

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	6
Что болит в спине	8
Что такое позвоночник?	8
Остеохондроз: причины и последствия	15
Остеохондроз и нервная система	18
Диагностика заболеваний	19
Межпозвоночная грыжа: причины и последствия	24
Конец ознакомительного фрагмента.	26

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, психологические. 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 Дикулью.

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 межпозвоночные 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 расслаблен и происходит «посадка» – то есть расплющивание межпозвоночных 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, сколько 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 высшем 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 матрасы 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-четырех 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

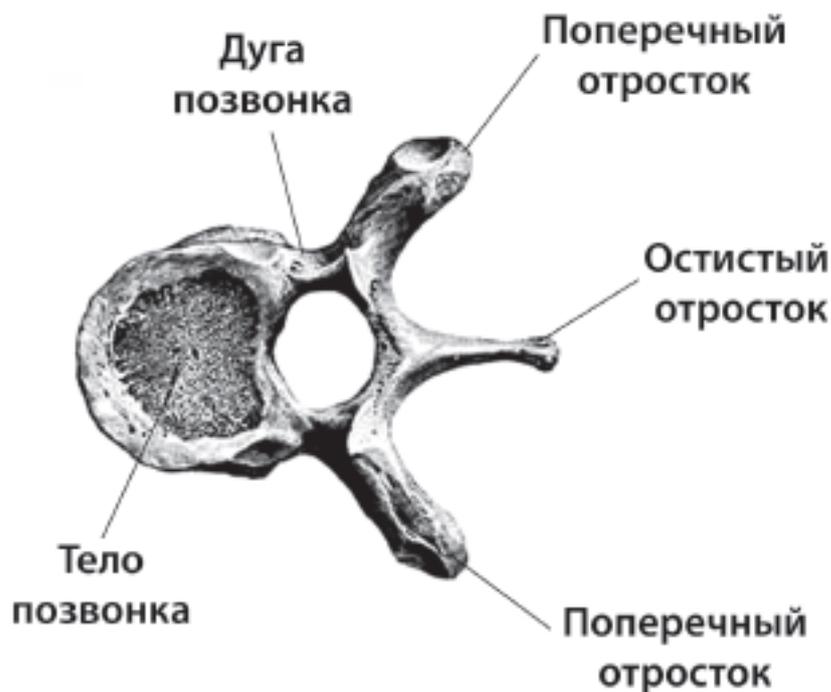


Рисунок 1. Строение позвонков

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, образованной 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.

Спинальный мозг может растягиваться, приспосабливаясь к меняющемуся положению тела, и повредить его трудно. Спинальные 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. 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, гланды, 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 пузыря, 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 воздействию 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 сгорбившись, 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, дряхлеют 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 матрац 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 активного движения неизбежно приводит к недоразвитости межпозвоноковых 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.

Остеохондроз: причины и последствия

Остеохондроз – одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата. Однако этот термин не является общепринятым. В большинстве зарубежных стран для обозначения заболевания позвоночника используется слово «спондилоз» – от греческого *spondylos* – позвоночник. Термин «остеохондроз» тоже греческого происхождения, образован из двух слов: *osteon* – кость и *chond-ros*-хрящ. Окончание *os* свидетельствует о дистрофическом характере изменений.

Итак, это заболевание хрящевых поверхностей костей опорно-двигательного аппарата, преимущественно позвоночника, а также тазобедренных, коленных и других суставов. Какие же причины способствуют возникновению заболеваний? Рассмотрим их.

Причина первая. Ушибы

Принято считать, что когда маленькие дети падают и ушибаются, это не отражается на их будущем здоровье. На самом деле это не так. Начиная с рождения при неправильном уходе и ушибах в детском организме меняется положение тел позвонков, то есть уже тогда закладываются основы остеохондроза. В своей жизни нам довольно часто приходится падать, ушибая разные части тела, но больше всего достается спине. Любой ушиб оставляет след на теле. Медики считают, что на месте ушиба образовывается костная мозоль. На кости всегда откладывается соль. Да, ее еще немного и она мало, а то и совсем не беспокоит ребенка, но с годами солей на этом месте становится все больше. В то же время появляются новые места с ушибами, и все больше солей откладывается в организме. Позвоночник медленно, но постоянно заполняется солями, и своей массой они начинают давить на находящиеся рядом нервы. Нервы при этом ущемляются, нарушается обмен веществ, нарушается и работа внутренних органов. Организм сигнализирует об этом болью. Тогда человек начинает принимать лекарство от боли, но боль не исчезает надолго. После посещения врача человек узнает, что у него — **ОСТЕОХОНДРОЗ**.

