





МОСАРАФ АЛИ

ДЕРЖИТЕ  
СПИНУ  
ПРЯМО



МОСКВА  
2017

УДК 615.82  
ББК 53.54  
А50

Mosaraf Ali

DR. ALI'S ULTIMATE BACK BOOK. A REMARKABLE SELF-HELP PROGRAMME TO  
PREVENT AND TREAT ALL KNOW BACK PROBLEMS

Copyright © Dr Mosaraf Ali 2002

Перевод с английского языка

В коллаже на обложке использованы иллюстрации:  
veronchick84, Nerthuz / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

**Али, Мосараф.**

А50 Держите спину прямо. Как забота о позвоночнике может изменить вашу жизнь / Мосараф Али ; [пер. с англ. И. Чорного]. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 272 с. : ил.

ISBN 978-5-699-80132-9

Мосараф Али — настоящий знаток человеческого тела, всемирно известный пионер интеграционной медицины, получивший всестороннее медицинское образование в Индии, России и Китае. Сегодня он руководит медицинским центром в Лондоне, где собрались ведущие специалисты альтернативной медицины. Его метод — единственный в своем роде, сочетающий в себе процедуры как официальной, так и альтернативной медицины, самыми эффективными из которых автор считает массаж и йогу. Доктор Али уверен: наш позвоночник — это столп всего организма и своевременная забота о нем поможет вам жить полноценной жизнью вне зависимости от внешних обстоятельств. С помощью этой книги читатель узнает различные способы уберечь свою спину от травм и болей, а также научится оказывать первую помощь себе и окружающим.

**УДК 615.82**  
**ББК 53.54**

© Иван Чорный, перевод на русский язык, 2015  
© Поляк Н.Е., иллюстрации, 2017  
© Бродецкая М.В., перевод на русский язык, 2017  
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

ISBN 978-5-699-80132-9

# Оглавление

## Часть I. КАК УСТРОЕНА СПИНА

Глава 1. Роль мышц в формировании осанки .....	14
Строение позвоночника .....	14
Роль мышц .....	15
Зачем нужны мышцы? .....	16
<i>Когда мышцы бездействуют</i> .....	17
<i>Мышечный тонус</i> .....	18
Возникновение проблем со спиной .....	19
Лечение заболеваний спины .....	20
Лечение мышц .....	21
<i>Выбор врача</i> .....	21
<i>Интегративная медицина</i> .....	23
<i>Упражнения</i> .....	25
Влияние мышц на наше здоровье .....	26
<i>Мышцы и осанка</i> .....	27
Глава 2. Как устроены мышцы .....	28
Незаменимая роль мышц в организме .....	28
<i>Потребность в энергии</i> .....	29
<i>Сокращение мышц</i> .....	30
<i>Обеспечение мышц энергией</i> .....	31
Избыточное потребление энергии .....	32
<i>Усталость</i> .....	33
<i>Потребность в отдыхе</i> .....	34
Мышечная деятельность .....	34
<i>Виды мышечных волокон</i> .....	34
<i>Мышечные упражнения</i> .....	36
Заключение .....	38
Глава 3. Великий просчет .....	40
Пробелы в знаниях по физиологии .....	40
Прорыв в науке о спорте .....	41
Поиски не там, где надо .....	43
Мышечный тонус .....	45
<i>Почему человек может стоять прямо?</i> .....	47
<i>Межпозвоночные диски</i> .....	48
Лечение болей в спине без учета их изначальных причин .....	49
В поисках истинной причины болей в спине .....	50

## Оглавление

Глава 4. Логический анализ осанки .....	54
Первый эксперимент .....	54
Второй эксперимент .....	56
Третий эксперимент .....	57
Заключение .....	58
Различные мышечные волокна .....	58
Растягивание мышц .....	59
Мышцы, давящие вверх .....	62
Осознанный и неосознанный контроль .....	63
Контроль осанки .....	65
Почему важна правильная осанка .....	67
Четвертый эксперимент .....	68
Пятый эксперимент .....	69
Двойное управление .....	70
Защита позвоночника .....	71
Упражнения .....	73
Возвращаясь к причине проблем со спиной .....	73
Глава 5. Анатомия и физиология позвоночника .....	74
Осевой скелет .....	74
Эволюция .....	76
Межпозвоночные диски .....	77
Боковые выступы .....	78
Изгибы позвоночника .....	80
Общее строение позвонков .....	82
Шейный отдел позвоночника .....	83
<i>Особенности шейного отдела позвоночника</i> .....	84
Роль позвонков .....	88
Строение межпозвоночных дисков .....	88
Глава 6. Физиологический анализ осанки .....	92
Мышцы, выпрямляющие позвоночник .....	92
Сгибание .....	93
Глубокие мышцы спины .....	94
Функции, выполняемые мышцами спины .....	97
Рефлексы .....	97
Роль рефлексов в осанке .....	100
Прыжки .....	101
Стресс .....	102
Заключение .....	102
Глава 7. Забота о позвоночнике как профилактика болезней .....	104
Рекомендации для беременных .....	105
Осанка во время беременности .....	106
Упражнения йоги .....	107
Уход за новорожденным .....	108

