

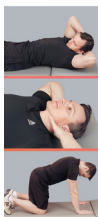
**ИГОРЬ
БОРЩЕНКО**

Кандидат медицинских наук, остеопат, специальный массажист

от автора
Системы УМНЫЙ
ПОЗВОНОЧНИК

Шея БЕЗ БОЛИ

УНИКАЛЬНЫЙ
ИЗОМЕТРИЧЕСКИЙ
ТРЕНИНГ



- 120 фотографий, иллюстрирующих упражнения
- 32 эффективных упражнения трех степеней сложности
- диагностический тест на подвижность шейных позвонков
- релакс-гимнастика для воротниковой зоны

! Шейный отдел позвоночника без операции и боли
Простая и действенная методика
Изометрическая гимнастика на рабочем месте —
быстро, доступно, эффективно

Игорь Борщенко

**Шея без боли. Уникальный
изометрический тренинг**

«АСТ»

2012

Борщенко И. А.

Шея без боли. Уникальный изометрический тренинг /
И. А. Борщенко — «АСТ», 2012

ISBN 978-5-457-27225-5

Боли в шее – проблема, беспокоящая многих людей и доставляющая массу неудобств. Острая или ноющая боль в области шеи, мышечный спазм, головные боли и даже ухудшение зрения могут быть проявлениями остеохондроза или грыжи межпозвонкового диска. Изометрическая гимнастика Игоря Борщенко – лучший способ эффективно избавиться от постоянных болей, предотвратить развитие болезни. Специальный мышечный тренинг позволит вернуть подвижность одеревеневшим позвонкам, а вам – свободу и радость движения. Упражнения, основанные на движениях малой амплитуды, исключают чрезмерную нагрузку на позвонки и межпозвонковые диски. Поэтому выполнять такую гимнастику могут и пожилые люди, и те, кто перенес операцию на позвоночнике. Достаточно лишь замирать на некоторое время в определенных эргономичных позициях – и мышцы будут сами укрепляться без дополнительной нагрузки. Уделяйте гимнастике всего несколько минут в день, чтобы избавиться от утомительных болей в области шеи и воротниковой зоны. Книга также издавалась под названием «Болит шея – что делать».

ISBN 978-5-457-27225-5

© Борщенко И. А., 2012
© АСТ, 2012

Содержание

Вступительное слово автора	5
Почему изометрическая	8
Диагностическая гимнастика	12
Тест подвижности в шейном отделе позвоночника	13
Общая оценка осанки	21
Выше голову!	24
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Игорь Борщенко

Шея без боли. Уникальный изометрический тренинг

Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь.

Гораций

Non nocere!

Не навреди!

Латинское высказывание

Вступительное слово автора

Как часто мы слышим от врачей: «Необходимо укреплять позвоночник... Нужно заниматься гимнастикой и упражнениями... Теперь укрепляйте спину!» Им вторят пациенты: «Я готов заниматься. Покажите мне, какие делать упражнения. Завтра же запишусь в фитнес-клуб!»

Действительно, большинство людей интуитивно понимают, что здоровье связано с определенной физической активностью, причем получать ее желательно во время специальных занятий. Именно в этот момент появляется множество вопросов, которые могут стать непреодолимым препятствием на пути к здоровью.

Как заниматься? Пойти в спортзал или начать делать упражнения дома? Последний вопрос отнюдь не праздный: йога, пилатес, каланетика, аэробика, аквааэробика, фитнес с инструктором, занятия на тренажерах или, наконец, просто лечебная физкультура в поликлинике. Вот далеко не полный список разнообразных оздоровительных мероприятий, которые предлагает жизнь. А еще есть любимая работа, которая отнимает львиную долю времени, и утренняя лень, когда так и тянет понежиться в постели...

В результате выбор падает на секцию экзотических занятий по системе индийского гуру с труднопроизносимым именем. И хорошо, когда эти занятия принесут пользу. А если через неделю возникает боль и резкое обострение заболеваний, большинство людей прекращают тренировки, и миф о здоровом образе жизни развеивается, как запах от остывшего обеда.

