

**Калюжнова И. А.**

# **ОСТЕОХОНДРОЗ**

УДК 615.89  
ББК 53.59  
К17

Калюжнова, И. А.

К17 Остеохондроз / И. А. Калюжнова. — М. : Научная книга / Т8RUGRAM, 2017. — 256 с.

ISBN 978-5-519-61989-9

В наше время остеохондрозом болен каждый второй взрослый человек. Это опасное и мучительное заболевание не только причиняет постоянную боль, но и приносит массу неудобств, ограничивает двигательную активность человека, меняет его жизнь.

Медики считают причинами остеохондроза инфекции, интоксикации, травмы позвоночника и многое другое. Однако истинная его причина — в нашем образе жизни: мы неправильно питаемся, не придаем значения профилактическим мерам, а в результате спина, шея, руки или ноги отказываются нам служить.

Эта книга расскажет о том, как устроен позвоночник, как его укрепить и защитить от травм, как справиться с остеохондрозом с помощью традиционных и нетрадиционных методов лечения. Вы получите множество советов и рекомендаций, которые помогут вам вернуть гибкость и подвижность суставов, выпрямить позвоночник и начать новую жизнь без боли!

Будьте здоровы и счастливы!

*Издательство не несёт ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста.*

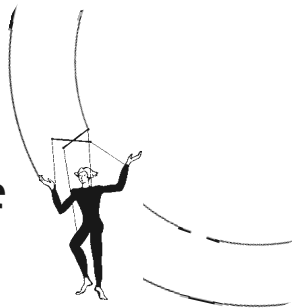
УДК 615.89  
ББК 53.59  
ВІС МВ  
BISAC MED004000

ISBN 978-5-519-61989-9

© ООО «Литературная студия  
«Научная книга», издание, 2017  
© Т8RUGRAM, оформление, 2017



## Введение



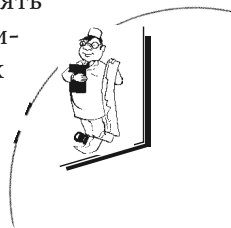
Пожалуй, ни одна из тем так подробно не освещена в популярной литературе, как тема остеохондроза позвоночника. Если взять одну из этих книг, то можно узнать, что пульпозное ядро, например, на первом году жизни содержит 88% воды, а в пожилом возрасте — только 70%; что толщина межпозвоноковых дисков разная: в грудном отделе — 2 мм, в поясничном — 10 мм; что суммарная высота всех межпозвоноковых дисков у новорожденных составляет 50% всей длины позвоночника, а у взрослых — 25%. В подобных книгах можно почерпнуть и много другой информации.

Только одного не знает никто: отчего же это все происходит. Вот что печально. Но традиционная медицина вслед за народной предлагает весьма эффективные



методы лечения остеохондроза позвоночника. Парадокс, как говорится, на спине. Я тоже не открою Америки в области своей и вашей спины, а предложу вам, уважаемый читатель, лишь разобраться в уже имеющейся информации по остеохондрозу и выбрать ту, что нужна именно вам.

Думаю, что среди вас есть те, кому требуется сначала обязательно понять суть вопроса, а есть и другие, кому читать ну просто некогда, много разных





ВВЕДЕНИЕ

дел и забот, а потому хотелось бы поскорее узнать, что надо делать, чтобы спина не болела. Знаете, кто выздоравливает быстро и в первую очередь? Тот, кто умеет слышать не только себя. Если вы способны это делать, то книга вам будет верным помощником, потому что материал в ней излагается в форме, удобной для любого читателя. Главное, захотеть эту информацию воспринять.

Позвоночник — едва ли не самое незащищенное место в организме с точки зрения биоэнергии. Как вы думаете, почему к незнакомому человеку нужно поворачиваться лицом?

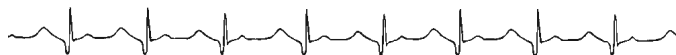
**Совет**

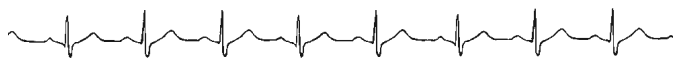
Обращайте внимание на тех, кто упорно подходит к вам со спины!

