

Álex Monasterio Uría

COLUMNA SANA

Йога-терапия

Алекс Монастерио Уриа

Диагностика и лечение ПОЗВОНОЧНИКА

Уникальная система доктора А. М. Уриа

Москва, 2017

УДК 611.7
ББК 54.18
У697

Перевод с испанского Ю. Сусоевой

Уриа, А. М.

У697 Диагностика и лечение позвоночника. Уникальная система доктора А. М. Уриа / А. М. Уриа ; [пер. с исп. Ю. Сусоевой]. – М. : РИПОЛ классик / T8RUGRAM, 2017. – 400 с. : ил. — (Йога-терапия).

ISBN 978-5-519-60852-7

Позвоночник – не только основа скелета человека, но и буквально стержень его здоровья. Всем известно, сколько возможных недугов вызывает больной позвоночник и как важно, чтобы он был в порядке!

Эта книга посвящена уникальной системе доктора Алекса Монастерио Уриа – крупнейшего испанского физиотерапевта, остеопата, руководителя направления «Анатомия терапевтической йоги» в клинике «Здоровый позвоночник». Автор книги затрагивает все области медицины (анатомию, физиологию, постурологию), которые занимаются изучением позвоночника. Он анализирует возможные источники проблем с позвоночником, объясняет, из-за чего возникают такие болезни, как артроз, грыжи, гиперлордоз, сколиоз.

В основе метода доктора Уриа – сочетание знаний о постуральной гигиене и движении с йоготерапией и другими эффективными методами лечения. Книга включает в себя специальные упражнения, которые могут вернуть здоровье и поставить людей на ноги.

**УДК 611.7
ББК 54.18
BIC MJM
BISAC MED083000**

Text, Illustrator: Àlex Monasterio Uría
© Copyright 2008 Editorial Paidotribo — World Rights
Published by Editorial Paidotribo, Badalona, Spain
© Перевод, Сусоева Ю. М., 2015
© Издание на русской языке, перевод на русский язык, оформление. ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик», 2015
© T8RUGRAM, 2017

ISBN 978-5-519-60852-7

Со всей любовью я посвящаю эту книгу моей семье и моим друзьям, каждый из которых заложил свой камень на том пути, который мы разделяем.

Я хотел бы поблагодарить своего отца Хосе Луиса за силы и время, вложенные в этот проект, а также за горячую поддержку, которую он оказывал мне с самого начала. Я хотел бы особенно поблагодарить Марту Кастеллс, модель книги, за ее безусловную самоотдачу и ее оценку, основанную на приобретенном в течение многих лет опыте занятия йогой, а также Антони Кабота за поддержку, на которую я всегда мог рассчитывать, и за его открытое и искреннее отношение к окружающим. Также я хотел бы поблагодарить моего брата Мауро и Хавьера Перес-Портабелла за их участие в качестве мужских моделей, а также Сесилию Фаррас, Стива Адамса, Кристину Мата, Розу Асенсио и Агуста Каталана за их интерес и критический взгляд, без которых было бы невозможно довести эту книгу до совершенства. Хочу поблагодарить всех учеников, с которыми мне посчастливилось разделить часть моего профессионального пути, за большой интерес, проявленный ими к анатомии и физиологии, что послужило для меня огромным стимулом для самосовершенствования как физиотерапевта и преподавателя.

Всем большое спасибо.

СОДЕРЖАНИЕ

ПРОЛОГ	15
ВВЕДЕНИЕ	17
ФУНКЦИИ И СТРОЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА	23
ФУНКЦИИ ПОЗВОНОЧНИКА	25
ОТДЕЛЫ ПОЗВОНОЧНИКА	26
СТРОЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА	28
ДВИЖЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА	32
Движения всего позвоночника	33
Движение в шейном отделе	34
Движения в грудном отделе	36
Движения в поясничном отделе	37
СВЯЗКИ ПОЗВОНОЧНИКА	38
СТРОЕНИЕ И ФИЗИОЛОГИЯ СУСТАВОВ	41
Направление суставных поверхностей	42
Позвоночная тренога	43
МЕЖПОЗВОНОЧНЫЙ ДИСК	44
Функции дисков	44
Сгибание	45
Разгибание	45
Наклон	46
Поворот	46
Давление на диск при различных положениях тела	47
Диффузия	50
СПИННОЙ МОЗГ	52
Функции спинного мозга и ствола головного мозга	53
Нервно-мышечные рефлексy	54
ФУНКЦИИ И СТРОЕНИЕ ТАЗА	57
ФУНКЦИИ ТАЗА	59
СТРОЕНИЕ ТАЗА	61
Тазовая кость	61
Крестец и копчик	63