Период роста и развития .....	110
Общий уход за позвоночником для взрослых .....	113
Сон .....	113
<i>Механическая нагрузка на шею (хроническое растяжение сухожилий травматического характера)</i> .....	114
<i>Частые перелеты</i> .....	116
Роль осанки .....	118
Травмы .....	120
Глава 8. Уход за позвоночником .....	122
Питание: без чего не обойтись .....	122
Питание: чего следует избегать .....	123
Осанка .....	125
Массаж .....	125
Физические упражнения .....	127
<i>В положении лежа на полу лицом вниз</i> .....	127
<i>В положении лежа на спине</i> .....	130
<i>В положении сидя</i> .....	131
<i>В положении стоя</i> .....	132
Глубокая релаксация .....	135
Философия упражнений с участием разума .....	137
Сон .....	140
Глава 9. Как провести самообследование .....	142
Вес .....	143
Стресс .....	145
Питание .....	146
Осанка .....	147
Образ жизни .....	147
Самодиагностика состояния позвоночника .....	148
Возраст .....	149
Опросник .....	150

## Часть II. КОГДА ЧТО-ТО ИДЕТ НЕ ТАК

Глава 10. Природа болей в спине .....	156
Мышцы, сухожилия и связки .....	160
Суставы .....	163
Кости .....	164
Межпозвоночные диски .....	164
Отраженная боль .....	166
<i>Последствия неправильной диеты</i> .....	166
<i>Результат обезвоживания организма</i> .....	167
<i>Осложнение после болезни</i> .....	168
Заключение .....	169

## Оглавление

Глава 11. Общее лечение.....	170
Боль.....	175
Рука помощи.....	176
Восстановление правильной осанки.....	178
Как уменьшить напряжение.....	179
Когда необходимо обращаться к специалисту.....	180
Мануальная терапия.....	181
Иглокалывание.....	182
Аюрведический массаж с маслом.....	183
Операции на позвоночнике.....	183
Прогноз.....	184
Глава 12. Заболевания шейного отдела позвоночника.....	186
Симптомы, берущие начало в шейном отделе позвоночника.....	186
Стресс.....	189
Распространенные заболевания шеи.....	190
<i>Артрит</i> .....	190
<i>Перекрытие кровотока позвоночных артерий</i> .....	191
<i>Боли, связанные с работой за компьютером</i> .....	196
<i>Хлыстовая травма</i> .....	199
Заключение.....	201
Глава 13. Лечение заболеваний шейного отдела позвоночника.....	202
Массаж.....	202
Способы лечения конкретных заболеваний.....	204
<i>Боль в шее, связанная с работой за компьютером</i> .....	204
<i>Хлыстовая травма шеи</i> .....	205
<i>Синдром Али</i> .....	206
Глава 14. Заболевания грудного отдела позвоночника и их лечение.....	208
Другие заболевания.....	210
<i>Анкилозирующий спондилит</i> .....	210
<i>Ревматоидный артрит</i> .....	211
<i>Ревматическая полимиалгия</i> .....	211
<i>Ночные боли в грудном отделе позвоночника</i> .....	211
Лечение.....	212
Глава 15. Заболевания поясничного отдела позвоночника и их лечение.....	214
Необходимость подолгу стоять.....	215
Избыточный вес.....	216
Стресс.....	217
Осанка.....	219
Травмы.....	223
<i>Спортивные травмы</i> .....	223
<i>Травмы при напряженной работе</i> .....	223



<i>Травмы, связанные с избыточным весом</i> .....	224
Дефицит питательных веществ .....	225
Генетический фактор .....	227
Диагностика и лечение болей в пояснице .....	228
<i>Проблемы с суставными соединениями</i>	
<i>в верхней части поясничного отдела</i> .....	229
<i>Суставные соединения в нижней части поясничного отдела</i> .....	230
<i>Отраженная боль</i> .....	231
<i>Ишиас</i> .....	232
Заключение .....	233
Глава 16. Вторичные заболевания позвоночника .....	234
Аутоиммунные заболевания .....	235
<i>Ревматоидный артрит</i> .....	235
<i>Ревматическая полимиалгия</i> .....	235
Вторичный рак .....	235
Боли в спине, связанные с беременностью .....	235
Боли в спине, связанные с запорами .....	237
Связь паха и поясничного отдела позвоночника .....	238
<i>Самопомощь при лечении боли в пояснице</i> .....	241
Возрастные боли в пояснице .....	241
Травмы ягодиц .....	244
Тендинит .....	245
Люмбаго (прострел) .....	246
Растяжение грушевидной мышцы .....	247
Воспаление тазобедренного сустава .....	248
Киста .....	248
Заболевания области таза .....	249
Асимметрия тела .....	249
Послеоперационные боли в спине .....	251
Боли в спине, связанные с необходимостью подолгу стоять .....	255
Боли в положении лежа .....	256
Боли, связанные с вегетарианским рационом .....	258
Заключение .....	259
Глава 17. Прогноз .....	260
Алфавитный указатель .....	267

