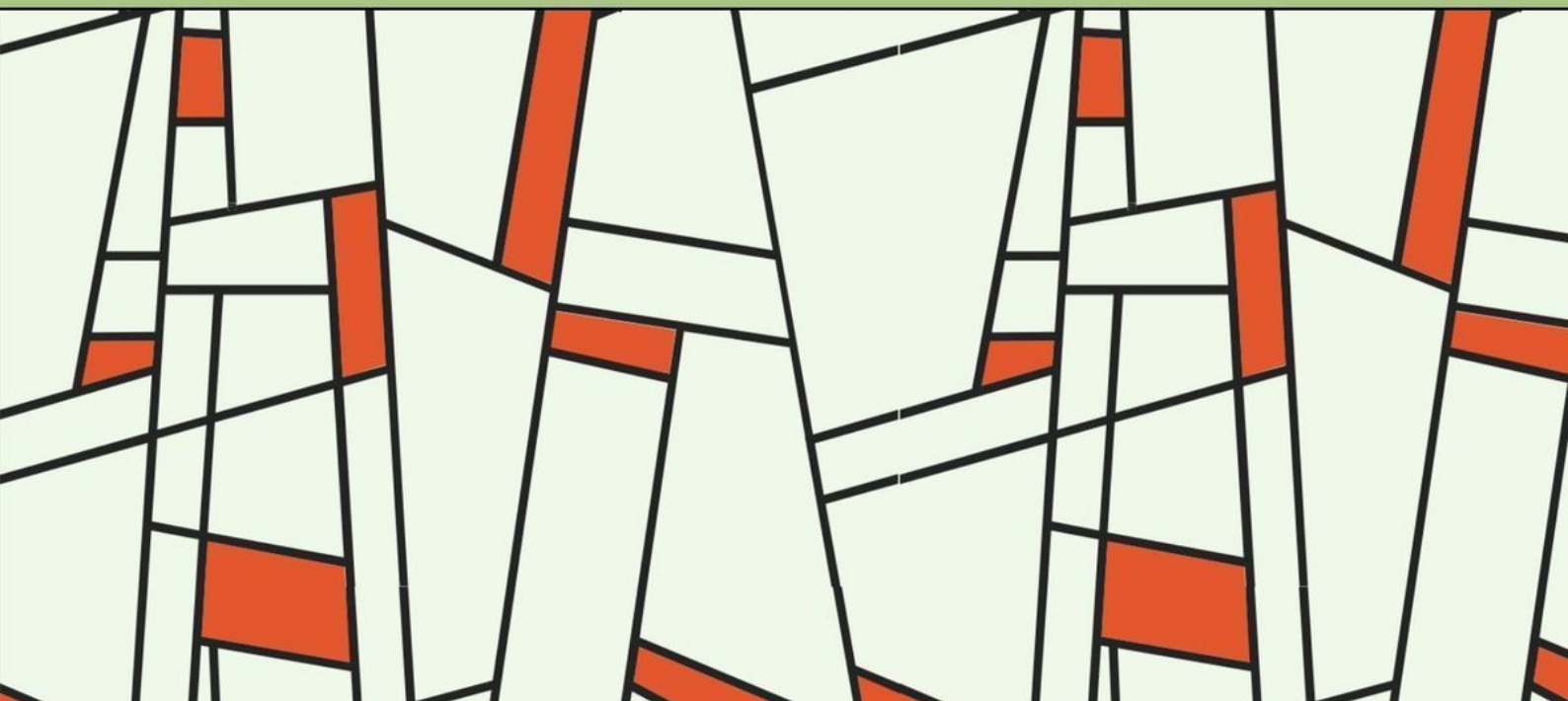


Елена Поддубская

# *Боли в спине? Укрепляем живот*

Упражнения при болях в спине и после родов

Новая редакция



Елена Поддубская

**Болит спина? Укрепляем  
живот. Упражнения при  
болях в спине и после  
родов. Новая редакция**

«Издательские решения»

**Поддубская Е.**

Болит спина? Укрепляем живот. Упражнения при болях в спине и после родов. Новая редакция / Е. Поддубская — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-741306-4

Как и отчего возникают боли в спине? Как с ними бороться, не превышая нагрузку и не рискуя сделать себе ещё хуже? Об этом в пособии, которое предлагаю профессионалам здоровья и не им. Основу занятий составляет признанный во всём мире способ гипопрессивного давления и обратного дыхания, при которых нагрузка выполняется на выдохе.

