

Я ЗНАЮ
ОБ ЭТОМ
ВСЕ!



3
КОМПЛЕКСА
25
ПРИЕМОВ
МАССАЖА

ВАЛЕНТИН
ДИКУЛЬ

ЗДОРОВЫЕ НОГИ ДО 100 ЛЕТ

УНИКАЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ,
ПО КОТОРЫМ ИЗЛЕЧИЛИСЬ
БОЛЕЕ **150 000** ЧЕЛОВЕК



Валентин Дикуль

Здоровые ноги до 100 лет

«ЭКСМО»

2012

Дикуль В. И.

Здоровые ноги до 100 лет / В. И. Дикуль — «Эксмо», 2012

ISBN 978-5-457-14435-4

В зрелом возрасте боль в ногах беспокоит каждого второго. Чтобы дожить до 100 лет без боли в ногах, стоит позаботиться о них заранее. Главный специалист по здоровью опорно-двигательного аппарата Валентин Дикуль поможет вашим ногам сохранить гибкость и легкость движения. В его новой книге приведены специальные комплексы для всех суставов ног, растяжка и приемы самомассажа. Они избавят ваши ноги от боли надолго.

ISBN 978-5-457-14435-4

© Дикуль В. И., 2012

© Эксмо, 2012

Содержание

Об авторе	5
Вступление	6
Спокойный сон – наш лучший друг	7
Поза	8
На чем спать	9
Как готовиться ко сну	10
Просыпаемся	11
Ни дня без физкультуры	12
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Валентин Иванович Дикуль

Здоровые ноги до 100 лет (3 комплекса 25 приемов массажа)

Об авторе

Академик Дикуль – всемирно известный специалист по лечению позвоночника, автор уникальных восстановительных методик. За выдающийся вклад в развитии науки и образования Валентин Дикуль удостоен премии им. М.В. Ломоносова, награжден многочисленными медалями и грамотами правительства СССР и России.

Автор выражает благодарность врачу ЛФК Наталье Смирновой, сотруднику центра Дикуля, за демонстрацию упражнений.

Внимание!

Перед тем, как делать упражнения, убедитесь в отсутствии противопоказаний. Будьте внимательны при выполнении упражнений с приспособлениями!

Вступление

Дорогие друзья!

Сегодня мы поговорим о том, какой образ жизни вести, чтобы прожить долгую, здоровую, активную и счастливую жизнь. Это совершенно реально, ведь все в наших руках.

Для того чтобы прожить здоровую и счастливую жизнь, надо приложить немало усилий. Заранее, с детства готовить себя к старости. Да, да, именно так! Все наши возрастные болезни и неприятности закладываются в детстве. Если в семье не принято питаться правильно, заниматься спортом, то и ребенок вряд ли этому научится. Мы состоим из привычек, заложенных в детстве. Потом мы вырастаем, учимся, много работаем. Бросаемся в гонку под названием «кто больше заработает». Мы не думаем о себе, о своем здоровье, так как у нас, вроде бы вся жизнь впереди. И когда организм дает сбой – а это естественно, он не железный и нуждается в постоянной профилактике, – мы отдаем практически все заработанные с таким трудом деньги, чтобы ему помочь. Но, увы! Может быть уже слишком поздно!

Кроме нас самих нам вредят и внешние факторы. Такие, например, как экология. Воздух, которым мы дышим, вода, которую пьем, влияют абсолютно на все. Ну, с этой глобальной проблемой мы вряд ли сможем справиться. Но помочь себе в другом вполне возможно. Ведь важно абсолютно все: как мы спим, на чем мы спим, как засыпаем и как просыпаемся. Как отдыхаем и как работаем. И даже в том, как мы ведем себя с другими людьми. Мне могут возразить: «Легко ему говорить! Учить всегда проще, чем пробовать самому!» Так вот, мои дорогие, все, что я говорю, я знаю не понаслышке, а из собственного опыта и из опыта моих близких друзей и родственников. Никто нам не поможет, если мы сами себе не поможем. Дорогостоящие лекарства, процедуры и курорты лишь приглушат на время проблему. Поэтому давайте не будем дожидаться больной, беспомощной старости. Давайте уже сегодня сделаем нашу жизнь более счастливой и здоровой. Чтобы потом, когда количество лет станет весьма внушительными, никто бы и не догадался, сколько вам на самом деле. Ведь молодость, не в годах, а в силе, в здоровье, в активной и полноценной жизни. Поэтому давайте поговорим о том, как сделать ее такой.

Спокойный сон – наш лучший друг

От того, как мы спим – спокойно и комфортно, или нет, зависит наше самочувствие. Удастся ли расслабиться ночью, зависит от того, удобно ли нам спать. В это понятие входит все: как мы засыпаем, на чем спим, как просыпаемся. Разберем все эти моменты подробнее.

