

В.И. ДИКУЛЬ



ЧТОБЫ СПИНА НЕ БОЛЕЛА ЛУЧШИЕ ЛЕЧЕБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

**Забыть о боли
Двигаться с удовольствием**



**Москва
2016**

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Дикуль, Валентин Иванович.

Д45 Чтобы спина не болела : лучшие лечебные упражнения / В. И. Дикуль. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 144 с. : ил. — (Легендарные упражнения для спины и суставов).

Боль в спине возникает внезапно, как прострел: становится трудно встать с кровати или 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 616.7

ББК 54.18

Научно-популярное издание

ЛЕГЕНДАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СПИНЫ И СУСТАВОВ

Дикуль Валентин Иванович

ЧТОБЫ СПИНА НЕ БОЛЕЛА: ЛУЧШИЕ ЛЕЧЕБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Директор редакции *Е. Капёв*. Руководитель группы *О. Шестова*

Ответственный редактор *Ю. Цурихина*. Художественный редактор *В. Брагина*

Технический редактор *Л. Зотова*. Компьютерная верстка *А. Москаленко*. Корректор *Н. Арацк*

В оформлении обложки использованы фотографии: Yeko Photo Studio, Pranch, lirl / Shutterstock.com. Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.

Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел. 8 (495) 411-68-86.

Tauar belgisi: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының

өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта Өндіруші «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей

Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 25.05.2016. Формат 70x108 1/32. Гарнитура «OctavaC».

Печать офсетная. Усл. печ. л. 6,3. Тираж экз. Заказ

Экземпляр напечатан под заказ

в АО «Т8 Издательские Технологии»



В электронном виде книги издательства вы можете
купить на www.litres.ru

ЛитРес:
большая книга до нуля!



ISBN 9785041199371



© Дикуль В.И., 2013

© Тихонов М.В., фото, 2013

© Сафонов А.В., фото, 2013

© ООО «Издательство «Э», 2016

ISBN 978-5-04-119937-1

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ

ПОЯСНИЧНЫЙ ОТДЕЛ ПОЗВОНОЧНИКА 5

Что такое позвоночник? 7

Полезные изгибы 16

ТРИ КИТА БОЛЕЗНЕЙ СПИНЫ 18



Когда не хватает нагрузки 18

Остеохондроз 22

Причины возникновения остеохондроза . . 23

Остеохондроз и нервная система 29

Остеохондроз — начало инфаркта? 31

Межпозвоночная грыжа 32

Протрузии межпозвоночного диска 38

ПИТАНИЕ И ЗДОРОВЬЕ ПОЗВОНОЧНИКА 44

ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ 50



От простого к сложному 50

Подходы и повторения 52

Следите за движениями 54

Разминка 55

УПРАЖНЕНИЯ	
ПРОТИВ БОЛИ В ПОЯСНИЦЕ	56
Щадящий режим	56
С дополнительным оборудованием	73
ВАШ СТУЛ — ВАШ ВРАГ	90
Это надо знать!	91
САМОМАССАЖ	
ОТ БОЛИ В ПОЯСНИЦЕ	113
Самомассаж	
с помощью полотенца	126
ВЫЯВЛЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ СПИНЫ	130
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	138
ПРИЛОЖЕНИЕ	140



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 процес-

сах 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 этих заболеваниях может быть рекомендована операция, потому что терапевтические методы лечения не помогают.

Как же избежать таких неприятных, постоянно напоминающих о себе заболеваний? Ак-

тивный 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-четыре копчиковых (сросшихся).

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

нералов 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. Позвонкок 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 иннервирует

вался (то есть снабжался нервными клетками) этим участком, а это приведет к заболеванию данного органа. Чаще всего нарушения возникают в различных отделах позвоночника.

Спинальный 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». Спинальный мозг имеет цилиндрическую форму и состоит из кровеносных сосудов и сердцевины, образованной нервными волокнами. Спинальные 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.