

Я ЗНАЮ
ОБ ЭТОМ
ВСЕ!



12

НАДЕЖНЫХ
УПРАЖНЕНИЙ
для каждого

ВАЛЕНТИН

ДИКУЛЬ

ЗА КОМПЬЮТЕРОМ БЕЗ БОЛИ В СПИНЕ

УНИКАЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ
легендарного специалиста
по болезням позвоночника



Валентин Дикуль

За компьютером без боли в спине

«ЭКСМО»

2011

Дикуль В. И.

За компьютером без боли в спине / В. И. Дикуль — «Эксмо», 2011

ISBN 978-5-457-12648-0

Боль в спине настигает уже после нескольких часов работы за компьютером. Что делать, чтобы ее остановить? Это знают сотни тысяч пациентов академика Дикуля. У вас в руках эта книга – значит, теперь знаете и вы. Вам вернут свободу движений правильное рабочее положение, полезные для позвоночника продукты и уникальные системы упражнений академика Дикуля. Они разработаны Валентином Ивановичем специально для работающих мужчин и женщин. Простые лечебные движения выполняют на рабочем месте. Нужно лишь выделить в течение рабочего дня несколько минут, встать с компьютерного кресла, открыть книгу В.И. Дикуля и следовать его советам, глядя на фотографии инструктора. Пусть ничто не мешает выполнению ваших планов! Внимание! Перед тем как делать упражнения, убедитесь в отсутствии противопоказаний. Будьте внимательны при выполнении упражнений с приспособлениями!

ISBN 978-5-457-12648-0

© Дикуль В. И., 2011

© Эксмо, 2011

Содержание

Вступление	5
От автора	6
Что такое позвоночник?	7
Позвоночник играет ключевую роль в здоровье	7
Позвоночник и компьютер	13
Что мы можем сделать?	14
Эргономичность рабочего места	15
Чем еще можно себе помочь?	17
Как распознать, что у вас проблемы со спиной?	18
Самые часто задаваемые вопросы о позвоночнике	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

Валентин Иванович Дикуль

За компьютером без боли в спине

Вступление

Автор этой книги – Валентин Иванович Дикуль, академик, народный артист СССР и автор лечебных методик, с помощью которых можно вылечить любое заболевание позвоночника. Он знает о проблемах спины не понаслышке. Получив серьезную травму позвоночника, юный воздушный гимнаст Валентин Дикуль услышал страшный приговор – инвалидное кресло на всю оставшуюся жизнь. Но сдаваться не в характере Дикуля. Он все свое время тратил на изучение организма, работу мышц, на многочасовые тренировки. Он перечитал много книг и журналов по медицине и изучил работу позвоночника. Он больше, чем кто либо знает о том, как работает спина, какими бывают заболевания спины и как от них избавиться. А главное – как жить, чтобы никогда не знать, что такое боль в спине! На самом деле, это достаточно просто. Надо всего лишь следить за тем, как мы двигаемся, как ходим, как сидим, что едим. Больше двигаться, делать гимнастику.

Каждый третий из нас является офисным работником и весь день – от 8 до 12 часов – проводит за компьютером. Такой человек выделяется из толпы по своему внешнему виду, в частности – по осанке. Сутулая спина, шея вытянута немного вперед, голова слегка наклонена вниз, руки, как плети болтаются по бокам. Шаркающая походка. Как будто бы, древний старичок или старушка. Но так выглядят, к сожалению, молодые и даже очень молодые юноши и девушки. Сидения за компьютером дома, после школы, затем после института, а потом и на работе. Поза за компьютерным столом не меняется, и она чаще всего неправильная. **«Человек настолько молод, насколько молод и здоров его позвоночник»**, гласит известная пословица.

Про молодых офисных сотрудников этого, увы, уже не скажешь. Каких же заболеваний стоит опасаться во время работы за компьютером?

