

Александр Иванов

Кандидат медицинских наук, остеопат, невролог

Лайфхаки остеопата: как навсегда избавиться от боли в спине



Первая в России книга,
написанная остеопатом для
широкого круга читателей



50 суперэффективных
упражнений при боли



Лайфхаки от остеопата
при боли в спине



Самодиагностика
и самопомощь



16+



osteopat_ivanov

www.osteopat-ivanov.ru

Александр Иванов

**Лайфхаки остеопата: как навсегда
избавиться от боли в спине**

«ЛитРес: Самиздат»

2019

Иванов А. А.

Лайфхаки остеопата: как навсегда избавиться от боли в спине /
А. А. Иванов — «ЛитРес: Самиздат», 2019

Если вы думающий человек и понимаете, что здоровье это труд, тогда эта книга для вас. Это книга-инструкция, в которой автор «без воды» дает конкретные рекомендации и упражнения для того, чтобы навсегда забыть о боли в спине. Но автор не предлагает волшебных таблеток и тайных методов исцеления боли. Здоровье позвоночника рассмотрено с позиции науки о биомеханике человеческого тела — остеопатии. Остеопатия — новая для России специальность, но уже завоевавшая доверие миллионов людей благодаря своей эффективности.

Содержание

Вступление от автора	5
Мой путь в остеопатию	6
Здоровье – это труд	7
Глава 1. Мифы о боли в спине	8
Миф № 1. Самая частая причина боли в спине – грыжа диска	9
Миф № 2. Грыжу диска можно вправить	10
Миф № 3. Операция по удалению грыжи диска – панацея	11
Миф № 4. Остеохондроз – причина боли в спине	12
Миф № 5. Боль в спине можно перетерпеть – сама пройдет	14
Миф № 6. Боль в спине можно вылечить только таблетками и уколами	15
Миф № 7. Вис на турнике полезен при боли в спине	16
Глава 2. Восемь причин боли в спине	17
Причина № 1. Малоподвижный образ жизни	18
Причина № 2. Стресс и психосоматика	20
Причина № 3. Травмы и перегрузки	23
Конец ознакомительного фрагмента.	24

*Книгу посвящаю моим родителям – Иванову Александру
Федоровичу и Ивановой Нине Николаевне*

Вступление от автора

Здравствуйте, дорогие читатели!

Вы держите в руках уникальную книгу – это инструкция по использованию человеческого тела. Природа многим из нас сделала бесценный подарок – здоровое тело. Но зачастую мы не умеем правильно им распорядиться. И когда начинаем болеть, пускаемся на поиски врача, целителя, волшебника, чтобы он вернул нам утраченное здоровье. Мало кто берет ответственность за свое здоровье в собственные руки.

Но даже те из вас, что думают о своем здоровье, не всегда знают, как его сохранить. Нас окружает очень много информации, порой противоречивой. Поэтому моя задача в этой книге – помочь вам разобраться в вопросах сохранения и укрепления здоровья. В этой книге собраны рекомендации и материалы, которые не найти на просторах интернета, потому что они основаны на моей многолетней практике в качестве профессионального врача.

Пользуясь багажом накопленных знаний, я попытался донести до вас простым языком законы здоровья с точки зрения науки остеопатии. Покупая дорогую технику в магазине, например, телевизор, мы подробно изучаем инструкцию, чтобы включить его и настроить. Точно так же наше тело нуждается в настройке. Данная книга является своего рода инструкцией по пользованию своим телом в хорошем смысле этого слова.

Еще Гиппократ говорил, что если у вас много болезней, нужно лечить позвоночник. Поэтому я раскрываю тему здоровья через призму здоровья позвоночника – как стержня нашего тела. Но говоря о здоровье спины, мы также затронем различные аспекты образа жизни человека: как правильно сидеть, как правильно лежать, как правильно ходить, на какой подушке спать и так далее. Возможно, для кого-то эта книга станет новым откровением или призывом к действию. Если хотя бы один человек, прочтя данную книгу, получит пользу – мой труд будет не напрасным.

Мой путь в остеопатию

Меня часто спрашивают, почему я стал остеопатом. Начну с того, что желание стать врачом пришло ко мне в школе. Профессия врача казалась таинственной, а сами врачи – элитарной кастой, в которой могут находиться только избранные и посвященные. Годы усердной подготовки к экзаменам дали результат – в 2001 году я поступил на лечебный факультет в Нижегородскую государственную медицинскую академию (ныне это Приволжский исследовательский медицинский университет). Учеба в высшем медицинском заведении была трудным занятием.

В то время я мечтал стать хирургом, проходил практику в хирургических отделениях, ассистировал на операциях и получал от этого удовольствие. Но вскоре я разочаровался в хирургии, ведь это последняя инстанция для пациента, когда его болезнь уже запущена. Кроме того, после операции здоровье пациента, как правило, улучшается ненадолго, потому что появляются другие проблемы – послеоперационные осложнения. Я стал думать, как сделать так, чтобы пациент не попадал к хирургу вообще, то есть вылечивался гораздо раньше. Меня заинтересовала профилактическая медицина и холистический подход к человеку.

