцы-мишени с помощью инъекции. Число инъекций может быть от 4 до 12 в зависимости от числа мышц, вовлеченных в дистонию. Как правило, клинический эффект после проведенной инъекции ботулотоксина наступает на 11–13-й день и проявляется в виде выраженного снижения мышечного напряжения, спазмов и боли.

Эффект ботулинотерапии является обратимым и исчезает со временем. Инъекции должны проводиться регулярно, в среднем каждые 3–4 месяца. Однако интервал между инъекциями может варьировать в зависимости от самочувствия. В утвержденных инструкциях по медицинскому применению препаратов ботулотоксина описаны дозы и способ введения.

Большинство пациентов с цервикальной дистонией нуждаются в длительном лечении, включающем регулярные повторные инъекции.



**Спросите своего лечащего врача о Вашем лечении ботулотоксином, времени начала его действия и о том, как Вы будете это ощущать, а также о возможных побочных эффектах, чтобы Вы были готовы к вероятным последствиям.**

## Существует ли таблетированный метод лечения цервикальной дистонии?



Кроме ботулинотерапии, существует ряд традиционных методов лечения заболевания. Традиционная лекарственная терапия цервикальной дистонии после внедрения в практику ботулинотерапии потеряла актуальность. Традиционные лекарственные препараты имеют вспомогательное значение и обычно назначаются пациентам, по каким-либо причинам не применяющим ботулинотерапию или применяющим нерегулярно и в недостаточно эффективной дозе. Эти препараты, как правило в таблетированной форме, воздействуют на обмен дофамина, катехоламинов, ацетилхолина, серотонина и других биологически активных веществ. Практика показывает, что средняя терапевтическая эффективность подобных препаратов не превышает 20% и их влияние носит зачастую временный характер. К данной группе можно отнести противосудорожные, седативные, холинолитические препараты, миорелаксанты и др. В случае наличия эмоциональных расстройств, хронической боли могут быть назначены антидепрессанты.



## Какие методы лечения относятся к хирургическим и когда их необходимо рассмотреть?

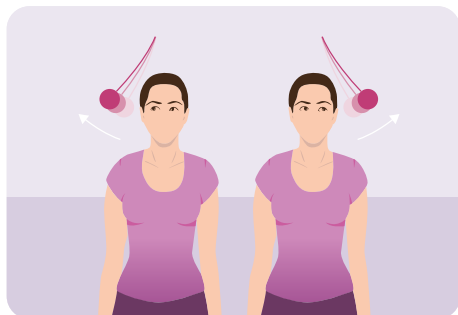


Существует ряд хирургических методик лечения цервикальной дистонии: глубокая стимуляция мозга, селективная (избирательная) денервация мышц шеи, гамма-нож и др. Как правило, к хирургическому лечению прибегают в случае неэффективности других методов, в частности ботулинотерапии.

## Могут ли помочь справиться с симптомами цервикальной дистонии занятия ЛФК?



В арсенале специалиста существует ряд лечебно-реабилитационных мероприятий, к которым относятся лечебная гимнастика в бассейне, мягкие техники растяжения мышц, мобилизация и др. Физиотерапевтические упражнения (лечебная гимнастика) занимают одно из ключевых мест в реабилитации. Пример одного из таких упражнений представлен на рис. 2. Все упражнения, которые Вы выполняете, должны быть согласованы с врачом.



Упражнение предназначено для удержания головы в нейтральном положении в то время, как глаза следят за раскачивающимся объектом.

Это упражнение помогает восстановить нормальное движение головы в стороны.

Рис. 2. Пример координационного упражнения «глаза–шея», применяемого при цервикальной дистонии.



**Выбор метода лечения, длительности терапии, программы реабилитации должен осуществляться исключительно Вашим лечащим врачом.**

## Все ли обычные физиотерапевтические техники показаны для лечения цервикальной дистонии?



Некоторые физиотерапевтические методы лечения, эффективные для лечения других заболеваний, по-разному влияют на цервикальную дистонию и могут быть не полезны и даже вредны для лечения определенных форм цервикальной дистонии.

С осторожностью следует применять следующие методы лечения:

- ▶ массаж шеи, особенно спазмированных мышц;
- ▶ механическое растяжение шейного отдела позвоночника;
- ▶ резкие и сильные манипуляции на шейном отделе позвоночника;
- ▶ использование шейного воротника;
- ▶ некоторые физиотерапевтические методы лечения: криотерапию, инфракрасное облучение, лазеротерапию.