Существует много методик, с помощью которых пытаются бороться с ними. Прием лекарственных препаратов, мази, настойки, лечебная гимнастика и так далее влияют на состояние остеохондроза. Он упорно не собирается покидать тело. Хотя человек чувствует некоторое облегчение после лечения у врача, но через некоторое время все начинается сначала, а в большинстве случаев боль становится намного сильнее, и применяемые ранее средства уже не помогают. Просто такими способами нельзя избавиться от остеохондроза. Вспомните, сколько раз за зиму приходилось падать людям, ругая дорожные и коммунальные службы? Но никто даже не подумал, какой вред был нанесен здоровью людей. Годами, падая и ушибаясь, люди накапливают соли в своем теле и нарушают обмен веществ. Эти нарушения медленно, но верно приближают их к старости. Свой возраст, в первую очередь, человек чувствует спиной, своим позвоночником.

Причина вторая. Гиподинамия

Чем меньше движений, тем быстрее откладываются соли в организме, и часто эти отложения имеют форму шипов. Физические упражнения не позволяют солям откладываться в большом количестве, но тогда человек становится заложником этой системы. Стоит ему только по каким-то причинам прекратить занятия гимнастикой, соли с еще большей скоростью продолжают откладываться в теле. Представьте себе горную речку. Скорость у такой

реки очень большая. Вода несет даже камни, а не только песок. Пляжи по берегам не образуют. А теперь вспомните тихие и широкие реки, их плавное, величественное течение. По берегам таких рек образуются широкие пляжи.

Так и в организме: малоподвижный образ жизни приводит к накоплению солей, то есть к усугублению остеохондроза.

Причина третья. Технический прогресс

А таким образом жизни мы обязаны техническому прогрессу. Он привел к тому, что рабочее время большинство людей проводит сидя за столом или компьютером. Домой они добираются на различных видах транспорта, а не пешком. Да и перед сном сидят или лежат перед телевизором. Даже каналы телевизора переключают лежа на диване. Движений очень мало, сплошной покой.

Причина четвертая. Неправильное питание

Сытная еда, калорийная, с которой органы пищеварения справляются с трудом. Нерас-
траченная энергия консервируется организмом, и тело человека набирает вес, накапливает соли и жировые отложения, а тем самым еще больше нарушая обмен веществ. Тело человека превращается в свалку различных веществ. Соли, отложившиеся в позвоночнике, давят на нервы, которые не справляются со своими функциями. Организм зашлаковывается и тут же различные болезни заявляют о себе.

Причина пятая. Экология

Пища, которую мы употребляем, меняется с каждым годом. Воздух, которым мы дышим, вода, которую пьем. Даже одежда, которую мы носим, оставляет желать лучшего. Продукты и вода содержат не только ядохимикаты, вредные компоненты, но часто и радио-активно загрязнены. Воздух загрязнен промышленными отходами, парами бензина, испарениями экологически вредных стройматериалов. Как нашему организму с этим справиться? Люди, проживающие в экологически чистых местах и питающиеся экологически чистыми продуктами, меньше подвержены такому заболеванию, как остеохондроз.

Причина шестая. Негативные эмоции

В наш прогрессивный век, век больших скоростей, очень нелегко приходится нашей нервной системой. Стрессы на работе, дома, отсутствие уверенности в завтрашнем дне, экономические кризисы, большая информационная нагрузка телевидением, безработица и так далее – все это способствует тому, что нервная система дает сбой в работе. В результате нарушается обмен веществ. Наш организм пытается себя «оградить» и ставит защиту из различных накоплений, в том числе и солей.

Причина седьмая. Поднятие тяжестей и вибрация

При поднятии большого веса чаще всего происходит смещение диска или тел позвоночника. Нарушается равновесие всего позвоночного столба. Организм, пытаясь восстано-
вить его, откладывает соли. Вибрация, воздействующая на человека, также способствует смещению дисков и тел позвонков и приводит к отложению солей.