В первую очередь это остеохондроз и его осложнения (смещение позвонков, нарушение их структуры (спондилез), поражение межпозвоночных суставов (спондилоартроз), грыжи межпозвоночных дисков и многое другое), а также различного рода нарушения осанки (сколиотическая болезнь). Статистика говорит, что к пятидесяти годам заболеваниями позвоночника страдают приблизительно 80 % мужчин и 60 % женщин, а начало клинических проявлений болезни падает на самый трудоспособный период жизни, в среднем на 35 лет.

Лечебные системы Валентина Иванович Дикуля помогают справиться и с этими проблемами. Но ключик к успеху в нас самих. Ведь возможности нашего организма – безграничны. Четко поставленная задача, собственная организованность, упрямый характер и каждодневная работа могут творить чудеса. Мы же используем возможности своего организма только на 30 %. Сила духа – главный источник нашего здоровья. Если все мысли сосредоточены на деле и заветной цели, человек может вытащить себя из любой болезни, превозмочь любые трудности! Главное – правильно себя настроить. А также – отбросить лень, невежество и трусость. И результат не заставит себя долго ждать!

От автора

Красивая осанка, идеально ровная спина, расправленные плечи – это придает уверенности в себе и заставляет окружающих с восторгом оборачиваться. Но так ли легко сохранить сегодня здоровье позвоночника? Сколиоз, радикулит, остеохондроз, грыжа – лишь малая часть заболеваний, основным симптомом которых является боль в спине. Малоподвижный образ жизни, низкая физическая нагрузка, неправильное питание и стрессы только способствуют их обретению и прогрессированию. К сожалению, мы начинаем жаловаться и обращаться к врачам, только когда у нас что-то заболело. Появились

головные боли, ноет поясница, ломит шею. Такие симптомы особенно знакомы людям, много работающим за компьютером. Это происходит от неправильного сидения. Чем дольше мы сидим в расслабленном состоянии, тем большая нагрузка ложится на межпозвонковые диски. Сегодня у большинства из нас сидячая работа. Мы не делаем зарядку утром, не занимаемся производственно гимнастикой, нет активного отдыха, занятия спортом. И при этом мы неправильно сидим за компьютером. От всего этого и возникают различные заболевания спины.

Упражнения, которые я вам предлагаю, не займут много времени – 2–3 минуты. Но такой перерыв в работе необходим для того, чтобы быть и чувствовать себя здоровым. Не надо бояться осуждения или насмешек сослуживцев. Пусть они сначала неодобрительно посмотрят на то, как вы свой перерыв используете на гимнастику, а не на перекур. Расскажите им, почему вы это делаете, покажите мою книгу. И через некоторое время они захотят к вам присоединиться! Ведь каждый из нас хочет долго и с наслаждением жить, радоваться окружающему миру.

Сидя за компьютером, необходимо найти правильную осанку. Это тяжело, но необходимо. Должна быть прямая спина, шея не должна уходить вперед – она должна составлять прямую линию со всей спиной. Большое значение имеет правильно подобранный стул и стол, а также высота компьютера. И расстояние между глазами и компьютером играет также большую роль. Первое время сидеть ровно будет очень тяжело, так как спина не тренирована. Поэтому лучше опираться спиной на ровную спинку стула.

Старайтесь делать эти упражнения легко, с хорошим настроением, с шутками, поддерживая друг друга. И главное – делать их каждые полтора-два часа! Вы будете лучше себя чувствовать, лучше выглядеть и удвоите производительность труда! Желаю вам здоровья и удачи!

Искренне ваш, Валентин Дикуль

Что такое позвоночник?

Позвоночник играет ключевую роль в здоровье

Он основа скелета, он придает телу нужную форму, к нему прикрепляются пласты больших и малых мышц и связок спины и живота. Если же позвоночник искривляется, то это воздействует на кости всего скелета. Мышцы 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.

