

Национальный проект «ЗДОРОВЬЕ»

СПИНА

Лучшие методики. Лучшие специалисты

Издательство АСТ
Москва

УДК 615.89
ББК 53.58
С72

СПИНА. Лучшие методики. Лучшие специалисты. — Москва: Издательство АСТ, 2015. — 208 с. — (Национальный проект «ЗДОРОВЬЕ»).

ISBN 978-5-17-086821-6

У вас побаливает спина? Вас мучают мигрени? Вам трудно ходить? Вы со страхом ожидаете очередного прострела в пояснице? Вы страдаете от болей в суставах? Вам поставили диагноз «артроз», «артрит» или «подагра»? Если «да», тогда эта книга написана для вас. В ней собран ценный опыт известных докторов, авторов популярных книг по медицине: мануального терапевта, профессора Анатолия Сителя, нейрохирурга, кандидата медицинских наук Игоря Борщенко, врача-реабилитолога Петра Попова, мануального терапевта, ревматолога Павла Евдокименко и доктора психологии Мирзакарима Норбекова.

УДК 616.006-4
ББК 55.6

СПИНА. ЛУЧШИЕ МЕТОДИКИ. ЛУЧШИЕ СПЕЦИАЛИСТЫ

Ведущий редактор *Е.Кравченко*
Литературный редактор *С.Кузина*
Компьютерная верстка *Л.Быковой*
Дизайн обложки *И.Ковригина*

Подписано в печать 05.06.2015
Формат 70х100/16. Усл. печ. л. 16,9
Тираж экз. Заказ №

Общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2;
953000 – книги, брошюры

ISBN 978-5-17-086821-6

© ООО «Издательство АСТ»

Данный сборник не является учебником по медицине, все рекомендации, приведенные в ней, использовать только после согласования с лечащим врачом.

ВСТУПЛЕНИЕ

У вас болит спина? Вы страдаете от постоянных мигреней? Вас мучают сильные боли в суставах? Вам тяжело ходить? Вы со страхом ожидаете очередного прострела в пояснице? Вам поставили диагноз «артроз», «артрит» или «подагра»? Тогда эта книга — для вас!

В ней собран ценный опыт опытейших докторов, авторов популярных книг по медицине, известных не только в нашей стране, но и за рубежом.

Каждый из этих специалистов разработал собственную уникальную методику самоисцеления и изобрел блестящий комплекс лечебных упражнений. Исходя из опыта своей медицинской практики, они дали доступные объяснения самым распространенным заболеваниям позвоночника и суставов и составили список важных советов, которые уже помогли тысячам больных. И не только тем, кто перенес операции в области опорно-двигательной системы или страдает заболеваниями позвоночника и суставов. Но главным образом, тем, кто ведет сидячий образ жизни — офисным работникам, фрилансерам, кассирам, водителям, операторам, и всем тем, кто часами просиживает за компьютером.

Эта книга адресована и тем, кто с возрастом ощущает потребность в физических занятиях, но не знает, с чего начать. Ведь физкультура может быть не только удовольствием, но и лекарством, которое, как известно, имеет определенную дозу. Медики научат, какие упражнения выбрать для занятий и в каком режиме их выполнять. Подскажут, какие упражнения дадут эффект при патологии определенного отдела позвоночника или конкретного сустава

ва. И самое главное: напомнят о самых простых, но очень важных для здоровья вещах: как правильно сидеть, как правильно ходить и даже как правильно спать. Уверяем вас — вы узнаете очень много нового. Ведь многие из нас даже не знакомы с элементарными правилами сохранения и укрепления здоровья, которые позволяют прожить долгую жизнь без болезней и страданий. А первое правило гласит: «Немедленно выпрямите спину!»

ПРЕДСТАВЛЯЕМ АВТОРОВ КНИГИ.

