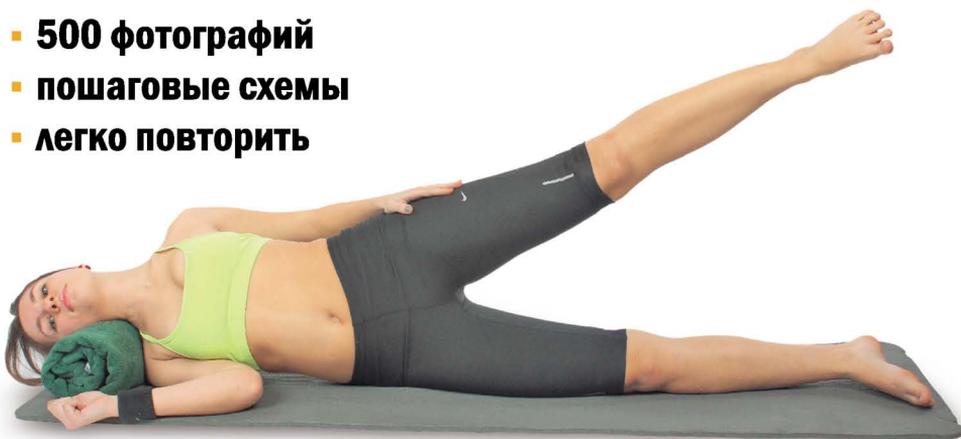


Игорь Борщенко



Лучшие оздоровительные системы
в пошаговых иллюстрациях

- 500 фотографий
- пошаговые схемы
- легко повторить



ЧТОБЫ НЕ БОЛЕЛА СПИНА

24 УПРАЖНЕНИЯ • 15 МИНУТ В ДЕНЬ



УДК 615.89
ББК 53.58
Б83

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Борщенко, Игорь Анатольевич.

Б83 Чтобы не болела спина. 24 упражнения. 15 минут в день / И. Борщенко. — Москва: Издательство АСТ, 2016. — 144 с. — (Здоровье за 24 часа: краткий курс).

ISBN 978-5-17-091715-0

Главной идеей, положенной в основу серии «Здоровье за 24 часа: краткий курс», было просто и понятно, в цветных иллюстрациях продемонстрировать основные упражнения от самых популярных авторов — врачей и спортсменов.

В этой книге Игорь Борщенко, врач-нейрохирург, кандидат медицинских наук, приводит упражнения, благодаря которым за 15 минут в день вы сможете избавиться от боли в спине и суставах.

Вы узнаете:

- какие упражнения делать, если болит ВЕЗДЕ;
- как за короткий промежуток времени избавиться от боли в спине
- что делать, если сильно болят суставы.

Попробуйте — это очень легко!

УДК 615.89
ББК 53.58

ISBN 978-5-17-091715-0

© Борщенко И.
© Елена Копылова, фото
© ООО «Издательство АСТ»

СОДЕРЖАНИЕ

Вступительное слово автора	5
Почему изометрическая?	7

Глава 1.

Диагностическая гимнастика	15
Если болит везде	16
Самодиагностика фибромиалгии	16
Стройные ножки	18
Есть ли у вас плоскостопие?	20
Определите силу ваших стоп	22
Коленный сустав	24
Какой звук вы слышите?	24
Коленный сустав	26
Сколько жидкости в коленном суставе?	26
Коленный сустав	28
Сколько жидкости в коленном суставе?	28
Плечевые суставы	30
Локтевые суставы	34
Туннельный синдром	39
Тест на туннельный синдром запястного канала	39

Глава 2.

Изометрическая гимнастика для тазобедренного сустава	41
В чем «повинен»	42
Тазобедренный сустав?	42
Что «лежит»	46
В синовиальной сумке?	46
Когда трость может навредить	46
Растяжение — фаза обновления связок и сухожилий	48
Приближаемся к стене	49
Помогаем тазобедренному суставу	54
Маятник лицом к столу	56
Разводим колени с противосилой	58
Сводим колени с противосилой	60

Глава 3.

