

**ЛУЧШИЕ МЕТОДИКИ ОЗДОРОВЛЕНИЯ**

Виктория Карпухина

# **СИСТЕМА ЛЕЧЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА**

**Доктора  
БУБНОВСКОГО**

и другие

**МЕТОДИКИ,**

которые  
**избавят**

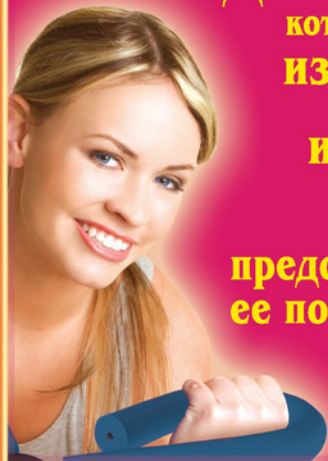
от боли,

**ИЗГОНЯТ**

болезнь

и

**предотвратят  
ее появление**



**Виктория Карпухина**  
**Система лечения позвоночника**  
**доктора Бубновского и другие**  
**методики, которые избавят**  
**от боли, изгонят болезнь и**  
**предотвратят ее появление**  
**Серия «Лучшие**  
**методики оздоровления»**

*Издательский текст*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=11252369](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11252369)*

*Система лечения позвоночника доктора Бубновского и другие  
методики, которые избавят от боли, изгонят болезнь и  
предотвратят ее появление: АСТ; М.; 2012  
ISBN 978-5-17-072287-7*

### **Аннотация**

Значительную помощь в лечении позвоночника мы можем оказать себе сами – и задолго до появления болезни! Эта книга написана человеком, который помог себе сам. Переда вами бесценный опыт выздоровления. В основе этого метода – работа по системе Бубновского. Эта простая, но эффективная методика

творит реальные чудеса. Помимо упражнений С. М. Бубновского, вы найдете в книге множество советов из других систем и методик. Советов, которые облегчают боль, лечат, предотвращают болезни.

# Содержание

Предисловие	6
Глава 1. «Здоровье – это труд!»	11
Настало время понимать свое тело, или О чем молчит позвоночник	11
Мозг и мышечная система	26
Конец ознакомительного фрагмента.	29

**Виктория Карпухина**  
**Система лечения**  
**позвоночника доктора**  
**Бубновского и другие**  
**методики, которые избавят**  
**от боли, изгонят болезнь и**  
**предотвратят ее появление**

© Карпухина В., 2011

© ООО «Издательство АСТ», 2011

# Предисловие

В одно время у меня появилась привычка планировать день с оговоркой «если буду в хорошей форме». Я не дряхлая старуха, не инвалид, участковый врач и не думал ставить меня на диспансерный учет, у меня не ярко выраженная форма ипохондрии – но тело стало восприниматься как фактор неопределенности. Поэтому в дамской сумке всегда была упаковка анальгина – на случай головной боли, валидола – на случай сердечной, но-шпа – уж не знаю для чего, а для дальней дороги еще и 30 г коньяку – вдруг потемнеет в глазах? Это далеко не полный ассортимент моей аптечки, но совестно вспоминать.

Мне лет пять не хотелось рыскать в интернете, сидя на стуле, и смотреть телевизор в кресле, а поскольку не могла не читать – выбирала для чтения диковатые позы, раздражаясь от неформулируемого неудобства. Затылок искал твердую точку опоры, грудная клетка выгибалась вперед, намереваясь разорвать пижаму. Книга какое-то время отвлекала от проблем тела, но спустя час предательская отвертка начинала буравить голову. Или спину. Лучше, когда спину – головная боль невыносима. Однажды разболелся живот, через минуту – поясница, потом сердце и что-то около правого уха. От хождения по комнате боль обычно отпускала.

