
ВАЛЕНТИН ДИКУЛЬ

ПОЛНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ СПИНЫ И СУСТАВОВ

традиционные
и инновационные
методы лечения



ЭКСМО

УДК 615.82
ББК 53.54
Д 45

Валентин Дикуль – всемирно известный специалист по лечению позвоночника,
автор уникальных восстановительных методик против болезней спины и суставов,
основоположник современной кинезитерапии, доктор биологических наук, академик РАЕН

В оформлении переплета использованы иллюстрации:
Digital Storm, PILart / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Дикуль В. И.
Д 45 Полная энциклопедия спины и суставов : традиционные и инновационные методы лечения / В. И. Дикуль. – М. : Эксмо, 2013. – 688 с. : ил. – (Медицинская энциклопедия).

ISBN 978-5-699-53849-2

В основу энциклопедии положены системы упражнений, которые уже несколько десятилетий с успехом применяются в российских клиниках и во многих странах, где работают подготовленные академиком Дикулем специалисты. Сколиоз у детей и взрослых, остеохондроз, грыжи и протрузии, боли в спине, коленях и локтях – для каждой проблемы в книге приведен особый комплекс упражнений и самомассажа.

Благодаря этой единственной полной энциклопедии каждый может воспользоваться уникальным опытом и знаниями академика Дикуля и выбрать подходящую ему проверенную систему для правильного решения своей проблемы.

Эта книга – для тех, кто хочет чувствовать себя здоровым в любом возрасте!

УДК 615.82
ББК 53.54

ISBN 978-5-699-53849-2

© Дикуль В.И., 2013
© Сафонов А.В., фото, 2013
© Тихонов М.В., фото, 2009
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2013

ОГЛАВЛЕНИЕ

От издательства	9
---------------------------	---

Перед началом тренировки 13

Правила выполнения упражнений	15
<i>От простого к сложному</i>	15
<i>Подходы и повторения</i>	16
<i>Следите за движениями</i>	17
<i>Разминка</i>	18
<i>Упражнения лежа и висы</i>	18
<i>Если очень легко</i>	19
<i>Если очень сложно</i>	19
Самоконтроль	20

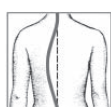
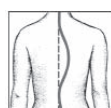
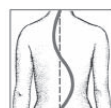
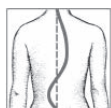
Столп здоровья 23

Что такое позвоночник	25
<i>Полезные изгибы</i>	30
<i>Правильная осанка</i>	31
<i>Здоровый позвоночник — залог успеха</i>	35
Питание и позвоночник	37
Инструментальные методы обследования	40

Сколиоз 43

Быть во всеоружии	45
<i>Причины появления</i>	46
<i>Болезнь, не позволяющая жить полноценной жизнью</i>	48
<i>Здоровый позвоночник — забота родителей</i>	50
Дорога к здоровью	51
<i>Естественное оздоровление</i>	51
<i>Коррекция при сколиозах</i>	52
Серьезный подход	54
<i>3 уровня сложности</i>	54
<i>Упражнения лежа и висы</i>	55
<i>Упражнения на пресс</i>	56





Комплекс 1. Правый верх, левый бок 57

Подготовительный уровень 58

Промежуточный уровень 76

Для подготовленных 92

Комплекс 2. Левый верх, правый бок 109

Подготовительный уровень 110

Промежуточный уровень 128

Для подготовленных 144

Комплекс 3. Правый верх, правый бок 161

Подготовительный уровень 162

Промежуточный уровень 180

Для подготовленных 196

Комплекс 4. Левый верх, левый бок 213

Подготовительный уровень 214

Промежуточный уровень 232

Для подготовленных 248

Остеохондроз, грыжи и протрузии 265

Три кита болезней позвоночника 267

Когда не хватает нагрузки 267

Остеохондроз 269

Межпозвоночная грыжа 273

Протрузии межпозвоночного диска 277

Почему заболевания позвоночника молодеют? 280

*Какие ошибки совершают люди, у которых уже
выявлены заболевания позвоночника? 281*