Поза

От нее зависит, какие сны мы видим, отдыхаем ли во сне или нет. Самая лучшая поза для сна – это на спине. Вес тела распределяется одновременно без перегрузок в какой-то одной области. Поэтому эта поза очень полезна для людей с искривлением позвоночника, остеохондрозом, артритом, болями в суставах и для детей со сколиозом. Но многие не могут так спать, потому что храпят. Храп появляется из-за того, что расслабляются все мышцы тела, в том числе языка и челюсти.

Самая вредная поза – на животе. В этой позе голова спящего человека повернута набок, шея находится в неестественном и неудобном положении. Могут появиться боли в шее и верхней части спины, обострение остеохондроза. Шейный позвонок перекрывает позвоночную артерию, и объем крови, питающей головной мозг, уменьшается в два раза. Увеличивается нагрузка на зубы, и может быть смещение челюсти, из-за этого во сне появляется скрежет зубами. Организм в целом недополучает кислород, потому что грудная клетка вдавливается в кровать, и легкие не могут полностью расправиться. На левом боку спать нельзя, потому что сдавливаем сердце.

Оптимальная поза – поза зародыша (на боку, с подогнутыми коленями). Плечи лежат на матрасе, голова – на подушке (шея и остальной позвоночник должны быть на одной линии), ноги согнуты. Согнутый позвоночник разгружает спину, снижает давление на диски позвоночника.

На чем спать

Многие заболевания позвоночника появляются от неправильного матраца или кровати. Нельзя спать на слишком мягкой постели, но и на слишком жесткой тоже. От неправильного матраца, позы во время сна нарушается зональное кровообращение. Неудобно запрокинута рука или голова – все влияет. Если кровать или матрац слишком жесткие, то зоны кровообращения также пережаты и кровь нормально не циркулирует. А если нарушение кровообращения длится на протяжении 7–8 часов, то это может иметь необратимые последствия. И к тому же человек будет беспокойно спать, крутиться во сне, и сон получится не качественным.

На жестком спать можно, но лучше все-таки не надо. Люди привыкают ко всему. Например, когда-то спали на голой земле, что на самом деле очень вредно. Сырая холодная земля наносит непоправимый вред позвоночнику, почкам. Люди не дотягивали до 60 лет. К старости еле ходили, не могли согнуться. Так зачем сегодня создавать экстремальные условия, если можно жить в комфорте? Сейчас можно купить очень хорошие матрацы. Производители конкурируют между собой, создавая различные матрацы, хорошие по качеству и полезные для здоровья. Лучший матрац тот, который принимает форму тела, когда человек ложится. В какой бы позе человек ни спал, матрац принимает форму тела, и кровообращение не нарушается. Матрац должен дышать, чтобы тело не прело. Зимние матрацы придерживают тепло тела. Летние – слегка охлаждают. Матрацы должны быть сделаны исключительно из натуральных материалов.

Размер и качество подушки также имеет значение. Раньше спали на ватных, пуховых, перьевых больших подушках: размером 70 на 70 см. Это неправильно. Подушка должна быть 70 на 40, чтобы на ней лежала только голова. А плечи бы оставались на матраце. Чем прямее линия позвоночника получится во время сна, тем лучше будет для него.

Одна из ошибок – спать в слишком теплой комнате. Тело должно быть спрятано под теплым, но легким одеялом, а голова оставаться в прохладном месте. Мы и во сне должны дышать свежим воздухом. Поэтому на ночь обязательно надо открывать форточки. Даже в морозную зиму. Я, например, так и делаю.

Как готовиться ко сну

Засыпать надо правильно. Это значит полностью расслабиться, выбросить из головы все тяжелые или беспокойные мысли, забыть о прожитом дне. Вспоминать только хорошее. Но наши люди так не умеют. Перед сном смотрят телевизор, где показывают боевики, различные агрессивные ток-шоу. Все это будоражит нервы и гарантирует плохой сон с кошмарами. Другая категория людей до глубокой ночи бродит по Интернету или, что еще хуже, занимается работой, взятой на дом.

Когда я предлагаю своим знакомым поменять эти дурные привычки, то слышу в ответ: «Что вы! Я же не усну!» Успете! Если правильно к этому подготовитесь. Резко перестроиться не получится. Поэтому делаем все постепенно. Для начала сокращаем время просмотра телевизора и вырабатываем в себе новую привычку – гулять перед сном полтора-два часа. Не важно, в каком темпе вы гуляете, как далеко ходите. Главное – ходить! С вами могут быть родственники или любимая собака. Во время прогулки старайтесь ни о чем не думать. Можете считать шаги, можете просто наблюдать за проходящими мимо людьми, а можете просто раствориться в красоте городского парка. Потом, когда вернетесь домой, посидите с домашними, попейте травяного чайку.