Таблица 1

Последствия нарушения иннервации спинномозговых сегментов

	№ поз-вонка	Связь с частями тела и органами	Последствия нарушений
Шейный отдел	С1	Кожа головы, кости лица, кровоснабжение головы, мозг, внутреннее и среднее ухо, нервная симпатическая система	Высокое давление, боли головные, нервозность, бессонница, насморк, амнезия (утрата памяти), хроническая усталость, головокружение

	C2	Глаза, глазные нервы, слуховые нервы Полости, сосцевидные отростки (височной кости), язык, лоб	Глазные болезни, некоторые виды слепоты, косоглазие, глухота, ушные боли, заболевания полостей, обмороки, аллергия
	C3	Кости лица, щеки, зубы, тройничный нерв, внешнее ухо, легкие	Неврит, невралгия, угри и прыщи, экзема
	C4	Губы, рот, нос, евстахиева труба, легкие	Сенная лихорадка, аденоиды, потеря слуха
	C5	Голосовые связки, железы, глотка	Болезни горла
	C6	Шейные мышцы, плечи, миндалины	Боль в верхней части плеча, тонзиллит, круп, коклюш
	C7	Щитовидная железа, плечевые синовиальные сумки, локти	Болезни щитовидной железы, простуда, бурсит

Грудной отдел	D1	Руки (от локтя до кончиков пальцев), пищевод, трахея	Боль в руках (от локтя и ниже), астма, кашель, затруднённое дыхание, одышка
	D2	Сердце, (включая клапаны), коронарные артерии	Функциональные сердечные заболевания и некоторые болезни груди
	D3	Легкие, бронхиальные трубки, плевра, грудь	Бронхит, плеврит, пневмония, гиперемия, грипп
	D4	Желчный пузырь, общий желчный проток	Болезни желчного пузыря, желтуха, опоясывающий лишай
	D5	Печень, солнечное сплетение, кровь	Болезни печени, лихорадка, гипотония, артрит, анемия, нарушение кровообращения

Грудной отдел	D6	Желудок	Желудочные болезни, включая: спазмы желудка, несварение, изжога, диспепсия
	D7	Поджелудочная железа, двенадцатиперстная кишка	Язва, гастрит
	D8	Селезёнка	Пониженная сопротивляемость организма
	D9	Надпочечники и надпочечные железы	Аллергия, крапивница
	D 10	Почки	Болезни почек, нефрит, пиелит, затвердение артерий, хроническая усталость
	D11	Почки, мочеточники	Болезни кожи: угри, прыщи, экземы, фурункулы
	D12	Тонкие кишки, лимфатическая система	Боль в животе, некоторые виды бесплодия, ревматизм

Поясничный отдел	L1	Отдел толстого кишечника, паховые кольца	Колит, запор, дизентерия, понос, некоторые виды прободений или грыж
	L2	Аппендикс, низ живота, верхняя часть ноги	Судороги, затруднённое дыхание ацидоз (нарушение кислотно-щелочного равновесия в организме)
	L3	Половые органы, матка, мочевой пузырь, колени	Болезни мочевого пузыря, расстройства менструального цикла, выкидыши, недержание мочи, импотенция, сильные боли в коленях
	L4	Простата, поясничные мышцы, седалищный нерв	Трудное, болезненное или слишком частое мочеиспускание, ишиас, люмбаго, боли в пояснице

	L5	Нижняя часть ноги, лодыжки, ступни	Плохое кровообращение в ногах, опухание лодыжек, холодные ноги, слабость в ногах, судороги ножных мышц
Крестец	Тазовые кости, ягодицы		Заболевание крестцово-подвздошного сочленения, искривление позвоночника
Копчик	Прямая кишка, анус		Геморрой, зуд, боли в копчике в положении сидя

Латинскому обозначению букв соответствует: С – шейный отдел; D – грудной отдел; L – поясничный отдел

Проанализировав данные таблицы, можно сделать вывод, что позвоночник является тонкой и высокоточной конструкцией, но именно эти качества делают его уязвимыми к воздействию различных нагрузок, травм и стрессов. Также можно сказать, что большинство болезней связано с заболеваниями позвоночника, а основным заболеванием позвоночника является остеохондроз.

