



Олег Асташенко

Капремонт для позвоночника

«Вектор»

Асташенко О. И.

Капремонт для позвоночника / О. И. Асташенко — «Вектор»,
— (Целительные практики: Российский опыт)

Нарушение осанки, остеохондроз, радикулит, головные боли, онемение рук и ног, боли в суставах — это все проявления болезней, связанных с позвоночником. Он — основа нашего здоровья. В этой книге вы найдете наиболее полную подборку лечебных движений, необходимых для восстановления утраченных функций вашей спины. Если у вас не было грубых травм позвоночника, то лучшее, что можно предложить из всего арсенала лечебных средств, — это гимнастика. Она является самым оправданным лечением, которое избавит вас от болей полностью! Комплексы упражнений предусматривают: исправление осанки; избавление от болей; коррекцию патологий всех отделов позвоночника (шейного, грудного, поясничного, тазобедренного); профилактику профессиональных заболеваний спины.

© Асташенко О. И.

© Вектор

Содержание

Предисловие	5
Лечебные движения для исправления осанки	9
Разминки	10
Комплексы лечебных движений для исправления осанки	13
Лечебные движения для растягивания и укрепления позвоночника	15
Лечебные движения для верхнего отдела позвоночника	16
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Олег Асташенко

Капремонт для позвоночника

Предисловие

В последнее время все чаще можно услышать фразу: «Вылечи позвоночник – и ты избавишься от массы болезней». И в этом – большая доля истины. Позвоночник выполняет несколько функций. Во-первых, защищает от повреждений спинной мозг, от которого отходят нервы к мышцам и внутренним органам. Во-вторых, служит опорой телу, поддерживает нервно-мышечный аппарат. В-третьих, обеспечивает движение головы, шеи, верхних и нижних конечностей, всего тела.

И поэтому малейшее нарушение в позвоночнике отрицательно сказывается на состоянии других органов тела, даже может привести к дисгармонии между физическим и психическим состоянием.

К сожалению, это действительно так. По статистике уже в возрасте 18–20 лет в позвоночнике происходят нежелательные изменения, которые усиливаются к 40 годам, а к 50 – заболевания позвоночника обнаруживаются примерно у 80 % мужчин и 60 % женщин.

Чтобы действительно понять, что происходит в нашем организме и в чем причина недомогания, давайте вспомним строение позвоночника.

Позвоночник человека состоит из 33 позвонков. Они образуют 5 отделов: шейный (7 позвонков), грудной (12 позвонков), поясничный (5 позвонков), крестцовый (5 позвонков, сросшихся в одну кость – крестец) и копчиковый (чаще всего – одна кость из 3–4 позвонков) (рис. 1).

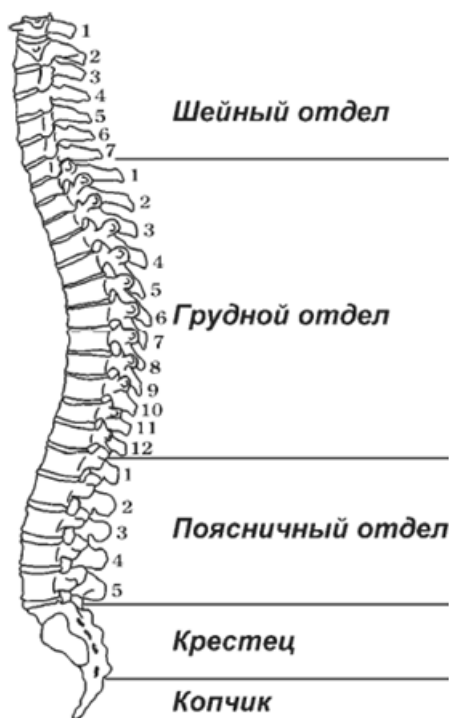


Рис. 1

Вы видите, что позвоночный столб напоминает букву S. Такую форму наш позвоночник принял после того, как человек «встал на ноги». Благодаря этой форме часть нагрузки человеческого веса переносится на околпозвоночные связки, а толчки при беге или ходьбе смягчаются.

Позвонки соединены хрящами и связками. Поэтому позвоночник может сгибаться, разгибаться и т. д. Самые подвижные – шейный и поясничный отделы, менее подвижен грудной отдел.

В середине каждого позвонка находится позвоночный отросток, от которого, в свою очередь, ведут боковые отростки. Они защищают позвоночный столб от внешних ударов. От спинного мозга через отверстия в дугах позвонков отходят нервные волокна, связанные с разными частями тела.