Холистический – значит целостный, то есть человек с точки зрения холистического подхода рассматривается не как набор органов, каждый из которых надо лечить по отдельности, а как единая живая система, обладающая способностью к самовосстановлению. Сама болезнь при этом расценивается как нарушение равновесия в организме. Задача врача – помочь пациенту восстановить саморегуляцию.

Это был первый шаг в сторону остеопатии, хотя тогда я еще не знал об этой науке.

На 4 курсе медицинской академии после цикла неврологии я влюбился в эту специальность и твердо решил стать неврологом. Неврология, пожалуй, одна из самых сложных и интересных медицинских специальностей. Собственно, я и стал неврологом. После окончания академии я успешно защитил кандидатскую диссертацию по этой дисциплине.

Все было хорошо, кроме одного – меня не устраивал «таблеточный» подход к здоровью. Фармакология была моим самым нелюбимым из предметов в академии. Будучи студентом старших курсов, я уже увлекался мануальной медициной – изучал и практиковал массаж, работал реабилитологом в нижегородских спортивных командах. Я видел, как с помощью рук можно снимать хроническую и даже острую боль, которая не убиралась лекарствами. Так я заинтересовался остеопатическими методами лечения.

Остеопатия как наука подкупила меня своей философией, комплексным подходом к человеку и стремлением не снять симптомы, а отыскать причину болезни. Многолетняя практика мануальной медицины дала мне знания и опыт, которыми я хотел бы теперь поделиться с вами. Моя миссия – помочь вам, дорогие читатели, стать более осознанными в отношении своего здоровья.

Здоровье – это труд

Парадигма современной медицины такова: «Ты болей, а я тебя буду лечить: таблетками, лекарствами, сделаю операцию». Пациент перекладывает ответственность за свое здоровье на врача, на систему здравоохранения, как будто сам он не причем и болезнь появилась сама по себе. На мой взгляд, это неправильный подход.

Чтобы быть здоровым, нужно заниматься собой. Здоровье – это труд! Пациент должен взять ответственность за свое здоровье, врачи могут помочь только в экстренных случаях. Это новая парадигма медицины, которая предполагает персональную ответственность за свое здоровье. Например, в США, если человек курит или имеет избыточный вес, он оплачивает медицинскую страховку либо самостоятельно, либо с большой наценкой. Считаю такой подход справедливым.

Почему болит спина? Почему вообще что-то болит? Боль – это тревожный сигнал организма. Организм пытается нам сказать, что что-то пошло не так и нарушился баланс.

Давайте примем тот факт, наш организм – это саморегулирующаяся и самовосстанавливающаяся система. Соответственно, любая болезнь – это нарушение баланса.

Особенность книги в том, что ее написал практикующий остеопат. И это первая научно-популярная книга, написанная остеопатом для широкого круга читателей. В книге подобраны рекомендации, направленные на профилактику боли в спине. Большое количество иллюстраций и фотографий помогает лучше понять рекомендации и выполнить их правильно. Книга будет полезна не только специалистам, врачам смежных специальностей, которые хотят больше узнать об остеопатии как науке, но широкому кругу читателей, всем людям, которые заботятся о своем здоровье и здоровье своих близких.

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом-osteопатом.

В добрый путь, друзья!

Глава 1. Мифы о боли в спине

Дорогой читатель, если вы приобрели эту книгу, значит, о боли в спине вам известно не понаслышке. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), боль является одной из частых причин обращения к врачу. На приеме остеопата каждый второй пациент жалуется на боль в спине.

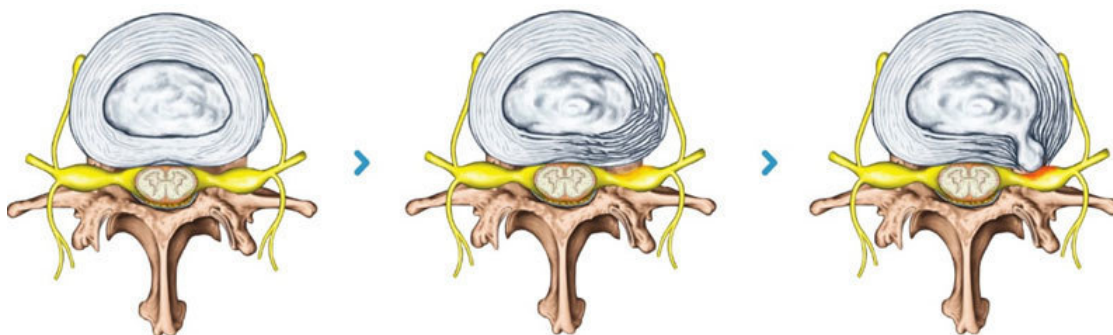
Международная ассоциация по изучению боли определяет «боль» как «неприятное сенсорное и эмоциональное ощущение, связанное с действительным или возможным повреждением тканей или описываемое в терминах такого повреждения».

