



# УПРАЖНЕННЯ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА ДЛЯ ТЕХ КТО В ПУТІ



✓ **В. И. ДИКУЛЬ**  
Главный специалист  
по болезням спины и позвоночника

Валентин Дикуль

**Упражнения для позвоночника:  
для тех, кто в пути**

«ЭКСМО»

2011

**Дикуль В. И.**

Упражнения для позвоночника: для тех, кто в пути / В. И. Дикуль — «Эксмо», 2011

ISBN 978-5-457-12611-4

Регулярный уход за любимым авто гораздо лучше стихийного бедствия капремонта. Цена вопроса выше в десятки раз, если речь идет о вашем здоровье. С больной спиной или шеей далеко не уедешь! Академик В.И. Дикуль, лучший специалист по здоровью позвоночника, разработал специальные системы упражнений для всех путешественников. В любой длительной поездке эти упражнения сохранят здоровье вашей спины. Простые лечебные движения в этой книге представляет сам Валентин Иванович. Некоторые упражнения можно выполнять даже стоя в пробке, не выходя из машины. Прислушайтесь к авторитетной рекомендации! Пусть ничто не мешает свободе движения!

ISBN 978-5-457-12611-4

© Дикуль В. И., 2011  
© Эксмо, 2011

## Содержание

Вступление	5
От автора	6
За рулем	7
Чем грозит неправильная осанка за рулем	7
Как этого избежать?	9
Как не надо сидеть	10
Распространенные ошибки	11
Как надо сидеть	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# Валентин Иванович Дикуль

## Упражнения для позвоночника: для тех, кто в пути

### Вступление

Автомобиль для нас давно стал не роскошью, а привычным средством передвижения. Находясь за рулем, мы делаем нашу жизнь активнее, полнее и интереснее. Поездки на дачу, на шашлыки, на пикник. Это удовольствия. Но и в повседневных делах машина незаменима – работа, аэропорт, рынок, поездки к врачу. Мы предпочитаем часами стоять в пробках, но не выйдем из машины, которая стала для нас домиком на колесах. Машина дарит нам ощущения свободы и независимости, а также... проблемы со здоровьем! Так уж устроен наш мир, что за удовольствия приходится расплачиваться. От долгого и часто неправильного сидения за рулем у нас болит спина!

Автор этой книги – Валентин Иванович Дикуль – разработал множество программ, благодаря которым можно вылечить практически любое заболевание позвоночника. В том числе, и полученное от длительного вождения. Валентин Иванович знает о травмах не понаслышке. Когда-то давно с ним произошла страшная трагедия, которая подтолкнула его заняться изучением человеческого организма. Юный воздушный гимнаст Валентин Дикуль упал из-под купола цирка, сломал позвоночник и получил тяжелейшую черепно-мозговую травму. Он лишился всего, чего добился, в том числе и любимой работы. С этим он смириться не мог. Пройдя все круги ада, Дикуль нашел в себе силы не отчаиваться и не опускать руки. Он верил, что его молодой организм победит болезнь. Так оно и вышло. Однако для полного восстановления потребовалось время.

Изучая специальную литературу, ежедневно занимаясь по 5–6 часов, Валентин Иванович создал собственную систему восстановления. Он не просто встал на ноги, он снова вышел на манеж и стал лучшим в мире силовым жонглером! Дикуль получил общественное признание за свой многолетний тяжелый опыт, добиваясь всего в буквальном смысле потом и кровью. И разработанные им лечебные и реабилитационные программы помогают десяткам тысяч людей с различными заболеваниями позвоночника.

## От автора

### Уважаемые читатели!

Я за рулем почти 50 лет, поэтому прекрасно знаю, что происходит со спиной во время сидения в автомобиле. Как на нас влияют пробки, как устают и затекает спина. Как тяжело даются переезды на большие расстояния.

Когда-то ученые Британского Королевского автомобильного общества провели исследование, в результате которого пришли к выводу, что длительное управление автомобилем вызывает заметное ухудшение здоровья. Мы не будем говорить о выхлопных газах, которыми дышит водитель. Речь пойдет лишь о том, как сидит водитель.

Длительное пребывание за рулем в неудобной позе может не только вызывать боли в области спины и шеи, но и привести к хроническим заболеваниям – таким как остеохондроз. Им страдают четверо из пяти городских жителей. Остеохондроз – это расплата человека за сидячий образ жизни: многие из нас работают сидя, а большинство и отдыхает на диване, у телевизора. При сидячей позе нагрузка на позвоночник удваивается. Перспектива развития заболевания остеохондрозом более чем печальна – это может быть и инвалидность, и скальпель хирурга.

