

В.И. ДИКУЛЬ



ЧТОБЫ СПИНА НЕ БОЛЕЛА ЛУЧШИЕ ЛЕЧЕБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Забывать о боли
Двигаться с удовольствием



Москва
2016

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Дикуль, Валентин Иванович.

Д45 Чтобы спина не болела : лучшие лечебные упражнения / В. И. Дикуль. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 144 с. : ил. — (Легендарные упражнения для спины и суставов).

Боль в спине возникает внезапно, как прострел: становится трудно встать с кровати или из-за стола, нагнуться или выпрямиться. Академик Валентин Дикуль, признанный авторитет по здоровью позвоночника, дает специальную систему для устранения боли в спине, особенно в области поясницы. В книге на крупных фотографиях показаны 21 упражнение и 18 приемов самомассажа, которые вернут вам свободу движения. Сотни тысяч пациентов уже исцелились благодаря Валентину Дикулю. Подарите здоровье и гибкость вашей спине!

УДК 616.7
ББК 54.18

Научно-популярное издание
ЛЕГЕНДАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СПИНЫ И СУСТАВОВ

Дикуль Валентин Иванович

ЧТОБЫ СПИНА НЕ БОЛЕЛА: ЛУЧШИЕ ЛЕЧЕБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Директор редакции *Е. Кальёв*. Руководитель группы *О. Шестова*
Ответственный редактор *Ю. Цурихина*. Художественный редактор *В. Брагина*
Технический редактор *Л. Зотова*. Компьютерная верстка *А. Москаленко*. Корректор *Н. Арацк*.

В оформлении обложки использованы фотографии: Yeko Photo Studio, Pranch, lirl / Shutterstock.com. Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Э»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.

Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел. 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтыта Өндіруші «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей
Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 25.05.2016. Формат 70x108 $\frac{1}{32}$. Гарнитура «OctavaC».
Печать офсетная. Усл. печ. л. 6,3. Тираж экз. Заказ



В электронном виде в интернет-магазине ЛитРес
ISBN 978-5-699-89980-7

ЛитРес:
LITRES.RU



ISBN 978-5-699-89980-7



9 785699 899807 >

© Дикуль В.И., 2013
© Тихонов М.В., фото, 2013
© Сафонов А.В., фото, 2013
© ООО «Издательство «Э», 2016

ISBN 978-5-699-89980-7

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ

ПОЯСНИЧНЫЙ ОТДЕЛ ПОЗВОНОЧНИКА 5

Что такое позвоночник? 7

Полезные изгибы 16

ТРИ КИТА БОЛЕЗНЕЙ СПИНЫ 18



Когда не хватает нагрузки 18

Остеохондроз 22

Причины возникновения остеохондроза . . 23

Остеохондроз и нервная система 29

Остеохондроз — начало инфаркта? 31

Межпозвоночная грыжа 32

Протрузии межпозвоночного диска 38

ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ ПОЗВОНОЧНИКА 44

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ 50



От простого к сложному 50

Подходы и повторения 52

Следите за движениями 54

Разминка 55

УПРАЖНЕНИЯ	
ПРОТИВ БОЛИ В ПОЯСНИЦЕ	56
Щадящий режим	56
С дополнительным оборудованием	73
ВАШ СТУЛ – ВАШ ВРАГ	90
Это надо знать!	91
САМОМАССАЖ	
ОТ БОЛИ В ПОЯСНИЦЕ	113
Самомассаж	
с помощью полотенца	126
ВЫЯВЛЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ СПИНЫ	130
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	138
ПРИЛОЖЕНИЕ	140



В С Т У П Л Е Н И Е П О Я С Н И Ч Н Ы Й О Т Д Е Л П О З В О Н О Ч Н И К А

Боль в пояснице — бич современного общества. Редкий человек сможет сказать, что его никогда не беспокоил дискомфорт в этой зоне. Тем не менее мы так же редко боремся с этим недугом, предпочитая руководствоваться принципом «поболит и пройдет».

Между тем поясничный отдел — один из самых подвижных в позвоночнике, и любая проблема в этой зоне постоянно дает о себе знать. Когда мы, засидевшись перед компьютером или телевизором, встаем на ноги, после ночного сна и вовремя уборки — поясница напоминает о себе все время. И физическая боль никогда не ходит в одиночку: чаще всего она свидетельствует о процес-

сах отложения солей, одновременно с которыми в этой зоне формируются и жировые отложения. Визуально их сложно не заметить. По бокам талии образуются жировые складки, и линия «тали» ползет вверх, достигая 10—11 отростков грудного отдела позвоночника.