На тему боли в спине бытует много мифов. Часть из них мы попытаемся развеять в этой книге.

Миф № 1. Самая частая причина боли в спине – грыжа диска

Большинство людей, страдающих от боли в спине, приходят к врачу со словами: «Доктор, у меня, наверное, грыжа?». Но дело в том, что грыжа диска редко бывает причиной боли в спине. Давайте разбираться, почему.

Что такое грыжа? Вспомним анатомию позвоночника. Между позвонками находится межпозвоночный хрящ, который выполняет функцию амортизатора, подобно подушке. В самом межпозвоночном хряще выделяют две части – внутреннее пульпозное ядро и наружное фиброзное кольцо. Фиброзное кольцо представляет собой плотную часть, которая сохраняет целостность диска. Вследствие травмы возникает повреждение диска в виде надрыва фиброзного кольца, тогда внутренняя часть хряща начинает выпячиваться наружу. Собственно, это состояние и называют грыжей диска.



Если грыжа сдавливает нервные корешки, возникает характерная боль. В поясничном отделе позвоночника грыжа диска чаще всего сдавливает нервные корешки пятого поясничного и первого крестцового сегмента, что приводит к люмбаго (в народе «прострел»). Например, наклонился поднять что-нибудь с пола, а разогнуться обратно уже не можешь – заклинило и болит. В шейном отделе позвоночника чаще всего страдают пятый и шестой позвоночные сегменты из-за перегрузки, пациенты жалуются на боль в шее и онемение рук.

Однако в большинстве случаев грыжа диска или протрузия протекает бессимптомно и является случайной находкой при проведении МРТ позвоночника!

Итак, грыжа диска является причиной боли в спине всего лишь в трех случаях из ста. Самая же частая причина боли в спине – это мышечно-фасциальная боль, вызванная перенапряжением скелетных мышц, а также дегенеративные изменения в позвоночнике (остеоартроз). На все остальное приходится чуть более 10 % (спондилолистез, спинальный стеноз, травматические переломы и так далее).

Каковы особенности состояния, вызванного грыжей диска и радикулопатией?

1. Боль усиливается при движении и уменьшается в покое. Боль может быть давящей или распирающей.
2. Изменяется конфигурация позвоночника и появляется вынужденная поза.
3. При прикосновении к позвонкам появляется боль.
4. В некоторых случаях боль может отдавать в другое место – это склеротомная иррадиация боли. Например, при грыже диска в шейном отделе пациенты жалуются на боль в руке, лопатке, ключице. При грыже поясничного отдела жалуются на боль в бедре или голени.

Миф № 2. Грыжу диска можно вправить

Часто на прием приходят пациенты, которые хотят, чтобы им вправили грыжу диска. При этом их может ничего не беспокоить. Просто у них случайно обнаружили грыжу на МРТ (МРТ они тоже сделали на всякий случай). Таким невежеством людей пользуются предприимчивые «специалисты», которые обещают вправить грыжу за солидное вознаграждение.

Между тем, профессор Шевага В.Н. еще в конце прошлого столетия провел эксперименты по прямому пальцевому «вправлению» грыжи диска непосредственно в ходе нейрохирургической операции. Создание тракции (вытяжения) за верхний и нижний конец туловища не дало результата. Поэтому обещание за один сеанс «вправить» грыжу является не более чем маркетинговым ходом и, по сути, обманом.

Миф № 3. Операция по удалению грыжи диска – панацея

Большинство хирургов считают, что делать операцию по удалению грыжи в поясничном отделе можно, только если есть симптомы сдавления «конского хвоста». То есть если у вас нарушено мочеиспускание и дефекация, потеряна чувствительность (парезы) нижних конечностей, есть резкие сильные боли в спине. И если консервативное лечение не дает никакого эффекта в течение двух-трех месяцев.

Заметки на полях

Конский хвост – анатомическая структура, которая находится в поясничном и крестцовом отделах позвоночного канала. Это корешки спинномозговых нервов – поясничных, крестцовых и копчикового, а также концевая нить спинного мозга. Такое название эта структура получила за внешнее сходство с конским хвостом. При сдавлении конского хвоста страдают выделительные функции: мочеиспускание и дефекация, нарушаются все виды чувствительности ног.

Хирургическое лечение не является панацей от боли в спине. Боль часто возвращается снова – чуть ли не каждый второй обращается с болью повторно. В англоязычной литературе используется термин «failed back surgery syndrome» (FBSS) – синдром неудачной операции на позвоночнике. Это значит, что даже после «успешной» операции на позвоночнике вы ощущаете длительную или повторяющуюся боль в нижней части спины.

Причина рецидива в том, что на месте операции развиваются спайки, разрушается диск и появляются болезненные мышечные точки. Лечение FBSS сложное и комплексное.

Миф № 4. Остеохондроз – причина боли в спине

Часто на вопрос врача: «Что беспокоит?» пациенты уверенно заявляют: «Остеохондроз!» Или «Мне сделали МРТ и нашли там (о, ужас!) остеохондроз». Или: «Доктор, у меня остеохондроз, а это вообще лечится?»