Анатолий Ситель — главный врач Федерального центра мануальной терапии, профессор, доктор медицинских наук, заслуженный врач Российской Федерации. В 1988 году на базе 15-й московской городской клинической больницы организовал специализированное отделение мануальной терапии, которое затем превратилось в Российский центр мануальной терапии. Он автор уникальной методики, которая позволит больным самостоятельно с помощью специальных лечебных поз и движений избавиться от болей в разных отделах позвоночника и суставах и восстановить их гибкость и подвижность за короткий срок. В основе метода самостоятельной ликвидации боли в позвоночнике и суставах лежит идея расслабляющего воздействия на спазмированную мышцу (или группу мышц), непосредственно связанную с проблемным отделом позвоночника или суставом. Автор убежден, что состояние позвоночника определяет жизненный потенциал человека, что здоровый позвоночник — шанс каждого из нас на активное долголетие без болезней. Ведь именно через позвоночник идут сигналы и нервные импульсы-команды ко всем жизненно важным органам!

Доктор Ситель уверен, что «движение — это жизнь».

— В живой природе звери и птицы, лишенные возможности передвигаться, погибают, — объясняет он. — И человеческий мозг запрограммирован так же: длительная неподвижность воспринимается им как непригодность к жизни, срабатывает программа на самоуничтожение. Поэтому за возможность свободно и активно двигаться нужно бороться и драться как за саму жизнь.

Игорь Борщенко — кандидат медицинских наук, нейрохирург, специалист в области лечения заболеваний позвоночника и спинного мозга, член Российского общества нейрохирургов, член

Международного общества «Спинной мозг» (ISCOS), соучредитель и член Российского общества «Спинной мозг». Специалист клиники «Ортоспайн», разработчик позиционной гимнастики — система «Умный позвоночник», опирающейся на космические реабилитационные технологии. Его методика уникальна по своей простоте и доступности. Она годится для всех, кто страдает заболеваниями опорно-двигательной системы, для больных, получивших травму или перенесших операцию на позвоночнике и суставах, для тех, кто испытывает боли в спине, в руках и ногах. Ее можно рекомендовать офисным работникам, водителям и туристам, пожилым и малоподвижным людям.

— Попробуйте в течение пяти минут походить по комнате, чуть наклонившись вбок, — предлагает автор. — Уже через минуту вы почувствуете боль не только в пояснице, но и в шее, позже появится и головная боль. А ведь многие люди подобным образом ходят всю жизнь, не отдавая себе отчета в том, что незначительные изменения осанки могут привести к самым разным хроническим заболеваниям! Головные боли и боли в позвоночнике, вегето-сосудистая дистония, остеохондроз, грыжи межпозвонковых дисков — вот далеко не полный перечень недугов, вызванных неправильным положением тела. Вывод очевиден: надо исправлять осанку.

Петр Попов — врач-реабилитолог, иглорефлексотерапевт и мануальный терапевт, создатель центра «Третья медицина». Доктор разработал свою собственную гимнастику для лечения заболеваний позвоночника и суставов для реабилитации после травм. Ее принципиальное отличие от традиционных гимнастик в том, что используются специальные микродвижения — лечебные движения очень маленькой амплитуды. Как оказалось, микродвижения действуют очень эффективно. Они способствуют восстановлению кровообращения в проблемной зоне, стимулируют заживление поврежденных тканей, гармонизируют нервные процессы. Результаты этой гимнастики поразительны: восстановление после травм и заболеваний позвоночника происходит в течение нескольких недель. Основная задача микрогимнастики — сделать работу позвоночника гармоничной, то есть заставить каждый позвонок занять предписанное ему место и выполнять именно свою функцию. На целый ряд крупных мышц мы можем воздействовать, поднимая руку или ногу, но при этом почти не

имеем влияния на мышцы и связки самого позвоночника. В методике вообще большое внимание уделяется соединительной ткани, составляющей матричную основу нашего тела.

— Моя методика основана на «мягких» микродвижениях, — поясняет доктор. — В отличие от традиционных гимнастик, силовых упражнений, движений с большим размахом, амплитудой, больные используют метод «малых» движений, выполняемых по принципу колебаний маятника. Систематические маленькие нагрузки дадут больше эффекта, чем аритмичные занятия в спортивном зале.