Боль в спине у водителя – это еще и опасность для окружающих. Замедляется реакция, рассеивается внимание, ухудшается восприятие дорожной обстановки, а иногда может даже дойти до обморока. И все перечисленное способно привести к аварии...

Не стоит доводить до таких крайностей. Ведь наше здоровье и безопасность в наших руках. Для этого надо всего лишь немного поработать над собой. А потом здоровый образ жизни, физкультуру станут вашей ежедневной привычкой.

Я очень хочу помочь вам избавиться от боли, потому что, когда боли нет, человек становится добрее и радостней. 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.

И запомните – чем больше человек сидит в течение дня на одном месте без движения, тем больше нагрузка на межпозвонковые диски.

Здоровья вам!

Ваш Валентин Дикуль.

## За рулем

### Чем грозит неправильная осанка за рулем

Водитель постоянно подвержен физическим и эмоциональным нагрузкам. С одной стороны – мышечные усилия и однообразная поза, а с другой – высокое напряжение нервной системы и большая активность зрительного восприятия. Через несколько часов напряженной работы нервной системы действия водителя становятся менее координированными, сильно замедляется местное крово- и лимфоснабжение в мышцах (особенно в области поясницы), а центральная нервная система перевозбуждается и начинает давать ошибочные команды. И вот какие заболевания из этого могут развиваться.

**Шейный и поясничный остеохондроз** (очень сильно болит шея и поясница, голова и ноги). Виной тому регулярная тряска, сидение в скрюченном состоянии склонившись к рулю.

**Артрит** (покраснение и болезненность суставов пальцев ног, пяточная шпора, похрустывание в суставах при движении, боль и отеки в ступнях). Артрит возникает из-за недостатка ходьбы, неравномерной нагрузки на стопы во время нажатия на педали.

**Застой крови** (геморрой, варикозное расширение вен на ногах, нарушения в репродуктивных органах, отеки ног). Его причина – долгое сидение в одной позе.

Любой водитель знает слова «радикулит», «люмбаго», «ишиас». Раньше так называли заболевания нижней части спины. Сегодня мы пользуемся более научной и точной терминологией. Это неврологические заболевания, такие как остеохондроз, спондилоартроз, грыжи дисков позвоночника, спондилолистез. 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 ослаблением. Органы, систематически получая неверную информацию, начинают изменяться, что приводит к нарушениям. Постепенно эти нарушения приводят к различным заболеваниям.

Откуда появляется боль? Много часов в дороге проводит в одной позе водитель. Мышцы всего тела устают и спазмируются. Немеют и «горят» ноги. Человек идет к невропатологу и получает обезболивающий укол. На время становится легче, и водитель опять отправляется в рейс. Но спазм внутри позвоночника сохраняется. Через некоторое время действие укола прекращается и мышцы ног, а потом и всего позвоночника начинают болеть снова. Второй, третий и четвертый уколы уже не так эффективно действуют и, главное наносят дополнительный удар по желудку и печени. Чтобы водителям было совсем понятно, сравним такой подход к лечению болей в спине с эксплуатации машины без регулярного прохождения техобслуживания. Подумайте, что будет с вашим любимым железным конем, если не следить за смазкой подшипников или не менять масло. Или вообще, забыть долить бензин! Поэтому не стоит забывать о «техобслуживании» своего организма. По возможности останавливаться. Выходить из машины и делать гимнастику. Например, во время ралли «Париж—Дакар» после каждого этапа протяженностью от 300 до 600 км, проходящего в тяжелых условиях бездорожья, пилоты машин делают специальные упражнения. Для этого с ними работают тренеры и врачи, но ведь мы в состоянии выучить несколько упражнений и не забывать делать их ежедневно!

**Итак, еще раз о том, что мы должны помнить:**

Находясь в одном и том же сидячем, не совсем удобном положении мы:

- подвергаем позвоночник большой нагрузке, причем отрицательная энергия скапливается в одном месте;

- сбиваем нормальную циркуляцию крови в малом тазу, что приводит к застою в крови.

Последствия этого: боли в спине, геморрой, остеохондроз, грыжа позвоночника.

## Как этого избежать?

1. Отрегулируйте сиденье и настройте зеркала так, чтобы сидеть прямо, упираясь головой в подголовник, и не выворачивать шею, следя за движением. Под поясницу подложите подушку. Правильный изгиб позвоночника – в виде буквы «S». В длительных поездках каждые 3 часа делайте остановки и разминайтесь.