Потому что спереди биоэнергетическое поле больше. И если незнакомец вдруг окажется недругом, то и самооборона в ход пойдет: защита на своей территории ни для кого не зазорна. Я имею в виду психологическую самооборону.

А на спине защитный биоэнергетический слой меньше, да и глаз нет. Вот почему все «хорошее» обычно в спину посылают. А потому для сохранения здоровья спины важно то, что происходит с вами здесь и сейчас. На врачебном языке это звучит примерно так: эффективность терапии при остеохондрозе позвоночника в большей степени зависит не от этиологических факторов, а от патогенетических механизмов развития заболевания.

Вам это понятно? И правильно, тем более что врачи так тоже не говорят, потому что патогенетические факторы — это та самая биоэнергетика, которую в институтах не проходят. И все-таки очевидно, что





все методы лечения остеохондроза позвоночника так или иначе направлены на улучшение той самой энергии, которая глазу не видна. Именно поэтому помогает все, что активизирует биологически активные точки спины, существование которых сегодня уже никто под сомнение не ставит: они действительно существуют, хотя никто их не видел.

#### **Статистика**

*100 тыс. человек в России ежегодно получают группу инвалидности из-за остеохондроза позвоночника, что сопоставимо с последствиями стихийного бедствия.*

(

Как избежать остеохондроза позвоночника, как сохранить здоровье спины, как проводить правильное, эффективное лечение. Обо всем этом и пойдет речь в этой книге.



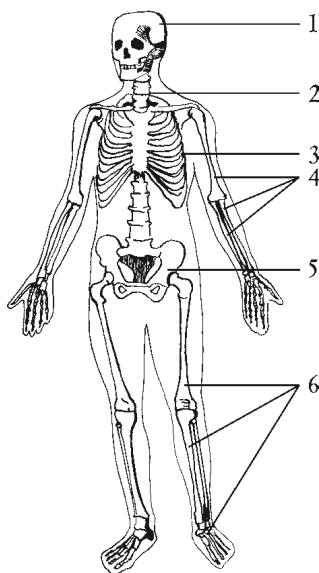
## Позвоночник как пружина в механизме опорно-двигательного аппарата



Опорно-двигательный аппарат — это все кости и все мышцы организма, а также то, что их связывает между собой, т. е. хрящи и связки (рис. 1). С одной стороны, это опора, а значит, прочность, но с другой стороны, это движение, а значит, подвижность и гибкость. Нужны и то и другое, причем одновременно. Представьте себе, во что превратится организм, если разом лишится всех костей. Представили? Мягко говоря, превратится он в ничто, в кучу неизвестно чего. А чтобы без движения? Тоже как-то не радует. Вот и получается, что наш опорно-двигательный аппарат —

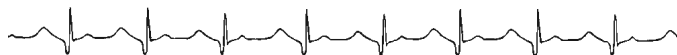
просто чудо инженерной мысли, а реализуется это чудо при помощи совсем простых приспособлений. Но обо всем по-порядку.

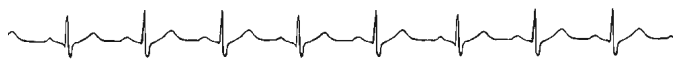
Итак, опора организма — это скелет, опора скелета — это позвоночник (рис. 2). Прочность обеспечивается костями, а гибкость — хрящами и связками, которые образуют суставы. Движение, как вы понимаете, осуществляют мышцы.



**Рис. 1. Скелет:**

1 — череп; 2 — позвоночный столб; 3 — грудная клетка; 4 — кости верхней конечности; 5 — тазовая кость; 6 — кости нижней конечности





При этом мышцы шеи и позвоночника делятся на две группы: те, что удерживают нужную позу (тонические мышцы), и те, что участвуют в движении. Изучением костей занимается наука остеология, а изучением мышц — миология. Нас интересует позвоночник, а потому далее последует краткий экскурс в науку о костях.