Павел Евдокименко — мануальный терапевт и ревматолог. Работал в Московском городском центре артрозов (МГАЦ), повышал квалификацию в НИИ Ревматологии (ревматологическом центре). Консультировал и преподавал терапию на кафедре внутренних болезней Российского Университета Дружбы Народов (РУДН). Занимается комплексным лечением заболеваний позвоночника и суставов. В основе методики доктора Евдокименко лежит синтез традиционных лекарственных способов лечения с методами механического воздействия: мануальной терапии, кинезитерапии и лечебной гимнастики. «Когда-то, еще 100 лет назад, 50 лет и даже 30 лет назад, врачи старались приносить людям пользу, — пишет автор. — Врачи останавливали тяжелые эпидемии, поднимали на ноги неизлечимых доселе больных, изучали, пробовали, творили. Это был период рассвета медицины. Ее «эпоха возрождения». Но потом в медицину пришел большой бизнес и большие деньги. Пришли фармакологические компании. И все изменилось. Миром медицины стали править «бабки»: не важно, вылечишь ли ты больного — главное, срубить побольше денег... Пусть больной пьет таблетки десятилетиями — это же приносит производителям лекарств постоянный доход. Если у вас гипертония, вам порекомендуют всю жизнь принимать лекарства для снижения давления... От больных суставов вам предложат несколько лет пить «суставные лекарства»... Но есть ли другой путь? Да, он есть. Вместо того чтобы пожизненно пить разные таблетки, вы можете включить резервные возможности вашего организма. Сделать это несложно. Правда, вам придется кое-что в вашей жизни поменять. А я вам помогу — знаниями и подсказками».

Мирзакарим Норбеков — доктор психологии. Основатель и руководитель организации «Институт самовосстановления человека». С 2010 года Президент компании ООО «Центр учебно-оздоровительных технологий М. С. Норбекова». Автор уникальной системы по оздоровлению и омолаживанию. Его методика включает в себя более 18 запатентованных методик и фундаментальных открытий в области психофизиологии. Доктор предлагает несколько путей выхода из нездоровья: суставную гимнастику, мышечную гимнастику, тренировку сосудов, гимнастику воли, гимнастику воображения, укрепление иммунитета, гинекологический и урологический бесконтактный аутомассаж, устранение дефектов кожи (физическое омоложение), тренировку эмоций и многое другое. Как объясняет сам автор, мудрецы и врачеватели Востока рассматривали больного человека как целостную систему, а его тело как дом Души. Именно поэтому на востоке, прежде всего, устраняли причину заболевания, исцеляли душу страдающего, приводили ее в гармонию с природой. И делали это с помощью самого человека. Поэтому суть системы Норбекова — это комплекс простых, но эффективных упражнений и практик, позволяющих человеку самостоятельно раскрыть и применить в жизни свои внутренние возможности. «В чем секрет выздоровления? — спрашивает читателей доктор Норбеков. — Что помогает избавиться от болезни? Вы сами, ваши внутренние силы, о которых вы даже не знаете или, в лучшем случае, смутно их ощущаете, но почти не пользуетесь ими. Где же эти силы? Прежде всего, в вашей душе».

ПРИТЧА

Однажды боги испугались силы людей, увидев, что они стали очень сильными и умными. Тогда боги отобрали у людей здоровье и решили его куда-нибудь спрятать. Одни предлагали спрятать его под землю, другие забросить высоко в горы, но было понятно, что умные люди все равно его найдут. И тогда самый мудрый бог предложил спрятать здоровье людей там, где они никогда не будут его искать,— в них в самих.

ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

Игорь Борщенко. «Самые важные упражнения для женщин», «Осанка: постановка и поддержание», «Изометрическая гимнастика доктора Борщенко. Позвоночник и суставы. Полный курс», «Человек, который растягивается», «АнтиАртроз»

Мирзакарим Норбеков. «Опыт дурака, или ключ к прозрению»

Анатолий Ситель. «Соло для позвоночника», «Секреты людей, у которых ничего не болит», «Боль в позвоночнике. Избавься от боли»

Петр Попов. «Микрогимнастика для позвоночника»

Павел Евдокименко. «Артроз. Артрит», «Боль в спине. Пособие для больных», «Боль в спине и шее», «Артроз тазобедренных суставов: исцеляющая гимнастика»

«Здоровье позвоночника. Системы Попова, Бубновского и другие методики излечения». Составитель **Виктория Карпухина**

