



ЖИЗНЬ БЕЗ БОЛИ

Лечение ПОЗВОНОЧНИКА и СУСТАВОВ

**Метод
Валентина
ДИКУЛЯ**



Иван Кузнецов
Ольга Громова
**Лечение позвоночника и суставов.
Метод Валентина Дикуля.
Упражнения, процедуры, мази**
Серия «Жизнь без боли»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=14034739

*Лечение позвоночника и суставов. Метод Валентина Дикуля. Упражнения, процедуры, мази / Иван Кузнецов, Ольга Громова.: АСТ; Москва; 2010
ISBN 978-5-17-064932-7*

Аннотация

Боль в спине, скованность при движении, артрит... Для многих эти слова – не пустой звук, а реальность. За ними страдания, походы по врачам, обследования, болезненное лечение. Но есть и те, кто смог разобраться в своей болезни, понять ее причину, устранить ее, организовать свою жизнь так, чтобы боль ушла.

Эта книга дает каждому из нас возможность победить болезнь. Здесь вы найдете не только всю самую необходимую информацию по строению и работе позвоночника и суставов. В центре этой книги уникальная система оздоровления – система Валентина Дикуля. Упражнения и советы помогут в борьбе с такими болезнями, как остеохондроз, артрит, радикулит. Также вы сможете самостоятельно готовить настои, бальзамы, мази, которые помогут снять боль, восстановить подвижность суставов и позвоночника.

Содержание

Болезни суставов и позвоночника – бич нашего века	5
Позвоночник – основа нашего здоровья	7
Опасность самолечения	8
Можно ли ускорить лечение	9
Заболевания позвоночника и суставов	10
Строение позвоночника	10
Отделы позвоночника	11
Шейный отдел	11
Грудной отдел	11
Поясничный отдел	12
Крестцовый отдел	12
Копчиковый отдел	12
Межпозвоночные диски нуждаются в движении	12
Зачем позвоночнику изгибы	12
Самые распространенные причины, вызывающие нарушения в работе суставов и позвоночника	13
Нарушение обмена веществ	13
Лишний вес – лишняя нагрузка	13
Неумение правильно двигаться	14
Слабость мышечной системы	15
Травмы	16
Сбои в работе иммунной системы	16
Инфекции	16
Неправильное питание	16
Последствия заболеваний позвоночника	18
Головокружения	18
Утомляемость	18
Заболевания внутренних органов	18
Проблемы со сном, головные боли, гипертония	19
Ухудшение зрения, аллергии, обмороки	19
Угри и невралгия	19
Нарушение слуха и аденоиды	19
Боль в горле, ангина	19
Боль в шее, затылке	19
Болезни щитовидной железы	19
Астма и кашель	19
Аритмия и боли в сердце	19
Бронхит и пневмония	19
Камни в желчном пузыре	20
Сбои в работе печени	20
Язва и гастрит	20
Нарушение слуха и диабет	20
Икота, нарушение дыхания	20
Сбои в работе иммунитета, аллергия	20
Болезни почек	20
Бесплодие	20

Колиты	20
Грыжи и аппендицит	21
Импотения	21
Болезни суставов	21
Плоскостопие	21
Геморрой	21
Строение сустава	22
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Иван Кузнецов, Ольга Громова

Лечение позвоночника и суставов.

Метод Валентина Дикуля.

Упражнения, процедуры, мази

Болезни суставов и позвоночника – бич нашего века

Вы никогда не задумывались, сколько самых разнообразных движений совершает в течение дня ваше тело? Наверное, даже если бы мы взялись подсчитать их, то нам бы это не удалось – вы спустились по лестнице, поднесли чашку ко рту, наклонили голову в знак согласия, коснулись кончиком пальца кнопки лифта, сели, встали, легли, подпрыгнули, пробежались, подтянулись на турнике... Каждое из этих движений возможно благодаря слаженной работе всех элементов нашей опорно-двигательной системы – того самого каркаса нашего тела, который дает ему опору, защищает внутренние органы и позволяет совершать разнообразные движения. Это наши кости, мышцы, сухожилия и суставы. И только хорошее состояние и качественная работа каждой части этой системы обеспечат человеку свободу и безболезненность движений.

Не секрет, что за блага цивилизации человек подчас расплачивается собственным здоровьем. Нашим предкам, и даже не самым далеким, приходилось много двигаться, обеспечивая себе пищу, кров и безопасность. За день человек совершал огромное количество разнообразных движений, его мышцы и суставы постоянно работали.