ISBN 978-5-44-741306-4

© Поддубская Е.  
© Издательские решения

## Содержание

Болит спина? Укрепляем живот	6
Вместо предисловия	6
Введение	7
Современные взгляды на укрепление мышц живота	8
Работа на выдохе	9
Общие анатомо-физиологические понятия	10
Общие анатомо-патологические понятия	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

**Болит спина? Укрепляем живот  
Упражнения при болях  
в спине и после родов. Новая редакция**

**Елена Поддубская**

© Елена Поддубская, 2020

ISBN 978-5-4474-1306-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# **Болит спина? Укрепляем живот (Курс реабилитации при болях в спине и после родов. Новая редакция)**

## **Вместо предисловия**

Для кого эта книга?

Вот те множественные причины, которые побудят вас ознакомиться с тем, что написано:

- у вас болит спина, но вы не знаете почему. Хождения по кабинетам и обследования особых объяснений не дали.
- вы перенесли операцию по удалению межпозвоночной грыжи, полостную операцию брюшной или грудной полости;
- во время беременности и родов мышцы вашего живота ослабли и вы боитесь опущения внутренних органов, тем более что беременность была многоплодной или повторной;
- вы страдаете запорами;
- вас часто мучают геморрой
- при кашле, чихании, потугах в туалете боли «прорезаю» поясницу;
- вы хотите избавиться от большого живота;
- вы работаете в доме престарелых, ведёте занятия по лечебной физкультуре или гимнастике для пожилых;
- ваш ребёнок проводит много времени перед экраном и уже сейчас жалуется на боли в спине и повышенную утомляемость;
- после многих лет активных занятий спортом вы хотели поддерживать физическую форму, но залы фитнеса – это уже не для вас;
- наконец, вы просто не хотите столкнуться с вышеперечисленными причинами.

## Введение

Основной причиной боли в спине и проблем в послеродовом периоде является ослабление мышечного каркаса живота. Я умышленно не пишу «брюшного пресса» потому, что понятие «мышцы живота» – шире.

Безусловно, нужно укреплять как мышцы спины, так и живота, но предпочтение стоит отдать последним. Прежде всего потому, что центр тяжести тела находится впереди, а не сзади. Расхлябанный, в смысле ослабленный, живот в положении стоя всегда будет тянуть позвоночник вперед и усугублять прогиб в поясничном отделе. Патологический лордоз вполне может быть причиной смещения позвонков и защемления нервов. Ниже я приведу примеры функциональных и эстетических осложнений, какие могут вызвать слабые мышцы живота. Набор упражнений в этой книге предназначен не для того, чтобы «похудеть» живот, как часто думают мои пациенты. Я предлагаю вам организованную работу, прогрессивную как по уровню сложности упражнений, так и по координации выполняемых движений. В некотором смысле это своеобразное пособие, которых так не хватает специалистам по реабилитации. Написать эту книгу меня подтолкнули многочисленные просьбы пациентов.

Ø Прочтите её неспеша, и вы поймёте, что привести в тонус мышцы живота можно за 10—15 минут ежедневных занятий.

Ø Начните работать, этап за этапом, день за днём, чтобы это стало для вас таким же привычным занятием, как чистить зубы.

Ø Применяйте советы, данные после каждого упражнения, и тогда удержание мышц сфинктеров и живота станет для вас условным рефлексом.

## Современные взгляды на укрепление мышц живота

Выход в печать книги Доктора Бернадетты де Гаске «Мышцы пресса, остановите кровоприток!» стал настоящим откровением для профессионалов здоровья. В ней говорится о том, что необходимо прекратить закачивать мышцы брюшного пресса, как это было традиционно предложено во всех фитнес-залах. Сегодня мы осознаём, что классические упражнения на пресс: «ножички, повороты, работа на гимнастических скамейках, поставленных под углом, подтягивание ног в висе и т. п. – это занятие для молодых. Если вы профессионал и регулярно и интенсивно тренируетесь, вы, не исключая, сможете продолжать работать таким образом. Но и тогда вам следует помнить, что с возрастом врачи рекомендуют менять привычные виды нагрузок, сделав выбор между внешним видом и здоровьем. «Профессионалами» я называю в этой книге спортсменов, грузчиков, каскадёров, артистов цирка, артистов балета, танцоров и т. п.

Давайте рассмотрим механизм воздействия классической заочки брюшного пресса на наш организм.