Другая крайность – это полное нежелание заниматься. «Я бегаю на работе как заведенная, этого достаточно...» или «Я занят физическим трудом, физкультура – это лишнее». Такие доводы, конечно, можно понять, но не следует забывать, что физический и эмоциональный стресс от основной работы – если вы, конечно, не тренер по фитнесу, – это неправильная нагрузка.

Каждодневный труд кладовщика, или рабочего, или повара дает нагрузку лишь отдельным мышечным группам, изнашивая перегруженные суставы и хрящи! Позвоночник, ваши мышцы, все суставы нуждаются, просто требуют специальной правильной нагрузки, безопасных движений и циклического ритма занятий.

Среди сознательной части населения присутствует другая группа жаждущих занятий, которые считают, что чем больше – тем лучше. Как часто мне приходится выслушивать рассказы ярых ценителей спорта о том, что кто-то излишне усердно позанимался и сорвал спину. Или после очередной тренировки появилась грыжа межпозвонкового диска, или после операции было все хорошо, а стал заниматься, и боль вернулась. Это истории о

тех, кто занимался, но использовал неправильную нагрузку, то есть занимался упражнениями, которые принесли вред, а не пользу. И здесь как нельзя кстати вспоминается известная реклама, перефразируя слоган которой можно сказать: не все упражнения одинаково полезны, а некоторые и вредны, и даже запрещены для вас.

Представьте себе перепутье, на котором стоит пациент после операции на позвоночнике, или человек, у которого обнаружили грыжу диска, но к счастью, операция не потребовалась. С одной стороны, существует необходимость и желание заниматься, с другой – есть страх, что физкультура может ухудшить и без того шаткое состояние здоровья.

И что же видят глаза этих озабоченных людей? И полки книжных магазинов, и интернет-сайты наполнены литературой, где упражнения выполняются здоровыми молодыми людьми, которым лечебная физкультура и вовсе не нужна, а сами упражнения под силу только спортсменам.

Ситуация до крайности напоминает рекламу косметики, когда молодая модель демонстрирует крем от морщин, которых у нее и в помине не было. И если человек, имеющий артроз, или выраженный остеохондроз позвоночника, или тем более грыжу межпозвонкового диска, будет подражать этим моделям и следовать программам, имеющим явно спортивную направленность, – как ни печально признавать, успеха такие занятия не принесут, а принесут результат, противоположный ожидаемому – отказ от активного образа жизни. Далее идет набор лишнего веса, удобный диван, возрастное повышение благосостояния, покупка более комфортного автомобиля, и порочный круг замыкается: обездвиженность вызывает болезни, которые поддерживают гиподинамию.

Эта книга адресована тем, кто уже имеет проблемы с шейным отделом позвоночника. Тем пациентам, которые перенесли хирургическое вмешательство в области опорно-двигательного аппарата, тем, кто с возрастом ощущает потребность в занятиях, но не знает, с чего начать. Эпиграфом к этой книге послужило известное латинское изречение: *Non nocere! Ne навреди!* Физкультура может быть не только удовольствием, но и лекарством, которое, как известно, имеет определенную дозу.



Какие упражнения выбрать для занятий? В каком режиме их выполнять? Какие упражнения дадут эффект при патологии шейного отдела позвоночника? В этой книге – ответы на ваши вопросы и подробный курс уникальной изометрической гимнастики для людей, страдающих болями в шее, перенесших операцию на шейном отделе позвоночника, для пожилых и малоподвижных людей.

Прочитав эту книгу, вы начнете лучше разбираться в самых распространенных болезнях позвоночника и суставов, что позволит вам ориентироваться в современном потоке медицинской информации и не утонуть в рекламе.

Искренне желаю читателям здоровья и успехов!