Для людей сидячих профессий 283

За компьютером 285

Для автомобилистов 303

Если болит спина 317

Для шеи 319

Что нам понадобится? 319

Упражнения для шейного отдела (лежа) 321

Упражнения для шейного отдела (сидя) 325

Для поясницы 329

*Упражнения для грудного и поясничного отдела
(щадающий режим) 329*

*Упражнения для поясничного отдела
(с дополнительным оборудованием) 342*



Упражнения для совершенствующихся 353

Упражнения с доской 355

Упражнения с висами на петлях 366

Упражнения со станком 377

Упражнения на поясницу

для подготовленных 377

Упражнения с перекладиной и станком 388

Упражнения на поясницу

для подготовленных 388



Важный элемент 401

Что такое сустав? 403

Движение без боли 405

Болезни суставов 405

Источник проблемы 409

Здоровая пища 411

Растяжка 415

Подготовка к занятиям 417

Стоя 418

Сидя и лежа 434



При болях в суставах рук и ног 461

Здоровье движения 463

Упражнения на грудь, широчайшую мышцу, пресс 465

Упражнения на трицепс, бицепс, дельту и пресс 473

Упражнения на ноги и пресс 492

Упражнения для спины, боков и пресса (щадящий режим) 520

Упражнения для стоп 539

Упражнения для стоп и икроножных мышц 556

Упражнения на координацию движения 574

Усложненные упражнения ко всем системам 590

Самомассаж 595

Простое лекарство 597

Самомассаж ног 600

Самомассаж рук 625

Самомассаж спины 638

Самомассаж с помощью полотенца 647





БОРЬБА ДЛИНОЮ В ЖИЗНЬ 651

Первые шаги. 653

Он вернул надежду 653

Мечты детдомовца 654

Магия манежа. 655

Другая жизнь 659

Новая преграда 659

Переломный момент 662

Опять на манеже 664

Вера, надежда, борьба 667

Свой путь 669



Приложения 671

Анатомия: самое необходимое 672

Самоконтроль 680

Указатель 684

СЕРЬЕЗНЫЙ ПОДХОД

3 УРОВНЯ СЛОЖНОСТИ

Система упражнений для коррекции сколиотических деформаций состоит из трех уровней сложности — трех блоков упражнений: щадящий режим, промежуточный и сложный. До тех пор, пока вы полностью не отработаете первый блок (когда вы легко начинаете выполнять упражнения с полной амплитудой и с дополнительной нагрузкой), можно переходить к следующему этапу. Категорически нельзя менять упражнения местами — выполняйте их строго в указанной последовательности.

Нельзя выполнять большее количество упражнений, чем указано. Если вы чувствуете, что какое-то движение дается вам очень легко (и при этом вы все делаете правильно!), нужно дополнительно загрузить мышцы, то есть начать выполнять те же упражнения, но с дополнительной нагрузкой: например, повороты усложнит использование резинового бинта, подъем ноги — прикрепленный к ней грузик, наклоны — гантеля или бодибар и т.д.

Вес и противовес нужно подбирать в зависимости от самочувствия. Очень важно приучить организм к нагрузкам постепенно, ни в коем случае не перегружайте себя. Для начала подберите такой вес, с которым вы сможете легко выполнять упражнения.

Прислушивайтесь к своим ощущениям, советуйтесь с врачом и не спешите. Никаких определенных сроков работы в одном из режимов нет и быть не может — все строго индивидуально.

Очень важно постоянство. Не делайте длительных перерывов: занимайтесь три раза в неделю, через день-два.

УПРАЖНЕНИЯ ЛЕЖА И ВИСЫ

Категорически не рекомендуется выполнять висы при сколиозах! Вы можете нанести себе и особенно ребенку неправильную травму! Это заблуждение, что нужно повисеть на перекладине и тогда позвоночник вытянется и выпрямится. Мало того, что этого невозможно, так еще и позвоночник, уже затронутый сколиотической деформацией, можно серьезно травмировать!