Такие визуально заметные симптомы — явное свидетельство остеохондроза. Соль, отложившаяся в поясничном отделе, затрудняет движения при наклонах, поворотах, ходьбе и вызывает болезни кишечника, почек, половых органов.

Почти у всех пациентов с такими отложениями периодически возникают запоры, болят ноги, мужчины нередко страдают от простатита. Женщин чаще беспокоят болезни половых органов, и все без исключения сталкиваются с быстрой утомляемостью.

Именно в поясничном отделе позвоночника чаще всего встречаются и такие серьезные заболевания, как грыжи с протрузиями. При этих заболеваниях может быть рекомендована операция, потому что терапевтические методы лечения не помогают.

Как же избежать таких неприятных, постоянно напоминающих о себе заболеваний? Ак-

тивный образ жизни и правильное питание — вот ключ к здоровью, который не заменить никакими таблетками. В этой книге вы найдете самую необходимую информацию о позвоночнике, о пище и ее влиянии на состояние этого столпа здоровья — и, конечно, упражнения, которые помогут создать мышечный корсет, уменьшить нагрузку на межпозвоночные диски и забыть о болях в пояснице.

Что такое позвоночник?

Опора человеческого тела — позвоночный столб, расположенный в центре тела. Это сегментный орган, который состоит из костных позвонков:

- семи шейных
- двенадцати грудных
- пяти поясничных
- пяти крестцовых (сросшихся)
- трех-четырёх копчиковых (сросшихся).

Кости нашего тела живые, они обильно снабжаются кровью и пронизаны нервами, в них происходит непрерывный и быстрый обмен питательных веществ, в особенности ми-

нералов кальция и фосфора, а также витамина D. В костном мозге, который находится в более крупных костях, образуются клетки крови, играющие жизненно важную роль в иммунных реакциях и переносе кислорода по всему организму. Кости, соединенные между собой системами и связками, образуют скелет, который поддерживает и защищает мягкие ткани.

Семь шейных позвонков поддерживают голову и обеспечивают ее равновесие. Два верхних позвонка у основания черепа — **атлант** и **эпистрофей** — действуют как универсальное соединение, позволяя поворачивать голову в стороны, откидывать назад и наклонять вперед.

Двенадцать грудных позвонков соединены с ребрами, вместе они образуют грудную клетку, которая обеспечивает легким достаточную свободу движения во время вдоха и защищает многие жизненно важные органы.

Пять поясничных позвонков формируют нижний отдел позвоночника — поясницу. Они соединены с крестцом.

Крестец состоит из пяти сросшихся костей, которые вместе с тазовыми костями образуют емкость из костей для защиты детородных органов и мочевого пузыря.

Копчик у основания позвоночника представляет собой остатки хвостового скелета. Он состоит из трех-четырёх сросшихся костей.

Между костными позвонками находятся **хрящеподобные диски**, которые придают позвоночнику эластичность и гибкость. Позвонки состоят из тела позвонка, дужек и остистых отростков. Располагаясь один над другим, дужки и отростки формируют костный канал. В костном канале позвоночного столба находится спинной мозг с нервными отростками — корешками, которые, разветвляясь, идут ко всем частям тела и внутренним органам. Защита спинного мозга соединяет головной мозг с периферийной нервной системой и проводит от тела к мозгу чувствительные импульсы, а в обратном направлении — «инструкции» для мышц и их действия. При нарушении какого-либо участка нервной системы происходит сбой в работе того органа, который иннервируется.

вался (то есть снабжался нервными клетками) этим участком, а это приведет к заболеванию данного органа. Чаще всего нарушения возникают в различных отделах позвоночника.

Спинальный мозг — часть центральной нервной системы. Его длина составляет около 45 сантиметров — от головного мозга до поясничных позвонков, где разветвляются нервы. Эта нижняя часть носит название *cauda equine*, с латыни переводится как «лошадиный или конский хвост». Спинальный мозг имеет цилиндрическую форму и состоит из кровеносных сосудов и сердцевины, образованной нервными волокнами. Спинальные нервы через равные промежутки ответвляются от спинного мозга и проходят через просветы между суставными поверхностями и телом позвонка. Далее они разветвляются, образуя сеть мелких ответвлений, пронизывающих определенные участки тела.

На всем протяжении костный мозг защищен костной трубкой, образованной позвонками, мелкими связками и мышцами. Он омывается спинномозговой жидкостью. Жидкость поглощает толчки, защищая позвоночный столб от давления.