В семи из десяти заключений МРТ есть «остеохондроз» позвоночника. Но у человека его на самом деле нет!

Давайте разбираться. Что такое остеохондроз? Вот какое определение дается в зарубежном справочнике медицинских терминов Websters:

«Osteochondrosis – заболевания, которые нарушают рост растущей кости, вызывая гибель костной ткани. Остеохондроз встречается только у детей и подростков, чьи кости еще растут».

А вот еще одно определение из словаря медицинских терминов Stedmans:

«Остеохондроз – одно из группы заболеваний центров оксификации у детей. Оно характеризуется дегенерацией или асептическим некрозом с последующей реоксификацией, включающее различные группы асептических некрозов эпифизов».

Для обывателя оба определения сложны. Переведу на «русский язык»: остеохондроз – это группа заболеваний, при которых нарушается рост костей. Поскольку у взрослого человека кости уже не растут, у него не может быть остеохондроза!

Итак, в зарубежной литературе под остеохондрозом понимают совсем не то, что имеют в виду пациенты и даже врачи! В России «остеохондроз» стал собирательным понятием, удобным диагностическим клише, таким же как «боль в спине» (в англоязычной литературе «back pain»). Поэтому в большинстве случаев термин «остеохондроз» употребляется неправильно и неуместно.

Грамотно называть патологические изменения в позвоночнике остеоартрозом. Остеоартроз – это хроническое заболевание сустава. В результате этой болезни разрушается суставной хрящ, образуются остеофиты (костные наросты) и появляется боль. Признак остеоартроза – это боль, которая может усиливаться при физической активности, а также скованность в суставах, например, по утрам, которая проходит через полчаса. Иногда заметна припухлость в области сустава. Определить остеоартроз можно с помощью рентгена.

Обычно остеоартрозом болеют люди после 40 лет. В более молодом возрасте он может проявиться из-за травмы.

Опасность остеоартроза шейного или поясничного отделов позвоночника в том, что он иногда приводит к радикулопатии (защемлению нервного корешка). Благо, это бывает редко, потому что нервные корешки хорошо защищены.

Заметки на полях

При боли в спине, вызванной остеоартрозом позвоночника, необходимо избегать глубоких мягких кресел, мягкой поверхности для сна, следить за осанкой. При болях в коленях и бедре – обязательно проверьте стопы на предмет плоскостопия и подберите соответствующую обувь или используйте корректирующие стельки.

Случай из жизни

На прием обратился мужчина 30 лет. С собой он принес кучу снимков МРТ, УЗИ сосудов шеи и головы. На мой вопрос, что его беспокоит, ответил: «У меня “хондроз” позвоночника! Вот, почитайте, доктор!» – и протянул мне пачку разных заключений. Да, действительно, в заключении МРТ было написано: «Признаки остеохондроза поясничного отдела позвоночника». Я спросил еще раз: «Что же вас беспокоит?» Пациент сказал: «Вообщем-то, ничего не беспокоит, не болит, просто нашли «хондроз» и я не знаю, что с этим теперь делать»

Дорогие читатели, позвоночник, как и все остальные ткани нашего тела, со временем стареет и изнашивается. Поэтому дегенеративные изменения в позвоночнике, которые рентгенологи называют «остеохондрозом» – не повод для паники. Кстати, не советую делать МРТ без назначения врача. Заключение исследования не является клиническим диагнозом и «лечить снимки» не надо! Так можно себя и до инфаркта довести.

Миф № 5. Боль в спине можно перетерпеть – сама пройдет

В норме боль носит адаптационный характер – это механизм физиологической защиты. Например, испытывая боль, ребенок одергивает руку от огня. Однако боль может и разрушать. Хроническая боль вызывает эмоциональные и психологические расстройства и даже может привести к суициду. Пациенты с хронической болью становятся раздражительными, плаксивыми, подвержены тревоге и депрессии. Поэтому так важно не терпеть боль, а непременно ее снимать.

Для лечения боли в арсенале врачей много средств: от медикаментозного лечения до физиотерапии и остеопатии. Важно вовремя обратиться к врачу для выяснения причины боли и ее устранения. К сожалению, зачастую мы идем к врачу, когда уже нет сил терпеть, как в народной поговорке: «Пока гром не грянет – мужик не перекрестится». Между тем, лечить боль, которая стала постоянным спутником жизни и беспокоит много лет, очень сложно. Помните, что боль не пройдет сама и ее не нужно терпеть!

Миф № 6. Боль в спине можно вылечить только таблетками и уколами

Для врачей-неврологов существуют специальные клинические рекомендации, как лечить боль в спине. Стандарты лечения там основаны на использовании медикаментов. В основном это нестероидные противовоспалительные препараты и миорелаксанты центрального действия.

