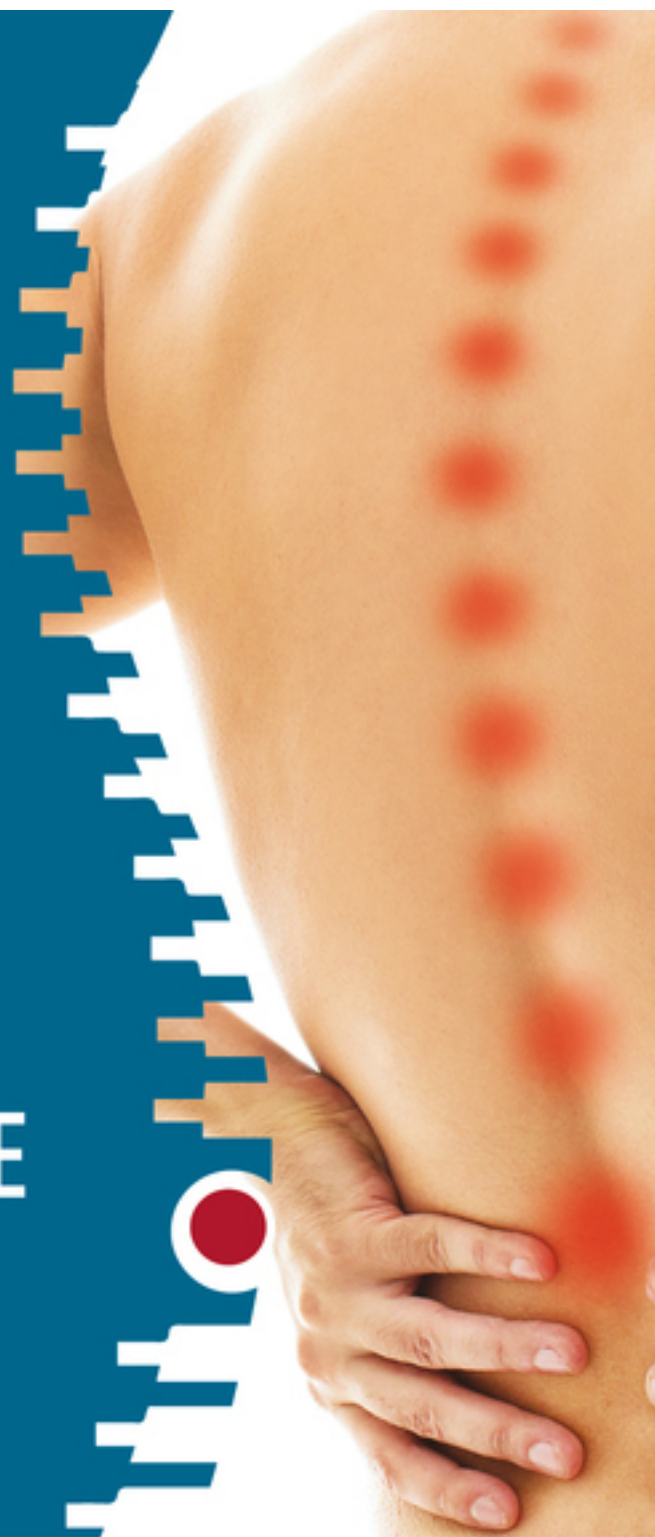




В.И. ДИКУЛЬ

ЧТОБЫ СПИНА НЕ БОЛЕЛА

ЛУЧШИЕ ЛЕЧЕБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



УНИКАЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ
ЛЕГЕНДАРНОГО СПЕЦИАЛИСТА
ПО БОЛЕЗНЯМ ПОЗВОНОЧНИКА

Легендарные упражнения для спины и суставов

Валентин Дикуль

**Чтобы спина не болела.
Лучшие лечебные упражнения**

«ЭКСМО»

УДК 616.7
ББК 54.18

Дикуль В. И.