Причина восьмая. Переохлаждение

Большинство людей игнорирует его и этим способствует обострению таких болезней как люмбаго (прострел), радикулит, невралгия. Чаще всего болезни не проявили бы себя, если бы этому не предшествовало переохлаждение. Но с этой причиной человеку легче бороться, чем с другими, так как он в состоянии поберечь себя и принять меры, чтобы не допустить переохлаждения, и рассматривается в последнюю очередь.

Почему же остеохондроз стал болезнью XX века?

Разве люди до этого не ушибались, не поднимали тяжести, не питались неправильно, не переохлаждались и так далее? Просто сейчас все причины и предпосылки собрались вместе, и остеохондроз занял одно из первых мест среди болезней. Проанализировав собранную за годы практики информацию, можно сделать вывод, что огромное количество болезней можно было бы избежать, так как они являются следствием остеохондроза.

Остеохондроз и нервная система

Остеохондроз завоевывает пространство довольно медленно, особенно в начальных стадиях. Где откладываются соли на начальных стадиях? В каких отделах? Там, где меньше всего движений. Самый «спокойный» отдел позвоночника – это грудной. От этого отдела зависит работа сердца, печени, желудка, диафрагмы, поджелудочной железы. Если нервы этого отдела ущемлены, то сигналы от головного мозга будут приходить с опозданием или ослаблением. Органы, систематически получая неверную информацию, начинают изменяться, что приводит к нарушениям. Постепенно эти нарушения приводят к заболеванию органов.

В каких случаях происходит ущемление нервов?

Это может быть смещение тел позвонков, ущемление грыжей, но чаще всего это ущемление нервов отложившимися солями. Соли медленно давят на нервы, и давление это усиливается каждый день. Нервам, зажатым в «тиски», все труднее выполнять функцию позвоночника.

Как же можно восстановить нормальную работу нервной системы?

Для этого надо удалить соли, отложившиеся в разных отделах позвоночника. Удалив соли из грудного отдела, можно восстановить работу нервов, которые в свою очередь восстановят работу сердца, печени, желудка и так далее. Уже не будет искаженной информации, не будет ее задержки в «пути», а ведь чаще всего эти причины вызывают нарушение в работе внутренних органов.

Остеохондроз – начало инфаркта?

Если проанализировать предысторию инфарктов, то они в основном происходят после того, как пациент сильно понервничал. При нервном возбуждении артериальное давление повышается. Чтобы его нормализовать, из головного мозга поступает сигнал на расширение сосудов. Такой сигнал поступает по нервам, но если они ущемлены позвоночным диском или сильно сдавлены отложением солей, то сигнал приходит с опозданием или сильно ослабленный, о чем говорилось выше. Сосуды сердца, не выдержав сильного давления, травмируются, и кровь, разливаясь, образует гематому. А что такое гематома в сердечной мышце? Это нарушение работы сердца. Вот к чему может привести задержка сигнала в «пути». По той же схеме происходят и инсульты, только в этом случае нервы отходят от шейного отдела позвоночника, и гематома в коре головного мозга приводит к полной или частичной парализации тела человека. Итак, была рассмотрена упрощенная схема образования инсультов и инфарктов. Можно ли определить, насколько сильные позиции занял остеохондроз? Да, и этот вопрос мы рассмотрим в следующем разделе.

Диагностика заболеваний

Внимательно изучив этот раздел, вы сможете самостоятельно выяснить, какой из органов тела будет иметь нарушения, то есть какие болезни могут ожидать человека в дальнейшем.

Правильная ли у вас осанка?

Давайте рассмотрим позвоночник сверху вниз, посмотрев на себя в зеркало. Чтобы правильно определить, нужно встать у ровной стенке без обуви. Тогда ваше тело должно касаться ее пятью точками: затылком, плечами, ягодицами, икрами ног и пятками. Если в таком положении вам комфортно, у вас правильная осанка! (рисунок 2)