Корешки чувствительных нервов (контролирующих вкус, осязание, обоняние, слух и зрение) прикрепляются к задней стороне спинного мозга, а корешки двигательных нервов (контролирующих функции мышц организма) – к передней стороне.

Таким образом, все нервы и кровеносные сосуды направляются от позвоночника к соответствующей части тела.

Теперь представьте, что ваши позвонки чуть-чуть сместились, сжали нервы и кровеносные сосуды, которые отходят от них (рис. 2). Что произошло дальше? Правильно, их нормальная работа прервана, так как нарушилось кровообращение, онемели защемленные нервы, а отсюда – болезни тех органов, с которыми связаны нервы и сосуды. И все это – из-за подвывиха, т. е. из-за того самого смещения. Понятно, что чем больше смещение, тем хуже чувствует себя человек, тем серьезнее болезнь.

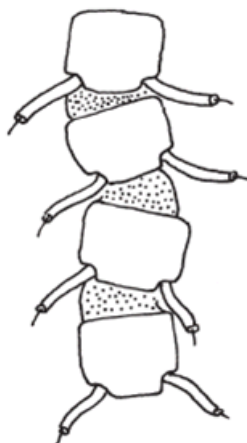


Рис. 2

Нетрудно догадаться, что чаще всего подвывихи случаются в шейном отделе, так как он самый подвижный. Практически это означает, что в результате возникают проблемы с глазами, шеей, легкими, сердцем и некоторыми другими органами. Например, подвывих 4-го шейного позвонка (его можно найти на рисунке) отразится на состоянии тех органов, которые только что были перечислены, а также на состоянии диафрагмы печени, селезенки, надпочечников, зубов, горла, носа и ушей.

Чаще всего травмируются 1-й и 4-й шейные позвонки, 2-й, 5-й и 10-й грудные, 2-й и 5-й поясничные. Однако это не значит, что остальные позвонки всегда остаются в целости и сохранности. По таблице, которая приводится ниже, можно достаточно точно определить, какие позвонки у вас не в порядке.

Позвонки	Органы и заболевания
<i>Шейные</i>	
1–4	Глаза, лицо, шея, легкие, диафрагма, живот, почки, надпочечники, сердце, селезенка и кишечник
<i>Грудные</i>	
2	Легкие и плевра
4	Печень
5	Зрение, горло, живот, щитовидная железа
8	Печень
10	Сердце, кишечник, нос, зрение
<i>Поясничные</i>	
2	Воспаление мочевого пузыря (цистит), аппендицит, импотенция, патологические изменения предстательной железы у мужчин и гинекологические заболевания у женщин
5	Геморрой, трещины анального отверстия, рак прямой кишки

Вот почему нужно исправлять подвывихи. Кроме того, нужно следить за своей осанкой. Почему – вы поймете чуть позже. Следует отметить, что ниже будут представлены комплексы упражнений не только для исправления осанки, но и для растяжки позвоночника, восстановления его функций и облегчения болей, упражнения для профилактики. А пока запомните правила выполнения упражнений.

Правила выполнения упражнений

Самое главное: прежде чем начать заниматься, обязательно покажитесь врачу, особенно если испытываете сильные, резкие боли в позвоночнике.

Обязательно делайте легкую разминку перед тем, как перейти к комплексу упражнений.

Рассчитывайте свои силы. В течение первой недели, а возможно, и больше выполняйте все упражнения медленно и не напрягаясь, не делайте упражнения через силу и преодолевая боль в позвоночнике. А вот боль в мышцах – явление естественное, но через несколько дней она пройдет.

Выполняя движение, предназначенное для того отдела позвоночника, который страдает у вас больше всего, не делайте резких движений.

Соизмеряйте нагрузку со своими физическими возможностями. Это значит, что количество повторений зависит от вашего возраста, тяжести заболевания и физической подготовленности. Нагрузку увеличивайте постепенно.

Амплитуда движений в первые дни должна быть минимальной.

Можно немного отдохнуть после упражнения, но комплекс следует выполнить полностью.

Если вы чувствуете, что еще недостаточно подготовлены к выполнению упражнений или у вас плохо развит вестибулярный аппарат, можно, делая упражнения, держаться за спинку стула.

Выполняйте все упражнения с радостью и удовольствием!

