

В. Г. Колпаков

50 упражнений в помощь позвоночнику

при остеохондрозе,
сколиозе, нарушениях
осанки

В. Г. Колпаков

**50 упражнений в помощь
позвоночнику. При
остеохондрозе, сколиозе,
нарушениях осанки**

«Издательские решения»

Колпаков В. Г.

50 упражнений в помощь позвоночнику. При остеохондрозе, сколиозе, нарушениях осанки / В. Г. Колпаков — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-900516-8

Автор брошюры — врач-вертебролог, около 30 лет специализирующийся на проблемах позвоночника у взрослых и детей и решении этих проблем естественными и доступными методами. На основе многолетнего опыта автора в этом направлении читателям предлагается комплекс физических упражнений, направленный на оздоровление позвоночника. Брошюра предназначена для широкого круга читателей, интересующихся проблемами позвоночника. Рисунки автора.

ISBN 978-5-44-900516-8

© Колпаков В. Г.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Коротко о строении и функциях позвоночника	8
Конец ознакомительного фрагмента.	10

50 упражнений в помощь позвоночнику При остеохондрозе, сколиозе, нарушениях осанки

В. Г. Колпаков

© В. Г. Колпаков, 2017

ISBN 978-5-4490-0516-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

В настоящее время среди населения, как у взрослых, так и у детей, имеют место различные нарушения со стороны позвоночника.

Если у детей на первый план выступают искривления позвоночника, то у взрослых преобладают дегенеративно-дистрофические изменения, примером которых является остеохондроз позвоночника с его многочисленными симптомами.

Искривлениям позвоночника у детей, особенно незначительным, как правило, не придают большого значения ни дома, ни в детском саду, ни в школе. Это возникает по причине того, что эти изменения либо не замечают, либо расценивают их просто как косметический дефект.

Развитие же остеохондроза позвоночника у взрослых часто даёт о себе знать многообразием его патологических проявлений, основными из которых являются боль в области позвоночника и ограничение его подвижности.

Хотя следует отметить, что проявления остеохондроза могут распространяться и на отдалённые от позвоночника участки тела, в том числе на внутренние органы. Это обусловлено взаимосвязью между позвоночником, спинным мозгом, спинномозговыми нервами и органами.

По всей видимости, изменения позвоночника в детском возрасте в виде искривлений и проблемы позвоночника у взрослого человека являются звеньями одной цепи.

Функция позвоночника как подвижного органа во многом определяется гармоничным развитием его естественных изгибов.

Из курса школьной программы по анатомии всем известно о существовании изгибов позвоночника в переднем и заднем направлениях. Их называют физиологическими изгибами. Они формируются с момента рождения ребёнка и сохраняются на протяжении всей жизни. Позвоночник, приобретая такие изгибы, получает вместе с этим свойства пружины и способность амортизировать при резких движениях и нагрузках. А это исключает возникновение как сильных разовых, так и небольших, но длительных перегрузок в системе позвоночника и препятствует его разрушению.

По мере же формирования изгибов гармония в их развитии достигается далеко не всегда. На практике часто имеются отклонения величины этих изгибов как в сторону их увеличения, так и в сторону уменьшения. Хотя бывает и так, что одни изгибы увеличены, а другие, наоборот, уменьшены.

Всё это в итоге приводит к нарушениям в биомеханической системе позвоночника, которые проявляются в неравномерной нагрузке на её отдельные участки. Особенно в таких случаях страдают межпозвонковые диски. В результате чего на участках, работающих с перегрузкой, могут возникать условия для развития дегенеративно-дистрофических изменений в системе позвоночника, в том числе и остеохондроза. Это, в свою очередь, ещё больше ухудшает биомеханику позвоночника.

Исходя из вышесказанного, следует отметить, что на всех этапах развития позвоночника, особенно в детском возрасте, нужно много уделять внимания правильному его развитию, способствовать адекватному формированию его изгибов.