2. Совершайте ежедневные пешие прогулки. Во время остановок в долгой дороге походите на носках, на внутреннем и наружном крае стоп.

3. Стоя в пробке, ёрзайте пятой точкой по сиденью, сжимайте и разжимайте ягодицы, двигайте ногами и крутите стопами, чтобы разогнать кровь. Выходите из машины и делайте разминку!

4. Регулярно разминайте и растягивайте мышцы спины, шеи, позвонки, давайте нагрузку малому тазу. Это возобновит правильную циркуляцию крови.

5. Дома регулярно принимайте контрастный душ. Он благоприятно влияет на кровообращение во всем теле, тонизирует центральную нервную систему и очень полезен для укрепления иммунитета.

Я неоднократно ездил из города в город, поэтому очень хорошо понимаю, как надо разминаться, разогреться или что делать, если тянет в сон. Кстати, если во время движения по междугородней трассе тянет в сон, не надо стараться перетерпеть – лучше остановиться и вздремнуть немного, приоткрыв окошко, чтобы не было душно в машине.

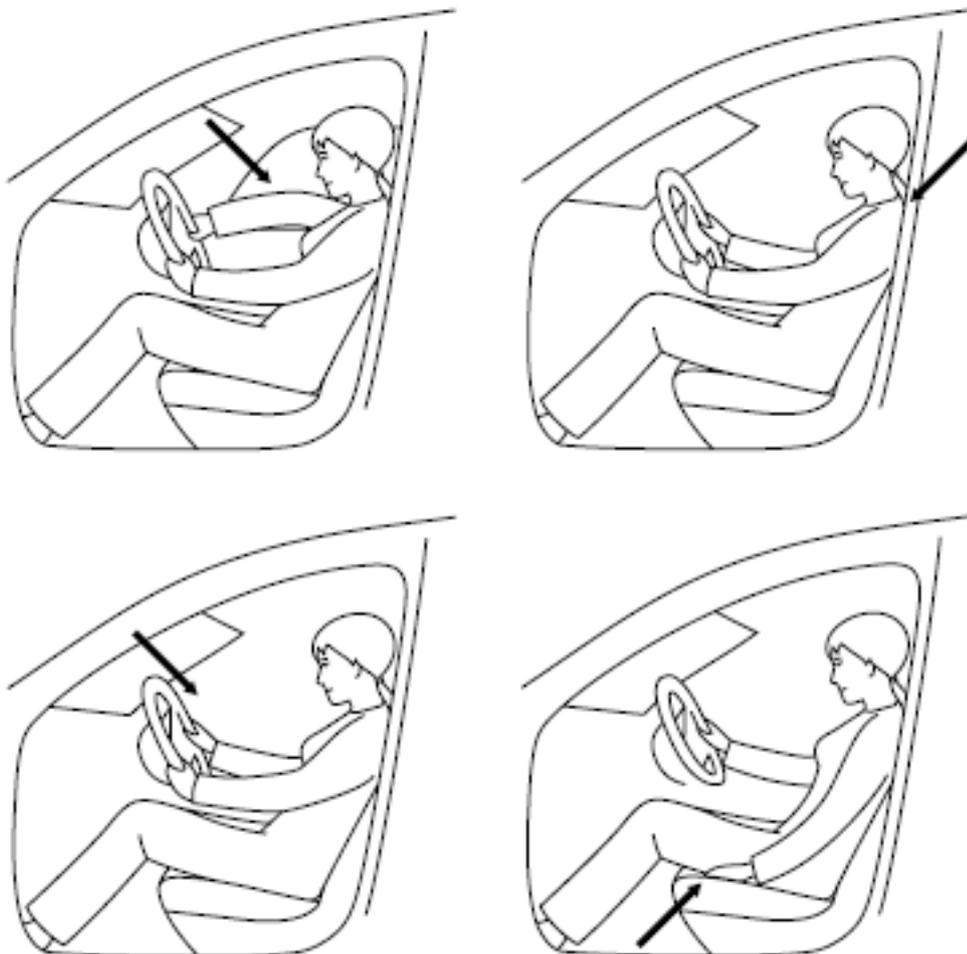
Чтобы избежать большинства болезней, рекомендую озаботиться собственной посадкой.

## Как не надо сидеть

- не надо сутулиться;
- не надо наклоняться слишком близко к рулю;
- нельзя садиться слишком далеко, потому что у спины не будет опоры и мышцы все время будут напряжены;
- не надо опираться на руль.



## Распространенные ошибки



## **Как надо сидеть**

- подушка сидения опущена максимально низко;
- спинка сидения располагается практически вертикально;

## **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.