Стремительное развитие прогресса за какую-то сотню лет сделало многие из этих движений совершенно необязательными. Все больше времени человек стал проводить в неподвижном состоянии. У большинства из нас нет нужды обрабатывать землю и гнаться за зверем во время охоты, прыгать и карабкаться, преодолевая препятствия, и даже работу по дому с каждым годом все больше и больше берут на себя механизмы. Избавление от тяжелого физического труда стало для человечества несомненным благом, однако это благо таит в себе одну опасность – снижение количества и интенсивности движений начинает пагубно сказываться на здоровье человека.

Бег, прыжки, и даже ходьба постепенно переходят из разряда необходимых действий в разряд особых – спорт, хобби. Однако только малый процент людей регулярно совершает все эти движения, получая радость от собственной активности и укрепляя свое здоровье.

Подавляющее большинство же медленно, но верно сводит свою активность к перемещениям от кресла автомобиля до письменного стола, от кухонного стула до дивана. Постепенно мышцы без необходимой нагрузки атрофируются, а суставы – одни лишённые работы, а другие – нагруженные сверх меры, перестают нормально функционировать. Позвоночник утрачивает подвижность, в результате нарушается работа всех внутренних органов и систем.

Удобство и комфорт действуют на сознание расслабляюще, и человек может долго не обращать внимание на то, что происходит с его телом. Сигналы организма о внутренних неполадках – чувство скованности, боли и затруднения при движении – человек списывает на обычную усталость и заглушает обезболивающими препаратами и различными мазями и бальзамами, которые приносят временное облегчение.

К сожалению, многие начинают бить тревогу уже тогда, когда изменения в позвоночнике и суставах зашли уже так далеко, что возвращение в нормальное состояние требует огромных усилий.

Врачи всего мира обеспокоены – с каждым годом растет число пациентов, которые обращаются к ним с жалобами на боли в спине и суставах. Больше всего пугает медиков тот факт, что эти болезни, в прежние времена считавшиеся недугами людей пожилого возраста, охватывают теперь все большие возрастные группы населения. Все чаще к помощи врачей вынуждены прибегать достаточно молодые люди – 30–40, а нередко и 20–25 лет.

И даже детей болезни позвоночника и суставов не щадят: нередко вчерашний школьник к совершеннолетию имеет уже полный «букет» различных проблем.

Одно из самых распространенных заболеваний позвоночника и суставов в наши дни – остеохондроз. Он заявил о себе менее 100 лет назад, а уже получил название «болезнь нашего века».



Представители Всемирной Организации Здравоохранения провели исследования и утверждают:

- 30 % населения Земли имеют серьезные проблемы с суставами;
- у 700 млн человек (12 % населения нашей планеты) заболевания опорно-двигательного аппарата перешли в хроническую форму;
- боли в пояснице хоть раз в жизни беспокоили 80 % всех людей.

А ведь эта статистика учитывает только тех людей, которые обратились за медицинской помощью. Сколько еще тех, кто годами терпит мучительные боли и занимается безуспешным самолечением?

Хирурги и ортопеды утверждают, что заболевания, при которых страдают суставы и позвоночник, можно отнести к группе самых распространенных болезней современного человека. При этом год за годом эти болезни молодеют, и большинство сталкивающихся с ними – это люди работоспособного возраста.

К 30–40 годам большинство из нас хотя бы раз сталкивалось с такими заболеваниями, как остеохондроз, спондилез, грыжи межпозвоночных дисков, бурсит, артрит и артроз. А остеохондроз и сколиоз многие даже не считают серьезной патологией, настолько часто они сейчас встречаются.



По официальной статистике, в нашей стране заболевания позвоночника и суставов вместе с раком и болезнями системы кровообращения входят в тройку самых частых причин инвалидности.

Позвоночник – основа нашего здоровья

А ведь здоровье суставов и позвоночника – это одна из важнейших составляющих хорошего самочувствия человека и залог его жизненной активности на долгие годы. Позвоночник – это не только остов нашего тела, это еще и канал, по которому проходят нервные импульсы, несущие сигналы от головного мозга ко всем нашим органам. Хорошее состояние позвоночника во многом обеспечивает бесперебойную работу всех органов и систем человеческого организма. А здоровье суставов – это залог свободного движения.



Движение без боли, слаженная работа всех внутренних органов, нормальное кровообращение и полноценное питание всех тканей организма, хорошее состояние нервной системы и головного мозга – это долгие годы физической и психической активности, это радость полноценной жизни, вот что такое здоровый позвоночник и суставы.

Человеческий организм – это сложная система, которая способна к саморегуляции. Ее потенциал и возможности восстановления любых нарушенных функций поистине огромны. Однако без вашей помощи организм очень быстро исчерпает свои резервы и утратит способность к восстановлению. Поэтому ему необходима постоянная забота.

Однако забота не предполагает создание «тепличных условий» и чрезмерную защиту от всех внешних раздражителей. Забота – это в первую очередь укрепление каждого органа, налаживание нормальной работы каждой системы организма.