Чтобы спина не болела. Лучшие лечебные упражнения /
В. И. Дикуль — «Эксмо», — (Легендарные упражнения для
спины и суставов)

ISBN 978-5-699-89980-7

Боль в спине возникает внезапно, как прострел: становится трудно встать с кровати или из-за стола, нагнуться или выпрямиться. Академик Валентин Дикуль, признанный авторитет по здоровью позвоночника, дает специальную систему для устранения боли в спине, особенно в области поясницы. В книге на крупных фотографиях показаны 21 упражнение и 18 приемов самомассажа, которые вернут вам свободу движения. Сотни тысяч пациентов уже исцелились благодаря Валентину Дикулю. Подарите здоровье и гибкость вашей спине!

УДК 616.7
ББК 54.18

ISBN 978-5-699-89980-7

© Дикуль В. И.
© Эксмо

Содержание

Вступление. Поясничный отдел позвоночника	6
Что такое позвоночник?	7
Полезные изгибы	11
Три кита болезней спины	12
Когда не хватает нагрузки	12
Как это сделать? – спросите вы	12
Что противопоказано при грыжах, протрузиях и болях в спине?	13
Что главное для занятий по моим методикам?	13
Остеохондроз	14
Причины возникновения остеохондроза	15
Причина первая. Ушибы	15
Причина вторая. Гиподинамия	15
Причина третья. Технический прогресс	15
Причина четвертая. Неправильное питание	16
Причина пятая. Экология	16
Причина шестая. Негативные эмоции	16
Причина седьмая. Поднятие тяжестей и вибрация	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Валентин Дикуль

Чтобы спина не болела:

лучшие лечебные упражнения

В оформлении обложки использованы фотографии: Yeko Photo Studio, Pranch, lirl / Shutterstock.com. Используется по лицензии от Shutterstock.com

© Дикуль В.И., 2013
© Тихонов М.В., фото, 2013
© Сафонов А.В., фото, 2013
© ООО «Издательство «Э», 2016

Вступление. Поясничный отдел позвоночника

Боль в пояснице – бич современного общества. Редкий человек сможет сказать, что его никогда не беспокоил дискомфорт в этой зоне. Тем не менее мы так же редко боремся с этим недугом, предпочитая руководствоваться принципом «поболит и пройдет».

Между тем поясничный отдел – один из самых подвижных в позвоночнике, и любая проблема в этой зоне постоянно дает о себе знать. Когда мы, засидевшись перед компьютером или телевизором, встаем на ноги, после ночного сна и вовремя уборки – поясница напоминает о себе все время. И физическая боль никогда не ходит в одиночку: чаще всего она свидетельствует о процессах отложения солей, одновременно с которыми в этой зоне формируются и жировые отложения. Визуально их сложно не заметить. По бокам талии образуются жировые складки, и линия «тали» ползет вверх, достигая 10-11 отростков грудного отдела позвоночника.

Такие визуально заметные симптомы – явное свидетельство остеохондроза. Соль, отложившаяся в поясничном отделе, затрудняет движения при наклонах, поворотах, ходьбе и вызывает болезни кишечника, почек, половых органов.

Почти у всех пациентов с такими отложениями периодически возникают запоры, болят ноги, мужчины нередко страдают от простатита. Женщин чаще беспокоят болезни половых органов, и все без исключения сталкиваются с быстрой утомляемостью.

Именно в поясничном отделе позвоночника чаще всего встречаются и такие серьезные заболевания, как грыжи с протрузиями. При этих заболеваниях может быть рекомендована операция, потому что терапевтические методы лечения не помогают.

Как же избежать таких неприятных, постоянно напоминающих о себе заболеваний? Активный образ жизни и правильное питание – вот ключ к здоровью, который не заменить никакими таблетками. В этой книге вы найдете самую необходимую информацию о позвоночнике, о пище и ее влиянии на состояние этого столпа здоровья – и, конечно, упражнения, которые помогут создать мышечный корсет, уменьшить нагрузку на межпозвоночные диски и забыть о болях в пояснице.