ДВИЖЕНИЕ ТАЗА	65
ОТНОШЕНИЕ ТАЗА К ПОЗВОНОЧНИКУ	68
Движения таза без перемещения туловища	68
Движение таза с перемещением туловища	70
МЫШЦЫ И БИОДИНАМИКА	75
ФУНКЦИИ МЫШЦ	77
ВИДЫ МЫШЕЧНОЙ ТКАНИ	80
Сердечная мышца	80
Гладкая мышца	81
Скелетная мышца	81
Виды сокращения мышц	82
Координация мышц	82
ТОНУС И ТРОФИКА МЫШЦ	84
ПОСТУРАЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ И РАВНОВЕСИЕ	86
Полукружные каналы	86
Зрение	86
Проприоцептивная система	87
Постуральная стабилизация	87
ФИКСАЦИЯ МЫШЦ И ДВИЖЕНИЕ	90
Сближение начала и места прикрепления	90
Приближение начала к месту прикрепления	91
Приближение места прикрепления к началу	91
Двустороннее сокращение	92
Эксцентричное сокращение	92
ДВИЖЕНИЕ В СУСТАВАХ	93
Движение в одном суставе	93
Движение в двух суставах	93
Движение в нескольких суставах	94
БИОДИНАМИКА МЫШЦ	95
Изучение движения	95
Ретропульсия головы	97
Сгибание шейного отдела	97
Антепульсия головы	98
Разгибание шейного отдела	98
Наклон шейного отдела	99

Поворот шейного отдела	99
Сгибание грудопоясничного отдела	100
Разгибание грудопоясничного отдела	100
Наклон грудопоясничного отдела	101
Поворот грудопоясничного отдела	101
Антеверсия таза	102
Ретроверсия таза	102
Наклон таза	103
Поворот таза	103
МЫШЦЫ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА	104
Трапецевидная мышца	104
Мышца, поднимающая лопатку	106
Мышцы затылка	108
Кивательная мышца	110
Лестничные мышцы	112
Длинная мышца шеи	114
Прямые передние малая и большая мышцы и прямая боковая мышца головы	116
МЫШЦЫ СПИНЫ	118
Ромбовидные мышцы	118
Широчайшая мышца спины	120
Подвздошно-реберная мышца — длинная мышца спины — паравертебральные мышцы	122
МЫШЦЫ ЖИВОТА	126
Прямая мышца живота	128
Наружная косая мышца живота	130
Внутренняя косая мышца живота	132
Поперечная мышца живота	134
МЫШЦЫ ТАЗА	136
Пояснично-подвздошная мышца	136
Квадратная мышца поясницы	138
ОТВОДЯЩИЕ МЫШЦЫ	140
Мышца, натягивающая широкую фасцию бедра	142
Большая ягодичная мышца	144

Средняя ягодичная мышца	146
Малая ягодичная мышца	148
ПРОВОДЯЩИЕ МЫШЦЫ	150
Тонкая мышца	152
Большая приводящая мышца	154
Гребенчатая, короткая и длинная приводящие мышцы	156
МЫШЦЫ ПОДКОЛЕННОГО СУХОЖИЛИЯ	158
Двуглавая мышца бедра	160
Полусухожильная мышца	162
Полуперепончатая мышца	163
МЫШЦЫ ПЕРЕДНЕГО ОТДЕЛА БЕДРА	164
Портняжная мышца	164
Четырехглавая мышца	166
ЗАБОЛЕВАНИЯ	169
БОЛЕЗНЬ, ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ	171
БОЛЬ	174
Определение	174
Причины	174
Виды боли	175
АТМОСФЕРНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ И РЕВМАТИЧЕСКАЯ БОЛЬ	177
ЦЕРВИКАЛГИЯ	179
Определение	179
Причины	179
Эпидемиология	181
Профилактика	181
Лечение	181
ДОРСАЛГИЯ	184
Определение	184
Причины	184
Эпидемиология	186
Профилактика	186
Лечение	187
ЛЮМБАЛГИЯ	189
Определение	189
Причины	189