БОЛЬНОЙ ПОЗВОНОЧНИК

(ТЕОРИЯ И ИСТОРИЯ,
ФИЗИОЛОГИЯ
И ФИЛОСОФИЯ, ЛИРИКА
И ПСИХОЛОГИЯ)

ИДЕАЛЬНЫЕ ИЗГИБЫ

— Гордый стан, божественный изгиб — вот эпитеты, которыми награждают поэты красавиц и красавцев, — уверяет доктор Игорь Борщенко. — При этих словах каждый представляет себе собственный идеал, имеющий плавные изгибы тела, и прежде всего, позвоночника. Вспомните строки из стихотворения Марины Цветаевой:

«Проста моя осанка,
Нищ мой домашний кров.
Ведь я островитянка
С далеких островов!»

Вот так непринужденно и легко великая поэтесса с помощью всего двух слов — «*простая осанка*» — обрисовала незнакомого нам человека. Однако мы уже явственно представили себе женщину, возможно темнокожую, может быть полураздетую в тропической жаре, но обязательно с ровной и красивой спиной.

Инстинктивно мы понимаем, что понятие осанки достаточно глубоко и связано не только с позой. Поза может быть вертикальной, лежачей, агрессивной, сидячей и какой угодно другой. Но ОСАНКА... артистическая, барская, внушительная, независимая, непринужденная, счастливая, уверенная, и даже царственная. Осанка описывает не местонахождение отдельных частей тела в пространстве, но состояние всего организма. То есть положение его частей по отношению друг к другу. Это очень важно для осознания того, как формируется осанка, что влияет на нее больше всего и как можно ее изменить.

Осанка включает в себя не только физическое состояние человека, но и его эмоциональные переживания. Вот почему осанка бывает презрительная, самоуверенная или счастливая. Именно поэтому осанке уделяют большое значение актеры, ораторы или военные. Правильная осанка придает человеку вместе с физической и психологическую уверенность и силу. Вспомните, какая осанка человека в состоянии депрессии — сгорбленная спина, опущенная голова, потупленный взгляд. И наоборот — счастливый человек всегда смотрит вперед, в будущее, а его спина ровна как маяк.

Связь физического состояния тела с психическими процессами очень тесная. Психические переживания меняют внешний вид человека. И в то же время простая поза способна изменить течение мыслей или настроение. Попробуйте провести несложный эксперимент с собой. Если вы сейчас серьезны, а голова опущена вниз, сделайте наоборот: поднимите лицо слегка вверх и улыбнитесь. Удерживайте улыбку пятнадцать секунд. Уверен, что большинство из вас почувствовало улучшение настроения или желание его улучшить. То есть простое движение мышц шеи, которые подняли голову вверх, и работа мимических мышц лица, которые создали улыбку, направили ваши мысли в позитивное русло. И это не простое совпадение или домыслы. Такие эксперименты нейropsychология проводит очень широко и доказала, что простая, даже механическая улыбка вызывает в головном мозге образование эндорфинов и энкефалинов — гормонов счастья.

Но самое интересное, что понятие красоты мы оцениваем главным образом подсознанием, которое связывает ее с физиологической целесообразностью.

Вот почему человек, имеющий плавные изгибы позвоночника, кажется нам красивым, в то же время излишний грудной изгиб — горб, представляется уродливым. Плавно очерченный изгиб поясницы, переходящий в развитые ягодичы, привлекает противоположный пол и, наоборот, — плоские спина и все, что ниже, внимания не себя никак не обращают.

Человек так устроен, что плавные изгибы позвоночника поддерживают нормальную работу организма. Уже к концу первого года жизни младенец начинает ходить, а сила тяжести формирует три естественных изгиба: шейный и поясничный лордоз — изгибы вперед; грудной изгиб дугой назад — кифоз. Именно эти изгибы при каждом шаге амортизируют, смягчают вертикальные нагрузки, передающиеся на позвоночник.

Представьте себе, какие сотрясения передавались бы на спинной мозг в прямом позвоночнике при ходьбе! Только благодаря позвоночным изгибам мы не ощущаем в голове вибрацию каждого шага.

И вот этот-то важный орган мы меньше всего бережем!

