В.И. ДИКУЛЬ

ОСТЕОХОНДРОЗ?

ЛУЧШИЕ ЛЕЧЕБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

УНИКАЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ
ЛЕГЕНДАРНОГО СПЕЦИАЛИСТА
ПО БОЛЕЗНЯМ ПОЗВОНОЧНИКА

Легендарные упражнения для спины и суставов

Валентин Дикуль

Остеохондроз? Лучшие лечебные упражнения

«Эксмо»

УДК 615.825
ББК 53.54

Дикуль В. И.

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

ISBN 978-5-699-91928-4

Боль в спине если появляется, то становится постоянным и неприятным спутником. Она не дает спать, мешает работать и способствует лишнему весу, который может стать причиной развития других заболеваний.Самая частая причина боли – остеохондроз.Валентин Дикуль, лучший специалист по лечению позвоночника, разработал универсальную систему избавления от болей в спине. При регулярном и точном выполнении упражнений спина обретет гибкость, и вы забудете о боли, а также значительно улучшите свою осанку.

УДК 615.825
ББК 53.54

ISBN 978-5-699-91928-4

© Дикуль В. И.
© Эксмо

Содержание

Вступление 5
От автора 6
Что такое позвоночник? 8
Что такое остеохондроз? 10
Почему же остеохондроз стал болезнью XX века? 13
Остеохондроз – начало инфаркта? 14
Диагностика заболеваний 15
Что такое сколиоз? 16
Конец ознакомительного фрагмента. 18

Валентин Иванович Дикуль Д45 Остеохондроз? Лучшие лечебные упражнения

Вступление

Автор этой уникальной книги – Валентин Иванович Дикуль – разработал множество программ, благодаря которым можно вылечить практически любое заболевание позвоночника. А тех, кого пока не коснулись заболевания, научить, что надо сделать, чтобы болезнь никогда не возникла. Личный опыт, страшная трагедия, многочисленные травмы подтолкнули Дикуля заняться изучением человеческого организма.

Методика восстановления, разработанная Дикулем и опробованная на тысячах людях, используется во многих странах, где работают подготовленные им специалисты. Любой человек получает возможность благотворно воздействовать на свое физическое состояние, успешно бороться с болезнями, увеличивать выносливость и интерес к жизни.

Заболевания спины сегодня заметно помолодели. Причины в нас самих – слишком уж неподвижный образ жизни мы ведем.

Если у вас проблемы со спиной, сначала научитесь побороть лень, невежество и упрямство. А потом найдите в себе силы заниматься сами. И положительный результат не заставит себя долго ждать! У Дикуля по-другому не бывает. «Молодость не в годах, молодость – в силе», – любит повторять Валентин Иванович. Своим личным примером Дикуль вдохновляет больных на борьбу с недугом, дарит надежду и веру в победу!

От автора

Уважаемые читатели!

Сегодня я познакомлю вас с системой упражнений, с помощью которых можно вылечить остеохондроз!

Также поговорим о том, как мы сами себе приобретаем данные болезни. Позвоночник – центр организма. Все остальное подстраивается под него. Вот почему неполадки и искривления могут стать причиной возникновения многих заболеваний. Головные боли, боли в грудной клетке, лопатках, пояснице – далеко не полный перечень возможных проблем.

Поскольку мы, порой, не задумываемся, как мы сидим, на чем сидим и сколько сидим. Как мы питаемся и сколько съедаем. Как, сколько и – самое главное – на чем мы спим. Об этом мне с уверенностью позволяет говорить мой многолетний опыт: я сотрудничал со многими специалистами в разных областях, создавал кресла, стулья, матрацы.

Я очень хочу помочь вам избавиться от боли, потому, что когда нет боли, человек становится более добрым и радостным. Он видит голубое небо, яркое солнце, а не все в сером цвете и тумане. Поэтому я хочу, чтобы вы чаще улыбались, смотрели друг другу в глаза и говорили ласковые слова. И тогда в мире станет меньше зла. Я верю в это.