Итак, позвоночник играет ключевую роль в здоровье.

Он основа скелета и придает телу нужную форму, к нему прикрепляются пласты больших и малых мускулов и связок спины и живота. Если же позвоночник искривляется, то это воздействует на кости всего скелета. Мускулы и связки укорачиваются, внутренние органы смещаются, что приводит к заболеванию всего организма. Спинной мозг может растягиваться, приспособляясь к меняющемуся положению тела, и повредить его трудно. Спинномозговые нервы состоят из миллионов отдельных нервных волокон, или нейронов. В зоне действия каждого спинномозгового нерва находится определенная часть тела, и можно точно соотнести нервы с различными частями тела.

Нервы, выходящие из шейного отдела позвоночника, иннервируют в основном руки, плечи и голову.

Нервы, выходящие из грудного отдела позвоночника, — среднюю часть туловища.

Нервы, выходящие из поясничной и крестцовой областей позвоночника, — нижнюю часть туловища и ноги.

Таблица 1

№ позвонка	Связь с частями тела и органами	Последствия нарушений
ШЕЙНЫЙ ОТДЕЛ		
С1	Кожа головы, кости лица, кровоснабжение головы, мозг, внутреннее и среднее ухо, нервная симпатическая система	Высокое давление, головные боли, нервозность, бессонница, насморк, амнезия (утрата памяти), хроническая усталость, головокружение
С2	Глаза, глазные нервы, слуховые нервы, полости, сосцевидные отростки (височной кости), язык, лоб	Глазные болезни, некоторые виды слепоты, косоглазие, глухота, ушные боли, заболевания полостей, обмороки, аллергия
С3	Кости лица, щеки, зубы, тройничный нерв, внешнее ухо, легкие	Неврит, невралгия, угри и прыщи, экзема
С4	Губы, рот, нос, евстахиева труба, легкие	Сенная лихорадка, аденоиды, потеря слуха
С5	Голосовые связки, слюнные железы, глотка	Болезни горла
С6	Шейные мышцы, плечи, миндалины	Боль в верхней части плеча, тонзиллит, круп, коклюш
С7	Щитовидная железа, плечевые синовиальные сумки, локти	Болезни щитовидной железы, простуда, бурсит

Продолжение таблицы

№ позвонка	Связь с частями тела и органами	Последствия нарушений
ГРУДНОЙ ОТДЕЛ		
D1	Руки (от локтя до кончиков пальцев), пищевод, трахея	Боль в руках (от локтя и ниже), астма, кашель, затруднённое дыхание, одышка
D2	Сердце (включая клапаны), коронарные артерии	Функциональные сердечные заболевания и некоторые болезни груди
D3	Легкие, бронхиальные трубки, плевра, грудь	Бронхит, плеврит, пневмония, гиперемия, грипп
D4	Желчный пузырь, общий желчный проток	Болезни желчного пузыря, желтуха, опоясывающий лишай
D5	Печень, солнечное сплетение, кровь	Болезни печени, лихорадка, гипотония, артрит, анемия, нарушение кровообращения
D6	Желудок	Желудочные болезни, включая спазмы желудка, несварение, изжогу, диспепсию
D7	Поджелудочная железа, двенадцатиперстная кишка	Язва, гастрит
D8	Селезёнка	Пониженная сопротивляемость

Продолжение таблицы

№ позвонка	Связь с частями тела и органами	Последствия нарушений
D9	Почки	Аллергия, крапивница
D10	Почки	Болезни почек, нефрит, пиелит, затвердение артерий, хроническая усталость
D11	Почки, мочеточники	Болезни почек, нефрит, пиелит, затвердение артерий, хроническая усталость
D12	Тонкие кишки, лимфатическая система	Боль в животе, некоторые виды бесплодия, ревматизм
ПОЯСНИЧНЫЙ ОТДЕЛ		
L1	Отдел толстого кишечника, паховые кольца	Колит, запор, дизентерия, понос, некоторые виды проробдений или грыж
L2	Аппендикс, низ живота, верхняя часть ноги	Судороги, затруднённое дыхание ацидоз (нарушение кислотно-щелочного равновесия в организме)
L3	Половые органы, матка, мочевой пузырь, колени	Болезни мочевого пузыря, расстройства менструального цикла, выкидыши, недержание мочи, импотенция, сильные боли в коленях
L4	Простата, поясничные мышцы, седалищный нерв	Трудное, болезненное или слишком частое мочеиспускание, ишиас, люмбаго, боли в пояснице