И, конечно, особой заботы требует каркас нашего тела – его опорно-двигательный аппарат.

Опасность самолечения

Типичными проявлениями нарушений в работе позвоночника и суставов считаются боль и ограниченность подвижности. И действительно, даже незначительные болевые ощущения, а также любое затруднение в движении должны бы заставить человека насторожиться.

Однако чаще всего люди отмахиваются от сигналов, которые подает им организм, пропуская начало заболевания.

Ведь на начальной стадии развития патологических процессов в суставах или позвоночнике снимать их симптомы достаточно легко – таблетка хорошего обезболивающего, массаж окружающих больную область мышц, теплый платок из собачьей шерсти или растирание согревающим бальзамом помогает на некоторое время забыть о боли в колене или пояснице.

Некоторые не останавливаются и перед самостоятельным назначением себе противовоспалительных средств. И, действительно, курс таких препаратов способен создать иллюзию выздоровления. К сожалению – только иллюзию.

Болезнь на время стихает, но не проходит, а уходит вглубь, затаивается, чтобы в один прекрасный момент, когда вы сделали резкое движение, съели что-то острое или постояли на сквозняке, напомнить о себе приступом боли. И все начинается сначала – таблетки, растирания, компрессы...

Такое самолечение не только не приносит пользы, но и может причинить организму непоправимый вред.

Во-первых, для того чтобы назначать лечение, нужно определиться с диагнозом, так как то, что помогает справиться с одним заболеванием позвоночника и суставов, может быть абсолютно противопоказано в других случаях.

Так обстоит дело с диетой, теплом, массажем и физическими упражнениями. Далеко не во всех случаях при боли в суставе тепло – это благо. В некоторых случаях оно может только усилить воспалительный процесс. Неумелый массаж поврежденного органа нередко приводит к его травмированию, да и физические упражнения, необходимые для ускорения излечения, подбираются к каждому заболеванию по специальной схеме.

А точный диагноз вам может поставить только врач, назначив все необходимые для этого обследования.

Во-вторых, любые лекарственные препараты, какими бы безопасными они ни считались, можно принимать только по назначению врача, который учтет и специфику вашего заболевания, и возможные противопоказания к применению таких лекарств.

Не забывайте и о том, что все сильнодействующие средства рано или поздно сказываются на состоянии желудочно-кишечного тракта, и их нельзя принимать бесконтрольно и сколь угодно долго. Это еще один аргумент в пользу подробной консультации с врачом перед началом лечения.

Итак, понятно, что самолечение в этом случае недопустимо, как и промедление – отсутствие лечения или лечение неправильное – может не только стать причиной ежедневных физических страданий человека, но и привести его к инвалидности.

Можно ли ускорить лечение

Однако вы спросите: неужели нет какого-то сравнительно безопасного способа помочь себе самостоятельно?

Есть. Такой способ есть, и вы узнаете о нем из следующих глав.

Предотвратить и победить болезни позвоночника и суставов вам помогут специально разработанные упражнения Валентина Дикуля и веками проверенные средства народной медицины.

Не будет ли это самолечением? Нет. Ведь вы будете использовать эти средства только после консультации с врачом, и не отказываясь от того лечения, которое он вам назначит.

Зачем нужно дополнительное лечение?

К сожалению, лекарственные препараты – это не панацея, поэтому вашему организму понадобится помощь в борьбе с недугом.

Заболевания позвоночника и суставов

Строение позвоночника

*Позвоночник – ключ к здоровью.
Поль Брэгг*

Позвоночник – это один из самых удивительных даров природы живым существам. Прочный и одновременно гибкий остов нашего тела не только позволяет человеку перемещаться на двух конечностях, он еще и создает надежную защиту для спинного мозга.

Для того чтобы понять, как устроена эта ось, давайте представим, что было бы, если бы в ее роли была цельная, неподвижная конструкция. Понятно, что с таким столбом внутри поднять упавшую на пол вещь было бы практически невозможно – ни наклониться, ни кивнуть головой, ни присесть у нас бы не получилось. Мы не могли бы оглянуться, что уж там говорить о танцах. При этом каждый шаг немедленно отдавался бы в голове – ведь амортизаторы таким строением не предусмотрены.

Для того чтобы эта конструкция стала более подвижной, могла сгибаться и поворачиваться вокруг своей оси, необходимо нарушить ее цельность, разделив ее на части. Представьте, что этот прочный столб был распилен на несколько десятков частей, между которыми проложены прослойки из мягкого упругого материала. Эти мягкие прослойки не только делают движения конструкции более плавными, но и выступают в роли амортизаторов.

Однако весь этот набор деталей нужно как-то закрепить, чтобы они не рассыпались при движении. Две тонкие и гибкие трубки, которые скрепят все элементы, вполне подойдут для этой цели.