Изометрическая гимнастика для коленного сустава	63
Море по колено	64
Травма связок коленного сустава	65
Берегите мениск, или жертва неестественных движений	66
Оживляем колено	68
Маятник—колено	69
Переминаем стопами	72
Скользим ступнями	74
Опора коленом	76
Стопа «ползет»	79
Палец за палец	81
Палец за палец	83
Тянем пальцы с полотенцем	86
Растягиваем подошву руки	89

Глава 4.	
Изометрическая гимнастика для плечевого сустава	93
«Замороженное» плечо и другие	94
«Невкусные» диагнозы	94
Разрыв сухожилия бицепса	96
Разрыв вращательной манжеты плеча	98
Болезнь художников, или синдром столкновения.....	100
Хроническая нестабильность плечевого сустава	101
Разрыв суставной губы плечевого сустава	102
Маятник-колени	104
Шагаем по стене кистью	105
Пожимаем плечом	108
Шарнир — локоть наружу	111
Шарнир — локоть внутрь	114
Скользим по спине	116
Трёх спину полотенцем	119
Упор сзади	122
Глава 5.	
Изометрическая гимнастика для локтевого сустава	127
Чувство локтя,	128
Или «спортивные» диагнозы механиков	128
Локоть теннисиста	129
Локоть пловца	130
Крутим ложкой наружу	132
Резиновая лента	135
Выжимаем полотенце	137
Заключение	140



ГЛАВА 1.

ДИАГНОСТИЧЕСКАЯ

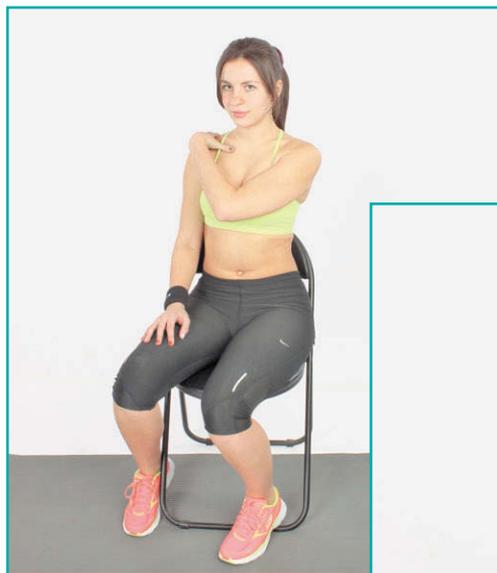
ГИМНАСТИКА

УПРАЖНЕНИЕ 1

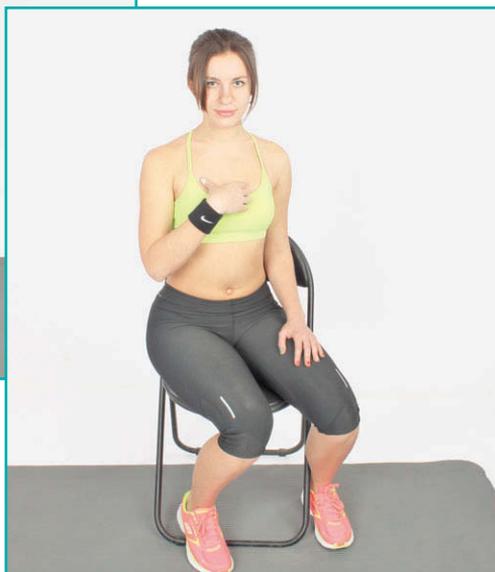
ЕСЛИ БОЛИТ ВЕЗДЕ

Самодиагностика фибромиалгии

Синдром фибромиалгии может быть причиной распространенной всеобщей болезненности — «болит везде». Часто сочетается с пониженным настроением и повышенной утомляемостью.