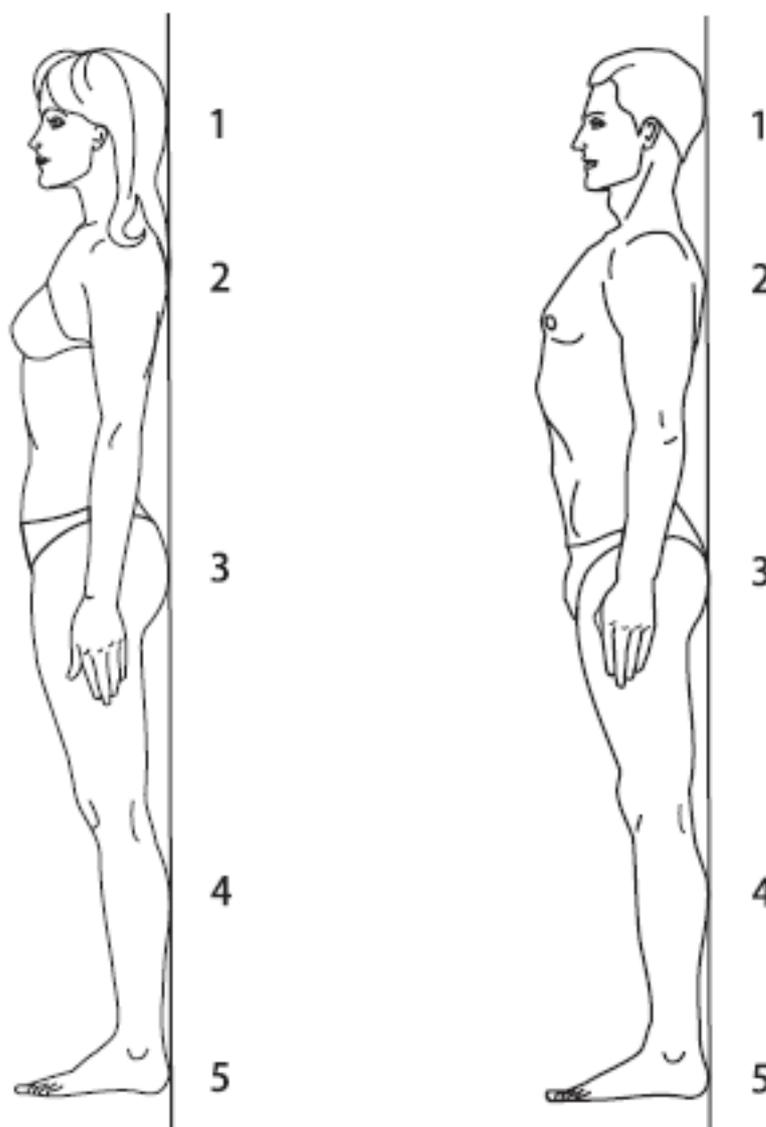


Рисунок 2. Правильная осанка

Однако сейчас это встречается довольно редко. Чаще всего осанка у большинства людей неправильная: голова направлена вперед, плечи округлые и расположены на разных уровнях, спина согнута и так далее. Начнем рассматривать позвоночник.

Шейный отдел

В норме по шее должна проходить небольшая впадина, остистые отростки позвоночника не должны быть видны, то есть не должны приподнимать кожу. При пальпации (ощупывании) остистые отростки должны находиться отдельно друг от друга и все, кроме седьмого шейного отростка, должны быть приблизительно одного размера и на одинаковом расстоянии друг от друга. Седьмой шейный остистый отросток должен быть чуть больше и хорошо заметен. (рисунок 3)