От спинного мозга сигналы-команды идут ко всем внутренним органам и системам нашего тела, а от них к спинному мозгу поступают сигналы-ощущения. Спинной мозг связан с головным мозгом и вместе с ним обеспечивает нормальное функционирование всего человеческого организма. Эта система очень уязвима и легко страдает при грубом физическом воздействии, поэтому для нее нужна надежная защита.

Но как спрятать нежное вещество спинного мозга внутри нашей прочной конструкции? Если во всех кругах проделать сквозное отверстие, это сильно снизит их прочность – сможет ли такой позвоночник выдерживать вес тела?

Природа решила эту задачу так – к телу каждого позвонка присоединена своеобразная костная арка – вот в эти отверстия, расположенные одно над другим, и проходит спинной мозг. Кстати, отростки на вершине этих арок – называемые остистыми – это и есть те самые выступы, которые мы легко можем прощупать под кожей.

Конструкция собрана, но что же приведет ее в движение? Каким образом сконструированный нами позвоночник будет сгибаться, поворачиваться, скручиваться, растягиваться, чтобы позволить телу нагнуться к полу, оглянуться назад или дотянуться до чего-то наверху?

Конечно же, при помощи мышц. Эта удивительная ткань, обладающая свойством расслабляться и сокращаться, может двигать и суставы, к которым она плотно прикреплена.

Специальные отростки на теле позвонка служат местом прикрепления мышц и играют роль рычагов при движении.

Теперь давайте разберемся, чем отличается реальный позвоночник от той упрощенной модели, которую мы сконструировали. На самом деле весь позвоночный столб составляют совсем не одинаковые детали, хотя и очень схожие по строению.

Наверняка вы слышали такое выражение «корешковые боли», однако не каждый может точно объяснить – что же это за корешки.

Позвонки имеют, кроме тела ножки, и суставные отверстия. При соединении всех позвонков в позвоночный столб в его боковых отделах образуются особые отверстия, называемые фораминальными или межпозвоночными. Именно в эти отверстия и выходят нервные корешки – отростки спинного мозга, соединяющие его со всеми органами и системами организма. В эти отверстия также входят кровеносные сосуды, питающие позвоночник.

Теперь понятно, почему состояние позвоночного столба сказывается на правильной работе всех внутренних органов человека и любые повреждения или нарушения питания того или иного отдела позвоночника очень быстро «аукнутся» сбоем в работе какой-либо внутренней системы.

Отделы позвоночника

Весь позвоночный столб делится на пять отделов, названия которых говорят сами за себя.

Шейный отдел

Состоит из 7 шейных позвонков.

С этой частью позвоночника связана работа верхних дыхательных путей, носа и околоносовых пазух, гортани, глотки и щитовидной железы. Также шейный отдел позвоночника обеспечивает правильное питание органов головы. Нарушения в этой части позвоночного столба чреваты головными болями, головокружениями, повышением артериального давления, развитием повышенной нервозности и утомляемости, также нарушениями памяти, слуха, зрения, сбоями в работе щитовидной железы и воспалениями миндалин.

Грудной отдел

Это 12 грудных позвонков, к которым прикрепляются ребра – основа грудной клетки.

Эта часть позвоночника отвечает за правильную работу сердца, легких, бронхов, желудка, печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, селезенки, почек, надпочечников и тонкого кишечника.

Нарушения в этом отделе позвоночника могут спровоцировать заболевания перечисленных органов и систем. Нередко в этом кроется причина таких болезней, как бронхит, сердечная недостаточность, ишемическая болезнь сердца, панкреатит, холецистит, гастрит, диспепсия, пиелонефрит, а также сахарный диабет и бронхиальная астма.

Поясничный отдел

В нижней части спины расположен поясничный отдел, который состоит из 5 довольно крупных позвонков. Их размер обусловлен большой нагрузкой, которую они испытывают.

В этом отделе заканчивается спинной мозг, и его нервные корешки отходят к таким органам, как толстый кишечник и прямая кишка, мочевого пузыря и половые органы, а также к ногам.

Изменения в нормальном состоянии позвонков этого отдела могут стать причиной нарушения нормального кровообращения, появления судорог и болей в нижних конечностях, запоров, геморроя, гинекологических проблем у женщин, проблем с потенцией у мужчин, как женского, так и мужского бесплодия, а также учащенного мочеиспускания и недержания мочи.

Крестцовый отдел

Крестец составляют 5 позвонков, сросшихся между собой и не имеющих прослойки из межпозвоночных дисков, и соединенных с тазом и подвздошной костью.

Копчиковый отдел

Копчик – 4 сросшихся узких позвонка – прикрепляется к нижнему краю крестца.

Вдоль передней и задней поверхности позвоночного столба проходят связки, которые поддерживают его. Помните те гибкие прочные трубки, которыми мы соединяли между собой детали нашей модели?