Для этого ребёнок должен получать гармоничное физическое развитие, что достигается побуждением и поощрением его физической активности с первых дней жизни.

При выявлении же искривлений позвоночника необходимо проводить комплекс мероприятий, направленных на их устранение.

Давно известно, что состояние позвоночника во многом определяется состоянием мышц, участвующих в его движениях. И если перефразировать известную русскую поговорку, то получится, что позвоночник красен своими мышцами.

Следует сказать также, что от состояния мышц во многом зависит как правильное формирование изгибов позвоночника в детском возрасте, так и соответствующее сохранение их в последующем.

Кроме того, мышцы являются тем звеном в биомеханической системе позвоночника, через которое можно сознательно и активно повлиять на нарушения в состоянии изгибов. Избирательно работая с теми или иными мышечными группами можно, в определенной степени, уменьшать или увеличивать величину того или иного изгиба позвоночника, способствуя улучшению его функции.

Коррекция лучше достигается у детей, хотя положительных результатов можно добиться в любом возрасте.

Правда, для достижения положительного результата необходимо проявить много упорства и систематического труда.

Коротко о строении и функциях позвоночника

Позвоночник является главным опорным стержнем для всего тела. К нему непосредственно крепится череп. Верхние и нижние конечности имеют связь с позвоночником через промежуточные кости. Он участвует в образовании грудной полости и полости таза. Но функция опоры – это лишь одна из многих функций позвоночника.

Другой важной функцией позвоночника является функция движения. Он участвует не только в многочисленных движениях туловища, но и реагирует на каждое движение конечностей.

Любое движение головы – это движение позвоночника.

Позвоночник также двигается в такт дыхания.

И двигаться и одновременно быть опорой – это кажется на первый взгляд явлением трудно совместимым. Но на примере позвоночника можно только подивиться мудрости природы, сумевшей гармонично объединить эти две функции.

Третьей главной функцией позвоночника является защита спинного мозга от повреждений. Насколько важен этот орган известно каждому. Благодаря деятельности головного и спинного мозга происходит управление работой всех органов и систем организма. Головной и спинной мозг вместе составляют центральную нервную систему (ЦНС). Гармоничность этого управления зависит от состояния и самого позвоночника.

Зависимость эта объясняется тем, что сигналы по управлению к органам идут по нервам, началом которых являются спинномозговые нервы, которые отходят непосредственно от спинного мозга. Спинномозговые нервы выходят через небольшие отверстия, расположенные между соседними позвонками.

При нарушениях в позвоночнике, по всей видимости, создаются условия для нарушения прохождения сигналов как от ЦНС к определенным органам, так и в обратном направлении.

При возникновении нарушений в позвоночнике может затрудняться и нормальная выработка этих сигналов из-за поступления патологических импульсов от повреждённого позвоночника в соответствующие отделы спинного и головного мозга. А это, в свою очередь, может приводить к нарушениям функций определённых органов и систем.

Для выполнения важных вышеперечисленных функций позвоночник имеет достаточно сложное строение.

Весь позвоночник состоит из 32—34 отдельных позвонков, соединённых друг с другом. Из них выделяют 7 шейных позвонков, 12-грудных, 5-поясничных, 5-крестцовых и 3-5-копчиковых (рис.1).