МЕНЯЕТСЯ НЕ ТОЛЬКО МИР, НО И ТЕЛО

Существует ли осанка у дождевого червя? Наверное, нет. Все-таки червь всеми своими частями тела связан с землей, поэтому движения его происходят в основном в одной плоскости. Другое дело собака, кошка или лошадь. У этих животных имеется осанка, и ее даже оценивают в виде экстерьера, например на собачьих выставках или конкурсах. И тем более человек. В тот момент, когда наш далекий пращур взял в руки дубину и встал на задние лапы, он превратился в человека прямоходящего — *Homo erectus*. Он еще ходил в шкурах, жил в пещерах, иногда наши предки даже поедали друг друга... Человек разумный, *Homo sapiens*, появился позже, но у него уже была осанка, подобная нашей. Именно прямохождение привело к формированию такой осанки, какой она является у современных людей.

Однако эволюция человеческого общества приводит к тому, что меняется не только жилище, еда или одежда, но и тело человека. Все начинается со школьной скамьи, где знания попадают в головы отроков исключительно в положении сидя. Свобода передвижения тоже ограничивается за счет закрепощения человека в кресле пассажира. Наконец привычка к пассивному отдыху за телевизором приводит к неестественно длительному воздействию силы тяжести на организм. Безусловно, страдает осанка. Известно, что более 50% школьников имеют дефекты осанки. Конечно, это является главной причиной того, что уже во взрослой жизни проблемы с суставами, боли в спине становятся нашими «естественными друзьями».

Осанка меняется не только под воздействием самого стиля и уклада жизни человека. Многие болезни меняют внешний вид, и осанку в том числе. Опытному врачу иногда достаточно издали посмотреть на пациента, чтобы только по осанке предположить диагноз: «Вот этот в детстве перенес туберкулез позвоночника, а это идет больной паркинсонизмом... у этой женщины остеопороз, а этот, наверное, имеет спинальный стеноз...».

Важно понимать, что нефизиологическая, неправильная осанка, которая сложилась по разным причинам в детстве и молодости, приводит к болезням в зрелом и пожилом возрасте.

Понять, почему это происходит, можно очень просто. Попробуйте в течение пяти минут ходить по комнате, постоянно наклонившись вбок. Уже через минуту вы почувствуете боль не только в пояснице, но и в шее, а позже появится и головная боль. Это не только утомление мышц, но и микроповреждение связок и суставов. Если представить такое положение в течение нескольких лет, то изменения коснутся уже самих костей: они деформируются, появятся костные наросты.

...Большинство читающих эту книгу — уже взрослые люди. Ваша осанка уже сформировалась в детстве и молодости и отражает ваше здоровье, профессию, социальный статус, интеллект. Вы пользуетесь осанкой каждую секунду, даже сейчас, когда читаете эту книгу. И осанка влияет на вас, делая более здоровыми и счастливыми, или, наоборот, толкает к болезням и старости. Осознание того, что осанка дается на всю жизнь, может привести, к некоторому отчаянию. Но так ли уж все безнадежно?! Конечно, нет! В медицине существует такое понятие, как пластичность. Она отражает способность организма к изменению и компенсации, к приспособлению и восстановлению функции. Естественно, мы не пластилиновые фигуры, но каждый из нас может путем простых, но правильных движений и поз поставить все части тела в состояние гармоничного равновесия. Если эти упражнения повторять регулярно — появится привычка (говорят, что любая привычка появляется за 30 дней занятий). А привычка, как известно, — это судьба. Недаром мудрость нас учит: посеешь мысль — пожнешь поступок; посеешь поступок — пожнешь привычку; посеешь привычку — пожнешь характер; посеешь характер — пожнешь судьбу.

Современная медицина — это, прежде всего, доказательная наука. Здесь утверждения и результаты лечения не принимаются на веру, а проверяются с помощью эксперимента. В частности, в 2008 году в Великобритании в Британском Медицинском журнале было опубликовано исследование, в котором участвовало 64 врача общей практики и 579 пациентов с хроническими болями в спине. 288 из этих больных проходили занятия по улучшению и исправлению осанки. Остальные — получали обычный медицинский массаж. Состояние пациентов оценили через 3 и 12 месяцев. Оказалось, что именно упражнения по коррекции осанки, а не массаж, и через три месяца, и через год привели к стойкому

снижению болей в спине. Причем примерно одинаковыми по эффективности оказались как 6, так и 24 занятия по нормализации осанки.