При этом очень мало внимания уделяется немедикаментозным методам – физиотерапии, рефлексотерапии и остеопатии. Безусловно, в некоторых случаях нельзя обойтись без лекарств, например, когда в острый период нужно снять отек и воспаление. Но само по себе медикаментозное лечение носит симптоматический характер, то есть оно не устраняет причину боли. Более того, лекарства имеют массу побочных эффектов, разрушают желудок и печень. Остеопатическое же лечение лишено побочных эффектов и позволяет убрать причину боли – блок в суставах, напряжение мышц и фасций, улучшить питание тканей.

Миф № 7. Вис на турнике полезен при боли в спине

Мои пациенты часто задают вопрос: полезно ли висеть на турнике?

Что происходит в нашем теле, когда мы висим на перекладине, полностью оторвав ноги от земли? Большая часть нагрузки ложится на плечевой пояс и верхние конечности, так как они вынуждены удерживать вес тела на перекладине. Наше тело – это не «мешок с картошкой», при виси на перекладине мышцы рефлекторно включаются в работу, напрягаясь и стабилизируя позвоночник. Поэтому полноценного растяжения позвоночника и мышц при виси мы не получаем. Более того, при виси растягиваются мышцы-сгибатели бедра. Это усиливает поясничный лордоз и может вызвать боли, если у вас есть остеоартроз.

Итак, вис на перекладине показан людям только со здоровым позвоночником и хорошим мышечным корсетом. Если есть проблемы в виде остеоартроза, тем более грыжи позвоночника, вис на перекладине не желателен.

Важно также правильно спускаться с турника. Если спрыгнуть с турника, то можно получить травму позвоночника и боль, так как при этом могут быть ущемлены нервные корешки.

При заболеваниях спины предпочтительнее выполнять полувис. Полувис предполагает обязательную опору для ног, то есть ноги касаются земли. В этом случае нагрузка на плечевой пояс меньше, нет перерастяжения сгибателей бедра, мышцы дают возможность растянуть позвоночник – суставные фасетки позвонков расходятся, растягиваются фасции и оболочки нервов. Все это может принести облегчение страдающему от боли. Но даже полувис на турнике пациенты с проблемами позвоночника могут выполнять только после консультации с врачом-osteопатом.

Категорически нельзя выполнять вис и полувис в период обострения боли в спине, при обострении плечелопаточного периартроза, при наличии межпозвоночных грыж, при нестабильности позвоночника и спондилолистезе, а также при избыточном весе.

При выполнении вися и полувиса не рекомендуется спрыгивать с турника, сходиться нужно медленно, без рывков. После полувиса постепенно переместите вес тела на ноги, а только потом отпустите руки. Также не рекомендую в процессе вися и полувиса выполнять скручивающие движения в позвоночнике. Потому что это может привести к ущемлению нервных корешков и боли.

Случай из практики

На прием обратился мужчина 40 лет с острой болью в пояснице. Боль появилась после занятий на турнике – вися и подтягиваний. У мужчины есть избыточный вес. Выяснилось, что в процессе подтягивания он выполнял скручивающие движения по оси позвоночника влево и вправо, а после вися спрыгивал на ноги. Проведя обследование, мы выяснили, что в позвоночнике мужчины есть несколько грыж, которые сдавливали нервные корешки в пояснице. Было проведено медикаментозное и остеопатическое лечение. В течение трех дней боль значительно уменьшилась.

Вис и полувис лучше выполнять в конце тренировки, предварительно «разогреть» мышцы спины и плечевого пояса.

Глава 2. Восемь причин боли в спине

Почему у вас болит спина? Есть много причин. В этой главе я описал основные из них: малоподвижный образ жизни и статическая перегрузка мышц, хронический стресс, неправильное питание, спортивные сверхнагрузки, травмы, физиологическое старение, роды и беременность, плохая обувь, неправильно подобранные подушка и матрас.

Причина № 1. Малоподвижный образ жизни

Урбанизация, развитие транспорта и повышение комфорта жизни привело к тому, что мы стали меньше двигаться. В медицине дефицит движения называют гиподинамией. Многие из нас, выходя из дома, садятся в машину, едут до офиса и там на протяжении, как минимум, 7–8 часов сидят на стуле, а потом точно в таком же положении едут домой на сиденье автомобиля. В лучшем случае мы забегаем на часик в спортзал два раза в неделю. Между тем природа создала наше тело для движения, а иначе для чего нам столько мышц и костей?

Заметки на полях

В человеческом теле насчитывается от 600 до 850 мышц и более 200 костей. Это наш опорно-двигательный аппарат. Его цель – перемещение тела в пространстве или, говоря научным языком, локомоторная функция. Если мы мало двигаемся, то рискуем получить заболевание сердечно-сосудистой системы, диабет, гипертонию и даже рак. По оценкам ученых, физическая инертность является основной причиной порядка 21–25 % случаев заболеваний раком молочной железы и толстой кишки, 27 % случаев заболеваний диабетом и около 30 % случаев ишемической болезни сердца. Поэтому выражение «движение – жизнь» не лишено смысла.

Наши мышцы можно разделить на две группы.

- Первая группа обеспечивает поддержание позы – статические мышцы.
- Вторая группа обеспечивает движение – динамические мышцы.

