

21

УПРАЖНЕНИЕ
+18 ПРИЕМОВ
САМОМАССАЖА



ВАЛЕНТИН

дикуль

ЕСЛИ БОЛИТ СПИНА



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 предоставление фото автора

*ВНИМАНИЕ! Перед тем как делать упражнения,
убедитесь в отсутствии противопоказаний.*

Дикуль В. И.

Д 45 Если болит спина / В.И. Дикуль. — М. : Эксмо, 2014. — 128 с. : ил. — (Валентин Дикуль).

ISBN 978-5-04-163290-8

Боль в спине появляется внезапно, как прострел: становится трудно встать с кровати и из-за стола, нагнуться или выпрямиться. Академик Валентин Дикуль, признанный авторитет по здоровью позвоночника, дает специальную систему для устранения боли в спине, особенно в области поясницы. В книге на крупных фотографиях показаны 21 упражнение и 18 приемов самомассажа, которые вернут вам свободу движения. Сотни тысяч пациентов уже исцелились благодаря Валентину Дикулю. Подарите здоровье и гибкость вашей спине!

УДК 615.82

ББК 53.54

© Дикуль В.И., 2013

© Тихонов М.В., фото, 2013

© Сафонов А.В., фото, 2013

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2014

ISBN 978-5-04-163290-8

ОГЛАВЛЕНИЕ



*Вступление. Поясничный отдел
позвоночника* 4

ЧТО ТАКОЕ ПОЗВОНОЧНИК? 7



ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ
ПОЗВОНОЧНИКА 43



УПРАЖНЕНИЯ ПРОТИВ БОЛИ
В ПОЯСНИЦЕ. 54

Щадящий режим 54



С дополнительным
оборудованием 78

САМОМАССАЖ ОТ БОЛИ
В ПОЯСНИЦЕ. 100

Заключение 117

ВСТУПЛЕНИЕ. ПОЯСНИЧНЫЙ ОТДЕЛ ПОЗВОНОЧНИКА

Боль в пояснице — бич современного общества. Редкий человек сможет сказать, что его никогда не беспокоил дискомфорт в этой зоне. Тем не менее, мы так же редко боремся с этим недугом, предпочитая руководствоваться принципом «поболит и пройдет».

Между тем, поясничный отдел — один из самых подвижных в позвоночнике, и любая проблема в этой зоне постоянно дает о себе знать. Когда мы, засидевшись перед компьютером или телевизором, встаем на ноги, после ночного сна и вовремя уборки — поясница напоминает о себе все время. И физическая

боль никогда не ходит в одиночку: чаще всего она свидетельствует о процессах отложения солей, одновременно с которыми в этой зоне формируются и жировые отложения. Визуально их сложно не заметить. По бокам талии образуются жировые складки, и линия «талии» ползет вверх, достигая 10–11 отростков грудного отдела позвоночника.

Такие визуально заметные симптомы — явное свидетельство остеохондроза. Соль, отложившаяся в поясничном отделе, затрудняет движения при наклонах, поворотах, ходьбе и вызывает болезни кишечника, почек, половых органов.

Почти у всех пациентов с такими отложениями периодически возникают запоры, болят ноги, мужчины нередко страдают от простатита. Женщин чаще беспокоят болезни половых органов, и все без исключения сталкиваются с быстрой утомляемостью.

Именно в поясничном отделе позвоночника чаще всего встречаются и такие серьезные заболевания, как грыжи с протрузиями. При таких заболеваниях может быть рекомендована операция, потому что терапевтические методы лечения не помогают.

Как же избежать таких неприятных, постоянно напоминающих о себе заболеваний? Активный образ жизни и правильное питание – вот ключ к здоровью, который не заменить никакими таблетками. В этой книге вы найдете самую необходимую информацию о позвоночнике, о пище и ее влиянии на состояние этого столпа здоровья – и, конечно, упражнения, которые помогут создать мышечный корсет, уменьшить нагрузку на межпозвоночные диски и забыть о болях в пояснице.

ЧТО ТАКОЕ ПОЗВОНОЧНИК?

Опора человеческого тела – позвоночный столб, расположенный в центре тела. Это сегментный орган, который состоит из костных позвонков:

- ✿ семи шейных
- ✿ двенадцати грудных
- ✿ пяти поясничных
- ✿ пяти крестцовых (сросшихся)
- ✿ трех-четырех копчиковых (сросшихся).

Кости нашего тела живые, они обильно снабжаются кровью и пронизаны нервами, в них происходит непрерывный и быстрый обмен питательных веществ, в особенности

минералов кальция и фосфора, а также витамина D. В костном мозге, который находится в более крупных костях, образуются клетки крови, играющие жизненно важную роль в иммунных реакциях и переносе кислорода по всему организму. Кости, соединенные между собой системами и связками, образуют скелет, который поддерживает и защищает мягкие ткани.

Семь шейных позвонков поддерживают голову и обеспечивают ее равновесие. **Два верхних позвонка** у основания черепа – **атлант и эпистрофей** – действуют как универсальное соединение, позволяя поворачивать голову в стороны, откидывать назад и наклонять вперед.

Двенадцать грудных позвонков соединены с ребрами, вместе они образуют грудную клетку, которая обеспечивает легким достаточную свободу движения во время входа и защищает многие жизненно важные органы.

Пять поясничных позвонков формируют нижний отдел позвоночника – поясницу. Они соединены с крестцом.

Крестец состоит из пяти сросшихся костей, которые вместе с тазовыми костями образуют емкость из костей для защиты детородных органов и мочевого пузыря.

Копчик у основания позвоночника представляет собой остатки хвостового скелета. Он состоит из трех-четырех сросшихся костей.

Между костными позвонками находятся **хрящеподобные диски**, которые придают позвоночнику эластичность и гибкость. Позвонок состоит из тела позвонка, дужек и остистых отростков. Располагаясь один над другим, дужки и отростки формируют костный канал. В костном канале позвоночного столба находится спинной мозг с нервными отростками – корешками, которые, разветвляясь, идут ко всем частям тела и внутренним органам. Защита спинного мозга соединяет головной мозг с периферийной нервной системой и проводит от тела к мозгу чувствительные импульсы, а в обратном направлении – «инструкции» для мышц и их действия. При нарушении какого-либо участка нервной системы происходит сбой в работе того органа, который иннервировался (то есть снабжался нервными клетками) этим участком, а это приведет к заболеванию данного органа. Чаще всего нарушения возникают в различных отделах позвоночника.

Спинной мозг – часть центральной нервной системы. Его длина составляет около 45

сантиметров – от головного мозга до поясничных позвонков, где разветвляются нервы. Эта нижняя часть носит название *cauda equine*, с латыни переводится как «лошадиный или конский хвост». Спинной мозг имеет цилиндрическую форму и состоит из кровеносных сосудов и сердцевины, образованной нервными волокнами. Спинномозговые нервы через равные промежутки ответвляются от спинного мозга и проходят через просветы между суставными поверхностями и телом позвонка. Далее они разветвляются, образуя сеть мелких ответвлений, пронизывающих определенные участки тела.

На всем протяжении костный мозг защищен костной трубкой, образованной позвонками, мелкими связками и мышцами. Он омывается спинномозговой жидкостью. Жидкость поглощает толчки, защищая позвоночный столб от давления.

Итак, позвоночник играет ключевую роль в здоровье.

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