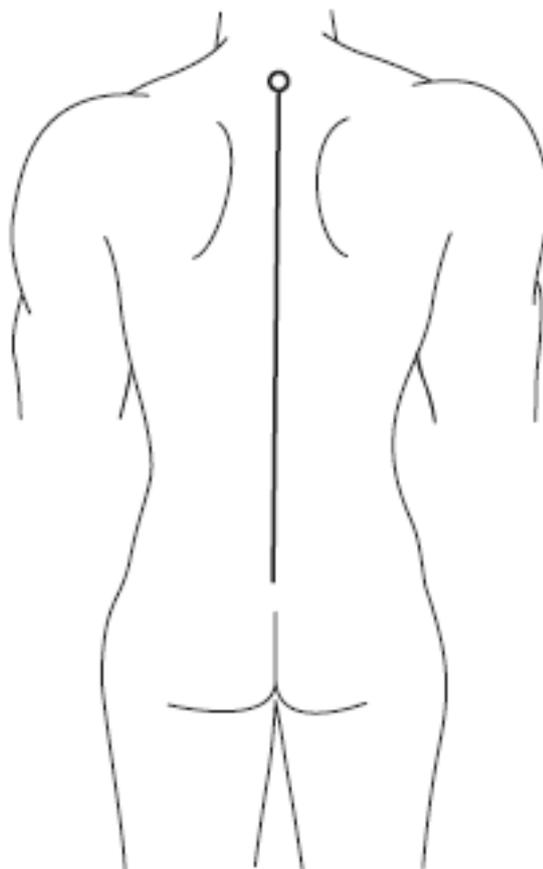


Рисунок 3. Расположение остистых отростков

Если же на шее нет впадины, а остистые отростки не соответствуют нужным размерам и находятся не в одном ряду, а несколько смещены, или же все отростки слились в единый «столб», то это уже свидетельствует об отклонении от нормы. А это значит, что у человека есть или в будущем могут быть следующие болезни: гипертония, головные боли, болезни горла, щитовидной железы, пониженный слух, проблемы со зрением, а также различные заболевания рук, бессонница и так далее.

Повышенное артериальное давление и головные боли свидетельствуют о том, что вероятность инсульта очень велика. Любой стресс с таким диагнозом может привести к тяжелой болезни. Инсульт – болезнь, которая превращает человека в «живой труп». Он измучается сам, измучает своих родных и близких, а ведь всего этого можно избежать, при здоровом сердце и хорошем уходе он может болеть годами. Обычно отложение солей, накапливаясь

постепенно, образуют так называемую «холку», которая с каждым годом растет все быстрее. Многие думают, что это жировые отложения, и они мало влияют на состояние здоровья, но это не так. В этом месте изначально откладываются соли, а уж затем жировые отложения.

Чем больше размер «холки», тем больше вероятность инсульта, гипертонических кризов и других болезней, рассмотренных выше. Чаще всего такие отложения солей образуются у людей, которые заняты многочасовой «сидячей» работой, учебой. Очень часто они бывают у спортсменов после травмы, а также у людей после аварий, ушибов и падений. Лечение движением и массажем способствует освобождению позвоночника от солей и рассасыванию «холки», которую многие женщины прячут под прической. При таком лечении происходят не только физиологические изменения, но и косметические, то есть восстанавливается не только здоровье, но и красота.

Грудной отдел

Он состоит из двенадцати позвонков. Остистые отростки должны быть одинакового размера, не слиты в один «столб», занимать правильное положение в ряду и находиться в углублении. Идеально, чтобы даже при наклоне остистые отростки оставались в ложбинке и не выделялись на поверхности кожи. Тогда даже при падении на спину длинные мышцы спины не позволят, чтобы произошел ушиб позвоночника. Но чаще всего остистые отростки грудного отдела позвоночника хорошо заметны, имеют неправильную форму, положение в ряду, увеличенные размеры и даже сливаются в единый «столб».

У большинства людей имеется искривление позвоночника, приобретенное за годы жизни (сидячая работа, учебы, поднятие тяжести, аварии, вибрации). Отсюда можно сделать вывод, что практически все, в большей или меньшей степени, имеют такое заболевание как остеохондроз, которое с годами возрастает, несмотря на попытки бороться с ним при помощи диеты и физических упражнений.

Пациенты с остеохондрозом в шейном и грудном отделах страдают простудными заболеваниями, часто переходящими в хронические, приводящие к астме. Бронхиты, пневмония (воспаление легких), плевриты и так далее исчезают после трех курсов костно-энергетического массажа, практически без приема лекарственных средств. Конечно, все настолько привыкли верить в силу лекарств, что не допускают веры в иные средства. Но лекарства только переводят болезнь в хроническое состояние. Под воздействием движения и массажа легкие освобождаются от слизи и жидкости, которые скопились в них. При этом усиливается кашель и с мокротой удаляется инфекция, вызвавшая заболевание. Затем восстанавливается газообмен в легких, постепенно исчезает кашель и улучшается самочувствие. Пациент чувствует себя здоровее, чем до болезни.

Позвонки шейно-грудного отдела влияют на состояние рук. И когда они болят, каждый начинает чувствовать себя инвалидом. При остеохондрозе руки иногда болят так, что нельзя даже поднять чашку чая. В руках пропадает сила, они беспокоят ноющей болью по ночам, затекают, «гудят», и приходится искать для них удобное положение. И эта боль от приема лекарств не исчезает.

И во всем этом опять виноват остеохондроз.

Как только соли отложатся в нижнем шейном и верхнем грудном отделах позвоночника, они начинают откладываться и в суставах верхних конечностей. После инфекционных заболеваний часто бывают осложнения и воспаляются суставы, что приводит к артритам, артрозам и полиартритам. После лечения движением и массажем соли исчезают сначала в позвоночнике и только во вторую очередь в суставах. Затем исчезают боли в суставах, сам сустав приобретает правильную форму, восстанавливается движение в нем. Рукам возвращается нормальная жизнь, и уже нет чувства ущемности, нет болезни.