# Благодарности

Эта книга далась мне нелегко. Как можно уместить двадцатилетний опыт лечения и наблюдения тысяч пациентов, страдающих болями в спине и пояснице, на двухстах с лишним страницах печатного текста? Непросто мне дались и физические усилия, необходимые для лечения, выполнения массажа и других оздоровительных процедур. Меня часто беспокоили боли в теле, однако я настойчиво продолжал изучать, как работает наш организм и как он болеет.

Я хотел бы поблагодарить всех пациентов, которые доверились мне и опробовали мою методику, хотя порой это было весьма болезненное занятие. Руководствуясь в том числе и собственной интуицией, я решил испробовать совершенно новый подход к лечению болей в спине. Поначалу я работал преимущественно методом проб и ошибок, иногда обращаясь к более традиционным средствам, таким как иглотерапия и применение противовоспалительных препаратов. Я приношу извинения всем, кому так и не смог помочь.

Выражаю огромную благодарность Кену Бриджуотеру за то, что он терпеливо и усердно штудировал мою грубую писанину в поисках грамматических и орфографических ошибок: большую часть книги я написал в промежутке от трех до шести утра. Кен приложил огромные усилия, чтобы удостовериться в логичности моих теорий, прежде чем позволить мне поделиться наблюдениями и открытиями с широким кругом читателей. Он неоднократно пытался положить своего спящего кота на весы, чтобы понять, стал ли тот тяжелее во время сна, однако это непоседливое создание каждый раз просыпалось. В итоге нам пришлось отказаться от теории о том, что труп, спящий ребенок или парализованный человек весят больше, чем обычно.

Возможно, некоторые остеопаты, физиотерапевты, хирурги-ортопеды и другие специалисты обнаружат в книге критику их подходов к данной проблеме. Заранее приношу за это глубочайшие извинения. Но может быть, моя книга поможет им узнать, как лечить боли в спине и пояснице более эффективно и безопасно для пациентов.

Мне также хотелось бы поблагодарить моего агента Виктора Эда и коллектив издательства Nandom House за их невероятную помощь, Сью Пиэт и ее коллег из журнала «YOU» за то, что включили данную книгу в свою серию.

*Доктор Мосафар Али,*  
Лондон, [www.dr-ali.co.uk](http://www.dr-ali.co.uk)<sup>1</sup>

# ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО

Мне выпала честь написать вступительное слово к потрясающей книге доктора Али, которая тянет как минимум на диссертацию, поскольку на сбор и анализ изложенной в ней информации потребовались годы исследований и практики. Тысячи пациентов, прошедших через руки доктора Али, дали ему возможность подробно изучить этиологию и методы лечения различных видов болей в спине.

Его оригинальный подход, красочно раскрытый на страницах этой книги, безусловно заставит множество врачей, которые занимаются лечением болей в спине, серьезно задуматься о роли мышц и общего физического состояния человека в развитии болезни.

Подобно предыдущей работе **«Практики Востока и Запада для здоровья и долголетия. Метод доктора Али»** эта книга доктора Али невероятно проста для чтения и понимания. Зная, как сильно многие люди мучаются от болей в спине, какие страдания и дискомфорт она причиняет им изо дня в день, я могу с уверенностью утверждать: благодаря данной книге они лучше разберутся в том, что именно происходит с телом, а также поймут, как себе помочь. Приведенные здесь лечебные методики элементарны, но чрезвычайно эффективны.

Что касается меня, то крепкая спина играет решающую роль не только в общем состоянии моего здоровья, но и в успехе моей карьеры. Я лично убедился в мастерстве доктора Али, и его лечение помогло мне самым чудесным образом.

Я искренне желаю, чтобы благодаря этой книге доктор Али добился широкого успеха, и надеюсь, что он продолжит активно делиться с нами своими оригинальными идеями.