В предложенной системе есть упражнения, которые выполняются в висах (3-й уровень сложности), но для этих упражнений нужна длительная серьезная подготовка. На начальном этапе некоторые упражнения делаются лежа, потом — на доске под определенным наклоном (второй этап), затем поднимаем доску выше и выше до тех пор, пока не переводим ее в вертикальное положение (выполнение упражнения в висе на шведской стенке), то есть не перейдем к третьему сложному этапу.

Регулировать угол наклона доски можно как с помощью шведской стенки, так и просто с помощью стула, поставив его спинкой к стенке (чтобы стул не опрокинулся) и установив на него доску — сначала на сиденье, потом — на спинку.

Если, перейдя к третьему этапу вам все же сложно выполнять упражнения в висе, ничего страшного. Можно выполнять упражнения в упоре на локтях (на станке) или с помощью двух стульев: поставьте 2 стула — по одному слева и справа от себя (сиденьями от себя), обопритесь подмышками о спинки стульев, согните колени и выполняйте упражнения, рассчитанные на выполнения на шведской стенке или перекладине.

Также можно облегчить выполнение упражнений на шведской стенке или перекладине при помощи специальных петель с крючками (продаются в специализированных магазинах): петли надеваются на руки, а крючки зацепляются за перекладину.

При выполнении упражнений в висе ни в коем случае нельзя прыгивать и запрыгивать на перекладину! Медленно отдать вес на ноги и сойти и так же медленно отдать вес на руки и повиснуть. При сколиозах вообще нежелательны прыжки, тем более, когда речь идет о ребенке, у которого еще не сформировался костный скелет.

Внимание!



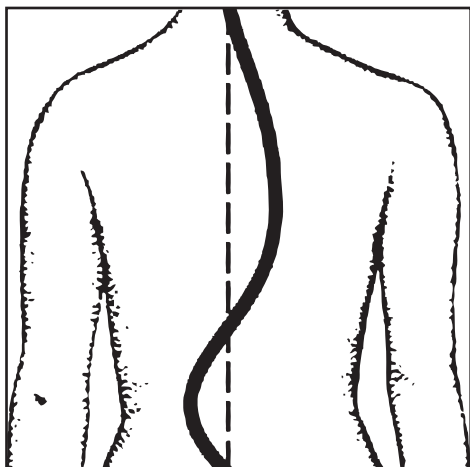
Перед вами — не просто набор упражнений, а специальные системы, с помощью которых можно скорректировать сколиотические искривления. Ваша задача — максимально возможно помочь позвоночнику распрямиться за счет укрепления при помощи упражнений слабых мышц (выпуклая сторона) и блокировав работу сильных мышц (вогнутая сторона). Именно поэтому ни в коем случае нельзя выполнять упражнения синхронно — на обе стороны.

■ УПРАЖНЕНИЯ НА ПРЕСС

Выбрав систему, соответствующую вашей форме сколиоза, нужно обязательно определить, наблюдается ли у вас реберный горб. И если да, то с какой стороны. Иногда местоположение реберного горба может отличаться от того, на что рассчитана данная система упражнений.

Например, реберный горб выпирает справа (под грудью, в том месте, где ребра выпирают больше). Это значит, что основная нагрузка при выполнении упражнений на пресс приходилась именно на правую сторону пресса. То есть утяжелять грузиком или укреплять надо именно правую ногу.