Лечебные движения для исправления осанки

Как проверить, правильная у вас осанка или нет, знают даже младшие школьники. Встаньте к стене спиной, слегка расставив ноги и свободно опустив руки. Затылок, плечи, икры и пятки должны касаться стены. Теперь постарайтесь прижаться к стене так, чтобы расстояние между ней и поясницей было не больше толщины пальца. Чувствуете, что живот как будто сам подбирается, шея слегка вытягивается, а плечи расправляются?

Попробуйте отойти от стены и как можно дольше удерживаться в этом положении. С большой долей вероятности можно сказать, что 99 человек из 100 будут чувствовать себя неуютно и некомфортно. Это и не удивительно: практически все мы постоянно сутулимся, поэтому мускулы и связки стали слишком слабыми. Они просто вынуждены напрягаться, потому что должны держать тело в «неправильном» положении. Чем тяжелее вам удерживать спину прямой, а плечи – развернутыми, тем сильнее нарушена осанка.

Проверить, все ли в порядке с вашим позвоночником, можно и другим способом.

Снимите верхнюю одежду и встаньте лицом к зеркалу. Внимательно посмотрите, на одном ли уровне находятся ваши плечи, или одно из них выше другого? Если это так, значит, у вас искривление позвоночника. Теперь осмотрите себя, повернувшись к зеркалу боком. Попробуйте мысленно соединить прямой вертикальной линией уши, плечевые суставы, бедренные суставы, колени, лодыжки. Сомнительно, чтобы вам удалось «провести» такую линию. Если опущены плечи и грудная клетка, а живот выступает вперед или втянут слишком сильно, если подбородок расположен не под прямым углом по отношению к телу, значит, пора заниматься специальной гимнастикой. Начинаем с разминки. Разминка не только разогревает мышцы и активизирует кровообращение, но и делает костную систему более подвижной.

Разминки

Разминка № 1

1. И. п. (исходное положение): руки на поясе, ноги на ширине плеч. Выполнить по 3–5 наклонов влево-вправо (в каждую сторону).

2. И. п.: руки на поясе, ноги на ширине плеч. Выполнить по 3–5 наклонов вперед-назад. Это движение помогает укрепить не только мышцы спины, но и пресс.

3. И. п.: руки на поясе, ноги на ширине плеч. Выполнить повороты корпуса влево-вправо, стараясь при этом как можно дальше заглянуть себе за спину. Движение повторить 6–8 раз.

4. И. п.: поставить перед собой стул, наклониться и взяться руками за спинку так, чтобы спина и руки располагались на одной линии. Сначала прогнуть спину (рис. 3а), затем – выгнуть (рис. 3б). Движение повторить 6–8 раз.

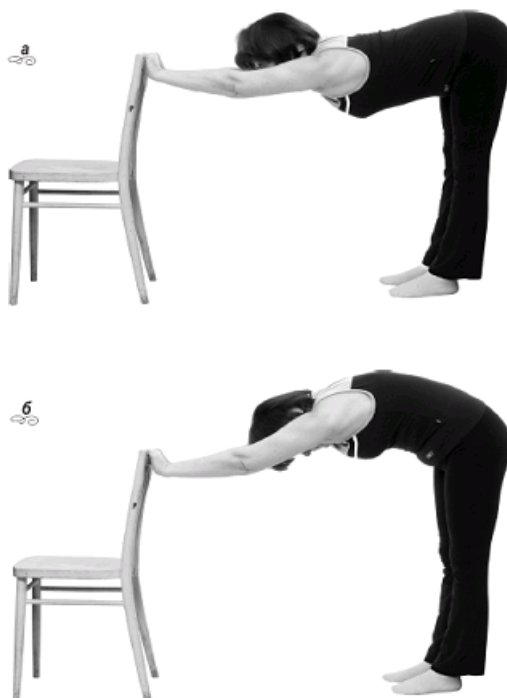


Рис. 3

5. И. п. – такое же, как в предыдущем упражнении. Делать волнообразные движения туловищем так, чтобы «волна» шла от поясницы до запястий. Повторить движение 6–8 раз.

Разминка № 2

1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Наклоните голову вперед так, чтобы подбородок касался груди. Медленно поверните голову вправо, вытягивая подбородок. Задержитесь в этом положении, считая до пяти, затем так же медленно вернитесь в исходное поло-

жение и начинайте точно так же поворачивать голову влево. Выполните движение по 5 раз в каждую сторону.

2. Сядьте на стул с подлокотниками. Приподнимитесь, опираясь на подлокотники, при этом спину держите прямо, а подбородок старайтесь поднять повыше. Повторите движение несколько раз.