К позвоночнику прикрепляются мышцы, обеспечивающие его подвижность и берущие на себя часть нагрузки по поддержанию вертикального положения тела.

Межпозвоночные диски нуждаются в движении

Эти гибкие упругие пластины, состоящие из хрящевой ткани, подобной той, из которой сформированы наши ушные раковины, располагаются между двумя телами двух смежных позвонков.

У взрослого человека межпозвоночный диск лишен кровеносных сосудов, поэтому его питание осуществляется путем впитывания кислорода и питательных веществ из тех сосудов, которые пронизывают тела ближайших к нему позвонков. При этом хрящ впитывает их как губка, пребывая в состоянии покоя. При сжатии межпозвоночного диска из него удаляются продукты распада.

Такое устройство делает физические упражнения незаменимым средством для поддержания своих межпозвоночных дисков в нормальном состоянии.

Зачем позвоночнику изгибы

В отличие от нашей модели, реальный позвоночный столб – это не идеально вертикальная конструкция. Если посмотреть на изображение позвоночника, то мы увидим, что все соединенные между собой позвонки образуют волнистую линию. Это так называемая физиологическая кривизна – 2 мягких изгиба вперед – *шейный и поясничный лордозы* и 2 прогиба назад – *кифозы грудного и крестцового отделов*.

Самые распространенные причины, вызывающие нарушения в работе суставов и позвоночника

Нарушение обмена веществ

Одна из причин, вызывающих поражение суставов, особенно в зрелом возрасте – это **нарушение обменных процессов** в организме. Когда в работе органов, отвечающих за правильный обмен веществ – в почках, печени, желудочно-кишечном тракте, начинают происходить сбои, то соли, которые в норме должны выводиться из организма, откладываются в тканях сустава.

Эти отложения и становятся причиной воспаления в суставах, которое приводит к деформации ткани пораженного органа, появлению болей и трудностей при движении.

Еще одна из «возрастных» причин – **нарушения в работе сердечно-сосудистой системы**, в частности – утрата стенками сосудов эластичности. Такие изменения в строении сосудов, особенно самых мелких, приводят к тому, что кровоснабжение суставов ухудшается. Ткани этих органов не получают всех необходимых питательных веществ и кислорода, что вызывает изменения в структуре суставной ткани. Изменяется состояние костей, суставной оболочки и хрящей, количество внутрисуставной жидкости уменьшается, качество ее снижается.



Причины заболевания суставов и позвоночника зачастую одни и те же, так как главная «ось» нашего тела – это не что иное, как цепочка суставов.

Лишний вес – лишняя нагрузка

Мы привыкли считать, что боли и «прострелы» в пояснице, «шишки» на ногах и ломота в коленях – неотъемлемые спутники преклонного возраста. Конечно, можно вздохнуть: «Что ж, старость – не радость» – и смиренно ждать своей участи. Однако с жалобами на боли в спине и суставах к врачам все чаще обращаются довольно молодые люди.

И основными причинами развития заболеваний суставов в молодом возрасте современные врачи называют **лишний вес и малоподвижный образ жизни**.

Ожирение влечет за собой не только опасность развития диабета и проблем с сердцем и сосудами, каждый лишний килограмм приближает такие заболевания суставов, как артроз, артрит и остеохондроз.

Дело в том, что суставы (в том числе и те, из которых состоит позвоночник), от природы рассчитаны на определенную нагрузку. Они хорошо функционируют, поддерживая тело человека с нормальным весом, однако как только масса тела начинает возрастать, нагрузка на суставы заметно увеличивается.



Американские врачи, специализирующиеся на установке искусственных суставов, бьют тревогу. Если раньше их пациентами в основном были спортсмены-горнолыжники, то в последние годы к ним все чаще обращаются люди, далекие от спорта. Настолько далекие, что их масса тела нередко превышает норму в полтора-два раза.

При прогулке по ровной поверхности ваши коленные и тазобедренные суставы испытывают нагрузку в три раза большую, чем в состоянии покоя, а каждый подъем и спуск по лестнице увеличивает нагрузку на суставы в пять раз.

То есть, если ваш вес превышает норму на 10 кг, то ваши суставы испытывают давление лишних 30 кг на улице и 50 кг, когда вы идете по лестнице.

Кроме физического воздействия на суставы, излишки жировой ткани вредят работе суставов и изнутри. Ожирение нарушает обменные процессы, изменяя работу органов внутренней секреции, а также усиливая активность цитокинов – веществ, напрямую связанных с развитием воспаления и разрушением ткани хрящей.