Обыкновение вести дневник сводилось к фиксации

ощущений. Взглянул бы кто на меня в те дни: левой рукой отжимаюсь от стола, стараясь удерживать грудь колесом – от этого в позвонках осязаемое приятное похрустывание, а правой рукой дотягиваюсь до тетрадей, силясь не нарушить равновесие.

Происхождение моих блуждающих болей, нервозности и неуверенности в хорошем исходе дня (и ночи!) мне, конечно, было известно: остеохондроз позвоночника. Не сердце, не почка, не дурная погода – спина! Ее и надо было лечить. Но проходил день за днем, и я отмахивалась от источника своих проблем, удовлетворяясь горсточкой таблеток. И горсточка этой со временем становится недостаточно. Хорошо, что не пришлось ходить по врачам или костоправам. А ведь бывает и хуже: больной позвоночник, изможденный невежественным употреблением, оказывается не в силах держать неразумную голову и приказывает ногам не ходить.

По счастью, мне удалось избежать такой перспективы: я всерьез занялась своей проблемой. Читала о позвоночнике все, что попадалось в книжных магазинах. Пыталась понять, что суставам нужно – от меня, прежде всего. Потом погружалась в доступные методики тренировки. В каждой испытанной методике есть определенные преимущества и недостатки. Залог успеха заключается в совпадении взгляда на проблему – врача и пациента. Или, если хотите, учителя и ученика.

После череды проб и ошибок я выбрала себе в учите-

ля Сергея Михайловича Бубновского, доктора медицинских наук, чьи исследования и разработки посвящены **кинезотерапии** (двигательной терапии). Для лечения заболеваний позвоночника он применяет турник, тренажер и гимнастику как основные лечебные средства. И считает, что алгоритм ежедневной работы над собой заключен в пяти правилах:

**Здоровье – это труд!**

**Труд – это терпение!**

**Терпение – это страдание!**

**Страдание – это очищение!**

**Очищение – это здоровье!**

Теперь мне хочется, чтобы мои друзья, большинство из которых «лица среднего возраста» (а значит, их хребты порядком изношены), тоже поспешили с ученичеством.

К сожалению, задуматься о позвоночнике уже пришлось и моему взрослому сыну. Года три назад, когда ему исполнилось 15, наступил период усиленного верчения перед зеркалом по причине недовольства фигурой. Мы быстро подыскали фитнес-тренера с внушительным торсом и попросили сформировать сыну такой же. Через неделю тренер спросил: «А что это ваш мальчик так хрустит?»

А и правда, от поворота его шеи может проснуться спящий. Поскольку сын – не игрушка, довольно скоро мы сидели в кабинете ортопеда и совещались, можно ли с такой проблемой поднимать в спортзале тяжести. Ортопед уныло



вытянул свою шею из халата, прокатил голову по груди «яблочком», продемонстрировав собственный тембр хруста, и доверительно сообщил: «Это у меня с 15 лет».

Не всякий доктор может сам себе помочь. А Сергей Михайлович сумел. Много лет тому назад он был тяжело травмирован и прикован к инвалидному креслу. Сегодня этот энергичный, полный сил человек дает надежду на исцеление прикованным к постели больным. У кого-то я прочла: если правильно пользоваться телом, хирургия нужна будет только в виде травматологической хирургии. Доктор Бубновский мог бы уточнить и эту формулу: если бы методики, разработанные им, существовали 30 лет назад – ему удалось бы избежать нескольких операций у травматологов.

Мне хотелось бы организовать свои записи, сделанные за время поисков, тренировки и выздоровления, в последовательную книжечку – для сына, для друзей, для тех, кому важно понять, как уберечь позвоночник от лишней нагрузки, как укрепить мышечный корсет, не навредив неправильной гимнастикой. Позвольте поделиться с вами секретами гигиены нелегкого сидячего труда и рассказать о приемах самомассажа.

Хочется, чтобы вы не ошиблись с выбором учителя, а мои подсказки оказались бы полезными и своевременными – задолго до контрольной работы на выносливость.

