

КНИГА ГЛАВНОГО СПЕЦИАЛИСТА ПО БОЛЕЗНЯМ ПОЗВОНОЧНИКА

ВАЛЕНТИН ДИКУЛЬ

3 лучшие
системы
против
боли
в спине

- дома
- на работе
- в дороге



УНИКАЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ, ПО КОТОРЫМ ИЗЛЕЧИЛИСЬ БОЛЕЕ **150 000** ЧЕЛОВЕК

Валентин Иванович Дикуль

3 лучшие системы от боли в спине

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=639565

3 лучшие системы от боли в спине: Эксмо; Москва; 2011

ISBN 978-5-699-48352-5

Аннотация

Легендарный Валентин Дикуль – самый известный специалист по болезням позвоночника. Сотни тысяч пациентов по всему миру получили исцеление по его методикам. Первая книга В.И. Дикуля вдохновила десятки тысяч людей разного возраста всерьез заняться своим позвоночником. У каждого из них – своя боль в спине. Как от нее избавиться? Академик Дикуль разработал системы упражнения от боли в шее и пояснице и сам лично представляет их на страницах второй книги. Выбрав нужную систему и следуя ей, городской житель может не бояться, что здоровью его спины повредят автомобильные пробки, компьютерные бдения или загруженность малоподвижной работой. Воспользуйтесь уникальной возможностью обрести здоровую спину по рекомендациям самого авторитетного специалиста!

Содержание

Вступление	5
От автора	7
Что болит в спине	12
Что такое позвоночник?	12
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Валентин Иванович Дикуль

3 лучшие системы от боли в спине

«Я могу говорить вам, как делать упражнения, но без вашего желания мои слова не принесут успех. Даже если мое оборудование было из золота, вы никогда не будете ходить, если у вас нет уверенности. Вы должны работать с той же самой преданностью, дисциплиной и силой каждый день много лет, если необходимо. Только тогда вы скажете

«Я СДЕЛАЛ ЭТО, Я МОГУ ИДТИ!»»

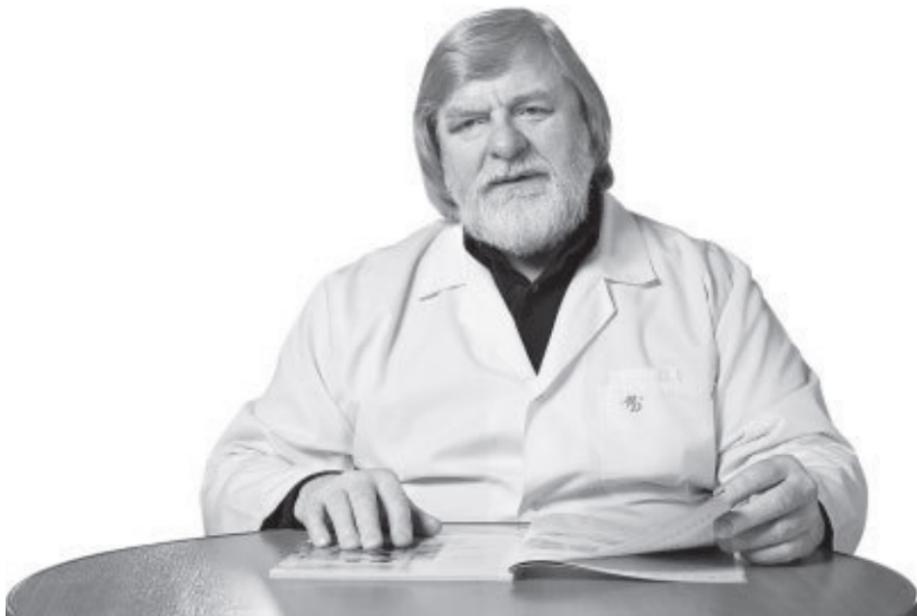
Вступление

Преодоление. Само слово звучит магически. И настраивает на борьбу. Валентин Иванович Дикуль доказал всей своей жизнью, что нет таких проблем, с которыми бы мы не справились. Восстановление после травмы, возвращение в цирк, создание методики, после применения которой более 6 тысяч человек встали на ноги! Возможности нашего организма – безграничны. Четко поставленная задача, собственная организованность, упрямый характер и каждодневная работа могут творить чудеса. Мы же используем свой организм только на 30 %. Сила духа – главный источник нашего здоровья. Если все мысли сосредоточены на деле и заветной цели, человек может вытащить себя из любой болезни, превозмочь любые трудности! Главное – правильно себя настроить. Валентин Иванович часто говорит своим пациентам: «Я могу говорить вам, как делать упражнения, но без вашего желания мои слова не принесут успех. Даже если мое оборудование из золота, вы никогда не будете ходить, если у вас нет уверенности. Вы должны работать с той же самой преданностью, дисциплиной и силой каждый день много лет, если необходимо. Только тогда вы скажете: „Я СДЕЛАЛ ЭТО, Я МОГУ ИДТИ!“».

