



# 21

УПРАЖНЕНИЕ  
**+18 ПРИЕМОВ**  
**САМОМАССАЖА**

ВАЛЕНТИН

# ДИКУЛЬ

ЕСЛИ БОЛИТ СПИНА



ЭКСМО

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

|   |          |
|---|----------|
| <i>Вступление. Поясничный отдел позвоночника. . . . .</i> | <i>4</i> |
|---|----------|



|                              |   |
|------------------------------|---|
| ЧТО ТАКОЕ ПОЗВОНОЧНИК? . . . | 7 |
|------------------------------|---|

|                              |    |
|------------------------------|----|
| ТРИ КИТА БОЛЕЗНЕЙ СПИНЫ. . . | 18 |
|------------------------------|----|



|  |    |
|--|----|
| ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ<br>ПОЗВОНОЧНИКА . . . . . | 43 |
|--|----|

|  |    |
|--|----|
| ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ<br>УПРАЖНЕНИЙ . . . . . | 48 |
|--|----|



|   |    |
|---|----|
| УПРАЖНЕНИЯ ПРОТИВ БОЛИ<br>В ПОЯСНИЦЕ. . . . . | 54 |
|---|----|

|                         |    |
|-------------------------|----|
| Щадящий режим . . . . . | 54 |
|-------------------------|----|

|   |    |
|---|----|
| С дополнительным<br>оборудованием . . . . . | 78 |
|---|----|



|   |     |
|---|-----|
| САМОМАССАЖ ОТ БОЛИ<br>В ПОЯСНИЦЕ. . . . . | 100 |
|---|-----|

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| <i>Заключение. . . . .</i> | <i>117</i> |
|----------------------------|------------|

## **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 «тали» 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-четырёх 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 вдоха 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 пласты больших и малых мускулов и связок спины и живота. Если же позвоночник искривляется, то это воздействует на кости всего скелета. Мускулы и связки