Поэтому начинать новую жизнь, как и новый день, надо с зарядки. Да-да, той самой зарядки, которую раньше так любило 80 % нашего населения. Обратите внимание, во многих развитых зарубежных странах почти в каждом дворе и буквально в каждой квартире есть оборудованный уголок для гимнастики. А у нас с этим просто беда! А ведь от такой малости зависит наше здоровье! А что такое здоровье? Это главное в нашей жизни. Будет здоровье – все сложится хорошо: и на работе, и в личной жизни.

К системе упражнений, которой я хочу с вами поделиться, надо относится именно как к СИСТЕМЕ. **А именно: строго соблюдать последовательность упражнений (что за чем) и количество повторений (не столько, сколько можете сделать, а именно указанное количество раз в каждом конкретном случае).**

Что такое подход? Это когда вы, например, делаете 12 повторений одного и того же движения, затем отдохните 2–3 минуты и снова сделайте столько повторов, сколько указано. Ни в коем случае нельзя выполнять упражнение, если оно вызывает у вас боль: все движения выполняются только до появления боли. В этом случае необходимо уменьшить нагрузку – сократить количество движений до состояния комфорта, но не пересиливать боль.

Также не забывайте правильно дышать во время выполнения упражнений: при наивысшем напряжении любого движения происходит выдох, при расслаблении – вдох. Если вы очень устали, сбились с дыхания, есть смысл отдохнуть чуть больше между подходами, чем это указано в системе.

Не забывайте, что большое значение имеет и возраст пациента, который начинает заниматься по моей методике, и начальная физическая подготовка. Что главное для занятий по моим методикам?

Они не должны стать единовременными. Если вы думаете, что вы, немного позанимавшись, достигнете облегчения и на этом можно будет остановиться, вы заблуждаетесь. Рано или поздно состояние вернется к исходному, и вы снова почувствуете боль. Начав заниматься «по Дикулю», вы должны понимать, что отныне эта зарядка станет для вас постоянной. Я не говорю «повседневной», потому что нельзя выполнять мои упражнения чаще трех раз в неделю.

И помните! Если не заниматься своим позвоночником, то со временем позвоночник займется вами. Позвоночник – это основа нашего здоровья. В каком состоянии будет он, в таком состоянии будет и человек.

В.И. Дикуль

Что такое позвоночник?

Опора человеческого тела – позвоночный столб, расположенный в центре тела. **Это сегментный орган, который состоит из костных позвонков:**

- **семи шейных;**
- **двенадцати грудных;**
- **пяти поясничных;**
- **пяти крестцовых (сросшихся);**
- **трех-четырех копчиковых (сросшихся).**

Кости нашего тела живые, они обильно снабжаются кровью и пронизаны нервами, в них происходит непрерывный и быстрый обмен питательных веществ, в особенности минералов кальция и фосфора, а также витамина D. В костном мозге, который находится в более крупных костях, образуются клетки крови, играющие жизненно важную роль в иммунных реакциях и переносе кислорода по всему организму. Кости, соединенные между собой системами и связками, образуют скелет, который поддерживает и защищает мягкие ткани.

Семь шейных позвонков поддерживают голову и обеспечивают ее равновесие. **Два верхних позвонка** у основания черепа – **атлант и эпистрофей** – действуют как универсальное соединение, позволяя поворачивать голову в стороны, откидывать назад и наклонять вперед.

Двенадцать грудных позвонков соединены с ребрами, вместе они образуют грудную клетку, которая обеспечивает легким достаточную свободу движения во время входа и защищает многие жизненно важные органы.

Пять поясничных позвонков формируют нижний отдел позвоночника – поясницу. Они соединены с крестцом.

Крестец состоит из пяти сросшихся костей, которые вместе с тазовыми костями образуют емкость из костей для защиты детородных органов и мочевого пузыря.

Копчик у основания позвоночника представляет собой остатки хвостового скелета. Он состоит из трех-четырех сросшихся костей.