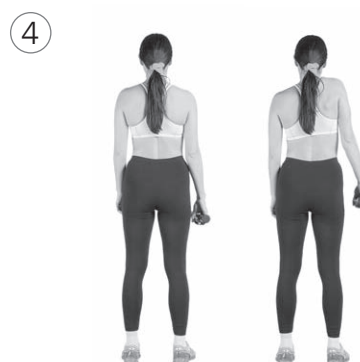
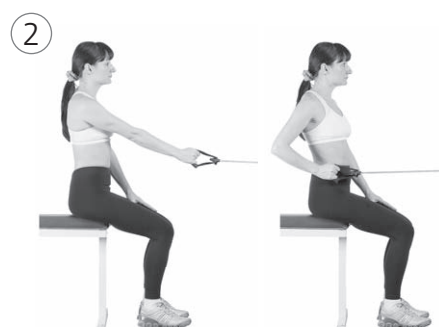
И наоборот. Если реберный горб выпирает слева (под грудью, в том месте, где ребра выпирают больше), то основная нагрузка при выполнении упражнений на пресс должна приходиться на левую сторону пресса. То есть утяжелять грузиком или укреплять надо левую ногу.



КОМПЛЕКС 1. ПРАВЫЙ ВЕРХ, ЛЕВЫЙ БОК

В этом разделе представлены упражнения, направленные на компенсацию двух дуг искривлений: с изгибом в правую сторону в верхней части позвоночника и в левую — в нижней. Такая система позволяет создать мышечный корсет, который постепенно компенсирует изгибы вправо и влево, восстанавливая правильное положение позвоночного столба. Поэтому особенно важно выполнять упражнения, придерживаясь подобранной для данного типа сколиоза системы. Три уровня сложности позволяют постепенно развить успех, укрепляя необходимые мышцы.

ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ. СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ



9



11



10



12



13



14

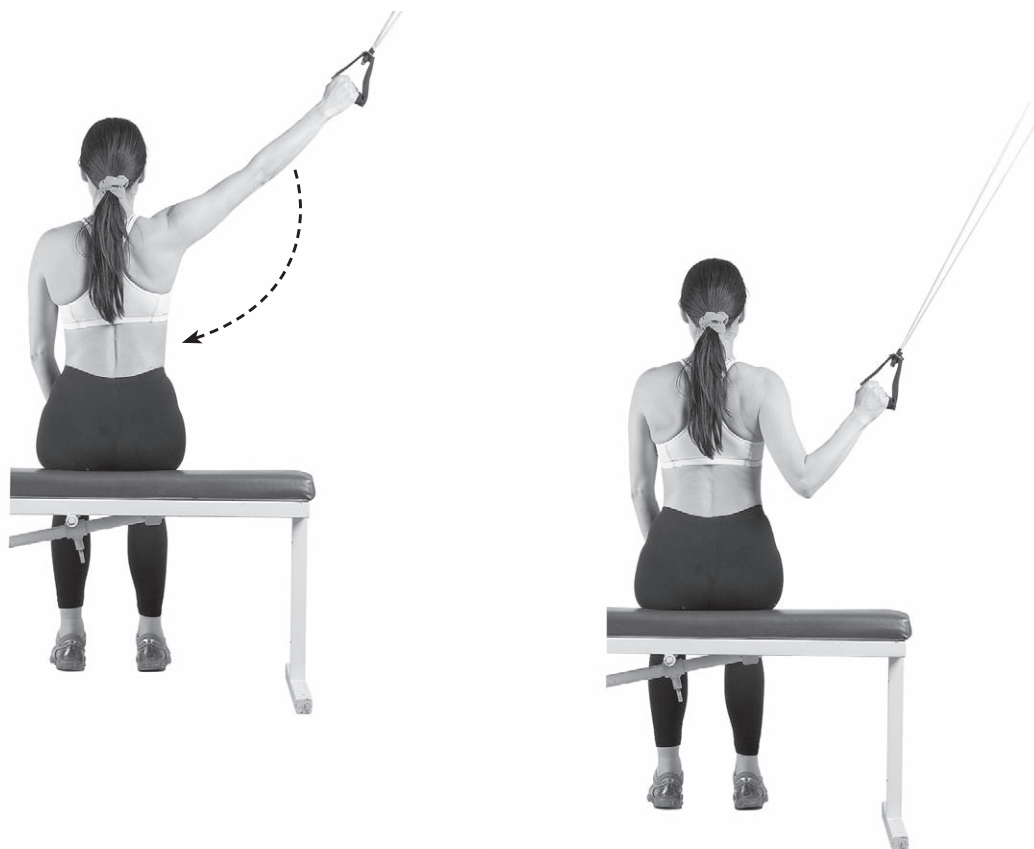


15



ПОДРОБНОЕ ОПИСАНИЕ

Упражнение 1

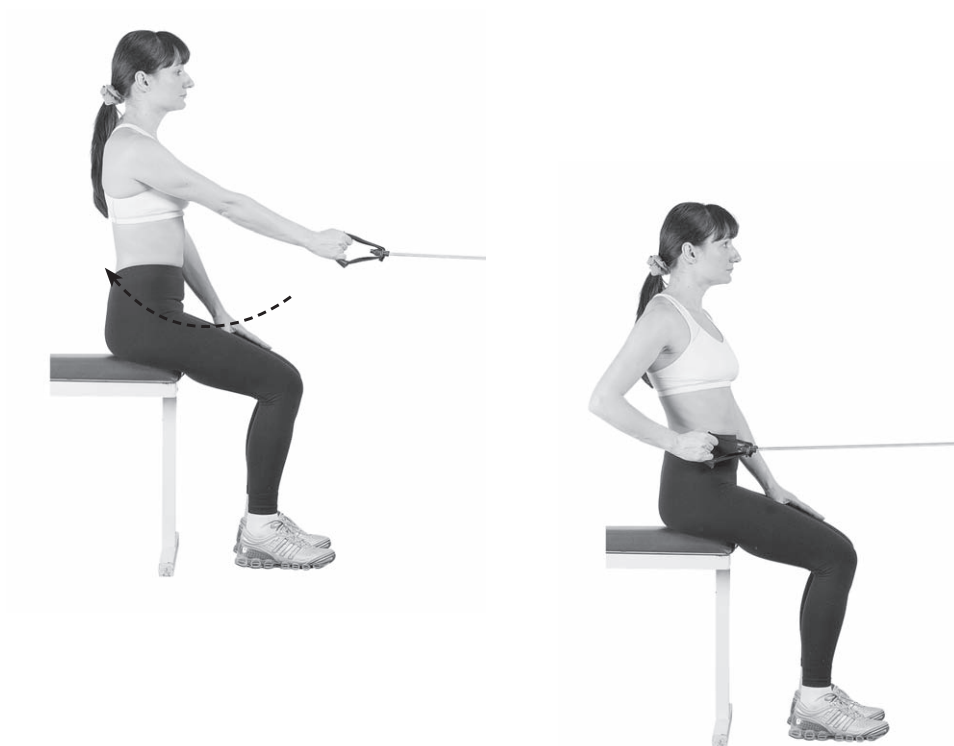


Исходное положение: сидя на стуле, эспандер (или резиновый бинт) закреплен на высоте 2–2,5 метра над головой сидящего.

Правой рукой беремся с ручки эспандера, делаем вдох и на выдохе медленно подтягиваем руку максимально близко к корпусу, при этом локоть как бы стремится за спину — то есть слегка отводится назад, но не заводится за спину. Удерживаем эспандер в наивысшем напряжении 2–3 секунды. Очень медленно разгибаем руку, возвращаясь в исходное положение. Следим за дыханием: не задерживаем его, в исходном положении — вдох, в момент наивысшего напряжения — выдох.

8 повторений, 3 подхода (между каждым подходом отдых 2–3 минуты)

Упражнение 2



И.п.: сидя на стуле, эспандер (или резиновый бинт) закреплен перед сидящим на уровне чуть выше пояса.

Правой рукой медленно подтягиваем эспандер к паху, сгибая руку в локте и отводя его назад, удерживаем эспандер в наивысшем напряжении 2–3 секунды, и так же медленно выпрямляем руку, возвращаясь в исходное положение. Следим за дыханием: не задерживаем его, в исходном положении — вдох, в момент наивысшего напряжения — выдох.