Книга Валентина Ивановича о том, как научиться преодолевать любые невзгоды, – физические, моральные, психоло-

гические. О том, как настроить себя на борьбу. Пример у нас есть – Валентин Иванович Дикуль. Кстати, в 1985 году Валентин Иванович получил памятную медаль «Преодолей судьбу», которую учредило правительство нашей страны. Медаль под номером 1 была вручена легендарному Алексею Маресьеву, а номер 2 – Валентину Дикулю.

От автора



Уважаемые читатели!

Сегодня я познакомлю вас с системой упражнений, с помощью которых создается мышечный корсет для декомпрессии, то есть для увеличения высоты межпозвоночных дисков. Это позволяет снизить нагрузку на позвоночник при заболеваниях: протрузии, грыжи и боли в спине.

Также мы поговорим о том, как мы сами приобретаем данные болезни. Поскольку мы порой не задумываемся, как 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, матрасы.

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.

Чем больше человек сидит в течение дня на одном месте без движения, тем больше нагрузка на межпозвонковые диски.

Появление грыж и протрузий означает, что мышечный корсет не соответствует жизненным нагрузкам. Вы можете ответить мне так: а у меня работа не тяжелая, никаких супернагрузок не испытываю. Но именно когда мы долго сидим без движения, будь то у телевизора или за компьютером, это и есть самая колоссальная нагрузка, мышечный корсет ослаблен и происходит «посадка» – то есть расплющивание межпозвонковых дисков, что ведет к возникновению грыж и протрузий. Эти заболевания сопровождаются болью в спине, отдающей в ягодицы или в ноги, в зависимости от того, на

каком уровне позвоночника это произошло. Чем раньше будет замечено то или иное заболевание, тем легче будет с ним справиться. Поэтому не дожидайтесь того, когда боль станет невыносимой или при малейшем дискомфорте обращайтесь за помощью к врачу, непременно сделайте МРТ (магнитно-резонансную томографию), и если она выявит одно из вышеперечисленных заболеваний, вам нужно собой серьезно заняться, иначе операция будет неизбежной. Многие заблуждаются, что если операция уже сделана, то больше ничего делать не нужно. Все равно, спустя 3 месяца, вам будет необходимо пройти курс реабилитации, направленный на создание мышечного корсета на декомпрессии.

Как это сделать, спросите вы?

Начать надо с обыкновенной 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 повторов (не столько, сколь-

ко можете сделать, а именно указанное количество раз в каждом конкретном случае).

Что такое подход? Это когда вы, например, сделаете 12 повторов одного и того же движения, затем отдохнете 2–3 минуты, и снова делаете столько повторов, сколько указано. Ни в коем случае нельзя выполнять упражнение, если оно вызывает у вас боль: все движения выполняются только до наступления 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 вдох, при расслаблении – выдох. Если вы очень устали и 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 противопоказано при грыжах, протрузиях и болях в спине?

Нельзя поднимать перед собой большой вес, нельзя носить в руках большой вес, а также тянуть и толкать. Лежать лучше на специальных матрасах, о которых я подробнее расскажу в дальнейшем. Есть замечательные матрасы, разработанные у нас в стране, по нашим технологиям специально при заболеваниях позвоночника. Может быть, импортные

матрацы выглядят более красиво или пошиты из более прочных материалов, но в разработке отечественных образцов я принимал самое непосредственное участие и видел, чего они стоят на практике. Или возьмем, к примеру, кресла и стулья. Мы часто, не задумываясь, откидываемся на спинку кресла и подолгу сидим перед телевизором, вытянув шею вперед. Это тоже вредно. В дальнейшем я познакомлю вас со своей программой, назначенной для грудного, шейного и поясничного отделов, а также при атрофии группы мышц (будь то руки или ноги).

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. Поэтому начав заниматься «по Дикулю», вы должны понимать, что отныне эта зарядка станет для вас постоянной. Я не говорю «повседневной», потому что выполнять мои упражнения чаще трех раз в неделю нельзя.

Что болит в спине



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. Между костными позвонками находятся **хрящеподобные диски**, которые придают позвоночнику эластичность и гибкость. Позвонок состоит из тела позвонка, дужек и остистых отростков (рисунок 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.