**Интенсивные или принудительно-силовые техники строго противопоказаны. Лечение должно назначаться и контролироваться Вашим врачом.**

## Что не нужно делать при цервикальной дистонии?



- ▶ Удерживать голову и шею в неправильном положении.
- ▶ Носить шейный воротник.
- ▶ Удерживать голову руками.
- ▶ Носить сумку на плече, соответствующем стороне поворота головы.
- ▶ Заниматься физической активностью, которая включает асимметричные движения головы и туловища.
- ▶ Остаться дома, избегать общения с другими людьми.

## Что нужно делать при цервикальной дистонии?



Сохраняйте Вашу обычную активность. Не избегайте выхода из дома и общения с людьми. Если Вас беспокоит мнение других людей, Вы можете временно маскировать цервикальную дистонию шарфом или поднятием воротника. Поддерживайте себя в форме, уделяя время физической активности. Такие виды физической активности, как плавание, прогулки, гимнастика, танцы, йога, редко бывают противопоказаны специалистами.



## Что может помочь наладить повседневную жизнь?



### Дома:



- ▶ Уделяйте суммарно не менее 30 минут в день Вашим упражнениям, распределив их в течение дня на 3–5 сеансов.
- ▶ Когда отдыхаете, принимайте комфортную позу в кресле, расположив голову на спинке кресла, а руки на подлокотниках.
- ▶ Удерживайте голову в правильном положении, когда смотрите телевизор или читаете.
- ▶ Когда ложитесь спать, найдите комфортное положение без подушки. Цервикальная дистония почти всегда исчезает, когда Вы спите.

### На работе:



- ▶ Организуйте свое рабочее пространство так, чтобы Вы могли удерживать голову в правильном положении.
- ▶ Старайтесь держать телефон у уха, противоположного повороту головы.
- ▶ Рассказывайте о Ваших проблемах, если спазм усиливается во время пребывания в обществе. Это может сделать Ваши отношения с людьми проще в ответ на их любопытство.
- ▶ Избегайте неподвижности во время общения с другими людьми, так как движения частично скрывают Ваши подергивания головой.
- ▶ Предлагайте другим людям садиться с той стороны, которая соответствует Вашему повороту головы и шеи.

### Во время вождения автомобиля:



- ▶ Сохраняйте спокойствие и осторожность.
- ▶ Избегайте удержания головы руками во время вождения.
- ▶ Сидите прямо с расслабленными плечами и головой, расположенной на подголовнике.
- ▶ Используйте боковые зеркала.

### Дополнительная поддержка

Если Вам нужна дополнительная информация и поддержка по поводу цервикальной дистонии, спросите своего врача о местных группах поддержки. Для получения более подробной информации обратитесь к врачу.



Для получения более детальной информации переходите на сайт [stopspastic.ru](http://stopspastic.ru)



Материал разработан при поддержке компании «ИПСЕН» с целью повышения осведомленности о заболевании и методах реабилитации. Информация не заменяет консультации специалиста здравоохранения. Материал может быть передан пациенту через специалиста здравоохранения или организацию пациентов. Обратитесь к лечащему врачу.

Контактная информация: ООО «ИПСЕН». 109147, г. Москва, Муниципальный округ Таганский, ул. Таганская, д. 17-23, этаж 2, помещение I, комнаты 2-5, 8-12, 12а, 12б, 13, 14, 14а, 15, 16, 18, 18а, 18б, 18в, 19-27, 30-36, 36а, 38, 39а, 39б, 39в., тел.: +7 (495) 258-54-00, факс: +7 (495) 258-54-01, [www.ipsen.ru](http://www.ipsen.ru).

Служба медицинской поддержки по препаратам компании «Ипсен» (в рамках инструкции по применению): тел. 8 (800) 700-40-25 (бесплатный номер телефона по всей Российской Федерации), электронная почта: [Medical.Information.Russia.CIS@ipsen.com](mailto:Medical.Information.Russia.CIS@ipsen.com).

Контактная информация для сообщений о нежелательных явлениях/реакциях и жалоб на качество продукта: +7 (916) 999-30-28 (24/7), электронная почта: [pharmacovigilance.russia@ipsen.com](mailto:pharmacovigilance.russia@ipsen.com).

DYSNE-RU-000811-20102021