Позвоночник и компьютер

Мы не представляем себе нашу жизнь без компьютера. Он заменил нам кино, театр, живое общение с друзьями, природой, занятия спортом и много других прекрасных вещей. Конечно, от него и пользу много – мы владеем информацией, а значит и миром! Но вот совсем теряем контроль над своим здоровьем. Он частого сидения за компьютером не только ухудшается зрение, болит голова, повышается давление, но и портится осанка. И как результат появляются различные заболевания позвоночника.

Работая за компьютером мы в основном сидим в одном положении в течении длительного времени. Не факт, что это удобная поза, просто ее чаще всего диктует рабочая обстановка. Но вот что происходит с организмом в эти 8-12 часов рабочего времени. Для начала длительное нахождение в одной и той же позе, приводит к постоянной нагрузке на одни группы мышц и к постоянному отсутствию её же, на других группах мышц. Если постоянная нагрузка на мышцы, в случаи работы с компьютером, приводит к болям в руках (кисть, запястье), то отсутствие нагрузки более пагубно влияет на ваш организм. Отсутствие нагрузки на мышцы спины приводит к их деградации, а поскольку обмен веществ в позвоночнике происходит с их помощью, соответственно он тоже нарушается, в итоге происходит деградация (разрушение) межпозвонковых дисков – остеохондроз. Стоит так же заметить, что в положении сидя нагрузка на межпозвонковые диски намного больше, чем в положении стоя или лёжа. Таким образом, все эти негативные факторы могут вызвать появление грыжи межпозвонкового диска, а она может вызывать боли в голове, конечностях и внутренних органах, в зависимости от её локализации. В детском или юношеском возрасте, когда позвоночник ещё не окреп, постоянное нахождение за компьютером может привести к искривлениям позвоночника, но в том случае, если ребёнок не держит правильную осанку (как в школе за партой).

Что мы можем сделать?

Для профилактики этих заболеваний следует как можно эргономичней (удобнее!) организовать место за компьютером, как можно чаще менять позу или вставать из-за компьютера и, конечно же, по возможности делать гимнастику, заниматься спортом и всячески развивать мышцы спины.

Эргономичность рабочего места

Во время нахождения за компьютером самым оптимальным является положение тела при котором: спина и шея прямая, ноги стоят на полу при прямом угле сгиба в коленях, угол сгиба в локтях то же прямой (90 гр.).

Для этого надо сделать:

1. Разместить монитор прямо перед вами, причём так что бы его верхняя точка находилась прямо перед глазами или выше. (Это позволит держать голову прямо, и исключит развитие шейного остеохондроза.)