Вид сверху

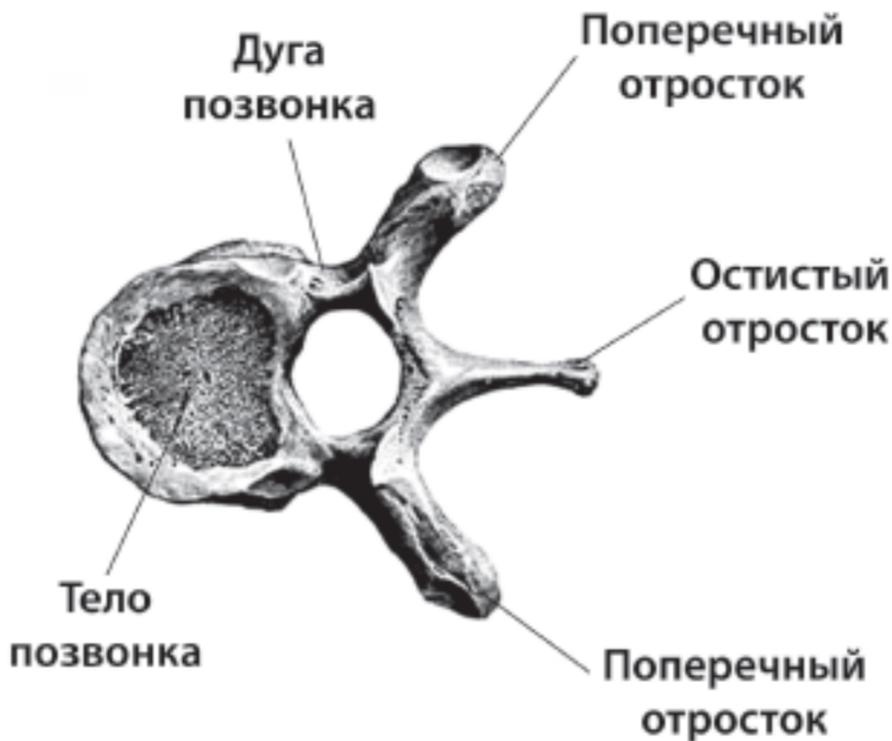


Рисунок 1. Строение позвонков

Спина́льный 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». Спина́льный мозг имеет цилиндрическую форму и состоит из крове-

носных сосудов и сердцевины, образованный 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, он 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, ин-

нервируют 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. Последствия нарушения иннервации спинномозговых сегментов¹

	№ позвонка	Связь с частями тела и органами	Последствия нарушений
Шейный отдел	C1	Кожа головы, кости лица, кровоснабжение головы, мозг, внутреннее и среднее ухо, нервная симпатическая система	Высокое давление, боли головные, нервозность, бессонница Насморк, амнезия (утрата памяти), хроническая усталость, головокружение
	C2	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
	C3	Кости лица, щеки, зубы, тройничный нерв, внешнее ухо, легкие	Неврит, невралгия, угри и прыщи, экзема
	C4	Губы, рот, нос, евстахиева труба, легкие	Сенная лихорадка, аденоиды, потеря слуха
	C5	Голосовые связки, железы, глотка	Болезни горла
	C6	Шейные мышцы, плечи, миндалины	Боль в верхней части плеча, тонзиллит, круп, коклюш
	C7	Щитовидная железа, плечевые синовиальные сумки, локти	Болезни щитовидной железы, простуда, бурсит

¹ Латинскому обозначению букв соответствует: С – шейный отдел; D – грудной отдел; L – поясничный отдел.

	№ 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, изжога, диспепсия
	D7	Поджелудочная железа, двенадцатиперстная кишка	Язва, гастрит
	D8	Селезёнка	Пониженная сопротивляемость организма
	D9	Надпочечники и надпочечные железы	Аллергия, крапивница
	D 10	Почки	Болезни почек, нефрит, пиелит, затвердение артерий, хроническая усталость
	D11	Почки, мочеточники	Болезни кожи: угри, прыщи, экземы, фурункулы
	D12	Тонкие кишки, лимфатическая система	Боль в животе, некоторые виды бесплодия, ревматизм

	№ позвонка	Связь с частями тела и органами	Последствия нарушений
Поясничный отдел	L1	Отдел толстого кишечника, паховые кольца	Колит, запор, дизентерия, понос, некоторые виды прободений или грыж
	L2	Аппендикс, низ живота, верхняя часть ноги	Судороги, затруднённое дыхание ацидоз (нарушение кислотно-щелочного равновесия в организме)
	L3	Половые органы, матка, мочевого 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
	L5	Нижняя часть ноги, лодыжки, ступни	Плохое кровообращение в ногах, опухание лодыжек, холодные ноги, слабость в ногах, судороги ножных мышц
Крестец	Тазовые кости, ягодицы		Заболевание крестцово-подвздошно-го сочленения, искривление позвоночника
Копчик	Прямая кишка, анус		Геморрой, зуд, боли в копчике в положении сидя

Проанализировав данные таблицы, можно сделать вывод, что позвоночник является тонкой и высокоточной конструкцией, но именно эти качества делают его уязвимыми к воз-

действию различных нагрузок, травм и стрессов. Также можно сказать, что большинство болезней связано с заболеваниями позвоночника, а основным заболеванием позвоночника является остеохондроз.