Если же соли отложились в грудном отделе со второго по шестой позвонки, то очень велика вероятность заболевания сердца, и довольно часто это приводит к инфаркту или другим болезням сердца, таким как стенокардия, ишемия, тахикардия, аритмия. После лечения же восстанавливается работа сердца, постепенно исчезают сердечные заболевания и вероятность инфаркта практически равна нулю.

Хочется отметить следующую закономерность влияния осанки на состояние сердечной мышцы. С годами человек все больше сутулится, даже говорят – «годы его согнули». И чем больше сутулость, тем хуже состояние нервов, особенно в грудном отделе, а это в первую очередь связано с сердцем. Посмотрите на свою осанку, большая ли у вас сутулость, можете ли вы разогнуть плечи? Или соли вас так сковали, что нельзя и движения назад сделать, не пускают? По этому признаку можно безошибочно узнать, в каком состоянии находится ваше сердце. Практически все сутулые люди страдают болезнями сердца. Чем больше сутулость, тем тяжелее заболевание.

От расположенных ниже позвонков грудного отдела иннервирует печень, поджелудочная железа, желудок, селезенка, надпочечники и так далее. Чтобы выяснить в каком состоянии находятся другие органы, нужно рассмотреть остистые отростки нижней части грудного отдела позвоночника. Если они имеют изменения в положении, увеличение размеров или отличаются по величине, то, посмотрев таблицу, можно смело ставить диагноз.

Движение и массаж восстанавливают работу нервной системы и внутренних органов, избавляет от изжоги, мучившей годами, гастрита, холецистита, зарубцовывает язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Схема процесса лечения такова: как только ущемленные нервы освобождаются от солей, патологические изменения исчезают, и восстанавливается работа органов. Имея нормальный, здоровый позвоночник, можно избежать большого количества болезней, портящих жизнь. К сожалению, идеальный позвоночник встречается довольно редко. Его можно увидеть у Тарзана, посмотрев фильм о нем. Даже при наклоне остистые отростки у этого киногероя остаются в ложбинке и, глядя на его позвоночник, можно сказать, что он здоров.

Поясничный отдел

Он один из самых подвижных в позвоночнике, состоит из пяти позвонков. При отложении солей в этом отделе появляются и жировые отложения. Визуально это хорошо заметно. По бокам талии формируются жировые складки, и линия талии «ползет» вверх, достигая 10-11-остистых отростков грудного отдела позвоночника. Это явное свидетельство остеохондроза. Соль, отложившаяся в поясничном отделе, затрудняет движения при наклонах, поворотах, ходьбе и кроме этого вызывает болезни кишечника, почек, половых органов. Почти у всех пациентов с такими отложениями обнаруживаются запоры, больные ноги, простатит у мужчин и болезни половых органов у женщин, а также быстрая утомляемость. По утрам, вставая с постели, они ощущают боли в поясничном отделе, болит поясница и ночью, болят ноги. И, проснувшись утром, такие люди не чувствуют себя отдохнувшими. В поясничном отделе позвоночника чаще всего встречаются такие заболевания, как грыжа диска и грыжа Шморля. Такое заболевание как грыжа диска можно отличить визуально. Осанка человека с грыжей диска сильно изменена. Она напоминает положение «ложки в стакане с водой», то есть идет резкое изменение направления верхней и нижней частей тела. Грыжа Шморля не имеет таких ярких признаков, но ее можно увидеть на снимке позвоночника. Чаще всего хирурги рекомендуют операцию, так как по-другому лечить не могут.

Крестец и копчик

Они очень важны в нашей жизни, хотя на них мало кто обращает внимание. Остистые отростки позвоночника должны плавно переходить от поясничного отдела к крестцу и копчику. В этих отделах не должно быть ни приподнятостей, ни жировых отложений. Если же в них заметны приподнятости, жировые отложение или «ямочки», то позвоночник в этом отделе уже имеет накопившиеся от падений и ушибов соли. Иногда изменения в крестце таковы, что можно на отложения даже стакан поставить, и он не упадет.