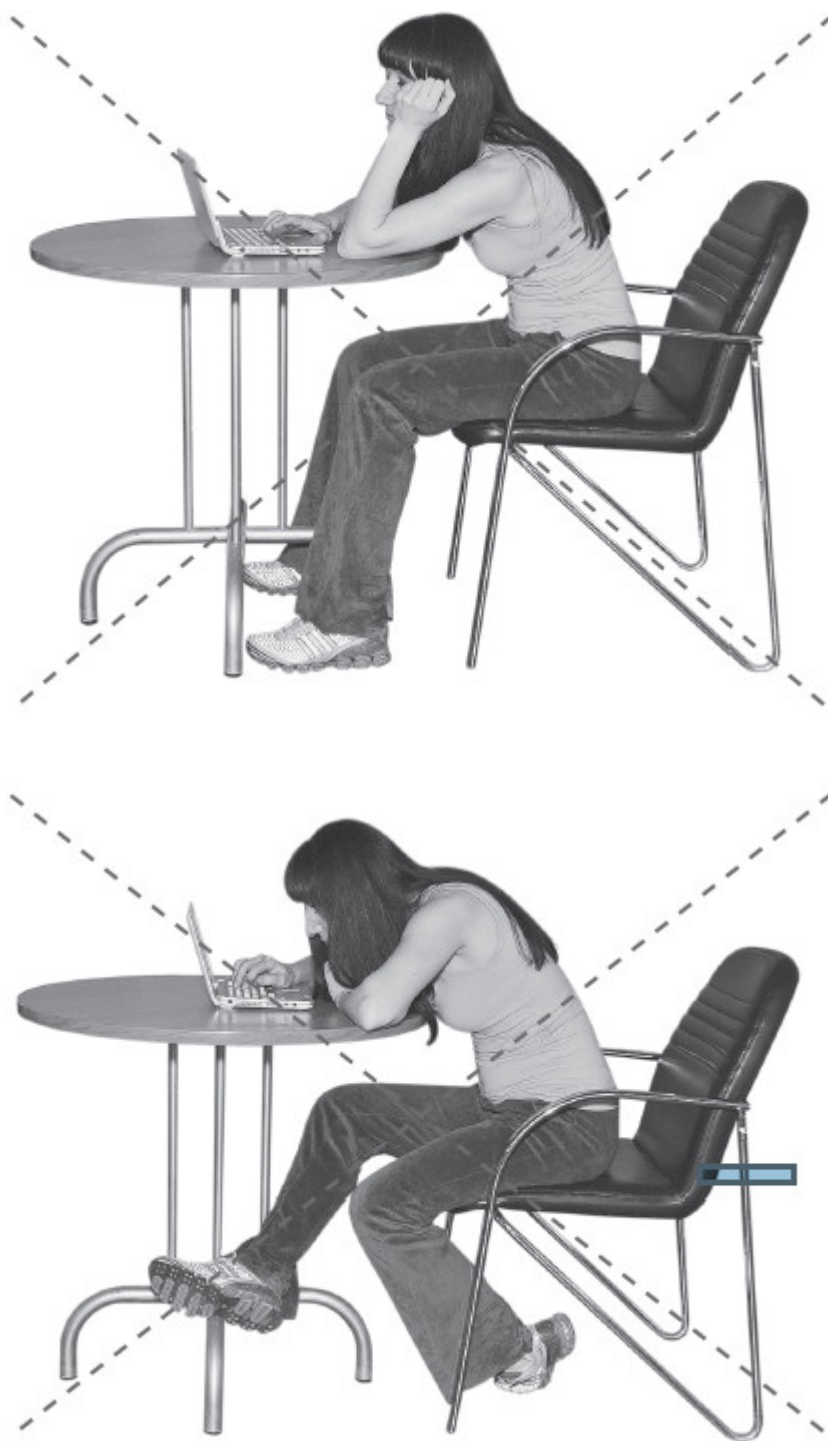
2. Стул, на котором вы сидите, должен иметь спинку и подлокотники, а также такую высоту, при которой ваши ноги могут прочно стоять на полу. В том случае если за одним компьютером работают люди разного роста – желательно приобрести кресло с регулирующейся высотой. (Спинка позволит держать спину прямо, подлокотники дадут возможность отдохнуть рукам, правильное положение ног не будет мешать кровообращению в них же.)

3. Расположение других часто используемых вещей, по возможности, не должно приводить к долгому нахождению в какой либо искривлённой позе, и не должно приводить к наклонам в сторону, особенно для поднятия тяжёлых предметов (именно при таком наклоне самая большая вероятность повредить межпозвонковый диск).

Кстати!

А вот британские ученые установили, что за компьютером нужно сидеть... развалившись.





