

**42**

УПРАЖНЕНИЯ  
+2 КОМПЛЕКСА  
РАСТЯЖКИ



ВАЛЕНТИН

# дикуль

ЕСЛИ БОЛЯТ ЛОКТИ И КОЛЕНИ



—  
МОСКВА  
2014

УДК 615.82

ББК 53.54

Д 45

*Академик Дикуль – всемирно известный специалист по лечению позвоночника, автор уникальных восстановительных методик. За выдающийся вклад в развитие 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.*

*Отдельная благодарность ООО «Аскона» за предоставленное фото автора.*

**Внимание!**

Перед тем как делать упражнения, убедитесь в отсутствии противопоказаний.

**Дикуль, Валентин Иванович.**

Д 45      Если болят локти и колени / В. И. Дикуль. – Москва : Эксмо, 2014. – 128 с. : ил. – (Валентин Дикуль).

ISBN 978-5-04-162936-6

Сквозняки, бытовые нагрузки, стресс, травмы – кто из нас способен избежать мелких неурядиц? Еще сложнее жить с последствиями: хруст, скованность в суставах, их деформация и боль превращают каждый день в задачу на выносливость.

Хватит терпеть неудобства и мучиться от боли! Признанный специалист по болезням опорно-двигательного аппарата Валентин Дикуль знает, что нужно суставам. Растижка и комплексы для рук и ног на 80 пошаговых фото с простыми инструкциями помогут восстановить подвижность и гибкость в локтях и коленях.

Верните своим суставам здоровье. И пусть ничто не мешает вам радоваться жизни.

УДК 615.82  
ББК 53.54

© Дикуль В.И., 2014  
© Тихонов М., фото, 2011  
© Сафонов А., фото, 2011  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2014

ISBN 978-5-04-162936-6

# ОГЛАВЛЕНИЕ



Вступление . . . . . 4



ЗДОРОВЫЕ ЛОКТИ И КОЛЕНЬИ . . . . . 6

ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ЗА... . . . . . 24



ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ  
УПРАЖНЕНИЙ . . . . . 28



РАСТЯЖКА . . . . . 32

УПРАЖНЕНИЯ ОТ БОЛИ  
В ЛОКТЯХ И КОЛЕНЯХ . . . . . 77



ЗАКЛЮЧЕНИЕ . . . . . 125

## **ВСТУПЛЕНИЕ**

Наш скелет в течение жизни выдерживает большие нагрузки, складывающиеся из веса нашего тела и всех тех тяжестей, которые мы на себе носим. И максимальная нагрузка приходится на подвижные части скелета, в том числе — суставы рук и ног. Поэтому поднятие тяжестей, любые травмы и переохлаждения ослабляют локти и колени и могут привести к различным заболеваниям.

В группу риска попадают не только зрелые мужчины, занимающиеся физическим трудом. Молодые люди, которые достаточно активны, занимаются спортом и много ходят, порой ведут неправильный образ жизни и очень редко задумываются о суставах

своего тела. В большей мере, конечно, это касается суставов ног — тазобедренного, коленного и голеностопного — ведь именно на них приходится весь вес нашего тела.

Надо с сожалением отметить, что суставы женщин подвержены болезням намного сильнее, чем мужские. Женские связки намного слабее, а нагрузки, которые ложатся на хрупкие плечи современной женщины, увы, очень велики и порой не уступают мужским.

Подвижность и гибкость всех суставов — необходимое условие для сохранения в зрелом и преклонном возрасте юношеской легкости и гибкости движений. «Легко сказать, да сложно сделать», — подумаете вы и будете абсолютно правы. Даже легкий хруст может стать сигналом о начинаяющемся старении и истощении суставного хряща. А потому, перефразируя народную мудрость, можно сказать: «Береги суставы смолоду». Поскольку лечение суставов на ранних стадиях проявления изменений может существенно замедлить процесс их разрушения. А профилактика способна уберечь локти и колени от катастрофических последствий и сохранить здоровье на долгие годы.