8 повторений, 3 подхода (между каждым подходом отдых 2–3 минуты)

Упражнение 3



И.п.: стоя, держась левой рукой за спинку или сиденье стула, левая нога согнута в колене и опирается на сиденье стула, эспандер закреплен на полу (например, на него можно поставить грузик) под правой рукой.

Правой рукой беремся за ручку эспандера и медленно, без рывков отводим прямую руку в сторону, удерживаем эспандер в наивысшем напряжении 2–3 секунды, и так же медленно возвращаемся в исходное положение. Следим за дыханием: не задерживаем его, в исходном положении — вдох, в момент наивысшего напряжения — выдох.

8 повторений, 3 подхода (между каждым подходом отдых 2–3 минуты)

Упражнение 4

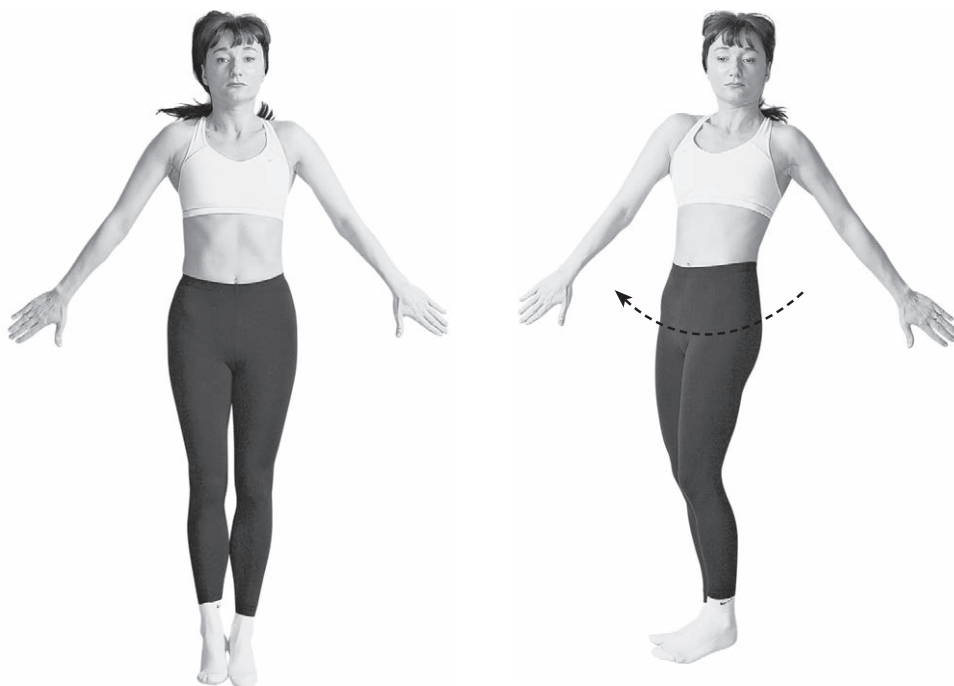


И.п.: стоя, плечи опущены, в правой руке гантель.

Удерживая правую руку прямой (не сгибая ее в локте), поднимаем правое плечо, стремясь дотянуться плечом до уха (голова неподвижна). Не прогибаемся в спине, не наклоняемся и не сгибаем руку в локте. Удерживаем поднятое правое плечо в наивысшей точке 2–3 секунды и медленно опускаем его вниз. Следим за дыханием: не задерживаем его, в исходном положении — вдох, в момент наивысшего напряжения — выдох.

8 повторений, 3 подхода (между каждым подходом отдых 2–3 минуты)

Упражнение 5



И.п.: Лежа на спине, руки разведены в стороны ладонями вниз.

Не отрывая от пола плечи и затылок, медленно разворачиваем левое бедро максимально вправо, левая нога при этом отрывается от пола.