Только с этим ведь и не опоздаешь: наши спины испытываются на прочность каждый день.

В этой книге собраны только те упражнения и комплексы, которые опробованы на себе и на близких. На всех снимках мои дети, сын и крестник – дома или в спортивном зале, где упражняются уже третий год. Их занятия – это не культуризм, а спасение: от остеохондроза и плоскостопия – у сына, и подвижности позвонков – у крестника. Благодаря Бубновскому они научились понимать свои суставы и мышцы, это понимание вселяет в меня уверенность в том, что со здоровьем у них будет все хорошо.

# Глава 1. «Здоровье – это труд!»

## Настало время понимать свое тело, или О чем молчит позвоночник

Кто из нас периодически не сокрушается об ошибках молодости? Сколько мы упустили возможностей и приобрели вредных привычек – за день не пересказать! Кто-то по глупости начал курить, и вот уже лет десять, как безуспешно борется с собой. Кто-то отказался от хорошей работы, не съездил в отпуск, бросил занятия спортом...

Предмет моих сокрушений может показаться смехотворным: мне ужасно нравилось ходить на каблуках и часами выстаивать на них за работой. У чертежных кульманов когда-то стояла целая армия проектировщиков, и движения карандаша вокруг мелкого узла или детали были едва заметны. Спасибо, что раз в день по радио передавали производственную гимнастику. Она отвлекала от дела и всегда начиналась нектати – но настроение после нее поднималось неизменно: тело сигнализировало мозгу, что мышцам доставлено большое удовольствие. Склоненная к чертежам шея, напряженно поднятые руки, зажатые мышцы спины, неестественная постановка ног – все это организм легко прощает нам в мо-

лодости, стоит лишь распрямиться и сделать несколько гимнастических упражнений.

Казалось, что вся нагрузка дня достается только ногам – икроножные мышцы побаливают под вечер, только и всего. На самом же деле, до поры до времени молча страдает очень важная часть мышечной системы – мышцы позвоночника. Особенно если их жизнь дополнительно осложняет неправильная осанка. А небольшой сколиоз (боковое искривление позвоночника) у многих из нас с малых лет, и я не исключение.

Чтобы принять правильную осанку, меня в детстве заставляли прислониться спиной к стене, слегка расставить ноги и свободно опустить руки. Затылок, плечи, икры и пятки должны при этом касаться стены. Потом надо на 2 см отойти от стены, расправить плечи, подобрать живот и немного вытянуть шею. Сохраняя такую выправку, следует совсем отойти от стены и продержаться как можно дольше. Осанка тем хуже, чем труднее удерживать спину прямой.

Хорошая осанка казалась очень неудобной по той причине, что я привыкла сутулиться. При этом мои мышцы и связки были постоянно напряжены – чтобы удерживать тело в неправильном положении, с одной стороны, а с другой стороны – недоразвиты и слабы, потому что другой нагрузки, кроме этого неестественного напряжения, не испытывали. Кровоснабжение напряженных мышц чрезвычайно затруднено. Ведь каждая мышца – это насос, работающий в рит-

ме «сокращение-расслабление». Самые главные насосы организма – сердце и диафрагма. От их работы зависит циркуляция крови по крупным сосудам. Важную роль в прокачке крови по всему телу играют икроножные мышцы. Поэтому застой в этих мышцах довольно быстро сигнализирует нам о своих проблемах – болю. А мышцы позвоночника очень терпеливы, они приноравливаются к неправильной работе.

На пределе терпения и возможностей мышцы спины выдерживают много нерациональной нагрузки. Самая распространенная из таких нагрузок – длительное сидячее положение. Или наклон со смещением торса далеко от центра тяжести тела, да еще и желание в таком положении поднять тяжелую сумку. Это чрезмерная нагрузка для мышц поясницы, но они терпят до тех пор, пока их энергетический ресурс не истощен.

