



В.И. ДИКУЛЬ

# ОСТЕОХОНДРОЗ? ЛУЧШИЕ ЛЕЧЕБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



УНИКАЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ  
ЛЕГЕНДАРНОГО СПЕЦИАЛИСТА  
ПО БОЛЕЗНЯМ ПОЗВОНОЧНИКА

Легендарные упражнения для спины и суставов

Валентин Дикуль

**Остеохондроз? Лучшие  
лечебные упражнения**

«ЭКСМО»

УДК 615.825  
ББК 53.54

**Дикуль В. И.**

Остеохондроз? Лучшие лечебные упражнения / В. И. Дикуль —  
«Эксмо», — (Легендарные упражнения для спины и суставов)

ISBN 978-5-699-91928-4

Боль в спине если появляется, то становится постоянным и неприятным спутником. Она не дает спать, мешает работать и способствует лишнему весу, который может стать причиной развития других заболеваний. Самая частая причина боли – остеохондроз. Валентин Дикуль, лучший специалист по лечению позвоночника, разработал универсальную систему избавления от болей в спине. При регулярном и точном выполнении упражнений спина обретет гибкость, и вы забудете о боли, а также значительно улучшите свою осанку.

УДК 615.825  
ББК 53.54

ISBN 978-5-699-91928-4

© Дикуль В. И.  
© Эксмо

# Содержание

Вступление	5
От автора	6
Что такое позвоночник?	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# **Валентин Иванович Дикуль**

## **Д45 Остеохондроз? Лучшие лечебные упражнения**

### **Вступление**

Автор этой уникальной книги – Валентин Иванович Дикуль – разработал множество программ, благодаря которым можно вылечить практически любое заболевание позвоночника. А тех, кого пока не коснулись заболевания, научить, что надо сделать, чтобы болезнь никогда не возникла. Личный опыт, страшная трагедия, многочисленные травмы подтолкнули Дикуля заняться изучением человеческого организма.

Методика восстановления, разработанная Дикулем и опробованная на тысячах людях, используется во многих странах, где работают подготовленные им специалисты. Любой человек получает возможность благотворно воздействовать на свое физическое состояние, успешно бороться с болезнями, увеличивать выносливость и интерес к жизни.

Заболевания спины сегодня заметно помолодели. Причины в нас самих – слишком уж неподвижный образ жизни мы ведем.

Если у вас проблемы со спиной, сначала научитесь побороть лень, невежество и упрямство. А потом найдите в себе силы заниматься сами. И положительный результат не заставит себя долго ждать! У Дикуля по-другому не бывает. «Молодость не в годах, молодость – в силе», – любит повторять Валентин Иванович. Своим личным примером Дикуль вдохновляет больных на борьбу с недугом, дарит надежду и веру в победу!

## От автора

Уважаемые читатели!

**Сегодня я познакомлю вас с системой упражнений, с помощью которых можно вылечить остеохондроз!**

Также поговорим о том, как мы сами себе приобретаем данные болезни. Позвоночник – центр организма. Все остальное подстраивается под него. Вот почему неполадки и искривления могут стать причиной возникновения многих заболеваний. Головные боли, боли в грудной клетке, лопатках, пояснице – далеко не полный перечень возможных проблем.

Поскольку мы, порой, не задумываемся, как мы сидим, на чем сидим и сколько сидим. Как мы питаемся и сколько съедаем. Как, сколько и – самое главное – на чем мы спим. Об этом мне с уверенностью позволяет говорить мой многолетний опыт: я сотрудничал со многими специалистами в разных областях, создавал кресла, стулья, матрацы.

Я очень хочу помочь вам избавиться от боли, потому, что когда нет боли, человек становится более добрым и радостным. Он видит голубое небо, яркое солнце, а не все в сером цвете и тумане. Поэтому я хочу, чтобы вы чаще улыбались, смотрели друг другу в глаза и говорили ласковые слова. И тогда в мире станет меньше зла. Я верю в это.

**Поэтому начинать новую жизнь, как и новый день, надо с зарядки.** Да-да, той самой зарядки, которую раньше так любило 80 % нашего населения. Обратите внимание, во многих развитых зарубежных странах почти в каждом дворе и буквально в каждой квартире есть оборудованный уголок для гимнастики. А у нас с этим просто беда! А ведь от такой малости зависит наше здоровье! А что такое здоровье? Это главное в нашей жизни. Будет здоровье – все сложится хорошо: и на работе, и в личной жизни.

К системе упражнений, которой я хочу с вами поделиться, надо относиться именно как к СИСТЕМЕ. **А именно: строго соблюдать последовательность упражнений (что за чем) и количество повторений (не столько, сколько можете сделать, а именно указанное количество раз в каждом конкретном случае).**

Что такое подход? Это когда вы, например, делаете 12 повторений одного и того же движения, затем отдохните 2–3 минуты и снова сделайте столько повторов, сколько указано. Ни в коем случае нельзя выполнять упражнение, если оно вызывает у вас боль: все движения выполняются только до появления боли. В этом случае необходимо уменьшить нагрузку – сократить количество движений до состояния комфорта, но не пересиливать боль.

Также не забывайте правильно дышать во время выполнения упражнений: при наивысшем напряжении любого движения происходит выдох, при расслаблении – вдох. Если вы очень устали, сбились с дыхания, есть смысл отдохнуть чуть больше между подходами, чем это указано в системе.

Не забывайте, что большое значение имеет и возраст пациента, который начинает заниматься по моей методике, и начальная физическая подготовка. Что главное для занятий по моим методикам?

Они не должны стать единовременными. Если вы думаете, что вы, немного позанимавшись, достигнете облегчения и на этом можно будет остановиться, вы заблуждаетесь. Рано или поздно состояние вернется к исходному, и вы снова почувствуете боль. Начав заниматься «по Дикулю», вы должны понимать, что отныне эта зарядка станет для вас постоянной. Я не говорю «повседневной», потому что нельзя выполнять мои упражнения чаще трех раз в неделю.

И помните! Если не заниматься своим позвоночником, то со временем позвоночник займется вами. Позвоночник – это основа нашего здоровья. В каком состоянии будет он, в таком состоянии будет и человек.

*В.И. Дикуль*

## 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 минералов 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.

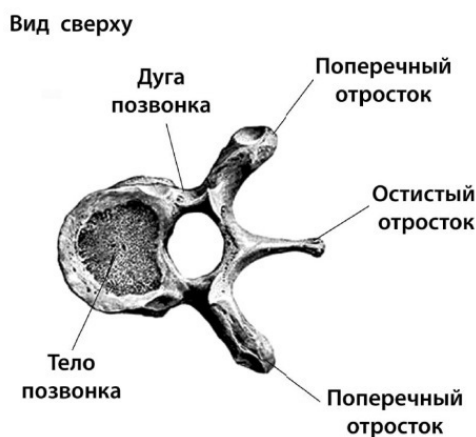


Рисунок 1.

Строение позвонков

Между костными позвонками находятся **хрящеподобные диски**, которые придают позвоночнику эластичность и гибкость. Позвонок состоит из тела позвонка, дужек и остистых отростков (рис. 1). 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 иннервировался (то есть снабжался нервными клетками) этим участком, а это приведет к заболеванию данного органа. Чаще всего нарушения возникают в различных отделах позвоночника.

**Спинной 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». Спинной мозг имеет цилиндрическую форму и состоит из кровеносных сосудов и сердцевины, образованных нервными волокнами. Спинномозговые 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, 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, приспособливаясь 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.

## **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.