Игорь Борщенко

Почему изометрическая

Чтобы понять суть метода изометрической гимнастики, предлагаю вам окунуться в интересный мир физиологии мышечного сокращения, то есть узнать, как работают мышцы нашего с вами организма. Проведите простейший опыт: обнажите плечо так, чтобы был виден бицепс, и положите на него другую руку. Начинайте медленно сгибать обнаженную руку в локте – вы почувствуете сокращение бицепса. Вес руки остается одинаковым, поэтому напрягается мышца более-менее равномерно во время движения.



Такое сокращение мышц называется изотоническим (*греч. изос – равный*). Этот режим работы приводит к движению – собственно тому, для чего мышца и предназначена. Но заметьте, двигается не только мышца, но и кости, и суставы. Именно они являются слабым звеном, которое изнашивается быстрее всех. Хрящ сустава – это одна из самых уязвимых тканей организма. В нем отсутствуют кровеносные сосуды, поэтому питается хрящ очень медленно за счет диффузии – «пропитывания» питательных веществ из соседних костей, и, к сожалению, по этой причине практически не восстанавливается.

Активные движения, да еще и с нагрузкой, серьезно нагружают суставной хрящ. Всем известно, как болят суставы у людей тяжелого физического труда: непомерная работа перегружает суставы, и хрящевая прослойка истончается, «стирается», заставляя кости буквально скрипеть. Артроз – так называется болезнь суставов, связанная со старением суставных хрящей. Каждое движение в таком суставе может причинять боль, поэтому движение ограничивается, а с гимнастикой приходится распрощаться.

Неужели нет выхода? К счастью, это не так. Попробуем продолжить наши несложные физиологические опыты. Постарайтесь напрячь бицепс плеча так, чтобы предплечье и плечо оставались без движения. Чувствуете ли вы напряжение мышцы? Безусловно, но одновременно рука неподвижна, движение в суставе отсутствует. Такой режим работы назван изометрическим. – Режим, который и сберегает ваши суставы, и тренирует мышечные волокна, оставляя радость движений на долгие годы!



Изометрическое сокращение – это напряжение мышцы без ее движения.

За каждым движением, словно тень, следует утомление и усталость, а желание расслабления и отдыха неизменно приводит к прекращению занятий. Вот и вы после наших экспериментов расслабьте плечо и дайте руке свободно свисать вниз подобно ветке дерева – почувствуйте степень расслабления мышцы и запомните это ощущение. Перейдем к последнему эксперименту.

Начните сгибать локтевой сустав одной руки, а другой пытайтесь удержать ее от движения – это и есть уже известное вам изометрическое напряжение бицепса. Удержите это положение в течение двадцати секунд. Теперь быстро подойдите спиной к стене, положите ладонь работавшей руки на стену пальцами вниз и медленно приседайте, сохраняя руку выпрямленной. Вы чувствуете растяжение бицепса? Да, это сильное и даже немного болезненное, но приятное ощущение.

Растягивайте руку не более 10 секунд. Теперь расслабьте и опустите руку вниз. Уверен, что сейчас вы чувствуете расслабление бицепса гораздо сильнее, чем после обычных сгибаний. Такое состояние получило специальное название – **послеизометрическая релаксация**, которую вы только что самостоятельно научились выполнять. Думаю, вам становится понятно, что растянуть и расслабить мышцы после изометрического напряжения гораздо более эффективно, чем обычным потягиванием.



Итак, изометрическая гимнастика основана на напряжении мышц БЕЗ ДВИЖЕНИЯ. Она сохраняет суставы, предотвращает изнашивание суставного хряща и прогрессирование артроза. Во многих упражнениях за фазой изометрического сокращения следует фаза растяжения. Это эффективный прием, расслабляющий мышцу, снимающий мышечный спазм и обладающий выраженным обезболивающим эффектом. Вспомните, как приятно потянуться после долгого сидения – изометрическая гимнастика будет и тренировать, и расслаблять целевую мышцу – ту, которую необходимо нагружать именно при вашей патологии или проблеме.