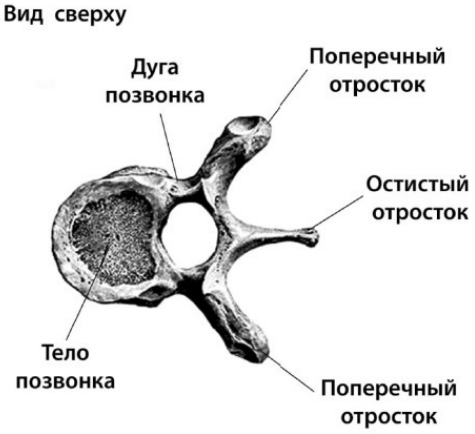

Рисунок 1.
Строение позвонков

Между костными позвонками находятся **хрящеподобные диски**, которые придают позвоночнику эластичность и гибкость. Позвонок состоит из тела позвонка, дужек и остистых отростков (*рис. 1*). Располагаясь один над другим, дужки и отростки формируют костный

канал. В костном канале позвоночного столба находится спинной мозг с нервными отростками – корешками, которые, разветвляясь, идут ко всем частям тела и внутренним органам. Защита спинного мозга соединяет головной мозг с периферийной нервной системой и проводит от тела к мозгу чувствительные импульсы, а в обратном направлении – «инструкции» для мышц и их действия. При нарушении какого-либо участка нервной системы происходит «сбой» в работе того органа, который иннервировался (то есть снабжался нервными клетками) этим участком, а это приведет к заболеванию данного органа. Чаще всего нарушения возникают в различных отделах позвоночника.

Спинной мозг – часть центральной нервной системы. Его длина составляет около 45 сантиметров – от головного мозга до поясничных позвонков, где разветвляются нервы. Эта нижняя часть носит название *cauda equine,* с латыни переводится как «лошадиный или конский хвост». Спинной мозг имеет цилиндрическую форму и состоит из кровеносных сосудов и сердцевины, образованных нервными волокнами. Спинномозговые нервы через равные промежутки ответвляются от спинного мозга и проходят через просветы между суставными поверхностями и телом позвонка. Далее они разветвляются, образуя сеть мелких ответвлений, пронизывающих определенные участки тела.

На всем протяжении костный мозг защищен костной трубкой, образованной позвонками, мелкими связками и мышцами. Он омывается спинномозговой жидкостью. Жидкость поглощает толчки, защищая позвоночный столб от давления.

Итак, позвоночник играет ключевую роль в здоровье.

Он основа скелета, придает телу нужную форму, к нему прикрепляются пласты больших и малых мускулов и связок спины и живота. Если же позвоночник искривляется, то это воздействует на кости всего скелета. Мускулы и связки укорачиваются, внутренние органы смещаются, что приводит к заболеванию всего организма.

Спинной мозг может растягиваться, приспосабливаясь к меняющемуся положению тела, и повредить его трудно. Спинномозговые нервы состоят из миллионов отдельных нервных волокон, или нейронов. В зоне действия каждого спинномозгового нерва находится определенная часть тела, и можно точно соотнести нервы с различными частями тела.

Нервы, выходящие из шейного отдела позвоночника, иннервируют в основном руки, плечи и голову.

Нервы, выходящие из грудного отдела позвоночника, – среднюю часть туловища.

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

Что такое остеохондроз?

Остеохондроз – одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата. Однако этот термин не является общепринятым. В большинстве зарубежных стран для обозначения заболевания позвоночника используется слово «спондилоз» – от греческого *spondylos* – позвоночник. Термин «остеохондроз» тоже греческого происхождения, образован из двух слов: *osteon* – кость и *chond-ros* – хрящ. Окончание *os* свидетельствует о дистрофическом характере изменений.

Итак, это заболевание хрящевых поверхностей костей опорно-двигательного аппарата, преимущественно позвоночника, а также тазобедренных, коленных и других суставов. Какие же причины способствуют возникновению заболеваний? Рассмотрим их.