По-моему, сейчас самое время немного нагрузить (вернее, разгрузить) спину легкими домашними упражнениями по Бубновскому. Но прежде чем приступить к ним, потребуется небольшая разминка и разогрев мышц. Особенно важно хорошо разогреться, если в помещении невысокая температура. Надо сказать, что благодаря советам Бубновского за год занятий я отучилась от пребывания в теплой комнате, хотя раньше полагала, что жизнь возможна только на юге.

# **РАЗМИНКА**

## **для шейного отдела позвоночника и плечевого пояса**

**1. Исходное положение: стоя, руки опущены вдоль туловища. Неторопливо повернуть голову вправо, посмотреть через плечо. Затем – так же влево. Повторить 3–4 раза.**

**2. Исходное положение: стоя, руки опущены вдоль туловища. Опускаем голову вниз и прижимаем подбородок к груди, чтобы почувствовать грудную впадинку. Возвращаясь в исходное положение, прогибаем голову назад. Повторить 3–4 раза.**

**3. Исходное положение: стоя, руки опущены вдоль туловища. Попеременно и неторопливо прижимаем голову к правому и левому плечу. Плечи при этом не поднимаем. Повторить 3–4 раза.**

**4. Исходное положение: стоя, руки опущены вдоль туловища. Плечи поднимаем вверх, стараясь коснуться ушей. Повторить 3–4 раза.**

**5. Исходное положение: стоя, руки внизу. Прижать лопатку к позвоночнику и поводить лопаткой вниз и вверх вдоль позвоночника –**

поочередно. Выполнить то же упражнение двумя лопатками.

**6. Исходное положение:** стоя, руки на поясе. Производим вращательные движения плечами сначала вперед, потом назад – несколько раз.

**7. Исходное положение:** стоя, руки за спиной в замке. Приподнять прямые руки и в крайней точке попружинить.

**8. Исходное положение:** стоя, руки над головой в замке. Как можно дальше отвести ровные руки назад и в крайней точке попружинить.

**9. Исходное положение:** стоя, вытянуть прямые руки вперед. Выполнить «ножницы», перемещая руки вверх-вниз.

**10. Исходное положение:** руки вдоль туловища согнуты в локтях, ладони вверх. Стараться соединить локти за спиной – трижды по 5 секунд.

**11. Исходное положение:** стоя, руки опущены вдоль туловища. Свободным движением руки достать противоположное плечо – за спиной.

**12. Исходное положение:** стоя, руки опущены вдоль туловища. Поднимаем прямые руки вверх, как можно выше. Стопы не отрываем от пола. Позвоночник должен приятно вытянуться. Повторить 2 раза.

К необходимости устроить в дверном проеме турник мы приходим интуитивно. Ортопеды считают, что вытяжение позвоночного столба полезно не всем, что есть противопока-

зания для некоторых больных. Но я от вытяжения испытываю удовольствие. А доктор Бубновский называет это необходимой «декомпрессией». Если хватает сил подтянуться на турнике – это необходимая и достаточная нагрузка на мышцы плечевого пояса. Хорошо, если в домашних условиях для мужчин доступен не только турник, но и кольца. Мужчины должны выполнять подтягивание в посильной дозировке.

Поскольку я, как и подавляющее большинство женщин, не могу подтянуться на перекладине со сгибанием рук, мне подходит упражнение на отжимание от пола. Оно тоже прекрасно тренирует плечевые мышцы. До обучения гимнастике по Бубновскому я могла около 8 раз отжаться от пола на прямых руках с упором ног в стену.

Но есть упражнение, которое по-другому нагружает плечевой пояс, не перенося нагрузку стопы:

### ***Упражнение «Нагрузка на плечевой пояс»***

Посильная тяга (фото 1). Исходное положение: лежа на животе, руки согнуты в локтях – опора на ладони (ладони смотрят вперед), ноги согнуты в коленях – опора на колени, голени подняты вверх и скрещены.