3. Встаньте прямо, расставив ноги примерно на 30–35 см. Вытяните руки вверх так высоко, насколько это возможно (рис. 4а). Затем согните ноги в коленях, руки вытяните вперед и попробуйте удержаться в этом положении примерно минуту (рис. 4б). После этого отведите руки назад, сильно вытягивая вперед шею и подбородок (рис. 4в), а потом – снова вперед. Повторите движение 5–6 раз.



Рис. 4

4. Встаньте прямо, разведите руки в стороны на уровне плеч и сильно поверните их ладонями вверх, чтобы почувствовать мышцы. Не напрягаясь, отведите руки назад, сдвигая лопатки. Движение повторите не менее 50 раз.

5. Встаньте прямо, слегка расставив ноги. Поднимите правую руку вертикально вверх, а левую положите на левую ногу чуть ниже бедра (рис. 5а). Как можно сильнее потянувшись вверх, задержитесь в этом положении примерно на минуту, затем наклонитесь в левую сторону (спина должна быть напряжена) (рис. 5б) и снова встаньте прямо. Выполните все то же самое, подняв вверх левую руку. Выполните по 20–30 наклонов в каждую сторону.



Рис. 5

Разминка № 3

Профессор Ю. А. Афанасьев предлагает такие упражнения.

1. И. п.: встать, наклонив туловище вперед, ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед. Имитируйте плавание «кролем» (или саженками; поочередные вращения руками – 1 движение на 1 счет), затем – «брассом» (движения рук напоминают движения плывущей лягушки), потом – стилем «дельфин» (делаем круговые вращения одновременно обеими руками), заканчивайте «плаванием на спине» (делаем поочередное вращение руками назад).

2. И. п.: встать прямо, ноги на ширине плеч. Руки поднимайте вверх через стороны, делая полный вдох, затем, слегка наклоняясь вперед и опуская руки, сделайте выдох, при этом руки расслабьте, они должны «висеть» свободно. Повторить 3–5 раз.

3. И. п.: встать прямо, ноги на ширине плеч. Руки поднимайте вверх через стороны, вдыхая как можно глубже, слегка наклоняясь вперед, сведите плечи, руки вытяните к полу и сделайте резкий, максимальный выдох. Повторить 3–4 раза.

Комплексы лечебных движений для исправления осанки

Комплекс № 1

Первые два упражнения можно выполнять не только в комплексе, но и отдельно в течение всего дня (чем чаще, тем лучше).

1. Ходите по комнате так, будто невидимая нить приподнимает вашу грудину немного вверх и одновременно слегка оттягивает назад. Вы почувствуете, что ваши плечи распрямились, а живот подтянулся.

2. Встаньте к стене так, как будто проверяете свою осанку (см. выше). Запомните положение вашего тела, отойдите от стены и походите по комнате, не меняя положения.

3. Возьмите самую толстую книгу, какая у вас есть, положите ее на голову и походите так по комнате. Если это слишком легко для вас, усложните движение: попробуйте выполнить приседания или потанцевать. Книгу можно заменить мешочком с солью весом 200–300 г.

Следующие упражнения комплекса помогут вам избавиться от сутулости.

4. И. п.: руки на поясе, ноги на ширине плеч. Делайте круговые движения выпрямленными руками сначала вперед, затем – назад (6–8 раз в каждую сторону).

5. И. п. – то же самое. Поочередно поднимайте и опускайте левое и правое плечо (6–8 раз). А теперь резко поднимите оба плеча и медленно опустите их. Это движение повторите тоже 6–8 раз.

6. И. п.: руки – в «замке» за спиной, ноги на ширине плеч. Медленно тянитесь вперед, стараясь как можно сильнее прогнуть позвоночник и отвести руки назад (рис. 6). Движение повторите 6–8 раз.

7. Усложненный вариант 6-го упражнения. Приняв такое же исходное положение, выполняйте наклоны вперед, стараясь как можно выше поднять сцепленные в «замок» руки.

8. И. п.: ноги на ширине плеч, руки свободно опущены вдоль тела. Поднимите правую руку вверх, а левую отведите назад. Затем согните руки в локтях и постарайтесь соединить ладони за спиной. Вернитесь в исходное положение и поменяйте руки. Повторите движение 6–8 раз для каждой руки.