«Симпатичные», как считают многие, ямочки – признак давно отложившихся солей. Линия раздела ягодичных мышц должна быть ровной и тонкой, без искривлений. Если имеется кривизна, то соль отложилась с одной стороны копчика больше, чем с другой, это связано с ушибом одной стороны.

Остеохондроз крестца и копчика приводит к таким заболеваниям как варикозное расширение вен на ногах, геморрой, запоры, коксартроз, артроз коленного сустава. Вот какое большое число болезней может вызвать остеохондроз.

Итак, рассмотрев позвоночник и таблицу, вы уже самостоятельно сможете определить наличие заболеваний в своем организме. Чем сильнее отклонение от нормы, тем большее развитие получило то или иное заболевание.

Не ждите проявления болезней, начинайте лечить свой позвоночник, если уже обнаружены отклонения от нормы. И вы избавитесь от целого комплекса заболеваний, являющихся следствием остеохондроза.

Межпозвоночная грыжа: причины и последствия

В последнее время частота возникновения межпозвонковой грыжи увеличилась почти в три раза. Основная причина развития этого тяжёлого заболевания – нарушения обменных процессов в межпозвонковом диске. Уменьшается поступление воды в ядро межпозвоночного диска в связи с генетической предрасположенностью, нарушением обмена веществ, возрастными изменениями.

Что такое грыжа?

Грыжа позвоночника – это смещение пульпозного ядра межпозвоночного диска с разрывом фиброзного кольца.

Чаще всего встречаются грыжи дисков поясничного отдела позвоночника (**150 случаев на 100 000 населения в год**), значительно реже встречаются грыжи в шейном и грудном отделах. **В 48 % случаев грыжи локализуются на уровне L5 – S1, на уровне L4 – L5 – 46 %, остальные 6 % – на других уровнях или на нескольких уровнях пояснично-крестцового отдела.**

В этиологии межпозвонковых грыж лежат дегенеративно-деструктивные поражения позвоночника с последующим вовлечением тел смежных позвонков, межпозвонковых суставов и связочного аппарата. Происходит обезвоживание, гиалинизация и разволокнение фиброзного кольца и грыжевидное выпячивание пульпозного ядра. Выбухание диска без прорыва фиброзного кольца обозначается как протрузия диска. В тех случаях, когда происходит прорыв фиброзного кольца с выходом пульпозного ядра за его пределы, говорят о пролапсе или грыже диска. Передние или боковые грыжи, а также грыжи Шморля, при которых происходит внедрение пульпозного ядра в тело позвонка, обычно протекают бессимптомно. Направление грыжи диска кзади – в сторону позвоночного канала или дорсо-латерально – в сторону межпозвонкового отверстия, вызывает давление спинного мозга и его корешков, утолщение желтой связки и реактивное воспаление оболочек.

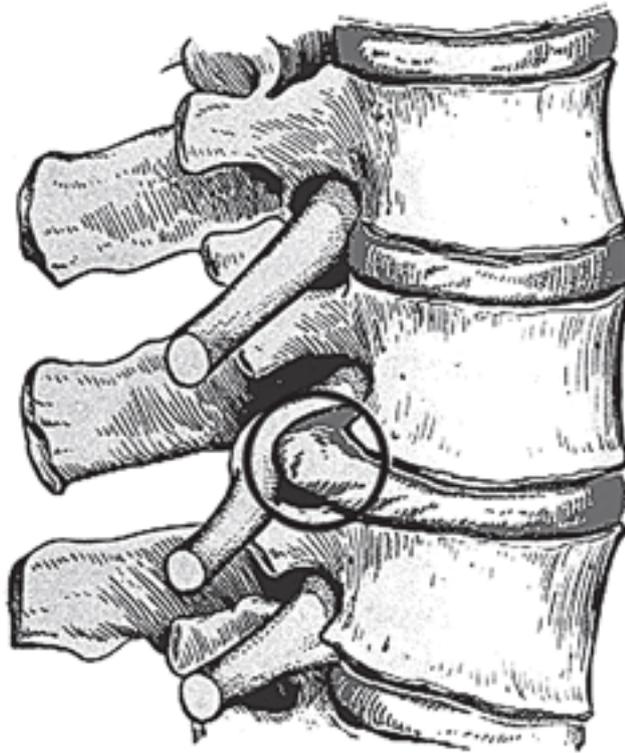


Рисунок 4. Грыжа межпозвонкового диска с ущемлением корешка спинномозгового нерва

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.