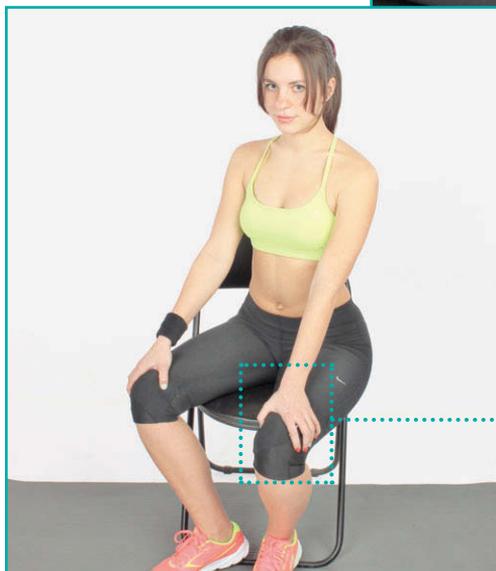


◀ Умеренно сдавите 1-м и 2-м пальцами мышечный валик трапецевидной мышцы.



▶ Надавите сбоку от грудины на уровне 2-го ребра с каждой стороны.

- ▼ **Надавите на жировую подушку на внутренней поверхности каждого колена.**



Наличие резкой боли во всех этих точках может указывать на возможное наличие фибромиалгии. Основной мишенью для этой болезни являются мышцы, ими и следует заниматься. Нагружать следует мышцы и суставы дозированно. Выберите из комплекса изометрической гимнастики те упражнения, которые воздействуют на самые болезненные ваши мышцы.

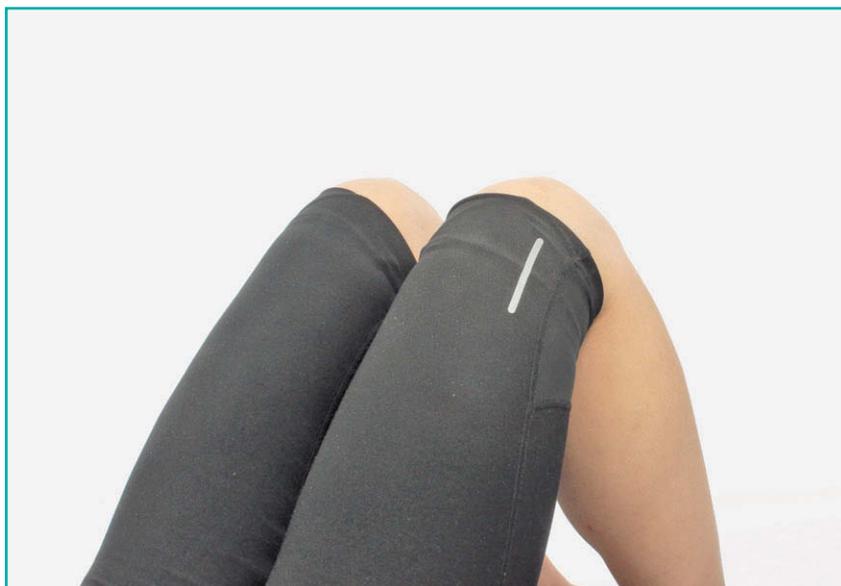
УПРАЖНЕНИЕ 2

СТРОЙНЫЕ НОЖКИ

Равная ли длина
ваших ног

Лягте на ровную поверхность, колени согните до 90°, стопы соедините вместе. Посмотрите на контур ваших коленных суставов: если одно колено ниже, возможно, эта нога укорочена.



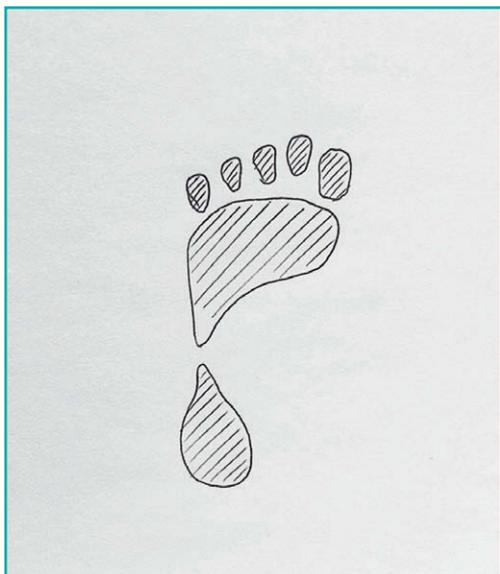


Укорочение ноги может быть абсолютным, когда кости одной ноги действительно короче другой, или относительным, когда длина костей равная, но из—за перекоса таза одна нога располагается выше и оказывается функционально длиннее. В случае большого укорочения может потребоваться специально корригирующая стелька или обувь.