Кстати, для лучшего сна старайтесь после 18.00 не пить кофе, какао, крепкий чай, не есть шоколад и другие продукты, содержащие кофеин. Они стимулируют работу мозга, а значит, не дадут вам расслабиться. И уж, конечно, перед сном не надо есть! Очень многие, проведя длинный, напряженный день на работе, вечером дома наедаются от души. Да так, что им становится тяжело и снятся кошмары. За час-полтора до сна можно выпить стакан теплого молока с медом или травяной чай с мятой, душицей.

Но, повторюсь – никакой еды! Наш организм должен вечером разгрузиться и ночью отдыхать. Органы пищеварения ночью не работают, обмен веществ – тоже. А если вы заставляете их работать, то работа эта будет не эффективна. А они могут просто надорваться и дать серьезный сбой в работе.

Перед сном проветрите комнату. Лучше всего засыпается и спится при температуре 20–22 градуса. Пока открыто окно, можно принять расслабляющую ванну, в которую не помешает добавить успокаивающий травяной настой. Для этого подойдет трава валерианы, душицы, мяты, зверобоя. В такой ванне стоит лежать 15–20 минут. Но не более! Потом вода начнет «будить» организм.

Итак, учимся расслабляться как физически, так и психологически!

Просыпаемся

Итак, наступило утро, и нам пора вставать. Очень многие вскакивают с кровати вместе со звонком будильника. Этого делать категорически нельзя! При резком звуке и подъеме организм испытывает стресс. Обращали внимание, что если резко встать из положения лежа, то на мгновение темнеет в глазах и кружится голова? Это спазм сосудов от резкой смены тела. Дело в том, что с быстрой сменой положения тела – от горизонтального на вертикальное – кровь резко уходит от головы к конечностям. Поэтому прежде всего нужно «разбудить» мозг, привести его в рабочее состояние, сердечно-сосудистую систему включить в рабочий режим. Ведь во время сна отдыхает сердечно-сосудистая система, уменьшается объем циркулируемой крови, биение сердца становится реже. И позвоночник несколько сжимается (до 3–4 см), как бы слепляется за время сна. Поэтому все эти системы надо подготовить к дневной работе.

Поэтому, когда прозвенел звонок, мы выключаем его и делаем легкие потягивания. Сначала подняли руки вверх, потянули их как следует. Затем тянем ноги вправо и влево. Поднимаем их и подтягиваем к груди. И уже после этого медленно-медленно, через бок, спускаем ноги с кровати и, наконец, поднимаемся сами. Вот это уже хорошее начало дня! После этого можно сделать легкую зарядку и перейти к водным процедурам.

Ни дня без физкультуры

Известно, что движение – жизнь. Если не давать организму ежедневную физическую нагрузку, то постепенно его мышцы могут атрофироваться. Кроме этого, произойдет сбой в работе всех органов. Начнутся проблемы с ЖКТ, позвоночником, суставами, сосудами и так далее. Поэтому с утра обязательно делайте легкую гимнастику, которая позволит проснуться организму и сделать свой день бодрым и здоровым. Она займет немного времени – 15 минут. Но за это время вы разгоните кровь по всем сосудам и почувствуете, как ваше тело становится легче и гибче.

Проблема сегодняшних молодых людей (да и не молодых тоже!) – это то, что мы много сидим без движения. Мы превратились в сидячую нацию. Поэтому заболевания, которые раньше были только у пожилых людей, теперь настигли и молодых.

Сидеть долгое время в неподвижном состоянии нельзя. Это самая большая нагрузка на межпозвоночные диски. Они травмируются, расплющиваются. Атрофируются мышцы спины, ног, рук, груди. Тем более, как правило, многие из нас неправильно сидят. Например, долго, без движения сидим за компьютером. А по правилам, каждый час-полтора надо делать перерыв и вставать, разминаться, делать несложные, но очень полезные упражнения.

Не надо стесняться коллег! Когда вы будете регулярно это делать и станете бодрее, подтянутее, красивее, и ваши коллеги начнут вас копировать. Помните, раньше была производственная гимнастика? Она давала очень многое, и люди так массово не страдали болезнями позвоночника.

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.

Давайте вспомним, что такое позвоночник и какова его роль в нашем 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, приспособляясь 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. Поэтому заботиться о позвоночнике необходимо с раннего возраста.