## **ЗДОРОВЫЕ ЛОКТИ И КОЛЕННИ**

### **Что такое сустав?**

Сустав — это место соединения двух (или более) костей. Кости и суставы созданы природой так, чтобы обеспечить человеку максимальную свободу движения. Для того чтобы кости не стирались в области суставов и движение было более плавным, в суставе между костями есть хрящевая ткань — так называемый мениск сустава. И, наконец, существует суставная сумка, состоящая из связок, плотно обволакивающих сустав и удерживающих его на месте. У коленного сустава есть еще один элемент — коленная чашечка.

По своему строению суставы очень отличаются друг от друга. Суставы могут быть сильные и подвижные — они расположены в конечностях; кости черепа соединяют неподвижные суставы; шарнирные суставы находятся в коленях, локтях и лодыжках; круглые и углубленные суставы — в бедрах и плечах. Например, плечевой сустав похож на мяч, потому что нам необходимо делать руками широкие и сильные движения. Коленный сустав, в котором, наоборот, большая подвижность может быть опасна, похож на шарнир с одной осью. Однако в коленный сустав входят более массивные кости, так как только они могут обеспечить опору тела. Как и любые шаровидные и муфтовые соединения, бедро имеет круглую головку, помещенную в чашеобразном гнезде, позволяющем совершать движения в любом направлении.

Самые изящные и точные, а потому наиболее сложные движения человек совершает руками. Потому суставы рук приспособлены к практически ювелирной работе наших верхних конечностей. Концы костей покрывает, смягчая их трение, специальная ткань — хрящ. Позвоночные суставы содержат только

хрящи между костями, которые обеспечивают лишь относительно небольшую подвижность. Эти хрящевые прокладки между позвонками и называются менисками. В более подвижных суставах место соединения костей имеет дополнительные приспособления, облегчающие движения.

Внутренняя поверхность суставной сумки образована синовиальным слоем, который выделяет синовии — тягучую жидкость, смазывающую и питающую хрящи. Снаружи суставная сумка обволакивается суставной капсулой, которая придает устойчивость костям и препятствует их чрезмерному смещению. Вместе кости удерживаются с помощью связочного аппарата, и при травмах (вывихах) связки могут растягиваться или рваться, что делает невозможным нормальное движение конечности.

Область сустава густо оплетена кровеносными сосудами и снабжена нервными окончаниями. Через кровь происходит питание тканей сустава, доставка кислорода и других необходимых веществ. Нервные волокна обеспечивают координацию движений.

## Болезни суставов

Наиболее подвержены травматизации коленные суставы. Наиболее неприятная проблема, которая может возникнуть в молодом возрасте, — это ущемление коленного **мениска**, когда мениск сдвигается со своего положенного места и защемляется краями двух костей. Основной симптом этой неприятности — резкая боль при попытке выпрямить ногу в коленном суставе. К ущемлению мениска могут приводить травмы, большие нагрузки, растяжение связок и мышц нижних конечностей. Поначалу болезненность может резко возникать и так же резко проходить. Не стоит закрывать на это глаза — следует незамедлительно обратиться к травматологу-ортопеду.

**Артрит** — не менее распространенная проблема. Он возникает после травмы, перехлаждения, на фоне вирусной или инфекционной патологии, после активных занятий спортом, в результате нарушения питания. Артрит может быть самостоятельным заболеванием или проявлением какого-либо другого заболевания. Признаками артрита являются боли, покраснение, припухание, деформация,

нарушение функции суставов, повышение температуры местное (кожных покровов над суставом) и общее.

Артриты делятся на острые, подострые и хронические, сухие и выпотные (серозные, гнойные и кровянистые). К инфекционным относятся: ревматический полиартрит (болезнь Сокольского-Буйо); артриты, связанные с наличием в организме той или другой определённой (специфической) инфекции: туберкулезный, сифилитический, дизентерийный, гонорейный, септический, бруцеллезный артрит; инфекционные неспецифические артриты; анкилозирующий спондилоартрит (болезнь Бехтерева) и пр. Дистрофические артриты возникают вследствие нарушения обмена веществ: подагрический артрит, артрит при болезни Кашина-Века, гемофилии и др., деформирующий хронический остеоартрит (остеоартроз), возрастной остеоартрит и артрит вследствие изменений эндокринной системы (климактерический, тиреотоксический и др.).

Сюда же относятся артриты, связанные с недостатком витаминов, артриты, развивающиеся при физическом перенапряжении, охлаждении, нарушении гигиенических условий труда