Здоровый позвоночник – залог успеха

Современные дети большую часть времени проводят сидя – за компьютером, а не на спортивных площадках. Они кажутся себе сильными и ловкими, сражаясь с виртуальными противниками. На деле же – это слабые подростки почти с полностью атрофированными мышцами. Если родители не отвлекают своих детей от компьютерного рабства, значит, и их «здоровый образ жизни» под большим вопросом. Мы часто сидим сторбившись, закинув ногу на ногу. У нас слабые ноги и руки, нам не нужны ежедневные пробежки для того, чтобы добыть себе пропитание. Мы все время сидим: обеденный стол – машина – компьютер – диван перед телевизором.

Вспомните, когда вы в последний раз совершали пробежку? Очень давно, еще в школе! А возможно, и никогда! Так стоит ли удивляться, что заболеваниями позвоночника уже давно страдают не только пожилые люди. Сутулость сегодня – это прежде всего признак болезни, а не старости, ведь сидячий образ жизни приводит к ослаблению мышечного корсета. И вместе с мышцами спины и пресса слабеют, дряхле-

ют суставы и сосуды – весь организм в целом. Следующее вслед за этим ожирение еще больше увеличивает нагрузку на все органы.

Мы зарабатываем деньги, не задумываясь, хватит ли добытой в итоге суммы на то, чтобы вернуть потерянное здоровье? Но здоровье никогда не возвращается целиком! А ведь достаточно всего часа в день, чтобы поддержать организм, обеспечив себе и хорошее настроение, и нормальное здоровье.

Здоровый позвоночник – забота родителей

Формирование позвоночника происходит в детстве и продолжается в подростковом возрасте. Поэтому если ребенок долго и неправильно сидит, то к подростковому возрасту у него будут видимые проблемы с позвоночником. 10 % пятилетних детей входят в группу риска, так как ведут сидячий образ жизни (девочки больше, чем мальчики).

Наиболее опасным считается возраст от 10 до 14 лет, когда скелет еще не окончательно сформировался, а ребенку больше, чем раньше, приходится сидеть за столом, готовя уроки или проводя время за компьютером. У прилежных «домашних» детей, перегруженных учебными занятиями, часто возникают болезни позвоночника. Этому способствуют неправильная поза, приводящая к неравномерной нагрузке на позвоночник и мышцы. В дальнейшем происходит

изменение в связках позвоночника, деформация самих позвонков – в результате образуется стойкое боковое искривление и возникают боли.

Ранняя диагностика – залог успеха в лечении различных заболеваний, поэтому родители должны приложить максимум усилий, чтобы не упустить начало болезни.

Следите за тем, как ребенок сидит и на чем спит. Заставляйте его каждые 45–50 минут делать перерыв, во время которого можно сделать массаж спины и физические упражнения. Рабочее место надо организовать так, чтобы ребенок не сутулился. Когда ребенок сидит, следите, чтобы его затылок был немного приподнят и отведен слегка назад, а подбородок опущен. При таком положении головы выпрямляется весь позвоночник и улучшается кровообращение головного мозга. Ноги должны стоять на полу, причем угол в коленях должен составлять примерно 90 %. Плечи опущены, руки свободно лежат на столе, расстояние от поверхности стола до глаз – приблизительно 30 см.

Постель должна быть удобной, подушка небольшой. Во время сна физиологические прогибы следует не устранять, а поддерживать. Мягкий прогибающийся матрас не может дать хорошей опоры самой тяжелой части тела – тазу, и это искривляет позвоночник в ту сторону, на которой ребенок спит. Приучайте ребенка больше двигаться. Пусть ваше чадо чаще помогает вам по дому или на даче. Бегает, гуляет, плавает. Чем больше движений, тем лучше. Отсутствие актив-

ного движения неизбежно приводит к недоразвитости межпозвонковых дисков и суставов. Каким бы одаренным и способным ни было ваше дитя, каких бы высот ни достигло, вся его жизнь может оказаться в той или иной степени неполноценной из-за недостаточной подвижности в детстве.

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.