Причина первая. Ушибы

Принято считать, что когда маленькие дети падают и ушибаются, это не отражается на их будущем здоровье. На самом деле это не так. Начиная с рождения, при неправильном уходе и ушибах в детском организме меняется положение тел позвонков, то есть уже тогда закладываются основы остеохондроза. В своей жизни нам довольно часто приходится падать, ударяя разные части тела, но больше всего достается спине. Любой ушиб оставляет след на теле. На месте ушиба на кости всегда откладывается соль. Да, ее еще немного и она мало, а то и совсем не беспокоит ребенка, но с годами солей на этом месте становится все больше. В то же время появляются новые места с ушибами, и все больше солей откладывается в организме. Позвоночник медленно, но постоянно заполняется солями, и своей массой они начинают давить на находящиеся рядом нервы. Нервы при этом ущемляются, нарушается обмен веществ, нарушается и работа внутренних органов. Организм сигнализирует об этом болью. Тогда человек начинает принимать лекарство от боли, но боль не исчезает надолго. После посещения врача человек узнает, что у него – **ОСТЕОХОНДРОЗ**.

Существует много методик, с помощью которых пытаются бороться с ним. Прием лекарственных препаратов, мази, настойки, лечебная гимнастика и так далее влияют на состояние остеохондроза. Он упорно не собирается покидать тело. Хотя человек чувствует некоторое облегчение после лечения у врача, но через некоторое время все начинается сначала, а в большинстве случаев боль становится намного сильнее, и применяемые ранее средства уже не помогают. Просто такими способами нельзя избавиться от остеохондроза. Вспомните, сколько раз за зиму приходилось падать людям, ругая дорожные и коммунальные службы? Но никто даже не подумал, какой вред был нанесен здоровью людей. Годами, падая и ушибаясь, люди накапливают соли в своем теле и нарушают обмен веществ. Эти нарушения медленно, но верно приближают их к старости. Свой возраст, в первую очередь, человек чувствует спиной, своим позвоночником.

Причина вторая. Гиподинамия

Чем меньше движений, тем быстрее откладываются соли в организме, и часто эти отложения имеют форму шипов. Физические упражнения не позволяют солям откладываться в большом количестве, но тогда человек становится заложником этой системы. Но стоит ему, по каким-то причинам, прекратить занятия гимнастикой, то соли с еще большей скоростью продолжают откладываться в теле. Представьте себе горную речку. Скорость у такой реки очень большая. Вода несет даже камни, а не только песок. Пляжи по берегам не образует. А теперь

вспомните тихие и широкие реки, их плавное, величественное течение. По берегам таких рек образуются широкие пляжи.

Так и в организме: малоподвижный образ жизни приводит к накоплению солей, то есть к усугублению остеохондроза.

Причина третья. Технический прогресс

А такому образу жизни мы обязаны техническому прогрессу. Он привел к тому, что рабочее время большинство людей проводят сидя за столом или компьютером. Домой они добираются на различных видах транспорта, а не пешком. Да, перед сном сидят или лежат перед телевизором. Даже каналы телевизора переключают лежа на диване. Движений очень мало, сплошной покой.

Причина четвертая. Неправильное питание

Сытная еда, калорийная, с которой органы пищеварения справляются с трудом. Нерастраченная энергия консервируется организмом, и тело человека набирает вес, накапливает соли и жировые отложения, тем самым еще больше нарушая обмен веществ. Тело человека превращается в свалку различных веществ. Соли, отложившиеся в позвоночнике, давят на нервы, которые не справляются со своими функциями. Организм зашлаковывается, и тут же различные болезни заявляют о себе.

Причина пятая. Экология

Пища, которую мы употребляем, меняется с каждым годом. Воздух, которым мы дышим, вода, которую пьем. Даже одежда, которую мы носим, оставляет желать лучшего. Продукты и вода содержат не только ядохимикаты, вредные компоненты, но часто и радиоактивно загрязнены. Воздух загрязнен промышленными отходами, парами бензина, испарениями экологически вредных стройматериалов. Как с этим справиться нашему организму? Люди, проживающие в экологически чистых местах и питающиеся экологически чистыми продуктами, меньше подтверждены такому заболеванию, как остеохондроз.

Причина шестая. Негативные эмоции

В наш прогрессивный век, век больших скоростей, очень нелегко приходится нашей нервной системе. Стрессы на работе, дома, отсутствие уверенности в завтрашнем дне, экономические кризисы, большая информационная нагрузка телевидением, безработица и так далее – все это способствует тому, что нервная система дает сбой в работе. В результате нарушается обмен веществ. Наш организм пытается себя «огородить» и ставит защиту из различных накоплений, в том числе и солей.