Те, кто хотел бы сразу получить советы по лечению, могут смело переходить к следующей главе. Для вдумчивых читателей сообщая, что скелет человека делится на осевой и добавочный. Осевой — это череп, позвоночник и грудная клетка. Добавочный скелет включает кости верхних и нижних конечностей.

Если вы посмотрите на скелет туловища (осевую часть), то без труда заметите, что он состоит из многих частей, т. е. прерывистый (дискретный), — это позвонки и ребра. Именно это позволяет сочетать и прочность, и гибкость.

Но и это еще не все: позвоночник человека имеет изгибы. Это дает возможность сохранять вертикальное положение, выдерживать большие нагрузки и менять положение тела. Позвоночник — это самая настоящая пружина-амортизатор! И что не менее важно, внутри позвоночника находится одна из самых важных деталей организма — своеобраз-

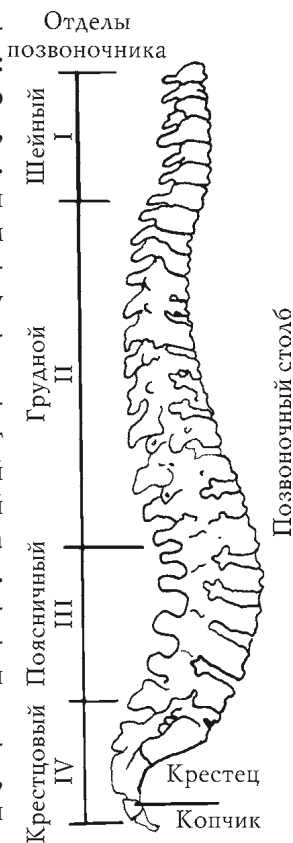
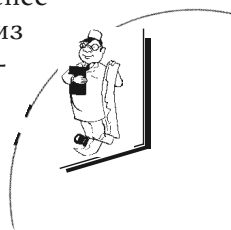


Рис. 2. Позвоночник



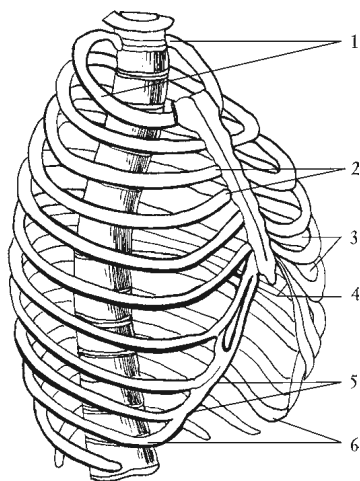


## Глава I

### Позвоночник как пружина в механизме опорно-двигательного аппарата

ная электрическая станция — спинной мозг, а его защиту позвоночник обязан осуществлять вместе с сохранением гибкости (рис. 3).

Как же это происходит? Дело в том, что позвоночный столб только называется «столбом», но по



**Рис. 3. Грудная клетка:**

- 1 — верхняя апертура; 2 — грудино-реберные суставы; 3 — межреберье; 4 — подгрудный угол; 5 — реберная дуга; 6 — нижняя апертура

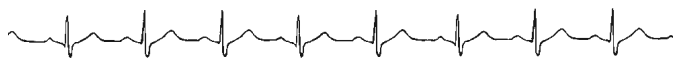
сути таковым не является: он состоит из множества кусочков, в среднем из 33 позвонков (32—34). Положите, пожалуйста, свою руку на шею со спины. А теперь найдите самую выступающую косточку — это седьмой позвонок, он же последний шейный.

То, что ребер в организме дюжина, т. е. 12, вы, видимо, знаете. Тогда вам легко запомнить, что и грудных позвонков тоже 12, и каждому ребру соответствует свой позвонок. Грудные позвонки, несомненно, прочнее шейных, но такого коли-

чества подвижных суставов ни один отдел позвоночника не имеет, а все потому, что каждое ребро соединяется с грудным позвонком двумя суставами. Вот такая шарнирная конструкция. И если один суставчик выходит из строя, то и весь грудной отдел позвоночника перестает работать слаженно. Теперь понятно, почему разрабатывать суставы грудного отдела необходимо каждый день, особенно тем, кто сидит за рулем или за письменным столом.