1. Выполняем отжимание от пола. При этом – синхронно с действиями в плечах – голова должна отклоняться назад.
2. Возвращаемся в исходное положение, максимально расслабляя мышцы плечевого пояса.



Основная работа при выполнении этого упражнения достанется разгибателям плеча. В активной фазе такого упражнения все мышцы туловища, плечевого пояса и шеи работают на разгибание. Поначалу выполняем 5 отжиманий. Прибавляя за неделю по 1 отжиманию, доведем до 8–10 раз.

Это упражнение приятно выполнять в будни, после работы, и в выходные – после женских домашних хлопот на кухне. Оно приносит замечательное расслабление мышц и быстро вызывает оптимизм.



*Фото 1*

Мой сын работает над своим позвоночником в тренажер-

ном зале. Такие занятия наиболее соответствуют методике профессора Бубновского. Доктор разработал большое количество комплексов упражнений на тренажерах. И нам показалось разумным, если сын будет не бессмысленно накачивать плечи, а лечить позвоночник. Рельефные мышцы за несколько месяцев занятий стали побочным продуктом лечения.

Поэтому я буду показывать не только домашние упражнения, но и, большей частью, те, что выполняются в зале. Они доступны и мне, я очень рекомендую женщинам не бояться нагружать тело умеренными силовыми упражнениями. Такие упражнения не вызовут излишнего аппетита, вес не прибавится – а жизнь изменится к лучшему.

Вот два универсальных упражнения в зале.

### ***Первое универсальное упражнение в зале***

1. Исходное положение: сидя на полу, упор ногами в ножки тренажера. Тяга (во время выдоха) руками к груди (фото 2а, 2б).
2. Когда руки окажутся в верхней точке – спину прогнуть, голову слегка наклонить вперед.
3. Вернуться в исходное положение, сделать вдох.

**Очень важно выполнять тягу на выдохе с глухим возгласом «ХА».** Бубновский уделяет дыханию большое внимание. Он вообще видит связь между дыханием и здоро-

вьем позвоночника, об этом мы будем говорить позже.



*Фото 2а*



*Фото 26*

Упражнение, для начала, выполнить не более 5 раз, а в последующие дни прибавлять по 1–2 раза, доводя до 15 тяг.

Нельзя нагружать одни и те же мышцы ежедневно. Перерыв между нагрузками должен составлять 48 часов. Поэтому при ежедневных занятиях следует чередовать комплексы упражнений.

## *Второе универсальное упражнение в зале*

1. Исходное положение: сидя на полу, упор ногами в ножки тренажера.

2. Тяга двумя руками к животу (фото 3а, 3б).

Ноги чуть согнуть в коленях, голову не опускать на грудь. Первые две трети движения производить нижней частью спины. На заключительной фазе согнуть руки – работают бицепсы. Тягу выполнять на выдохе, в последней трети движения с силой вытолкнуть звук «ХА».

3. Вернуться в исходное положение.

Упражнение выполнить не более 5 раз, а в последующие дни прибавлять по 1–2 раза, доводя до 15 тяг.



*Φοτο 3α*



*Фото 3б*

В домашних условиях эти упражнения можно заменить тягой прикрепленных к неподвижной опоре эспандеров, одной или двумя руками.

И еще одно упражнение с индивидуальным для каждого подбором веса:

### ***Упражнение «Тяга гантели»***

Тяга гантели с опорой коленом на скамью или стульчик

поочередно каждой рукой – на максимальной амплитуде (фото 4а, 4б).

1. Исходное положение: ладонью и коленом опираемся на скамью, слегка наклонив корпус, но не сутулясь. Вторая нога на полу – выбрать максимально устойчивую позицию.



*Фото 4а*





*Фото 4б*

2. Выполняем несколько тяг гантели – максимально опускаем и поднимаем руку.