Неумение правильно двигаться

Довольно распространено мнение, что все проблемы с позвоночником человек получил как следствие прямохождения. Однако врачи утверждают, что на самом деле все несколько иначе. Причина в том, что зачастую человек использует прямохождение неграмотно и небрежно. Да, при передвижении на двух ногах позвоночный столб испытывает постоянные нагрузки. Однако в наших силах не увеличивать эту нагрузку, а научиться компенсировать ее.

Многие из нас помнят, как каждое утро радио и телевизор бодрим голосом диктора призывали нас присоединиться к выполнению гимнастических упражнений. Но многие ли из нас вспоминают о зарядке сейчас? Да и вообще – много ли мы двигаемся?

Дорога с работы и на работу – в вагоне метро или в салоне автомобиля, работа – за письменным или компьютерным столом, дома ужин и вечер перед телевизором – таков режим дня среднестатистического городского жителя.

Мы проводим свои дни в комфорте, тепле и... неподвижности. Лишенные работы суставы начинают «ржаветь», они утрачивают подвижность, связки теряют эластичность, чем дальше, тем хуже эти органы будут справляться со своей работой.

Длительное пребывание в одной позе, характерное для людей, которые по роду своей деятельности вынуждены подолгу стоять (учителя, парикмахеры, продавцы) или же сидеть, приводит к тому, что одни суставы испытывают постоянную нагрузку, другие же практически полностью выключаются из работы. Артроз и остеохондроз – вот типичные следствия такого образа жизни.

То, что мы называем «неправильной осанкой» – проявление сколиоза, это только одно из следствий постоянного пребывания в нефизиологичной позе. Лишенный возможности изменить положение, позвоночник постепенно как бы «застывает», изменяя свою форму.



Для артрита – одного из самых распространенных заболеваний суставов – не важно, какое общественное положение занимает человек. Этой болезни на протяжении веков оказывались подвержены люди самых разных возрастов и профессий.

Артритом коленных суставов страдал глава Римско-католической церкви Папа Иоанн Павел II. Чтобы облегчить его состояние и уменьшить боль и дискомфорт при движении, для него была сделана специальная самодвижущаяся платформа.

Один из самых известных хоккеистов нашего времени – суперзвезда НХЛ Уэйн Гретцки ушел из большого спорта после того, как на протяжении десятка лет его движения сопровождалась болью.

Специальными целебными ваннами и упражнениями, выполняемыми в горячей воде, пытался бороться с артритом Ренуар.

Даже поп-звезда Мадонна, известная своей приверженностью к здоровому образу жизни, не избежала этой участи. И только йога позволила известной певице сохранить подвижность суставов, остановить их деформацию и создать надежную защиту для суставов из крепких мышц.

Ученые утверждают, что возраст артрита сравним с возрастом человечества. Считается, что артрит поражал суставы древнейших жителей нашей планеты – динозавров. Пострадала от артрита и самое известное животное конца XX-го века – клонированная овечка Долли.

Слабость мышечной системы

Лишенные необходимости активно двигаться, многие люди не придают никакого значения состоянию своей мышечной системы, и совершенно напрасно, так как именно хорошо развитые, сильные мышцы – главные помощники суставов. На них ложится часть нагрузки при движении, а также хороший «мышечный корсет» – это страховка от искривления позвоночника, что особенно важно, если в течение дня вам приходится подолгу сидеть или стоять.

Но если вы решили, что активные занятия спортом – панацея от болезней суставов, то вы ошибаетесь. У профессиональных спортсменов свои проблемы с этими органами – травмы, перерастяжения связок, воспаления суставов и околосуставных тканей вследствие чрезмерной нагрузки.



К группе риска среди спортсменов врачи-ортопеды относят бегунов, велосипедистов, конькобежцев, лыжников и роллеров. Интересно, что сноубордисты не попадают в эту группу.

Секрет в том, что обувь, которая предназначена для занятий этим видом спорта, имеет свои особенности. Ботинок сноубордиста отличается от ботинка горнолыжника тем, что он фиксирует ногу в щиколотке мягко, позволяя за счет движений голеностопа уменьшить нагрузку на коленный сустав. А ботинок горнолыжника жестко держит ногу в голеностопе, поэтому при движении коленные суставы испытывают дополнительную нагрузку.

Умеренные занятия физической культурой – одно из лучших средств для профилактики проблем с суставами и позвоночником, но при этом следует отдавать предпочтение нетравматичным видам спорта (плаванию, гимнастике, прогулкам на велосипеде) и разумно дозировать нагрузки.

Травмы

Травмы в целом, даже не связанные со спортом, – фактор риска для заболеваний суставов. Поэтому в случае травмирования сустава и позвоночника – ушиба, вывиха, растяжения связок – выполняйте все предписания врача – это позволит избежать неприятных последствий.