Тем более это важно для ваших детей, осанка которых формируется и меняется год от года. Они легко учатся как хорошему, так и плохому. Дайте им хорошие знания об осанке, которая будет им служить всю жизнь.

ВЫВОДЫ:

- Осанка формируется в юности под действием силы тяжести, наследственных предрасположенностей и ежедневных физических нагрузок.
- Физическое и психологическое состояние человека влияет на осанку. Также и осанка самостоятельно изменяет как само физическое тело, так и психические процессы.
- Занятия по исправлению и улучшению осанки способны уменьшить и ликвидировать хронические боли в спине.

Слуги горбятся, а дворяне гордо держат осанку

— Один из греческих мифов рассказывает о том, как на древний город Фивы был наслан сфинкс — химера, имеющая собачье тело, птичьи крылья и женское лицо, — продолжает доктор Борщенко. — Это чудовище подстерегало путников, заставляло отгадывать его загадку и съедало тех юношей, которые не могли ее разгадать. Загадка была следующей: «Кто утром ходит на четырех ногах, днем на двух, а вечером на трех?» Ответ смог дать лишь Эдип, и звучал он гордо — человек! Поскольку после этого сфинксу делать было нечего, чудовищу пришлось броситься со скалы в пропасть... Думаю, вы догадались, что эта загадка — метафора человеческой жизни. В детстве малыш передвигается на четвереньках, взрослый человек ходит на двух ногах, а старик пользуется палкой.

Теперь мы тоже знаем ответ и понимаем, что загадка касалась, прежде всего, осанки! Уже в древности люди придавали внешнему виду и осанке большое значение. Связывалось это, в первую очередь, с социальным статусом. Горделивая поза властителя, повелевающего своими подданными, воспитывалась среди аристо-

кратии и дворян с детства. Прививали правильную осанку главным образом личным примером, муштрой и наказанием.

Только в эпоху Просвещения в XVII–XVIII веках в этом отношении появился научный подход. В это время особое внимание и в Европе, и в Америке стали уделять точному соблюдению манер и дисциплине тела не только в высших, правящих классах, но и среднем классе.

Детей, особенно мальчиков, активно принуждали держаться прямо. Многие из них далее связывали свою карьеру с военной службой, поэтому обучение правильной осанке и выправке было связано с начальной военной тренировкой и обучением.

В это же время стали появляться книги, посвященные осанке, и в частности осанке детей. Представители среднего класса Америки, например Джон Адамс, беспокоились об осанке и положении тела, дабы социальные отношения не нарушались недолжным, сгорбленным видом. На протяжении всего XIX века новые стандарты осанки стали частью ухода и воспитания детей, помогая им вырастать респектабельными гражданами. Правильная осанка связывалась с самодисциплиной. Врачи также поддерживали это движение, указывая, что корректная осанка необходима для крепкого здоровья.

В то же время в большинстве простых семей не слишком беспокоились об осанке детей, заставляя их лишь сидеть прямо за обеденным столом. Жесткая мебель и корсеты для официальных приемов позволяли поддерживать осанку без особых усилий.

С XVI века и вплоть до начала века XX корсеты широко распространились, прежде всего, в женской одежде. Желание иметь «осиную» талию заставляло женщин надевать жесткие корсеты, содержащие в себе китовый ус и металлические вставки, искусственно сжимающие область поясницы, живота и нижней части грудной клетки.

В наше время в Книге рекордов Гиннесса зафиксирован самый узкий обхват талии: 33 см (13 дюймов). В былые времена корсеты размером 14 дюймов продавались как самые маленькие. Конечно, такой корсет, кроме узкой талии, не давал ничего хорошего. Сдавливание брюшной полости и грудной клетки ограничивает дыхание, приводит к сниженной вентиляции легких и слабому насыщению крови кислородом. Между прочим — это одна из причин частых обмороков светских дам в то время.