Комплекс № 2

Упражнения этого комплекса более сложные, поэтому рекомендуется выполнять их не раньше, чем вы освоите комплекс № 1. Кстати, эти упражнения помогают не только исправить осанку, но и улучшить подвижность грудного отдела позвоночника, укрепить мышцы спины и живота. Не забывайте о разминке!

1. И. п.: встать прямо, руки опустить вдоль тела, ноги вместе. Поднимая руки вверх, сделайте выдох, затем прогнитесь назад и вдохните. Наклонитесь вперед, слегка округлив спину и, опустив голову и плечи, выдохните. Повторите движение 5–7 раз.

2. И. п.: встать на четвереньки, голову держать прямо. Сильно прогните спину, стараясь оставаться в таком положении не менее 2–3 секунд, затем вернитесь в исходное положение. Движение повторите 5–7 раз.

3. И. п.: лечь на живот, вытянув руки вдоль тела. Приподнимая грудную клетку, одновременно старайтесь поднять голову и ноги как можно выше и задержаться в этом положе-

нии на несколько секунд (рис. 7). Вернитесь в исходное положение, если необходимо, отдохните несколько секунд, а затем повторите движение 5–7 раз.

4. И. п.: лечь на живот, руками упереться в пол. Сильно прогнитесь назад, стараясь оторвать корпус от пола. Вернитесь в исходное положение, затем повторите движение 5–7 раз.

Следующее движение рекомендуется выполнять только в том случае, если вы уже достаточно подготовлены физически.

5. И. п.: сесть на пол. Левую ногу подогните под себя и откиньтесь назад. Правую ногу заведите за левую и возьмитесь за пальцы правой ноги левой рукой (рис. 8а), а правую руку положите на поясницу тыльной стороной ладони и слегка прижмите (рис. 8б). Постарайтесь оставаться в таком положении примерно минуту. Затем вернитесь в исходное положение, если нужно, отдохните несколько секунд и повторите то же самое, но с подогнутой правой ногой. Если движение сразу выполнить трудно, сократите время его выполнения.

Следующие два упражнения могут выполнять как взрослые, так и дети.

6. И. п.: встать прямо, руки опустить вдоль тела, ноги врозь. Согните руки в локтях, поднимите их вверх и положите кисти рук на лопатки (рис. 9а). Затем разведите руки в стороны и назад, сводя лопатки (рис. 9б). Повторите движение 6–8 раз.

7. Это движение – вариант упражнения 8 из комплекса № 1. Попробуйте сцепить за спиной кисти рук так, чтобы правая рука находилась над лопатками сверху, а левая – под лопатками внизу. Затем поменяйте положение рук. Выполняя это движение, можно перекладывать из руки в руку мелкие предметы, например теннисный мяч, ложки и т. п.

Нужно отметить, что упражнения с предметами развивают способность правильно держать голову. Это особенно важно, если учесть, что при опущенной голове мышцы плечевого пояса расслабляются, плечи как бы выдвигаются вперед, грудь становится вогнутой, а позвоночник сгибается.

Когда вы достаточно хорошо освоите все упражнения, то сможете сами составить для себя подходящий комплекс упражнений для разминки и поддержания правильной осанки.

Лечебные движения для растягивания и укрепления позвоночника

Конечно, вы не раз замечали, что к концу дня чувствуете себя гораздо хуже, чем утром. «Все правильно, за день же устаешь!» – воскликнете вы. Да, правильно, но дело не только в усталости как таковой, но и в том, что позвоночник за день становится чуть-чуть короче. Этот факт, так же как и то, что в молодости мы выше ростом, чем к старости, давно установили ученые. Почему так происходит?

Как известно, к неработающему органу поступает меньше крови и соответственно кислорода и питательных веществ. Это значит, что физиологические процессы в нем замедляются. Межпозвоночные хрящевые диски – не исключение из общего правила. Чтобы амортизировать удары и сотрясения тела, диски должны быть эластичными и упругими. Но если они не работают – ведь большинство из нас, как правило, ведет малоподвижный образ жизни, – то постепенно сплюсциваются и затвердевают. Раз диски сплюсцились, потеряли упругость, значит, позвонки начинают тереться друг о друга, вызывая боль. Но ведь внутри позвоночника расположен спинной мозг, от которого идут нервные отростки ко всем органам! Когда расстояние между позвонками сокращается (диски сплюсцились), нервы сдавливаются и какой-нибудь из органов начинает болеть. Поэтому так важно делать упражнения для растяжки позвоночника и укрепления мышц спины.