Сбои в работе иммунной системы

Еще одна из распространенных причин развития заболеваний суставов и позвоночника – сбои в работе иммунной системы. Иммунитет, который в норме должен защищать человека от возбудителей различных заболеваний и атаковать чужеродные вещества, проникающие в организм, вдруг начинает проявлять агрессию по отношению к тканям. Чаще всего от его атак страдают сердце и суставы – развивается ревматизм.

Такие заболевания называются аутоиммунными (к ним относятся также астма, сахарный диабет, аллергия) и, как правило, быстро переходят в хроническую форму, поэтому предупредить их легче, чем лечить. Основными мерами профилактики считаются здоровый образ жизни, правильное питание, своевременное лечение инфекционных заболеваний.

Инфекции

Инфекции, проникающие в организм человека, нередко становятся причиной развития заболеваний суставов. Простуда, грипп, ангина, а также заболевания, передающиеся половым путем, после излечения могут оставить неприятные последствия в виде артрита. Инфекция, проникшая через кожные покровы непосредственно в сустав, вызывает его воспаление – бурсит.

Неправильное питание

Еще один из факторов риска. Ритм современной жизни нередко заставляет нас забыть о полноценном завтраке и обеде, мы довольствуемся перекусами и фастфудом в течение дня, а вечером за ужином позволяем себе «расслабиться», насыщая свой организм, но не слишком задумываясь о пользе принимаемой пищи.

Чрезмерное употребление пищи, богатой жирами и углеводами, при снижении физической активности приводит к увеличению массы тела, что, как было сказано выше, считается одной из главных причин заболеваний суставов.

Но ожирение – не единственное следствие неправильного питания.

• Недостаточное поступление в организм человека одних веществ и переизбыток других – вот что вызывает целый ряд заболеваний, в том числе и поражение суставов.

• На состоянии тканей костей и суставов в первую очередь сказывается недостаток кальция.

• Белый рис, пшеничный хлеб, макаронные изделия, а также продукты, содержащие гидрогенизированные жиры, могут привести к возникновению воспалений.

• Нехватка витамина С не только отрицательно сказывается на состоянии хрящевой ткани, но и ослабляет защитные силы организма, открывая ворота возбудителям различных заболеваний. Поэтому врачи советуют включить в свой ежедневный рацион 500 мг аскорбиновой кислоты.

Итак, подведем итог. К самым распространенным причинам развития заболеваний суставов и позвоночника относят:

- # неправильное питание,
- # лишний вес,
- # малоподвижный образ жизни,
- # чрезмерную физическую нагрузку,
- # травмирование суставов,
- # инфекционные заболевания,
- # нарушение обмена веществ,
- # сбои в работе иммунной системы,
- # возрастные изменения,
- # генетическую предрасположенность.

Последствия заболеваний позвоночника

Болезни позвоночника, к сожалению, не относятся к тем, которые лечит время. С каждым годом состояние пораженных позвонков ухудшается: они деформируются, отекают, воспалительные процессы начинают захватывать ткани вокруг. Мышцы, прикрепляющиеся к поврежденному позвоночнику, находятся в неестественном для них положении, что также приводит, как минимум, к появлению болезненности.



Одна проблема начинает тянуть за собой другую. Например, при поражении коленного сустава человек инстинктивно старается оберегать его, перенося большую часть нагрузки на здоровую ногу. Постепенно здоровый сустав начинает превращаться в больной, а из-за неправильного положения тела начинает развиваться искривление позвоночника.

Однако боль в спине и ограничение подвижности, покраснения и отеки, искривление позвоночника, изменение формы ног – это далеко не все последствия нелеченных заболеваний суставов и позвоночника. Со временем начинает нарушаться работа практически всех органов и систем человеческого организма.

Головокружения

Нарушение нормального положения позвонков в шейном отделе вызывает приступы головокружения и головные боли, нарушения зрения и слуха, а также ухудшение питания головного мозга.

Утомляемость

Привычка сидеть и стоять, округлив спину, как принято говорить – «ссутулившись», не только не добавляет человеку внешней привлекательности. При таком положении позвоночника грудная клетка становится впалой и не дает легким при вдохе раскрываться на полный объем. А чем меньше кислорода поступает в кровь человека, тем хуже питание всех его органов и тканей, в том числе – и головного мозга. Как следствие – снижение памяти и внимания, быстрая утомляемость и раздражительность.

Заболевания внутренних органов

Деформация позвоночного столба приводит к защемлению нервов – тех самых корешков, отходящих от спинного мозга. Учитывая то, что нервы от спинного мозга тянутся ко всем органам человеческого тела, боль при ущемлении нерва может возникнуть не в спине, а в голове, сердце, конечностях. И очень часто заболевания желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, а также половой сферы человека вызываются именно нарушениями состояния позвоночника.