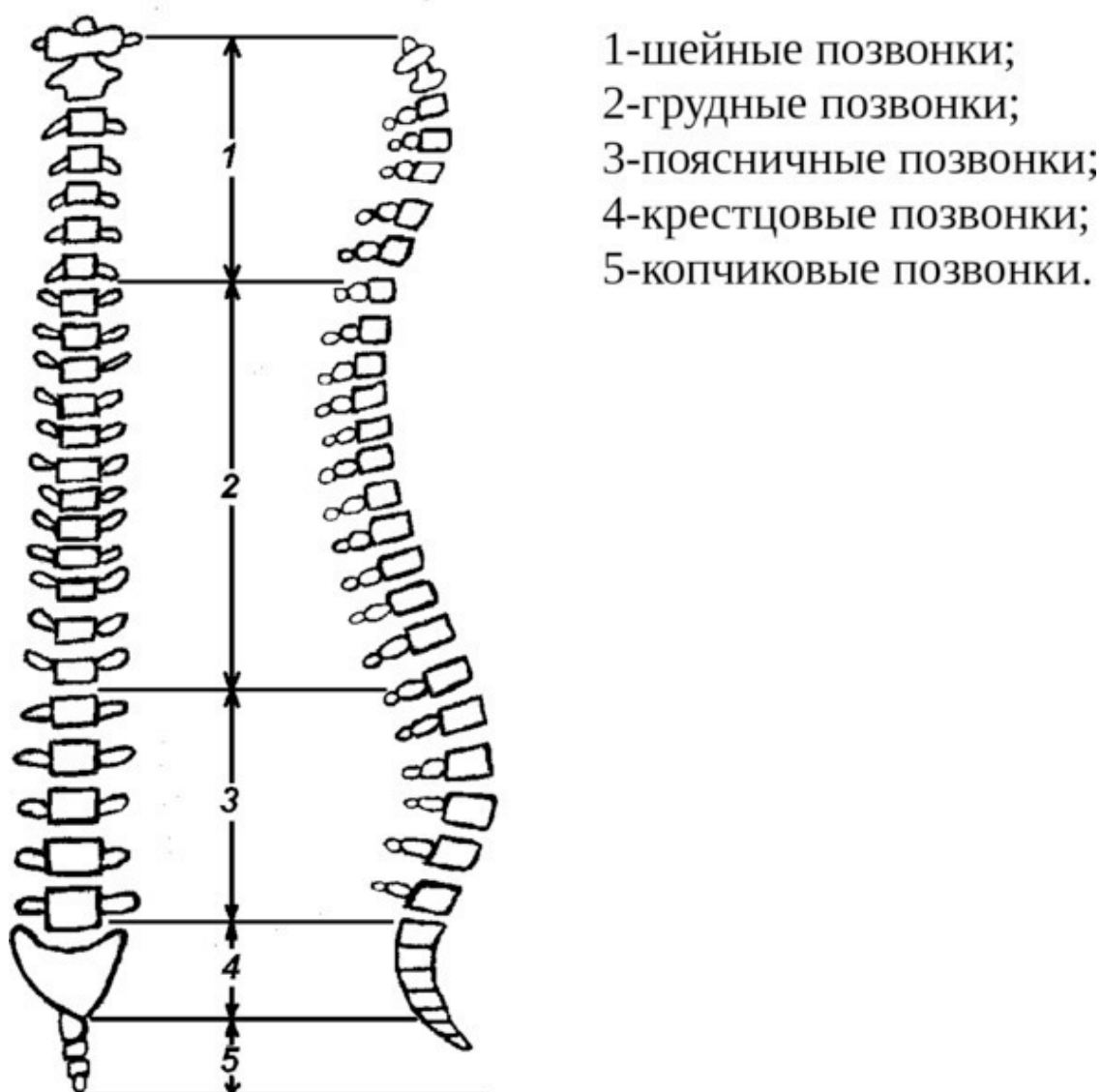


Рис.1. Схематичное изображение позвоночника: а – вид спереди, б – вид сбоку.

Что касается количества шейных и грудных позвонков, то оно, как правило, стабильно. Нельзя так сказать о количестве поясничных позвонков. Здесь следует отметить, что у большинства населения их число соответствует пяти. Но у небольшой группы людей может быть 4 или 6 поясничных позвонков.

Под четырьмя позвонками понимают такое изменение в развитии позвоночника, когда пятый поясничный позвонок соединяется неподвижно с крестцом.

А шесть поясничных позвонков считают тогда, когда в процессе развития позвоночника первый крестцовый позвонок сохраняет подвижность.

По мнению большинства специалистов в области позвоночника такое индивидуальное его развитие само по себе не является патологией, но при нём биомеханика позвоночника становится неоптимальной.

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.