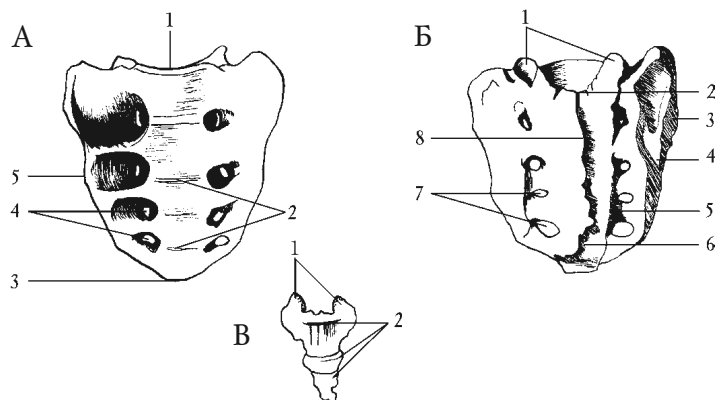




**Подсказка:** сделать это можно только при помощи специальных физических упражнений.

В области поясницы находится 5 позвонков, толстых и массивных. Интересный факт: при переносе тяжестей, подъеме двух ведер воды или передвижении мебели межпозвонковый диск, находящийся между 4 и 5 поясничными позвонками, испытывает давление в 500 кг! Понятно, что нервные корешки, которые проходят в этом отделе позвоночника, сдавливаются чаще других, и называется это «поясничным радикулитом».

Столько же позвонков, т. е. 5, но только сросшихся между собой, образует крестец, который и обеспечивает прочность всей конструкции позвоночника (рис. 4). Этот отдел наиболее благополучный.



**Рис. 4. Крестец и копчик:**

А — крестец, вид спереди: 1 — основание крестца; 2 — поперечные линии; 3 — верхушка крестца; 4 — передние крестцовые отверстия; 5 — латеральная часть. Б — крестец, вид сзади: 1 — верхние суставные отростки; 2 — крестцовый канал; 3 — ушковидная поверхность; 4 — латеральный крестцовый гребень; 5 — промежуточный крестцовый гребень; 6 — крестцовая щель; 7 — задние крестцовые отверстия; 8 — срединный крестцовый гребень. В — копчик: 1 — копчиковые рога; 2 — копчиковые позвонки





## Глава 1

### Позвоночник как пружина в механизме опорно-двигательного аппарата

Есть и еще позвонки, их может быть от 3 до 5 — своеобразный хвостик, иначе говоря, копчик (рис. 4). Часть эта очень важная, хотя и маленькая. Вспомните, сколько раз в детстве вы падали на эту часть своего позвоночника с велосипеда или с горки? Наверняка не считали. А что происходит с копчиком при падении на него? Он подворачивается внутрь! И ничего хорошего в этом для органов малого таза и для организма в целом нет. А кто-нибудь вам загнутый «хвостик» на место ставил? Почти уверена, что таких счастливицов единицы. А потому книжку читать нужно всем, и кому интересно, и кому некогда. Сами потом копчик править будете, если не себе, то деткам своим или внукам.

То, что позвонки увеличиваются в размере сверху вниз, понятно, потому что чем они ниже, тем нагрузка на них больше. А где же помещается его величество спинной мозг? Позвонки, кроме тела, имеют еще и дугу — в этом отверстии и проходит нежнейшая ткань спинного мозга. Но и это не все: дуга позвонка имеет отростки, один из таких вы и определили, когда нашли VII шейный позвонок. Кстати, вследствие того, что остистый отросток у VII шейного позвонка самый большой, его называли выступающим.

Кроме остистых отростков позвонки имеют и другие, расположенные по бокам. Именно они и образуют специальные отверстия для входа и выхода сосудов и нервов. Можно без преувеличения сказать, что позвоночник защищает «дорогу жизни» для всего организма: в центре позвоночника лежит спинной мозг, сюда же входят корешки нервов, передающих информацию от мышц и внутренних органов всего тела, каждый корешок сопровождают артерия, вена и лимфатический сосуд.