Многokrатно повторяющиеся сгибания и повороты тела ставят под удар внутренние органы, ибо даже у стройных и относительно здоровых людей с возрастом снижается метаболизм, брыжейка кишечника обрастает жировой массой, артерии забиваются холестерином, внутренние оболочки органов и тканей теряют эластичность. Вследствие этого после пятидесяти многие страдают гипертонией, и тогда им категорически не рекомендовано тужиться и поднимать вес, пусть это даже ваш собственный вес, работать в наклоне. Преждевременный износ суставов и прочих составных опорно-двигательного аппарата – костей, мышц, сухожилий, связок – наблюдается у тучных людей и тех, кто многие годы подвергал себя усиленным тренировкам. (Подробнее об этом я пишу в книге «Гимнастика суставов»). Поэтому интенсивное закачивание мышц после пятидесяти лет подвергает эти структуры постоянному испытанию. Как следствие, однажды какая-то из них отреагирует на утомление травмой и/или болью. А если не отказаться от такой работы, то это состояние может приобрести хронический характер. Наиболее часто хронические боли проявляются на уровне позвоночника, а ещё точнее его поясничного отдела. Боль в спине, оперированная межпозвоночная грыжа, смещённые кости таза – это совсем нередкая диагностика для бывших спортсменов. Что же касается спортсменок, то высока вероятность их возникновения в период беременности и родов.

Сказанное выше доказывают многочисленные научные работы, заставляя специалистов говорить теперь не о закачивании мышц туловища, а об их тонизации, то есть укреплении, будь то для людей активных или нет.



## Работа на выдохе

Сегодняшние тенденции по тонизации мышц живота основаны на «перевернутом дыхании», при котором любое упражнение предлагается выполнять не на вдохе, как это более удобно всем нам, а на выдохе. Именно про этот метод я расскажу в этой книге и предложу вам ряд упражнений, которые вы сможете делать, думая о том, как вы дышите и как работаете.

Обоснование для этого метода следующее: на вдохе воздух наполняет отделы грудной и брюшной полостей и создаёт повышенное давление внутри вас.

Рассмотрим физиологические причины этого процесса:

Поступающий в брюшную и легочную полости воздух

занимает в них определённое место и просит внутренние органы подвинуться. Что приводит к их сжатию.

Кровеносные сосуды, являясь также внутренними структурами, но не полыми, а наполненными, испытывают дополнительную нагрузку. Кислород – это газ, он товарищ буйный и активный, поэтому он будоражит кровь и, как мужчина, подвыпивший на свадьбе, активно взаимодействует со скромной труженицей красного цвета. Сдерживая излишние порывы буяна, сосуд сжимается. Давление в нём повышается. Если к алкоголику-кислороду добавить его необъёмную мамашу – физическую нагрузку – то сосуды могут не выдержать и... правильно – лопнуть.

Кислород, поступающий в организм, должен первым делом

обеспечить мозг. Если ваша нагрузка выполняется во время вдоха, то часть этого кислорода обязательно пойдёт в мышцы. Они, как музыканты на свадьбе, хотят вознаграждение за свой труд. И это правильно. Никто не должен работать за просто так. Но в этом случае мозг, пусть это будет тамада на свадьбе, что решает всё и за всех, недополучит то, в чём он остро нуждается. И тогда его голова пойдёт кругом, а то ещё у него может случиться обморок и даже мозговое кровоизлияние.

После сказанного стоит запомнить два базовых принципа, которые я дополню деталями ниже:

1. Тонизация заменяет закачку мышц.
2. Нагрузка должна производиться на выдохе.

## Общие анатомо-физиологические понятия

Тем, кто не знаком со строением нашего тела, я скажу, что наш живот по структуре напоминает многослойное пирожное «Наполеон». Верхний слой представлен *прямой мышцей живота*. Она вертикальна и растянута снизу вверх от лобковой кости таза до грудины, а вширь наверху до седьмой, шестой и пятой пар рёбер. Прямая мышца живота помогает остальным при выбросе каловых масс, мочеиспускании, усиленном выдохе и при родах. Её основная функция – обеспечивать сгибание тела. Эту мышцу проще всего «закачать», придав нашему силу-эту форму аппетитной шоколадной плитки.

Во втором слое находятся правые и левые *косые наружные мышцы живота*. Две мышечных массы, берут начало от восьмых последних пар рёбер и прикрепляются в центре к срединной или, как её называют, белой линии живота, а внизу к подвздошной кости таза. Схематично траектория этих мышц проходит по всей высоте живота от наружи к центру. В момент синхронного сокращения правая и левая косые наружные мышцы обеспечивают компрессию живота и сгибание туловища. При сокращении мышцы только с одной стороны, например справа, обеспечивается наклон туловища вперёд и боковой поворот в правую сторону. Значительное ослабление косых наружных мышц превращает в «беременных» особенно мужчин. Причём тогда большой живот выпирает в верхней его части. Понятно, что лёгким и печени, а она у нас, поверьте, достаточно большая, становится совсем неудобно жить рядом с абюзом и они пробуют вразумить обладателей арбузного пуза одышкой и тяжестью в правом подреберье. Впрочем, в левом тяжесть может тоже появиться. Причём это может быть уже не обычное неудобство, а даже боль, так как сердце, селезёнка и поджелудочная железа тоже совсем не хотят, чтобы на них давили. И я их понимаю.