Выполняя эти несложные упражнения постоянно, вы восстановите гибкость позвоночника и работу некоторых внутренних органов. Пусть вас не смущает, если некоторые упражнения уже встречались вам в других комплексах. Это говорит только об универсальности таких упражнений. Данный комплекс особенно полезен тем, у кого сидячая работа.

Лечебные движения для верхнего отдела позвоночника

1. И. п.: встать ровно, спина прямая, подбородок опущен на грудь. Подбородком скользите по грудины вниз, стараясь опуститься как можно ниже. В области шеи должно возникнуть чувство приятного напряжения, но не боли!

2. И. п.: встать ровно, спина прямая. Наклоните голову назад так, чтобы подбородок был направлен в потолок. Максимально вытяните подбородок вверх, затем вернитесь в исходное положение. Повторить 5 раз.

3. И. п.: встать ровно, спина прямая, плечи неподвижны. Не поворачивая голову, наклоняйте ее вправо, стараясь дотянуться ухом до плеча, затем точно так же наклоняйте голову к левому плечу (рис. 10). Повторить по 5 раз. Выполняя движение, не прикладывайте слишком больших усилий!



Рис. 10

4. И. п.: встать ровно, спину и голову держать прямо, смотреть перед собой. Поворачивайте голову вправо, вытягивая подбородок чуть вперед и вверх. Описав полукруг, вернитесь в исходное положение и повторите движение, поворачивая голову влево. Повторить по 5 раз в каждую сторону.

Это движение можно делать с опущенной головой (смотрим в пол) и головой, откинутой назад (смотрим в потолок).

5. И. п.: встать прямо, расслабить мышцы. Наклоните голову вперед так, чтобы подбородок касался груди, и начинайте «перекачивать» ее: ухо касается плеча, затылок – спины, другое ухо – другого плеча, и снова подбородок касается груди. Сделайте по 5–8 медленных вращений в одну и другую стороны. Это движение предназначено не только для растягивания шейных позвонков, но и для снятия напряжения с шейных мышц.

Если по каким-либо причинам вы не можете сделать полный оборот, немного измените движение. Тянитесь ухом к плечу, направив подбородок вниз, затем мягко перекатите голову к другому плечу и вернитесь в исходное положение. То есть вы сделаете неполный круг, не наклоняя голову назад.

6. И. п.: встать ровно, спину и голову держать прямо. Медленно поворачивайте голову вправо до упора, стараясь увидеть то, что у вас за спиной (голову не запрокидывать, а пытаться увеличить угол поворота). Выполнить 5 раз, а затем повторить то же самое, но в другую сторону.

7. И. п.: встать прямо (проследить за правильностью осанки), расслабить мышцы, ноги на ширине плеч. Положите сомкнутые руки на затылок и наклоните голову вперед. Затем, оказывая сопротивление руками, вернитесь в исходное положение. Движение выполняйте медленно, считая про себя примерно до 20–25 и стараясь как можно сильнее растягивать шею. Вернувшись в исходное положение, сделайте то же самое, но откидывая голову назад. Повторите движение несколько раз.

8. И. п.: лечь на тахту и опустить голову вниз. Наклоняйте голову вправо-влево, затем – вперед-назад (кивательные движения), в заключение – круговые движения. Общее время выполнения упражнения – примерно 90 секунд, по 30 секунд на каждую часть.

9. И. п.: встать прямо, ноги вместе или слегка расставлены. Как можно выше поднимите плечи и как можно сильнее отведите их назад. Повторите так 10–15 раз, отдохните несколько секунд, а затем снова выполните такие же движения (10–15 раз), но уже вперед.

10. И. п.: встать прямо, спина прямая, поясница неподвижна, прямые руки сцеплены в «замок», подбородок прижат к груди. Тяните вниз руки, сводя плечи навстречу друг другу, и подбородок (не отрывая от груди). Верхняя часть позвоночника при этом должна выгнуться небольшой дугой (рис. 11). Повторите движение не менее 5 раз.



Рис. 11

11. И. п.: встать ровно, спину прямая, поясница не двигается, прямые руки сцепить за спиной в «замок». Тяните руки вниз, сводя лопатки, но не запрокидывая голову, а держа ее прямо. Грудь выпятите вперед. Повторить не менее 5 раз.

12. И. п.: позвоночник выпрямлен, поясница неподвижна, руки согнуты в локтях. Поднимайте одно плечо вверх, а другое опускайте, голову наклоняйте в сторону идущего вниз плеча. Повторить не менее 5 раз в каждую сторону.

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.