Статические и динамические мышцы – антагонисты. Они работают совместно и благодаря этому мы способны сидеть, стоять, ходить, бегать и прыгать, в общем, двигаться. Но современный житель мегаполиса слишком часто нагружает статические мышцы, забывая про динамические мышцы. Пример статической нагрузки – работа за компьютером, когда человек в течение дня напрягает определенные группы мышц. И так изо дня в день. Мышцы становятся жесткими, формируются плотные и болезненные участки мышц – триггерные зоны, возникает боль.

Бесполезно лечить триггерные точки, не меняя образ жизни – они будут постоянно возвращаться, вызывая боль. Рецепт один – движение. Своим пациентам, ведущим «офисный образ жизни», я рекомендую выполнять гимнастику каждые 45 минут рабочего времени.

Другая причина, из-за которой страдает позвоночник, – это использование гаджетов в виде смартфона или планшета. При использовании смартфона голова находится под неестественным углом, слегка наклонившись вперед, что перегружает шейные позвонки. Известно, что регулярное использование смартфонов, например, для просмотра фото или видео на 30 % увеличивает риск формирования межпозвоночных грыж и протрузий в шейном отделе. Это таит в себе большую опасность, ведь через шейный отдел проходят жизненно важные сосуды и нервы, которые снабжают кровью головной мозг. Если кровоснабжение ухудшается, возникают головные боли, гипертония, снижение памяти и внимания, головокружение и нарушение зрения.

Заметки на полях

Гаджетозависимость – еще одна беда современного мира. Это психологическая зависимость от гаджетов – мобильного телефона, смартфона, планшета и так далее. Хотите узнать, есть ли у вас такая зависимость? Если вы вынуждены согласиться хотя бы с половиной следующих высказываний, значит, она у вас есть.

- 1. Я не могу остаться без телефона больше, чем на час.*
- 2. На общение по смартфону у меня уходит больше времени, чем на все остальные занятия.*
- 3. С каждым днем время, которое я уделяю общению в соцсетях, играм на телефоне и прочему, растет.*
- 4. Я часто ссорюсь с близкими из-за того, что не расстаюсь с телефоном.*
- 5. Я беру телефон в руки при каждой свободной минуте или просто, чтобы убить время.*
- 6. Если я забываю телефон, я нервничаю и злюсь.*
- 7. Я беру телефон в туалет.*
- 8. Я обманываю близких, когда рассказываю, сколько времени уделяю телефону.*
- 9. Самое страшное, что может со мной случиться – это потеря телефона.*

В рекомендациях ВОЗ (Всемирная организация здравоохранения) по здоровому образу жизни физической нагрузке уделяют особое место. Есть даже нормативы двигательной активности для каждого возрастного периода. Они прописаны в документе «Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья». Согласно этим рекомендациям, для сохранения здоровья взрослые люди должны заниматься умеренными физическими нагрузками не менее 20 минут в день! Это могут быть состязания, спортивные игры, пешие прогулки, велосипед, йога, пилатес, бассейн и так далее. Для детей и подростков этот норматив выше – не менее 60 минут в день!

Повседневная бытовая деятельность (например, беготня в офисе) не считается физической нагрузкой и ее не надо принимать в расчет!

Приведенные рекомендации ВОЗ могут служить критерием физической активности для каждого человека. Если вы тратите меньше 150 минут на занятия физкультурой в неделю, значит, у вас гиподинамия и повышенный риск получить одну из болезней цивилизации: инфаркт, инсульт, диабет, ожирение, рак.

Заметки на полях

Пациенты часто спрашивают меня, что им делать с больными суставами. Ответ прост: двигаться! Это лучшее, что вы можете сделать для своих суставов. Во время движения работают мышцы, которые действуют на суставы как на рычаги – происходит локомоция или движение в пространстве. Благодаря движению улучшается питание суставов и мягких тканей (связок, мышц, фасций). Движение – лучшее лекарство от боли в спине.

Причина № 2. Стресс и психосоматика

Стресс – это выход из зоны комфорта, за пределы привычного образа жизни. Основоположник учения о стрессе, канадский ученый Ганс Селье, определил стресс, как нормальную физиологическую реакцию организма на внешнее воздействие. Другими словами, стресс сопровождает нас на протяжении всей жизни.

Одна из самых распространенных проблем современного человека – неумение расслабляться. Приходит человек ко мне на прием, раздевается, ложится, казалось бы, закрой глаза и отдыхай. Но нет же, приходится постоянно повторять ему: «Расслабьтесь, пожалуйста!». Не умеют люди расслабляться! От того и зажаты все мышцы, диафрагма и грудная клетка. Все это последствия хронического стресса, с которым приходится работать и остеопатам.

Заметки на полях

По степени воздействия на организм выделяют два вида стресса.

1. Дистресс – это негативное проявление стресса, стресс со знаком минус. Развод, смерть близких людей, потеря работы погружают человека в уныние, вызывают психический срыв, нарушается его адаптация к внешнему миру. Такой стресс разрушает здоровье человека и приводит к болезни.