Причина седьмая. Поднятие тяжестей и вибрация

При поднятии большого веса чаще всего происходит смещение диска или тел позвоночника. Нарушается равновесие всего позвоночного столба. Организм, пытаясь восстановить его, откладывает соли. Вибрация, воздействующая на человека, также способствует смещению дисков и тел позвонков и приводит к отложению солей.

Причина восьмая. Переохлаждение

Большинство людей пренебрегают им и этим способствуют обострению таких болезней, как люмбаго (прострел), радикулит, невралгия. Чаще всего болезни не проявили бы себя, если бы этому не предшествовало переохлаждение. Но с этой причиной человеку легче бороться, чем с другими, так как он в состоянии поберечь себя и принять меры, чтобы не допустить переохлаждения.

Почему же остеохондроз стал болезнью XX века?

Разве люди до этого не ушибались, не поднимали тяжести, не питались неправильно, не переохлаждались и так далее? Просто сейчас все причины и предпосылки собрались вместе, и остеохондроз занял одно из первых мест среди болезней. Проанализировав собранную за годы практики информацию, можно сделать вывод, что огромного количества болезней можно было бы избежать, так как они являются следствием остеохондроза.

Остеохондроз и нервная система

Остеохондроз завоевывает пространство довольно медленно, особенно в начальных стадиях. Где откладываются соли на начальных стадиях? В каких отделах? Там, где меньше всего движений. Самый «спокойный» отдел позвоночника – это грудной. От этого отдела зависит работа сердца, печени, желудка, диафрагмы, поджелудочной железы. Если нервы этого отдела ущемлены, то сигналы от головного мозга будут приходить с опозданием или ослабленные. Органы, систематически получая неверную информацию, начинают изменяться, что приводит к нарушениям. Постепенно эти нарушения приводят к заболеванию органов.

В каких случаях происходит ущемление нервов?

Это может быть смещение тел позвонков, ущемление грыжей, но чаще всего это ущемление нервов отложившимися солями. Соли медленно давят на нервы, и давление это усиливается с каждым днем. Нервам, зажатым в «тиски» все труднее выполнять функцию позвоночника.

Как же можно восстановить нормальную работу нервной системы?

Для этого надо удалить соли, отложившиеся в разных отделах позвоночника. Удалив соли из грудного отдела, можно восстановить работу нервов, которые в свою очередь восстановят работу сердца, печени, желудка и так далее. Уже не будет искаженной информации, не будет ее задержки в «пути», а ведь чаще всего эти причины вызывают нарушение в работе внутренних органов.

Остеохондроз – начало инфаркта?

Если проанализировать предысторию инфарктов, то они в основном происходят после того, как пациент сильно понервничал. При нервном возбуждении артериальное давление повышается. Чтобы его нормализовать, из головного мозга поступает сигнал на расширение сосудов. Такой сигнал поступает по нервам, но если они ущемлены позвоночным диском или сильно сдавлены отложением солей, то сигнал приходит с опозданием или сильно ослабленный, о чем говорилось выше. Сосуды сердца, не выдержав сильного давления, травмируются, и кровь, разливаясь, образует гематому. А что такое гематома в сердечной мышце? Это нарушение работы сердца. Вот к чему может привести задержка сигнала в «пути». По той же схеме происходят и инсульты, только в этом случае нервы отходят от шейного отдела позвоночника, и гематома в коре головного мозга приводит к полной или частичной парализации тела человека. Итак, была рассмотрена упрощенная схема образования инсультов и инфарктов. Можно ли определить, насколько сильно остеохондроз занял свои позиции? Да, этот вопрос мы рассмотрим в следующем разделе.

Диагностика заболеваний

Внимательно изучив этот раздел, вы сможете самостоятельно выяснить, какой из органов тела будет иметь нарушения, то есть какие болезни могут ожидать человека в дальнейшем.

Правильная ли у вас осанка?

Давайте рассмотрим позвоночник сверху вниз, посмотрев на себя в зеркало. Чтобы правильно определить, нужно встать около ровной стенки без обуви. Тогда ваше тело должно касаться ее пятью точками: затылком, плечами, ягодицами, икрами ног и пятками. Если в таком положении вам комфортно, у вас правильная осанка (*рис. 2*)!