А теперь остановимся на том, какая часть позвоночника на что влияет. Итак, грудной отдел, который состоит из двенадцати позвонков. Остистые отростки должны быть одинакового размера, не слиты в один «столб», занимать правильное положение в ряду и находиться в углублении. Идеально, чтобы даже при наклоне остистые отростки оставались в ложбинке и не выделялись на поверхности кожи. Тогда даже при падении на спину длинные мышцы спины не позволят, чтобы произошел ушиб позвоночника. Но чаще всего остистые отростки грудного отдела позвоночника хорошо заметны, имеют неправильную форму, положение в ряду, увеличенные размеры и даже сливаются в единый «столб». У большинства людей имеется искривление позвоночника, приобретенное за годы жизни (сидячая работа, учебы, поднятие тяжести, аварии, вибрации). Отсюда можно сделать вывод, что практически все, в большей или меньшей степени, имеют такое заболевание, как остеохондроз, которое с

годами возрастает, несмотря на попытки бороться с ним при помощи диеты и физических упражнений.

К сожалению, сейчас возросло количество больных с грыжей позвоночника. Этим заболеванием страдают как мужчины, так и женщины. Чаще всего грыжа позвоночника вызывается нарушением обмена веществ, наследственными причинами, травмами, инфекциями. Обычный остеохондроз увеличивает риск появления межпозвонковой грыжи. Как распознать ее? Основным симптомом грыжи позвоночника является боль, возникающая при физических нагрузках, неудобном положении тела при работе. Грыжа позвоночника может развиваться при наклоне с одновременным поворотом в сторону, при повороте тела с одновременным поднятием тяжести. Возникает внезапная, не особенно сильная боль в области поясницы. Затем в течение суток появляются боль и слабость в одной из ног, иногда при потере чувствительности на внутренней стороне стопы и нижней части голени или на внешней стороне стопы и внутренней стороне голени. При движениях, кашле, чихании или натуживании боли в спине и ноге усиливаются и часто повторяются, больной нуждается в постельном режиме. Во всех этих случаях необходимо обратиться к врачу.

Ну, это мы говорили о том, что может быть. А теперь подумаем, что делать, чтобы этого не было. В первую очередь заниматься гимнастикой. У меня часто спрашивают, как плавание влияет на позвоночник. Отвечаю – отлично! Лечебное свойство плавания основано на законе Архимеда: любое тело, погруженное в жидкость, теряет в своем весе столько, сколько весит вытесненная им жидкость. Человек средних размеров, весом около 70 кг, весит в воде всего около 3 кг. Т. е. в воде вы оказываетесь практически в состоянии невесомости. Итак, из-за невесомости человека в воде разгружается позвоночник, расправляются межпозвонковые диски. Если вы находитесь в воде (даже не плаваете, а просто лежите), то позвоночник полностью разгружен, межпозвонковые диски расправляются и отдыхают (за 40–45 минут нахождения в воде даже увеличивается рост за счет расправления дисков). Из-за того, что отсутствует сдавливающая нагрузка при любых способах плавания, все суставы (в том числе суставы позвоночника) действуют с высокой амплитудой в самых различных плоскостях. Вы не только используете полностью свои природные возможности, но и можете расширить их, увеличивая амплитуду движения. Плавание прекрасно тренирует мышцы. Причем при различных способах плавания работают разные группы мышц. Кроме того, при движении в воде нам постоянно приходится удерживать баланс, для чего включаются в работу глубокие, внутренние мышцы спины и пресса, которые также необходимы для поддержки позвоночника.

Каким стилем плавать при различных проблемах позвоночника? При сутулости, гиперкифозе (усилении грудного изгиба) плавайте на животе, так как при этом будет происходить разгибание позвоночника назад и соответственно коррекция такого типа осанки. По тем же причинам при уплощении грудного изгиба позвоночника, наоборот, лучше не использовать стили плавания на животе. В этом случае больше плавайте на спине. Тем, у кого давно не было физической нагрузки, а также людям пожилого возраста лучше плавать брассом на спине или кролем (на животе или на спине) без выноса рук. При плавании на спине позвоночник максимально разгружается, поэтому, если у вас значительные проблемы с позвоночником, лучше лежать и плавать на спине. Если вы не умеете плавать, то знайте, что для здоровья позвоночника уже очень полезно даже просто лежать в воде. Совет для вас: передвигайтесь так, как умеете, или просто лежите на спине и на животе, в любом случае все положительные свойства «гидроневесомости» будут воздействовать на вас. Если вы боитесь воды, самое главное избавиться от этого страха. Человеческое тело, погруженное в воду, обладает повышенной плавучестью, т. е. оно легче воды. Мы потеряем свою плавучесть только в том случае, если войдем в воду до отвала наевшись и выдохнем весь воздух из легких.

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.