Проблемы со сном, головные боли, гипертония

Сдавление нервного корешка в области 1-го шейного позвонка вызывает приступы головных болей и мигреней, становится причиной проблем со сном, повышенной нервозности, скачков артериального давления.

Ухудшение зрения, аллергии, обмороки

Сдавление в области 2-го шейного позвонка провоцирует заболевания органов зрения, снижение слуха, а также развитие аллергии и обмороки.

Угри и невралгия

Сдавленные корешки в области 3-го шейного позвонка – это невриты, невралгии и угревые высыпания на коже.

Нарушение слуха и аденоиды

Сдавление в области 4-го шейного позвонка приводит к нарушениям работы органов слуха, а также может спровоцировать разрастание аденоидов.

Боль в горле, ангина

Сдавленные в области 5-го шейного позвонка нервы приводят к появлению непроходящих болей в горле, частым тонзиллитам и ларингитам.

Боль в шее, затылке

В области 6-го шейного позвонка из спинного мозга выходят нервные отростки, ущемление которых приводит к появлению болей в шее, затылке, плечах.

Болезни щитовидной железы

Ущемление в области 7-го шейного позвонка вызывает гипотериоз – заболевание щитовидной железы, снижает подвижность рук в плечевых и локтевых суставах.

Астма и кашель

Сдавление корешков в области 1-го грудного позвонка – это астма, постоянный кашель, а также боли в руках и ладонях.

Аритмия и боли в сердце

Сдавление в области 2-го грудного позвонка вызывает аритмию, а также ишемическую болезнь сердца и появление загрудинных болей.

Бронхит и пневмония

Заболевания органов дыхания – астма, бронхиты, плевриты, пневмонии – это последствия сдавления нервных окончаний в области 3-го грудного позвонка.

Камни в желчном пузыре

Ущемленные нервы в области 4-го грудного позвонка могут привести к развитию проблем с печенью, появлению камней в желчном пузыре и нарушению усвоения жиров.

Сбои в работе печени

Сдавленные нервы в области 5-го грудного позвонка могут стать причиной сбоев в работе печени и нарушения свертываемости крови.

Язва и гастрит

Ущемление корешков в области 6-го грудного позвонка приводит к нарушению пищеварения, появлению язвенной болезни желудка и гастритов.

Нарушение слуха и диабет

В области 7-го грудного позвонка из спинного мозга выходят нервы, сдавление которых нарушает работу органов слуха и пищеварительного тракта, а также приводит к развитию диабета и язвы желудка.

Икота, нарушение дыхания

Сдавление в области 8-го грудного позвонка становится причиной расстройства пищеварения, может вызывать икоту и нарушение нормального дыхания.

Сбои в работе иммунитета, аллергия

Ущемление нервных корешков в области 9-го грудного позвонка вызывает сбои в работе иммунной системы организма, что может привести к развитию аутоиммунных заболеваний, в том числе – аллергий.

Болезни почек

Сдавленные корешки в области 10-го грудного позвонка становятся причиной развития различных заболеваний почек, а также появления немотивированной слабости и быстрой утомляемости.

Сдавление нервных окончаний в области 11-го грудного позвонка может приводить к расстройству мочеиспускания и вызывать хронические заболевания почек.

Бесплодие

В области 12-го грудного позвонка проходят нервные корешки, сдавление которых нарушает работу половых органов, что может привести к бесплодию, а также вызывает сбои в работе органов пищеварения.

Колиты

Смещения в области 1-го поясничного позвонка могут стать причиной запоров, колитов и диареи.

Грыжи и аппендицит

Ущемление корешков в области 2-го поясничного позвонка вызывает кишечные колики и боли в паховой области, может привести к развитию паховых грыж и даже воспалению аппендикса.

Импотения

Сдавление нервов в области 3-го поясничного позвонка приводит к расстройствам мочевого пузыря, появлению проблем с потенцией, а также болям в коленях.

Болезни суставов

Сдавленные в области 4-го поясничного позвонка нервные корешки вызывают боли в коленных суставах и стопах, люмбаго, ишиас, а также нарушают работу органов мочеиспускания.

Плоскостопие

Ущемление нервных окончаний в области 5-го поясничного позвонка приводит к появлению отеков и болей в лодыжках, развитию плоскостопия.

Геморрой

Сдавление нервных корешков в области крестца обычно отзывается постоянными болями в этой зоне.

Ущемление нервов около копчика – частая причина развития геморроя и нарушения в работе органов малого таза.

Строение сустава

Суставами называют места сочленения костей скелета, разделенные щелью. К истинным суставам относят подвижные соединения двух (простые суставы) и трех и более (сложные суставы) костей.

Суставы – это природные шарниры, расположенные в тех местах скелета, где происходят постоянные движения – вращение, отведение и приведение, сгибание и разгибание. Без этих важных органов человек просто не смог бы двигаться.

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.