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. 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 кон-

ский 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 и 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, приспосабливаясь 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.

Нервы, выходящие из поясничной и крестцовой областей позвоночника, – нижнюю часть туловища и ноги.

Таблица 1

№ 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, головные боли, 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

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, изжогу, диспепсию
D7	Поджелудочная железа, двенадцатиперстная кишка	Язва, гастрит
D8	Селезёнка	Пониженная сопротивляемость
D9	Почки	Аллергия, крапивница
D10	Почки	Болезни почек, нефрит, пиелит, затвердение артерий, хроническая усталость
D11	Почки, мочеточники	Болезни почек, нефрит, пиелит, затвердение артерий, хроническая усталость
D12	Тонкие кишки, лимфатическая система	Боль в животе, некоторые виды бесплодия, ревматизм

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, мочевой 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-подвздошного сочленения, искривление позвоночника
КОПЧИК		
Прямая кишка, анус		Геморрой, зуд, боли в копчике в положении сидя

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

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.

Полезные изгибы

Позвоночный столб на столб в обычном понимании – прямой и ровный – вовсе не похож. Нормальный позвоночник взрослого человека в норме имеет четыре искривления и при взгляде сбоку напоминает латинскую букву S. Изгибы выпуклостью вперед называются лордозами (от греч. *lordos* – выгнутый). Они есть в шейном и поясничном отделах. А изгибы назад – это кифозы (от греч. *kyphos* – согбенный). Они есть в грудном и крестцовом отделах. Благодаря этим четырем анатомическим искривлениям мы приобретаем правильную осанку: туловище и голова держатся вертикально, грудная клетка при ровной линии живота выступает вперед, ноги стоят прямо и прочно.

«Правильные», то есть естественные кифозы и лордозы формируются постепенно. Позвоночник младенцев изогнут дугообразно, а когда ребенок начинает держать головку, формируется шейный лордоз. Далее малыш учится сидеть и у него образуются грудной и крестцово-копчиковый кифозы. А когда маленький человечек встает на ножки, появляется поясничный лордоз.

Образующиеся еще в раннем детстве кифозы и лордозы не считают патологией и называют физиологическими. Размеры и выраженность этих физиологических изгибов различны, они зависят от особенностей каждого человека. Но все они совершенно необходимы.

Физиологические кифозы и лордозы придают нашему позвоночнику свойство упругости. Правильно изогнутый позвоночник действует как амортизатор. Он обладает способностью распределять опасную нагрузку, возникающую во время физической работы, равномерно на все свои отделы.

Эластичность позвоночника, способность амортизировать сотрясения и толчки достигаются также и за счет межпозвоночных дисков, представляющих собой своего рода прокладки из хрящевой ткани. В итоге позвоночный столб человека может выдерживать осевую нагрузку в 18 раз большую, чем бетонный столб такой же толщины.

Три кита болезней спины

Когда не хватает нагрузки

Цель следующей системы упражнений – создать мышечный корсет для декомпрессии, то есть для увеличения высоты межпозвоночных дисков. Соответствующий мышечный корсет позволяет снизить нагрузку на позвоночник при болях в пояснице, возникающих из-за таких заболеваний, как остеохондроз, грыжи и протрузии.

Также поговорим о том, как мы сами приобретаем данные болезни, поскольку порой даже не задумываемся, как сидим, на чем и сколько. Как мы питаемся и много ли съедаем. И, конечно, не стоит забывать об удобстве и продолжительности сна. Об этом мне с уверенностью позволяет говорить мой многолетний опыт: я сотрудничал со многими специалистами в разных областях, создавал кресла, стулья, матрасы.

Возникновение остеохондроза, 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 самая серьезная нагрузка ложится на спину, именно когда мы долго сидим без движения, у телевизора или за компьютером. Мышечный корсет расслабляется, происходит «посадка» – межпозвонковые диски расплющиваются, из-за чего и возникают грыжи с протрузиями.