*Колин Монтгомери,  
знаменитый шотландский гольфист,  
офицер ордена Британской империи*

# ПРЕДИСЛОВИЕ

По данным Всемирной организации здравоохранения, боли в пояснице ежегодно обходятся Великобритании в 6 млн фунтов стерлингов, а Соединенным Штатам — в 85 млн долларов. И это только боли в пояснице. Если добавить к ним проблемы с остальной частью позвоночника, особенно с шейным отделом, а также многие другие болезни, которые в традиционной медицине не принято связывать с позвоночником, то получится весьма внушительная часть национального бюджета. С помощью интегративной медицины, которая вобрала в себя самые лучшие идеи из всех известных человечеству направлений медицины, большинство этих заболеваний можно предотвратить, держать под контролем и даже вылечить, не прибегая к использованию лекарств и хирургическим вмешательствам.

Как и в случае с любыми другими болезнями, для профилактики, контроля и лечения заболеваний позвоночника необходимо эффективное взаимодействие между врачом и пациентом. А для этого больной должен понимать основные принципы работы спины и позвоночника в частности.

В этой книге я познакомлю вас с вашей спиной. Из первой части вы узнаете, как она устроена, как функционирует (словно у нее есть собственное сознание), какие у нее слабые места и как за ними присматривать. Во второй части описываются возможные проблемы со спиной, а также предлагаются их решения. В конечном счете вам придется определиться, какой вы хотите видеть свою спину и хотите ли всегда стоять прямо в этом мире. Вы же не желаете прослыть мягкотелым?

**Часть I**

# **КАК УСТРОЕНА СПИНА**

# Глава

# 1

## Роль мышц в формировании осанки

### Строение позвоночника

**Ваш позвоночник — это башня.** Позвольте вас спросить: как вы считаете, своим строением он больше напоминает одну из опорных башен моста Золотые Ворота или Эйфелеву башню? Давайте рассмотрим оба варианта и попробуем понять, какой из них ближе к истине.

К вершине опорной башни подвесного моста прикреплены массивные кабели, одним концом тянущиеся к земле, другим — к воде. Они давят на башню всем своим громадным весом. Башне приходится постоянно выдерживать огромное давление. К счастью, бетон весьма эффективно сопротивляется давящей силе. То же самое происходит с опорным шестом шатра, который к земле тянут тросы, с разных сторон прикрепленные к его вершине.

Эйфелева башня, с другой стороны, не обеспечена дополнительной поддержкой кабелей. Каждый уровень стальной паутины, расположенной вокруг вертикальной оси, разработан так, чтобы удерживать вес вышележащей конструкции — не более того. В целом на башню оказывается ми-

нимальное возможное давление. Существенную роль играет и то, что она изготовлена из стали, а не из бетона.

Теперь на секундочку представьте, что вы Господь Бог, наблюдающий за тем, как предки человека начинают ходить все более прямо, в связи с чем вам нужно разработать для них новый позвоночник. Какой из двух описанных вариантов вы бы выбрали? Сделали бы так, чтобы позвоночник оказался под постоянным давлением, сжимающим упругие прокладки между позвонками (межпозвоночные диски)? Или же предпочли бы вариант, при котором мышцы, окружающие кости, помогают поддерживать прямую осанку, подобно конструкции Эйфелевой башни, избавив шею от того, чтобы ее постоянно тянуло к земле? Позвонки прилегали бы друг к другу уже не так плотно, и межпозвоночные диски располагались бы куда свободнее.

Как вы, вероятно, догадались, я неспроста задаю столь провокационные вопросы. Дело в том, что **традиционная медицина заставляет нас верить, будто главную роль в поддержании прямой осанки играют крупные мышцы спины**, такие как трапеции, тянущиеся от шеи вниз по спине, а заодно сильные мышцы живота и груди: они оттягивают позвоночник в обе стороны, чтоб достичь равновесия, и тем самым обеспечивают огромное давление на межпозвоночные диски. Уверен, вы уже и сами поняли, что вряд ли Господь Бог или умнейшая матушка-природа по своей воле пошли бы на нечто подобное.

Определенно, основное внимание нужно уделять расположенным в глубине спины мышцам и связкам, которые обволакивают позвоночник, за счет чего поддерживают его в прямом положении и уменьшают давление на диски.

Если же диски оказываются сдавленными, то, вероятнее всего, отнюдь не из-за ошибки со стороны Создателя, а вследствие сидячего образа жизни, который ослабляет поддерживающую мышечную конструкцию вопреки изначальным намерениям матери-природы.

Правильный ответ на поставленный выше вопрос настолько важен для лечения позвоночника, что далее в этой главе я расскажу, какой именно Бог задумал конструкцию человеческой спины, и приведу все существующие доказательства в защиту моей точки зрения.

## Роль мышц

Первым делом давайте проведем мысленный эксперимент. Представьте, что вы взяли воздушный шарик-сосиску и, вместо того чтобы надуть его воздухом, наполнили десятком-другим стеклянных шариков. Если вы по-