Третий слой состоит из правой и левой *косых внутренних мышц живота*. Рисунок их траектории направлен снизу вверх и снаружи во внутрь. Внизу мышцы берут начало на уровне подвздошной впадины, лобка и верхнего края тазовых костей и прикрепляются наверху к четырём последним парам рёбер и белой линии живота. Функции внутренних косых мышц те же, что и наружных косых, а их ослабление приводит к появлению низкого живота, более характерного, на этот раз, для женщин, нежели чем для мужчин. Отсюда вытекают дополнительные траты на гигиенические прокладки, ибо вес живота давит на мочевой пузырь, мочеточники, прямую кишку, матку, яичники, гениталии. Зажатые, они плохо справляются с наложенными на них природой обязанностями и протестуют произвольными выбросами мочи, обильными кровотечениями во время менструального цикла, раздражением и сухостью причинных мест, запорами и даже бесплодием. Ну не хочет зажатая матка принимать ещё и плод, места для которого изначально нет. Это уж совсем как по Булгаковскому роману про собачье сердце, где профессор Вознесенский был против того, чтобы Швондер лишал его законных квадратных метров. Кто не читал эту замечательную книгу, я вам её очень рекомендую.

Траектории двух пар косых мышц живота: наружных и внутренних, формируют прямой угол по всей высоте их перекрещивания для усиления одностороннего сгибания и поворота туловища.

Ещё глубже находятся две группы мышц живота: его поперечная мышца и *квадратные мышцы поясницы*.

Правый и левый квадраты поясницы идут снизу вверх от переднего края гребня подвздошной кости таза и сухожилия подвздошной впадины. Они прикрепляются наверху к последней паре рёбер и к четырём первым поясничным позвонкам по обе стороны от позвоночника. Их роль очень важна при усиленной вентиляции лёгких. Участвуют они также при сгибании туловища в одну сторону и проносе ноги вперёд. Ослабление квадратных мышц поясницы вываливает наружу «запастья любви» – боковые складки на уровне талии – и может вли-

ять на ходьбу. Так что, если вам уже говорили, что вы ходите, как утка, посмотрите на себя в зеркало. И не верьте, что аппетитные бочки нужны мужчинам, чтобы держаться за них в ночное время. Хорошему партнёру есть за что взяться и без этих ручек.

Наконец, *поперечная мышца живота* это та, которая интересует нас больше всего и особенно в послеродовом периоде. Она играет роль настоящего брюшного пояса. Её прикрепления берут начало на уровне подвздошной впадины снизу, идут по всему верхнему краю подвздошной кости в центре, тянутся до двух последних пар рёбер сверху и заканчиваются на белой линии живота. Схематично траекторию этой мышцы можно нарисовать снаружи сзади вовнутрь вперёд. Только одна она способна вытолкнуть своим сокращением ребёнка во время родов, провоцируя сильнейшее сжатие – компрессию. Именно эта мышца сокращается прежде всего во время чихания, кашля, вывода каловых масс, усиленного выдоха. Другие мышцы помогают ей и, худо-бедно, подменяют в случае ослабления. Беременность, резкое увеличение веса, возраст, пассивный образ жизни ответственны за растяжение и, соответственно, ослабление этого поперечного анатомического ремня.

## **Общие анатомо-патологические понятия**

Каждый раз, когда я вижу женщину после родов, мужчину с мыльным пузырьком вместо живота или подростка, предпочитающего домашние увлечения играм на свежем воздухе, я слышу одни и те же жалобы: «Моё тело мне не нравится». «Мне тяжело втянуть живот». «Я не могу долго стоять, у меня болит спина».

Классифицируя жалобы пациентов, нас научили обращать особое внимание на боль. Но реабилитация мышц живота является практически единственной, при которой морфологический, или, если хотите, эстетический аспект имеет для нас преимущество перед болью. Почему? Потому что изменения формы тела в результате ослабления мышц живота, будь то после родов или из-за пассивного образа жизни, имеют для организма тяжёлые последствия.

Я попытаюсь описать несколько морфофизиологических изменений тела в прогрессии их появления.

§ В первую очередь человек поменяет размер одежды и перестанет восторгаться своим отражением в зеркале.

§ Далее появятся боли в спине при длительной статической позе: стоя или сидя.

§ Ещё позже туловище, приспособившись к его слабому природному ремню (см. выше), вынуждено будет прибегнуть к осевому искривлению позвоночника. Это значит, что поясничный отдел и таз начнут прогрессивно съезжать в сторону, преимущественно ту, которая у вас сильнее, что зажмёт на этом уровне нервы. Как следствие, сторона противоположная зажатию постепенно сместится по вертикальной оси и ослабнет.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.