Согласно их исследованиям, сидеть во время работы за компьютером куда полезней, расслабившись и откинувшись на спинку. А все потому, как считают английские рентгенологи, что прямая осанка в сидячем положении может вызвать ненужное напряжение и лишнюю нагрузку на позвоночник. Из-за этого могут возникать хронические боли при смещении межпозвоночного диска. А самая удобная позиция, которая позволит сохранить позвоночник здоровым, – в расслабленном состоянии откинуться на спинке стула по углом в 135 градусов. Говорят, что такая поза не всем нравится. Возможно, но, по мнению исследователей, она самая физиологичная в отличие от выпрямленной или сгорбленной спины. При таком положении на позвоночные диски не оказывается давление, поэтому они не смещаются. Но, конечно, кресло должно быть удобным, чтобы можно было расслабиться.

Чем еще можно себе помочь?

1. Совершать долгие пешие прогулки, летом кататься на роликах, зимой – на обычных коньках, по возможности, регулярно плавать. То есть, необходимо регулярно разгружать перегруженную спину. Ведь сидение в неподвижной позе так же вредно, как и поднятие тяжестей.

2. Учиться самим и учить детей такой дисциплины, как культура длительной работы в сидячем положении. В школах ее, конечно, не преподают, но можно самим выучить несколько простых правил. Соблюдать их самим и приучить к этому детей.

3. По возможности, использовать спецкресла и подушечки под спину. Это все может помочь вам сохранять правильное положение при сидении и унять болевой синдром.

4. Корректировать осанку можно различными способами: массаж, лечебная физическая культура, мануальная терапия, спа-процедуры, остеопатия.

5. Попробовать вместо компьютерного стула использовать большой надувной мяч. Когда сидишь на таком мяче, то всегда держишь осанку ровной. Так как если хоть немного согнешься вперед, то можешь укатиться под стол. Поэтому необходимо держать равновесие! Такие мячи активно используются среди немецких «белых воротников», и все имеют здоровую и прямую спину!

Как распознать, что у вас проблемы со спиной?

Если заболел шейный отдел, тогда возникают:

- скачки артериального давления
- головные боли
- головокружения
- чувство разбитости и «неясной» головы
- боли и ограничения подвижности в плечевых суставах
- онемение в пальцах рук боль и напряжение в мышцах шеи и затылка.

Если заболел грудной отдел:

- межреберная невралгия
- боли в сердце.

Если заболел поясничный отдел:

- боль и онемение в правой или левой ноге (реже в двух сразу)
- постоянная боль в пояснице.

Самые часто задаваемые вопросы о позвоночнике

1. Почему боль при межпозвоночная грыжа поясничного отдела отдает в ногу?

При межпозвонковой грыже (межпозвоночная грыжа) диск выходит за свои границы в спинномозговой канал. В результате этого происходит сдавление нервных стволов. Боль тогда уже идет по ходу пораженного нерва, например: по задней поверхности бедра – на боковую или переднюю поверхность голени – в стопу.

2. Чем отличается протрузия диска от межпозвоночной грыжи?

И тот и другой термин означает выпячивание диска и является **межпозвонковой грыжей**. По договоренности протрузией называется маленькая грыжа, которая еще не привела к разрыву задней продольной связки и выходу диска в спинномозговой канал.

3. Что такое магнитно-резонансная томограмма?

Поставить точный диагноз межпозвонковой грыжи можно при помощи магнитно-резонансной (МРТ) или компьютерной томографии (КТ), т. к. только с помощью этих обследований можно увидеть патологию межпозвонкового диска, на рентгеновском снимке диск не виден. МРТ дает более полную картину и не вредно для здоровья, потому что при исследовании не используется рентгеновское излучение. Получение изображения основано на определении в тканях человеческого организма распределения плотности ядер водорода (протонов) и на регистрации некоторых их физических характеристик, в частности времени релаксации, что позволяет получить не только анатомические, но и физико-химические характеристики и позволяет четко отличать здоровые ткани от поврежденных.

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.