Выводы:

- Изометрическое сокращение мышцы – это ее напряжение без движения в суставе.
- Изометрическая гимнастика, укрепляя мышцы, щадит суставы и хрящи.
- Растяжение мышцы после изометрического напряжения (послеизометрическая релаксация) – это эффективный прием мышечного расслабления и обезболивания.

Диагностическая гимнастика

Предлагаем вам перед началом занятий изометрической гимнастикой пройти оригинальное тестирование в виде простых упражнений. Эта гимнастика поможет обратить ваше внимание на наличие тех или иных проблем в разных отделах позвоночника и суставов. Это поможет вам правильно составить индивидуальный курс изометрических тренировок.

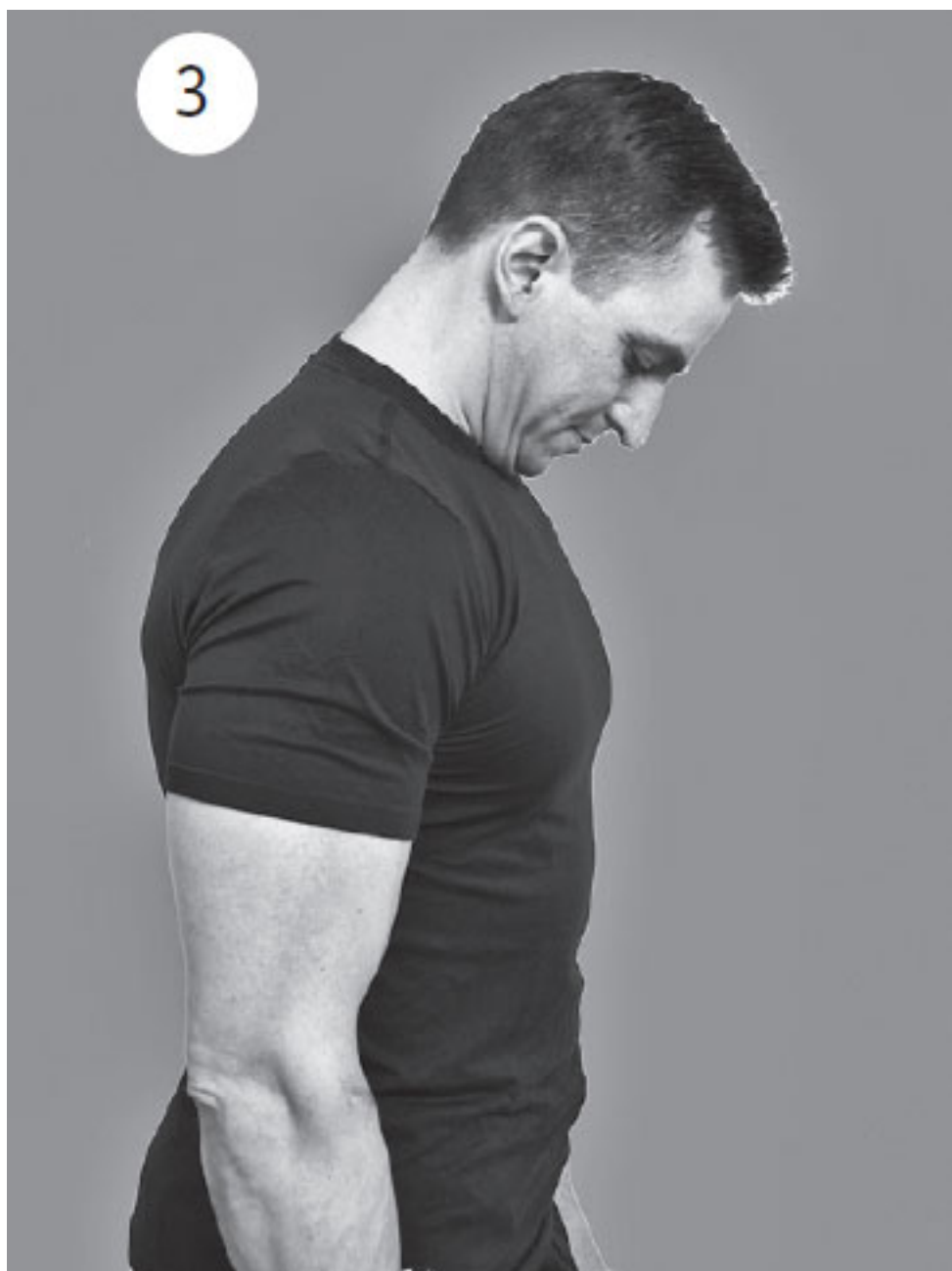


Тест подвижности в шейном отделе позвоночника

Стоя перед зеркалом, проверьте объем и свободу движений в шейном отделе позвоночника. Наклоните голову вперед так, чтобы достать подбородком до груди. Если это затруднительно, то имеется ограничение сгибания шейного отдела позвоночника.







Поверните голову сначала в одну, а затем в другую сторону так, чтобы нос оказался на одном уровне с плечом. Затруднение этого движения выявляет ограничения вращения в шейном отделе позвоночника.









Посмотрите на себя в зеркало и указательным пальцем обозначьте уровень носа. Удерживайте палец на этом уровне. После чего запрокиньте голову, направляя взгляд вверх. Если ваш подбородок поднимается на уровень пальца и выше его – с разгибанием шейного отдела позвоночника у вас все в порядке.

