



В.И. ДИКУЛЬ

ГРЫЖА ИЛИ ПРОТРУЗИЯ?

ЛУЧШИЕ ЛЕЧЕБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



УНИКАЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ
ЛЕГЕНДАРНОГО СПЕЦИАЛИСТА
ПО БОЛЕЗНЯМ ПОЗВОНОЧНИКА

Легендарные упражнения для спины и суставов

Валентин Дикуль

**Грыжа или протрузия?
Лучшие лечебные упражнения**

«ЭКСМО»

УДК 615.825
ББК 53.54

Дикуль В. И.

Грыжа или протрузия? Лучшие лечебные упражнения /
В. И. Дикуль — «Эксмо», — (Легендарные упражнения
для спины и суставов)

ISBN 978-5-699-91924-6

Сидячий образ жизни, плохое питание, неправильный обмен веществ приводят к боли в спине, отдающей в ноги. Врачи в таком случае часто говорят о грыжах или протрузиях. Валентин Дикуль, специалист по проблемам с позвоночником, знает, как можно избавиться от этих болей. Он разработал уникальную систему упражнений, которая снимет излишнюю нагрузку. Простые, доступные каждому движения показаны в книге на крупных фотографиях. Всего несколько упражнений каждый день – и боль больше не будет беспокоить ни днем ни ночью.

УДК 615.825
ББК 53.54

ISBN 978-5-699-91924-6

© Дикуль В. И.
© Эксмо

Содержание

Вступление	5
От автора	6
Что болит в спине?	7
Здоровый позвоночник – залог успеха	14
Здоровый позвоночник – забота родителей	15
Выявления болезней спины	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Валентин Иванович Дикуль

Грыжа или протрузия?

Лучшие лечебные упражнения

Вступление

Эту уникальную книгу написал Валентин Иванович Дикуль, академик, народный артист СССР, автор лечебных методик, с помощью которых можно вылечить любое заболевание позвоночника.

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, с помощью которой более 10 тысяч человек встали на ноги, – лучшие тому доказательства! Сегодня эта методика доступна каждому из нас – вне зависимости от возраста и социального положения. Потому что наше спасение – в нас самих.

А методика Дикуля лишь помогает подобрать ключик к волшебной двери. Ведь возможности нашего организма поистине 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 успеха. 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!»

От автора

Уважаемые читатели!

Сегодня я познакомлю вас с системой упражнений, с помощью которых создается мышечный корсет на декомпрессии, то есть на увеличение высоты межпозвоночных дисков. Здесь не дается нагрузка на осевую при таких заболеваниях, как протрузии, грыжи и боли в спине.

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

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 я не испытываю. Но именно когда мы долго сидим без движения, 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 три месяца вам будет необходимо пройти курс реабилитации, направленный на создание мышечного корсета на декомпрессии.

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.

Ваш

Валентин Дикуль

Что болит в спине?

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

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-четырех 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. 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 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.

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, иннервируют в основном среднюю часть туловища. Нервы, выходящие из поясничной и крестцовой областей позвоночника, иннервируют в основном нижнюю часть туловища и ноги.

Таблица 1

Последствия нарушения иннервации спинномозговых сегментов

№ позвонка	Связь с частями тела и органами	Последствия нарушений
ШЕЙНЫЙ ОТДЕЛ		
С1	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
С2	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
С3	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, слюнные 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
ГРУДНОЙ ОТДЕЛ		
D1	Руки (от локтя до кончиков пальцев), пищевод, трахея	Боль в руках (от локтя и ниже), астма, кашель, затрудненное 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	Селезенка	Пониженная сопротивляемость организма
D9	Надпочечники и надпочечные железы	Аллергия, крапивница
D10	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

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, затрудненное 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
Примечание. 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 из-за этих качеств он становится уязвимым 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 сидим постоянно: обеденный стол – машина – компьютер – диван перед телевизором.

Вспомните, когда вы в последний раз совершали пробежку? Очень давно, 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 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 сполна! 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 они 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 проводить время за компьютером. У прилежных «домашних» детей, перегруженных учебными занятиями, часто возникают болезни позвоночника. Этому способствует 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 боли.

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

Следите за тем, как ребенок сидит и на чем спит. Заставляйте его каждые 15–20 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. Бегают, гуляет, плавает. Чем больше движений, тем лучше. Отсутствие активного движения неизбежно приводит к недоразвитости межпозвоночных 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.

Выявления болезней спины

После осмотра, если врач подтвердит ваши подозрения, скорее всего потребуется провести ряд инструментальных исследований. Все нижеперечисленные методы позволяют добиться одной конкретной цели – поставить точный клинический диагноз. Он необходим, чтобы понять, как бороться с недугом.

Рентгенологическое исследование

Рентгенографию позвоночника выполняют в положениях стоя и лежа, а также делают профильный снимок – в положении лежа. Только после тщательного изучения рентгенограмм позвоночника в стандартных проекциях для уточнения полученной информации может быть назначено дополнительное исследование в других проекциях – при сгибании и разгибании позвоночника и даже при его растягивании, а также в положении сидя с наклоном вправо и влево.

Рентгенологически можно определить любое заболевание позвоночника. Однако на рентгенограммах не визуализируются мягкие ткани (связки, мышцы, диски). Для уточнение диагноза, выявления компрессии нервных структур применяются другие методы диагностики.

Магнитно-резонансная томография (МРТ)

Метод, основанный на получении изображения тканей и органов при помощи электромагнитных волн. Этот метод диагностики безопасен и может быть в случае необходимости использован многократно у одного пациента. Полученные в результате томографии данные подвергаются компьютерной обработке. Изображение на МРТ представлено в виде серии продольных и поперечных срезов. МРТ является «золотым стандартом» для диагностики патологических изменений мягких тканей, таких как нервные структуры, связки, мышцы. При МРТ можно выявить дегенеративные изменения в межпозвонковых дисках, гипертрофию фасеточных суставов, стеноз позвоночного канала, грыжу диска и другие патологические изменения.

Компьютерная томография (КТ)

Метод, при котором для изображения тканей и органов используется рентгеновское излучение так же, как при обычной рентгенографии. Полученная информация подвергается компьютерной обработке, в результате чего изображение представляется в виде серии продольных и поперечных срезов. При КТ возможно исследование как костных структур, так и мягких тканей. Однако все же компьютерная томография наиболее информативна для выявления патологических изменений костной ткани, например остеофитов и гипертрофии фасеточных суставов. Изображение мягких тканей на компьютерных томограммах по сравнению с МРТ получается не таким четким и информативным. Для того чтобы повысить информативность исследования в отношении диагностики патологии мягких тканей, компьютерную томографию часто сочетают с выполнением миелограммы.

Миелограмма

Метод является ведущим для исследования мягкотканых структур спинномозгового канала, в том числе спинного мозга и нервных корешков. Перед выполнением миелограммы в спинномозговой канал (под оболочки спинного мозга) вводится контрастное вещество. Это делается при помощи специальной иглы, которая вводится ниже окончания спинного мозга (в области поясницы), так что повреждение нервных структур при проведении этого исследования практически исключено. Контрастное вещество распространяется по позвоночному каналу, обтекая спинной мозг, нервные корешки. Далее проводится рентгеноскопия позвоночника. Миелография позволяет выявить грыжу диска, опухоль или перелом позвоночника.

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.