Задерживаемся в этом положении 2–3 секунды и так же медленно возвращаемся в исходное положение. Следим за дыханием: не задерживаем его, в исходном положении — вдох, в момент наивысшего напряжения (поворот) — выдох.

8 повторений, 3 подхода (между каждым подходом отдых 2–3 минуты)

Упражнение 6

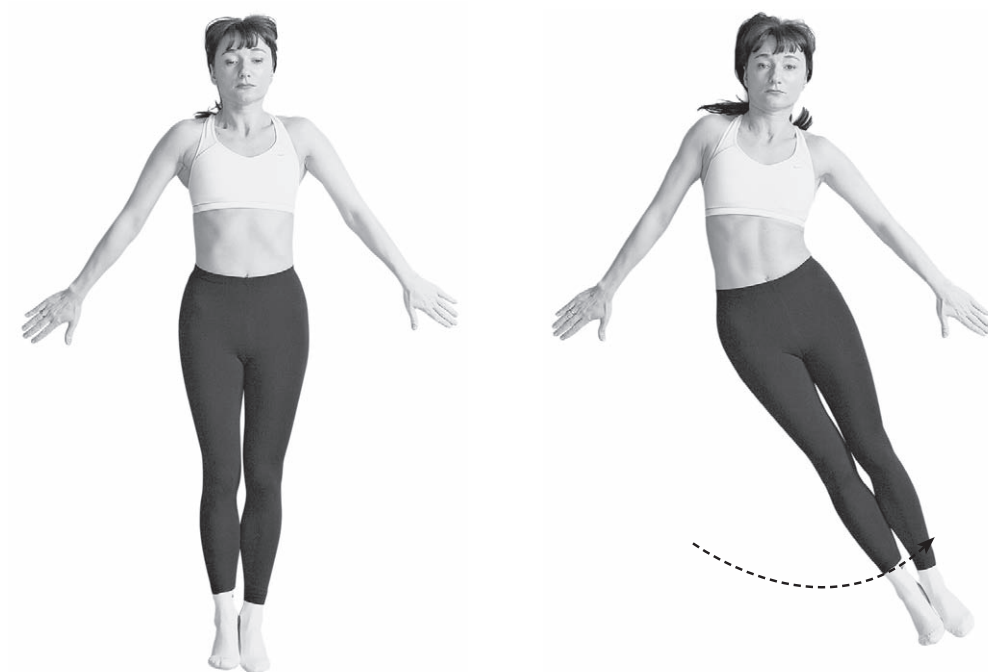


И.п.: лежа на спине, ноги разведены (стопы — на уровне плеч), руки скрещены на груди, ладони обхватывают предплечья

На выдохе делаем плавный поворот корпуса максимально вправо, отрывая от пола левое плечо, при этом таз и ноги остаются неподвижными. Задерживаемся в этом положении 2–3 секунды и возвращаемся в исходное положение. Следим за дыханием: не задерживаем его, в исходном положении — вдох, в момент наивысшего напряжения — выдох.

8 повторений, 3 подхода (между каждым подходом отдых 2–3 минуты)

Упражнение 7



И.п.: лежа на спине, ноги вместе, носки на себя, руки слегка разведены в стороны ладонями вниз.

Не отрывая от пола плечи и затылок, отводим обе ноги влево, скользя ими по полу. Стараемся производить усилие мышцами левого бока. Задерживаемся в этом положении 2–3 секунды и так же медленно возвращаемся в исходное положение. Следим за дыханием: не задерживаем его, в исходном положении — вдох, в момент наивысшего напряжения — выдох.

Резкие движения при выполнении данного упражнения недопустимы, следите, чтобы ноги не приподнимались от кушетки или от ковра, на котором вы лежите. Если вам трудно, попробуйте надеть на ноги целлофановый мешочек — это облегчит скольжение ног по полу.

8 повторений, 3 подхода (между каждым подходом отдых 2–3 минуты)