

А. Н. Ушаков

# ПОЗВОНОЧНИК

Москва, 2017

УДК 616.7  
ББК 54.18  
У93

**Ушаков, А. Н.**

У93 Позвоночник. По методу доктора А.Н. Ушакова / А. Н. Ушаков. – М. : T8RUGRAM / РИПОЛ классик, 2017. – 256 с. : ил.

ISBN 978-5-519-61151-0

Всем известно, что от состояния позвоночника зависит работоспособность практически всех органов нашего организма. Игнорировать проблемы, связанные с состоянием позвоночника крайне опасно, а последствия могут быть непредсказуемыми.

Организм, подобно автомобилю, нуждается в регулярном техническом обслуживании. Сегодня вы можете помочь своему позвоночнику самостоятельно, используя методику «ТО» кандидата медицинских наук доктора А.Н. Ушакова. Данная книга – результат его многолетней научной работы. В книге содержатся описания системы работы позвоночника, техники лечения позвоночника и болезней спины, а также приведены различные случаи из врачебной практики автора, иллюстрирующие эффективность его универсальной методики.

Будьте здоровы и счастливы!

УДК 616.7  
ББК 54.18  
BIC MRG  
BISAC MED073000

ISBN 978-5-519-61151-0

© T8RUGRAM, оформление, 2017  
© Ушаков А. Н. , 2014  
© ООО Группа Компаний  
«РИПОЛ классик», 2017

## Предисловие

Эта книга — результат более чем двадцатипятилетней работы автора, кандидата медицинских наук, в области заболеваний позвоночника и суставов. В ней в простой и доступной форме изложены современные теории возникновения суставных проблем и пути их решения.

В книге даны рекомендации по неотложной помощи при боли в спине, а также рассказано о том, как осуществлять профилактику заболеваний позвоночника. В ней приведены простые и эффективные упражнения для позвоночника и суставов. Некоторые особенно важные и интересные аспекты будут повторяться в разных главах — для создания более полного понимания у неспециалистов.

Надеюсь, что после прочтения этой книги вы будете правильно выполнять обычные движения. Это позволит вам устраниить повседневные причины боли в спине и сохранить здоровье и подвижность позвоночника до самого преклонного возраста.

К сожалению, в одной книге нельзя рассказать обо всем. Медицина — это огромная область теоретико-практической деятельности. Область, постоянно раз-

вивающаяся и меняющаяся. Возможно, в будущем, благодаря вопросам моих пациентов, будут написаны новые книги, уточняющие различные методы лечения и профилактики заболеваний позвоночника.