Эти заболевания сопровождаются болью в спине, отдающей в ягодицы или в ноги – в зависимости от того, на каком уровне позвоночника возникла неполадка. Чем раньше будет замечено то или иное заболевание, тем легче будет с ним справиться. Поэтому не стоит ждать, когда боль станет невыносимой, а при малейшем дискомфорте обращайтесь за помощью к врачу. Непременно сделайте МРТ, и если исследование выявит одно из вышеперечисленных заболеваний, придется серьезно собой заняться, иначе операции не избежать. 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 для 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!

Но главным шагом будут специальные упражнения. К ним нужно относиться именно как к системе. А именно: строго соблюдать последовательность и выполнять указанное количество повторов (не столько, сколько можете сделать, а именно определенное количество раз в каждом конкретном случае).

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 чуть дольше отдохнуть между подходами.

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 матрацы, 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.

Что главное для занятий по моим методикам?

Они не должны стать единовременными.

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.

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.

Остеохондроз

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 греч. *spindylos* – позвоночник. Термин «остеохондроз» тоже греческого происхождения, он образован из корней двух слов: *osteon* – кость и *chondros* – 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.

Причины возникновения остеохондроза

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.

С самого рождения при неправильном уходе и ушибах в детском организме меняется положение тел позвонков, то есть уже возникают предпосылки к развитию 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 почти, 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 ущемляются, нарушаются обмен веществ и работа внутренних органов. Организм сигнализирует об этом болью. Тогда начинают принимать лекарства от боли, но боль постоянно возвращается. Наконец врач ставит диагноз: остеохондроз.

Существует множество методик, с помощью которых пытаются бороться с этим недугом. Прием лекарственных препаратов, мази, настойки, лечебная гимнастика и так далее слабо влияют на остеохондроз. Он упорно не собирается покидать тело. Лечение приносит временное облегчение, но через некоторое время все начинается сначала, а в большинстве случаев боль становится намного сильнее, и средства, которые прежде помогали, перестают действовать.

Причина вторая. Гиподинамия

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 образует. 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 своим образом жизни мы обязаны техническому прогрессу. Благодаря ему рабочее время большинство людей проводят сидя за столом или компьютером. Домой они добираются на различных видах транспорта, а не пешком. Перед сном сидят или лежат перед телевизором. Даже каналы телевизора переключают лежа на диване. Движений очень мало, сплошной покой. Возникает порочный круг, и чтобы разорвать его, нужно заниматься собой – больше двигаться и тренировать мышцы при помощи специальных упражнений.

Причина четвертая. Неправильное питание

Сытная, калорийная еда, с которой органы пищеварения справляются с трудом, приводит к самым разнообразным неприятным последствиям. Нерастроченная энергия консервируется организмом, и тело человека набирает вес, накапливает соли и жировые отложения, тем самым еще больше нарушая метаболизм. Тело человека превращается в свалку различных веществ. Соли, отложившиеся в позвоночнике, давят на нервы, которые не справляются со своими функциями. Организм задыхается под гнетом шлаков, и тут же различные болезни заявляют о себе во весь голос.

Причина пятая. Экология

Пища, которую мы употребляем, меняется с каждым годом, а также воздух, которым мы дышим, и вода, которую пьем. Даже одежда, которую мы носим, оставляет желать лучшего. Продукты и вода содержат не только ядохимикаты, вредные компоненты, но часто и радиоактивно загрязнены. В воздухе обычные газы смешиваются с 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 прогрессивный век больших скоростей нашей нервной системе приходится очень нелегко. Стрессы на работе, дома, отсутствие уверенности в завтрашнем дне, экономические кризисы, большая информационная нагрузка, безработица и так далее – все это может стать причиной сбоев в работе нервной системы. 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 восстановить его, откладывает соли. Вибрация, воздействующая на человека, также способствует смещению дисков и тел позвонков и приводит к отложению солей.

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.