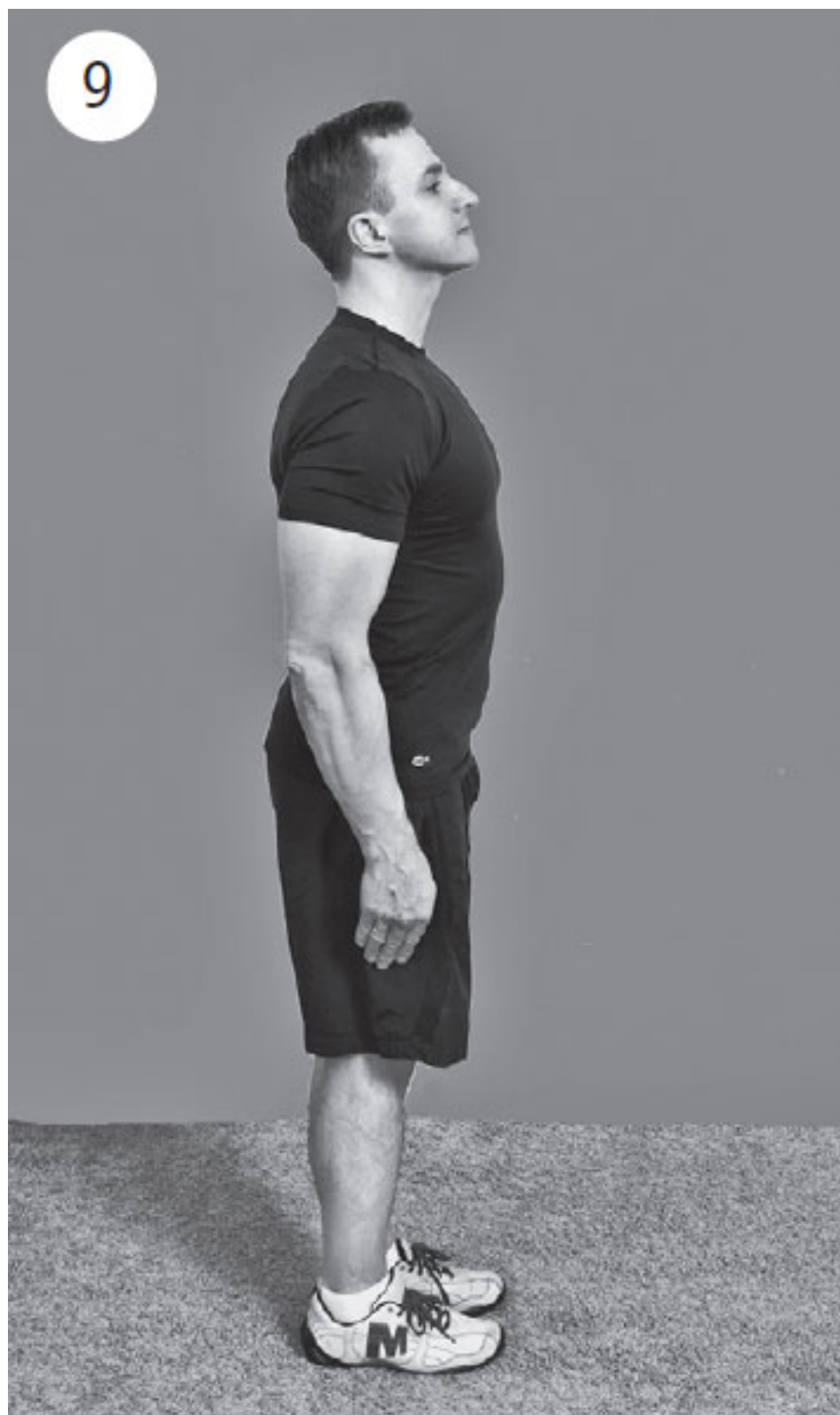


Ограничения в сгибании, разгибании или вращении в шейном отделе позвоночника могут быть связаны с остеохондрозом позвоночника, появлением грыжи межпозвонкового диска, артрозом суставов позвоночника или ревматическим воспалительным процессом в позвоночнике. В каждом из этих случаев требуется консультация специалиста.

Общая оценка осанки

Оцените свою осанку в высоком зеркале, глядя на себя прямо и сбоку. Обратите внимание на высоту и симметричность плеч, симметричность фигуры в целом, красоту и плавность изгибов позвоночника.







Явные дефекты осанки сразу обратят на себя ваше внимание. Проконсультируйтесь в этом случае у врача.

Выше голову!

Для поддержания правильной позы и осанки существенным является положение головы и шейного отдела позвоночника. В моей книге «Система “Умный позвоночник”» вы можете подробнее прочитать о вестибулотонических и мышечнотонических рефлексах, об опыте с кошкой и о том, как положение кошачьей головы влияет на положение ее лап.

В этом отношении мы от кошки ушли недалеко: ваше гордое положение головы, взгляд вперед и немного вверх в будущем обеспечат не только правильное положение шеи, но и всего позвоночника в целом. Наверняка вы много раз чувствовали, что, склонившись за компьютером, невозможно держать поясницу ровной. И дело даже не только в простой биомеханике, а еще и в сложных нервных рефлексах, когда положение одного отдела позвоночника (голова и шея) влияет на состояние других (поясница).



Шея является, пожалуй, еще более подвижным отделом позвоночника, чем поясница. Кроме того, две позвоночные артерии, которые идут внутри самого позвоночника, несут кровь к головному мозгу. И не дай бог вам неестественно или слишком сильно крутануть головой: в неблагоприятных условиях позвоночная артерия может спазмироваться, и вы почувствуете на себе все проявления нарушенного кровообращения в этой артерии: головную боль, головокружение, шум в ушах, а то и страх смерти. В одной из глав книги «Система “Умный позвоночник”» мы подробно рассказываем о патологии и проявлениях болезней шейного отдела позвоночника.



Осложнением остеохондроза шейного отдела позвоночника является миелопатия, а попросту говоря – разрушение спинного мозга. Вот до чего может довести многолетний сидячий труд бухгалтера, водителя и проч., когда наша шея сгибается под тяжестью непомерно умной головы в неестественной для нее позе.

Тем более вредны упражнения, когда вы нарочито сильно крутите головой во всех направлениях с целью «разработать» шейные позвонки и диски. Нередко такие занятия ухудшают и без того плачевное состояние шейного отдела позвоночника.

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.