Однако сейчас это встречается довольно редко. Чаще всего осанка у большинства людей неправильная: голова направлена вперед, плечи округлые и расположены на разных уровнях, спина согнута и так далее. Начнем рассматривать позвоночник.

Что такое сколиоз?

Сколиоз – это искривление позвоночника.

Он смещается от центра оси вправо или влево и появляется в достаточно раннем возрасте пяти лет. У девочек, кстати, бывает чаще, чем у мальчиков. Почему? Да потому, что девчонки в массе своей большую часть времени проводят за партой, а мальчишки – на улице, гоняя мяч. Ну, до тех пор, пока не засядут за компьютер…

Ученые, кстати, до сих пор расходятся во мнении, откуда появился сколиоз. Первым о сколиозе заговорил еще Гиппократ, который был уверен, что причина – в мышечном нарушении. Активные исследования заболевания начались в прошлом веке. Так, уже в 20-х годах прошлого столетия один из исследователей отмечал, что у детей со сколиозом преобладает мускулатура с одной стороны. Позже появилась теория «школьного сколиоза», где основной причиной искривления позвоночника называлась неправильная поза ребенка в школе. Мышцы ребенка с одной стороны растягиваются, а с другой стороны контрагируются.

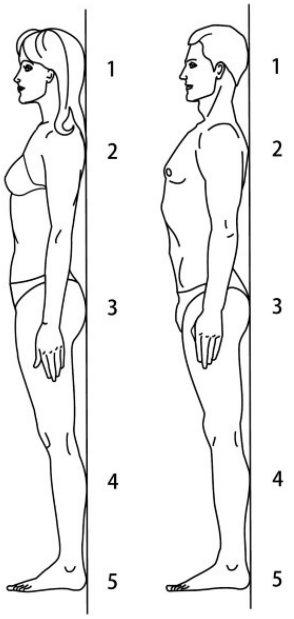

Рисунок 2.
Правильная осанка.

Другая версия – сколиоз является следствием рахита. Среди признаков – грубая мышечная гипотония, «разболтанность» суставов, неправильное положение тела из-за физиологических особенностей человека (плоскостопие, разная длина ноги, косоглазие или близорукость, из-за которых человек вынужден принимать неправильную позу при работе). Разная развитость мышц, причем это может быть обусловлено каким-либо заболеванием (односторонний паралич, ревматические заболевания и т. д.). При этом может нарушаться равномерная тяга мышц, что приводит к еще большему искривлению. Неправильное питание, слабое физическое развитие. В общем, причин множество.

Сколиоз развивается в детстве

Неправильная осанка – один из первых признаков, по которому определяется сколиоз. Когда ваш ребенок читает книгу, делает уроки, смотрит телевизор, сидит за компьютером, вы

обращаете внимание на то, как он сидит на стуле, лежит на диване? Большинство детей при этом не соблюдают осанку. Поэтому чуть ли не у половины имеется сколиоз, в большей или меньшей искривленности. В своей начальной форме, в которой он встречается у многих детей, сколиоз легко поддается лечению. Поэтому вовремя обнаружить его крайне важно. Тогда избавиться от этого заболевания можно очень быстро, главное – следовать советам врача. Не только врачебные осмотры могут быть хорошей профилактикой появления сколиоза. Постоянное соблюдение правильной осанки очень хорошая профилактическая мера для предупреждения сколиоза.

В самом раннем возрасте у детей может развиться рахитический сколиоз. Он появляется из-за плохого состояния костной и нервно-мышечной ткани. Слабые и мягкие кости бывают у малышей, которые с раннего возраста едят много сладкого, пьют вредную кока-колу и совсем не употребляют в пищу молочные продукты, фрукты и овощи. Взрослые идут на поводу у детей, покупая им конфеты и печенья, чтобы те не устраивали истерик в магазине, но даже не подозревают, какой урон детскому здоровью они наносят! Сначала много сладкого, позже выпирающие лопатки, а затем – боли в области сердца, желудка, почек. И причина всего этого – сколиоз.

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.