2. Эустресс – это стресс со знаком плюс. Например, свадьба, устройство на новую работу. Это встряска, но она нужна для того, чтобы вы адаптировались к новым условиям, стали гибче и улучшили свою жизнь.

Каждый из нас в течение жизни переживал острый стресс – неожиданное сообщение о смерти близкого человека, увольнение с работы и так далее. В таком случае происходит моментальный срыв адаптации, говоря по-простому, человек теряет почву под ногами.

Однако, как отмечают психологи, сегодня большинство людей находятся в состоянии хронического стресса. В течение дня мы постоянно подвержены стрессу – небольшие конфликты с родственниками, коллегами, задержка зарплаты, выговор от начальника, горящий «дедлайн». Сильное влияние оказывает избыток информации, получаемой посредством радио, интернета, газет – это информационный стресс. Замечу, что в ответ на стрессорное воздействие в организме вырабатываются гормоны стресса – кортизол, адреналин и норадреналин, повышается артериальное давление, учащается сердцебиение и дыхание. Все это необходимо для быстрого реагирования на опасность.

Животные легко разрешают стрессовые ситуации – у них работает модель поведения «бей или беги». Животные не страдают депрессией, у них нет психосоматических заболеваний, потому что они живут в соответствии с законами природы.

Но современный человек живет в социальных условиях, постоянный стресс на работе и дома не находит физической разрядки. Если начальник вызвал вас на «ковер» и отругал, вы не можете ударить своего руководителя, даже если переживаете гнев, и не можете просто убежать с работы, хотя вам там тяжело находиться. И вы вынуждены переживать стресс внутри себя, подавлять свои эмоции, выхода которым не можете дать (кстати, очень разумно поступают японские компании, которые создают для своих сотрудников специальные комнаты для разрядки – с боксерской грушей и фотографией начальника).

Стресс может буквально накапливаться в теле, приводя к физическим недугам. Нарушается пищеварение, развивается синдром раздраженного кишечника, повышается аппетит и человек начинает заедать стресс – как правило, высококалорийной углеводистой пищей. А гормон кортизол приводит к образованию висцерального жира (особенно опасно для мужчин),

что повышает риск инсульта, инфаркта и развития сахарного диабета. Человек может начать снимать накопившийся стресс с помощью алкоголя и курения, которые очень вредят его здоровью. Хронический стресс является причиной психосоматических заболеваний, в том числе боли в спине и шее.

С точки зрения психосоматической медицины, наш позвоночник является одним из самых уязвимых органов в теле, подверженных негативным «эмоциям». Известный специалист по психосоматике Луиза Хэй пишет: «Когда человек заболевает, ему в первую очередь необходимо подумать, кого он должен простить».

Позвоночник – это, образно говоря, стержень, на котором держится все наше тело. С точки зрения психосоматики, заболевания позвоночника могут являться следствием бесцельности, лени, закомплексованности: по этой причине образ страдающего человека всегда сопряжен с опущенными плечами и согбенной спиной. Поэтому помимо традиционных медицинских методов избавления от боли в спине рекомендую также заняться решением внутренних проблем, поднятием самооценки, поиском твердой опоры в жизни.

Если на физическом уровне шея соединяет голову с туловищем, то на метафизическом она является креплением между, образно говоря, духовным и материальным началом в человеке. Положение головы при боли в шее классическая медицина называет «неестественным», и с точки зрения психосоматики это может свидетельствовать о том, что человек занял какое-то неестественное положение в жизни, свернул на неправильный путь.

Гибкость шеи – признак ее здоровья, тогда как недостаточная гибкость говорит о внутренней косности человека, его нежелании мыслить широко, видеть другие стороны вопроса. Одеревенелость шеи также свидетельствует о сильном упрямстве, непреклонности, жесткости.

Боль в пояснице выражает попытку человека самостоятельно решить свои проблемы, то, что он взваливает «непосильную ношу на свою спину», боится попросить о помощи близких людей или же просто выговориться. Часто такие люди боятся признаться о своем страхе даже самим себе. Лечение боли в спине на эмоциональном уровне заключается в том, что человек должен осознать свою проблему, подробно описать ее самому себе, желательно попросить помощи у родных и близких.

Случай из жизни

На прием обратилась молодая женщина с жалобами на острую боль в пояснице, отдающей в правую ногу, с онемением передней поверхности бедра. Со слов женщины, раньше спина ее никогда не беспокоила, более того, не было никаких провоцирующих факторов накануне – не поднимала тяжести, не делала резких движений в виде скручивания и наклонов. При более детальном расспросе выяснилось, что незадолго до этого женщина сильно поссорилась и рассталась со своим молодым человеком и переживала по этому поводу. Могла ли быть эта эмоция пусковым крючком боли в спине? Еще как могла! Боль в поясничном отделе позвоночника говорит о страхе и неуверенности в завтрашнем дне, нестабильности в межличностных отношениях, проблемах на работе и материальном неблагополучии.