УПРАЖНЕНИЕ 3

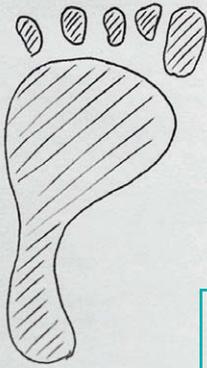
ЕСТЬ ЛИ У ВАС ПЛОСКОСТОПИЕ?

На чистой, сухой поверхности оставьте отпечаток мокрой стопы. Оцените свой след и определите, насколько выражен у вас свод стопы.

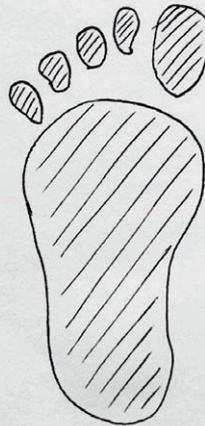


◀ Свод стопы
выражен слабо, у
вас плоскостопие.

◀ Свод стопы
нормальный.



▶ Свод стопы
выражен слишком
сильно.

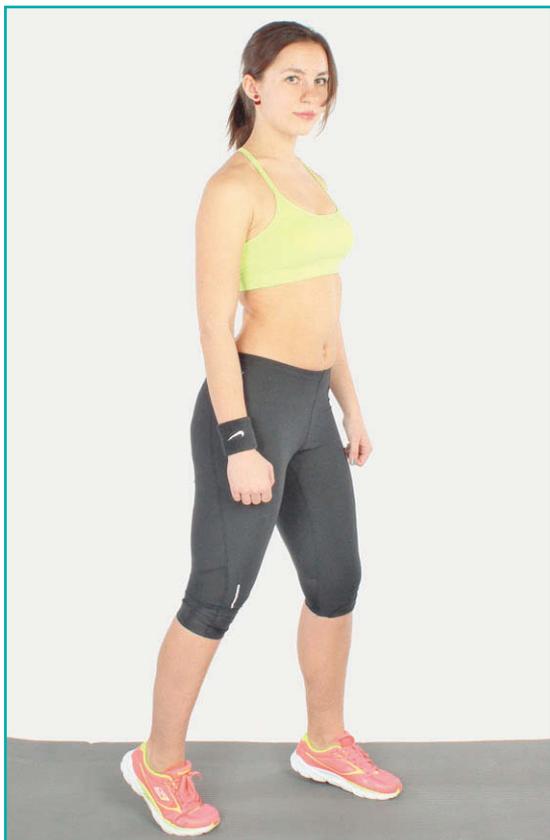


Слишком слабый свод (плоскостопие) или избыточно выраженный свод стопы является причиной появления болей в стопе и смежных суставах (в том числе коленном). Нередко это указывает на сопутствующие системные заболевания и может требовать использования ортопедических стелек или обуви.

УПРАЖНЕНИЕ 4

ОПРЕДЕЛИТЕ СИЛУ ВАШИХ СТОП

Попробуйте пройтись на носках, а затем на пятках. Если у вас достаточно сил, чтобы выполнить несколько шагов в этих положениях, — мышцы и нервы, управляющие стопами, функционируют нормально. Если одна стопа отстает и явно слабее в каком-либо положении, то очень вероятно, что имеется слабость мышц — то есть частичный паралич.





Затруднения в ходьбе на носках или пятках могут быть связаны со слабостью мышцы (парез или частичный паралич). Наиболее частая причина такой слабости — грыжа поясничного межпозвонкового диска, которая сдавила нервный корешок. Реже это связано с повреждением периферического нерва. Парез или паралич стопы требуют консультации невролога или нейрохирурга.

УПРАЖНЕНИЕ 5

КОЛЕННЫЙ СУСТАВ

Какой звук вы слышите?

Если это движение выполняется легко и ваши коленные суставы не издадут никаких звуков — вы в полном порядке. Если же во время приседания вы слышите скрип или другие звуки — проблемы уже не за горами. Если скрип сопровождается болью — проблема налицо.



◀ **Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч.**