3. То же упражнение – для другой руки.

Масса гантели должна быть посильной, начиная с 2 кг. В первый раз выполняем упражнение не более 1–2 минут, постепенно доводя до 4–5 минут.

# Мозг и мышечная система

Профессор Бубновский рассматривает организм человека как взаимодействие двух органов: мозга и мышечной системы. Мозг дает команды, мышцы их выполняют. Он основывает свое утверждение на том, что не только суставы приводятся в движение сокращением мышц.

Сужение и расширение сосудов, работа сердца, перистальтика пищевода и кишечника – любое сокращение и расслабление органа происходит за счет мышечной ткани. 40 % тела состоит из мышечной ткани – ее Бубновский и объединяет в мышечную систему или функциональный «мышечный орган», которого как бы нет. Но на самом деле он есть, и он движет нашим телом. И требует внимания медицины.

Чаще всего именно мышечная ткань сигнализирует о болезни. Не кости – а мышцы, связки и сухожилия имеют болевые рецепторы. Эти рецепторы обращают наше внимание на свои проблемы.

Когда проводимость мышцы нарушается – появляется боль. Но для того чтобы восстановить проводимость, надо заставить мышцу работать, то есть опять испытывать боль, только уже – исцеляющую. Вот что говорит Бубновский: «Невропатологи запрещают включать пораженные структуры в движение и напряжение. А моя методика подтвердила лечебное действие именно силовых упражнений. В основе

лежит активизация мышц и связок (кинезитерапия), при которой ослабленные мышцы и связки вынуждены включаться в напряжение и **попутно восстанавливать пораженные сосуды мышц**. Да, возникают при этом болевые ощущения, но боль, вызываемая сознательно, уже не та боль, которая появляется спонтанно».

Трудно не согласиться. Мне приходилось испытать на себе такую неприятную вещь, как перелом. К счастью, это был не осложненный скол лодыжки, обычная спортивная травма. Почему же она случилась: в момент приземления с небольшой высоты «подвернулась» стопа. Напряжение разрыва не выдержали мышцы и связки голеностопного сустава – они порвались. Кости, лишенные мышечного корсета, треснули при столкновении под действием моего веса. Не самый серьезный вес, я вам доложу – 56 кг. Но выдержать его под силу только суставу, скрепленному мышцами и связками.

Через месяц пребывания в гипсовом лонгете нога «срослась», хотя на рентгеновском снимке костная мозоль просматривалась в виде кружевных волокон. Кости, оказывается, консолидируются месяца за три. Срослись, на самом деле, мышцы и связки. Они позволили наступать на слабую пока еще кость. Но как больно было сделать первые шаги! Травматолог велел не торопиться, не нагружать сразу больную ногу: «Как бы опять не сломалась!» Я стояла, опираясь на спасительный костыль, и думала: кость все равно слаба и будет таковой еще два месяца, если мышцы срослись – надо

их поскорей нагружать. Ведь новые мягкие ткани привыкли к форме гипса, а те, что уцелели при переломе – почти атрофированы из-за обездвижения. В спортивных методиках срачивания переломов присутствует, например, плавание, позволяющее нагружать здоровые ткани и таким образом сокращать реабилитационный период.

Боль возникла по той причине, что я разучилась ходить – мышцы не умеют работать, зажаты, отечны, и сигнализируют об этом посредством сдавленных нервных окончаний. Массаж и ходьба восстановили ногу за неделю-другую. Главную задачу сформулировал мозг: следует ходить без палки и не хромать, чтобы мышцы поняли, какая именно работа от них требуется. Превозмогать восстановительную боль было, сознаюсь, очень приятно. Научившись ходить, я попробовала пробежаться – опять жгучая боль! А значит, во время бега происходит другая работа мышц, которую тоже надо разучить. Мои болевые ощущения слабели с каждым днем, и никакого нытья «на погоду» я впоследствии не испытывала.

# 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.