Поясничный отдел позвоночника является своего рода опорой для всего тела, поэтому, когда человек теряет эту опору (например, уволили с работы или, как в приведенном выше примере, произошло расставание с близким человеком), эмоции страха и неуверенности в себе переходят на физический уровень и проявляются в виде боли. На прием обратилась молодая женщина с жалобами на острую боль в пояснице, отдающей в правую ногу, с онемением передней поверхности бедра. Со слов женщины, раньше спина ее никогда не беспокоила, более того,

не было никаких провоцирующих факторов накануне – не поднимала тяжести, не делала резких движений в виде скручивания и наклонов. При более детальном расспросе выяснилось, что незадолго до этого женщина сильно поссорилась и рассталась со своим молодым человеком и переживала по этому поводу. Могла ли быть эта эмоция пусковым крючком боли в спине? Еще как могла! Боль в поясничном отделе позвоночника говорит о страхе и неуверенности в завтрашнем дне, нестабильности в межличностных отношениях, проблемах на работе и материальном неблагополучии. Поясничный отдел позвоночника является своего рода опорой для всего тела, поэтому, когда человек теряет эту опору (например, уволили с работы или, как в приведенном выше примере, произошло расставание с близким человеком), эмоции страха и неуверенности в себе переходят на физический уровень и проявляются в виде боли.

Боли в копчике могут быть связаны с эмоциональной травмой. Чаще всего такие боли появляются при сильном страхе. Заметьте, что животные от испуга (например, собаки) поджимают хвост. Копчик в теле человека – рудимент хвоста, поэтому он может почувствовать смещение копчика и боль в момент сильного стресса.

Случай из жизни

Однажды ко мне на прием обратилась женщина с болью в копчике. При осмотре я нашел незначительное смещение копчика. Выяснилось также, что боль возникла сразу после сильного стресса – испуга за ребенка, который упал с горки. С ребенком-то все было хорошо, а вот мама «получила» эмоциональную травму, которая проявилась болью в копчике. После психологической проработки проблемы боль ушла. Не всегда нужно механически устранять смещение копчика, вправляя его. В некоторых случаях требуется просто помощь психолога или психотерапевта.

Часто боль в пояснице говорит о страхе бедности. Человек работает буквально «не разгибая спины» из-за страха материального неблагополучия. В таком случае мы имеем дело с трудоголизмом, неумением отдыхать, расслабляться. Такие пациенты не могут расслабиться даже на остеопатическом сеансе. Рекомендую расслабление с помощью медитации, дыхательных практик или молитвы. В конце книги я даю несколько техник для снятия стресса и расслабления.

Причина № 3. Травмы и сверхнагрузки

Спортивные или бытовые травмы, а также большие физические нагрузки вредят нашему позвоночнику. Профессиональный спорт не полезен для здоровья, поскольку сверхнагрузки разрушают организм.

Мне достаточно много приходится работать с бывшими и действующими профессиональными спортсменами. Пока спортсмен «в форме», позвоночник его не беспокоит, но стоит ему уйти из большого спорта, как начинаются боли в спине и суставах. Бывшие спортсмены – постоянные клиенты остеопатов и мануальных терапевтов. Поэтому я сторонник физкультуры для здоровья, а не спорта высоких достижений.

Никто из нас не застрахован от бытового травматизма: падения, ушибов, растяжений. Иногда безобидное падение может стать причиной серьезного недуга. Например, при падении на крестец или копчик с его переломом и фиксацией. Такие травмы не проходят бесследно и их последствия могут дать о себе знать даже через несколько лет – в виде боли в крестце, пояснице, нарушении осанки и даже сколиоза.

Случай из жизни

На прием обратилась молодая женщина с жалобами на боль в пояснице. При осмотре я обнаружил смещение и фиксацию крестца при сгибании с правой стороны. В результате крестец при движении (ходьбе, беге) совершал ограниченные движения – вся нагрузка приходилась на нижние поясничные позвонки. В конечном итоге через пару лет межпозвоночные диски разрушились и появилась грыжа диска, которая сдавливала корешки и вызывала боль и онемение в ноге. Выяснилось также, что девушка каталась с горки на санках и два года назад сильно ударилась крестцом. В поликлинику не обращалась. Немного поболело и само прошло. Но смещение осталось и привело к нарушению биомеханики при ходьбе. Результат – образование грыжи и боль в спине.

Крестцовые позвонки срастаются в юношеском возрасте и представляют собой единую кость – крестец. Во время ходьбы крестец совершает сложное движение вокруг поперечной и косых осей – 8-образное движение. При нарушении его движения страдает весь позвоночный столб!

В быту можно получить так называемую «хлыстовую травму» шейного отдела позвоночника.

Заметки на полях

Термин «хлыстовая травма» впервые был использован врачом-ортопедом Кроу в 1928 году для описания повреждений шейного отдела позвоночника. Хлыстовая травма шейного отдела может возникнуть вследствие травматического воздействия короткого действия, при котором происходит резкое перерастяжение в шее. Распространенность данных травм связана с появлением транспортных средств: например, опасность получения подобной травмы велика, когда водителю приходится резко тормозить.

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.