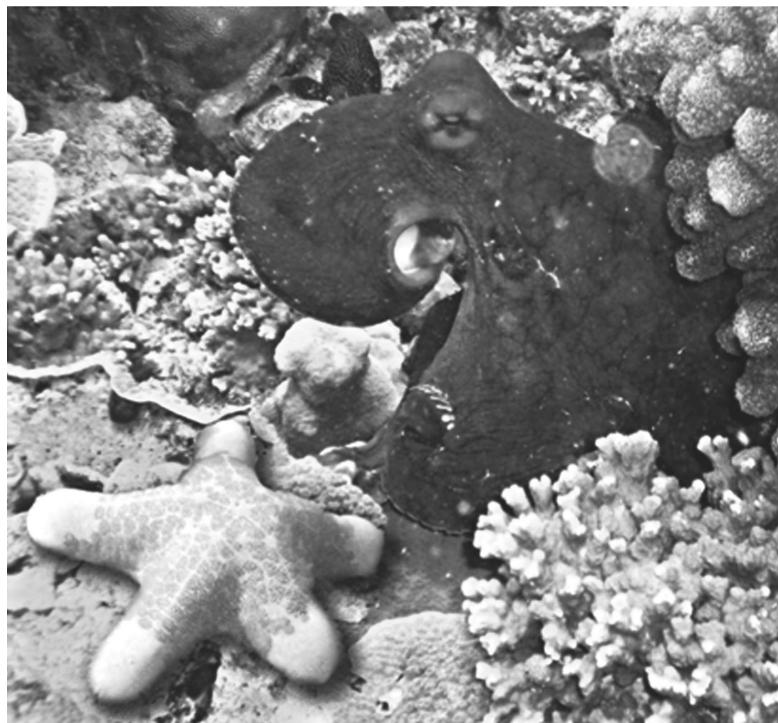
**ИСТОРИЯ  
ФОРМИРОВАНИЯ  
И АНАТОМИЯ  
ПОЗВОНОЧНИКА**



## **Эволюция позвоночника. Вклад различных живых организмов**

### ***Что такое позвоночник?***

Позвоночник — одно из самых удивительных и удачных в техническом отношении изобретений природы. Формирование позвоночника происходило постепенно. У так называемых беспозвоночных организмов (морские звезды и др.) его не было. Затем началось образование внешнего скелета (раковины моллюсков), потом появилась хорда — «мягкий» позвоночник древних организмов. Хорда имеется у некоторых современных видов, например у осетровых рыб. И наконец, позвоночник эволюционировал до современного варианта, который можно наблюдать у млекопитающих (*Рисунок 1*).



**Рисунок 1.** Беспозвоночные организмы — морская звезда и осьминог

На заре появления жизни водным организмам позвоночник был не особенно нужен. Они могли сохранять свою форму благодаря связкам и уплотнению мягких тканей. Например, медуза может обходиться без жестких соединений. В процессе эволюции увеличивались размеры животных, скорость их движения в воде, и это предполагало создание какого-то прочного осно-

вания. На высокой скорости движения медузу просто разорвет на части. Именно поэтому и стали возникать структуры различной степени жесткости. Одним из первых вариантов повышения жесткости организма было создание связок, то есть более плотных малоэластичных участков ткани.

Они позволяли компенсировать механические нагрузки и сохранять целостность организма. Раковина моллюсков — простой пример одного из следующих вариантов природного устройства «наружного каркаса». Раковину можно рассматривать как некийенный проблемный внешний скелет. Что касается более современных живых существ, то как оставшиеся в море (дельфины, киты, акулы и пр.), так и обитающие на суше (млекопитающие, земноводные, птицы) именно благодаря позвоночнику победили в эволюционной гонке. Позвоночник позволяет прочно прикрепить к туловищу голову, руки и ноги (плавники, ласты, крылья), оставив при этом конечностям большую степень свободы. Скелет служит опорным каркасом для важных внутренних органов, успешно сопротивляясь внешним воздействиям — как действию среды, при высокой скорости движения пытающейся «разорвать» тело, так и нападениям хищников (*Рисунок 2*).



**Рисунок 2.**  
Позвоночник  
человека

## Строение позвоночника с механической точки зрения

### *Чем интересен человеческий позвоночник?*

Во-первых, он является отличной опорой для тела, во-вторых, служит основой прочной костной «коробки» — грудной клетки, предназначеннной для защиты таких важных для жизни органов, как сердце и легкие. Позвоночник состоит из мощных костных образований — позвонков. Внутри позвонков проходит канал, в котором находится спинной мозг. Можно представить себе позвонки в виде коротких толстых трубок, соединенных мягкими резиновыми шайбами-дисками.

Поперечные отростки позвонков в грудном отделе имеют специальную суставную площадку для соединения с ребрами. Ребра соединяются на передней поверхности грудной клетки не друг с другом, а со специальной костью — грудиной. Эта кость играет роль своеобразного твердого щита, защищающего наше сердце и легкие (*Рисунок 3*).

Со стороны спины позвонки имеют специальный вырост — остистый отросток. Это остатки шипастого гребня (как у ящеров), предназначенного для защиты спины. Ведь со стороны земли нападения ждать не приходилось — большинство хищников были крупнее, чем млекопитающие. Поэтому, прижавшись к земле, можно было защитить мягкий живот и выставить жесткую спину. На боковых поверхностях позвонков также име-