

И. Борщенко

ЧТОБЫ НЕ БОЛЕЛА СПИНА

24 упражнения

15 минут в день

Издательство АСТ
Москва

УДК 615.89
ББК 53.58
Б83

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Борщенко, Игорь Анатольевич.

Б83 Чтобы не болела спина. 24 упражнения. 15 минут в день / И. Борщенко. — Москва: Издательство АСТ, 2016. — 144 с. — (Здоровье за 24 часа: краткий курс).

ISBN 978-5-17-091715-0

Главной идеей, положенной в основу серии «Здоровье за 24 часа: краткий курс», было просто и понятно, в цветных иллюстрациях продемонстрировать основные упражнения от самых популярных авторов — врачей и спортсменов.

В этой книге Игорь Борщенко, врач-нейрохирург, кандидат медицинских наук, приводит упражнения, благодаря которым за 15 минут в день вы сможете избавиться от боли в спине и суставах.

Вы узнаете:

- какие упражнения делать, если болит ВЕЗДЕ;
- как за короткий промежуток времени избавиться от боли в спине
- что делать, если сильно болят суставы.

Попробуйте — это очень легко!

УДК 615.89
ББК 53.58

ISBN 978-5-17-091715-0

© Борщенко И.
© Елена Копылова, фото
© ООО «Издательство АСТ»

СОДЕРЖАНИЕ

Вступительное слово автора	5
Почему изометрическая?	7

Глава 1.

Диагностическая гимнастика	15
Если болит везде	16
Самодиагностика фибромиалгии	16
Стройные ножки	18
Есть ли у вас плоскостопие?	20
Определите силу ваших стоп	22
Коленный сустав	24
Какой звук вы слышите?	24
Коленный сустав	26
Сколько жидкости в коленном суставе?	26
Коленный сустав	28
Сколько жидкости в коленном суставе?	28
Плечевые суставы	30
Локтевые суставы	34
Туннельный синдром	39
Тест на туннельный синдром запястного канала	39

Глава 2.

Изометрическая гимнастика для тазобедренного сустава	41
В чем «повинен»	42
Тазобедренный сустав?	42
Что «лежит»	46
В синовиальной сумке?	46
Когда трость может навредить	46
Растяжение — фаза обновления связок и сухожилий	48
Приближаемся к стене	49
Помогаем тазобедренному суставу	54
Маятник лицом к столу	56
Разводим колени с противосилой	58
Сводим колени с противосилой	60

Глава 3.

Изометрическая гимнастика для коленного сустава	63
Море по колено	64
Травма связок коленного сустава	65
Берегите мениск, или жертва неестественных движений	66
Оживляем колено	68
Маятник—колено	69
Переминаем стопами	72
Скользим ступнями	74
Опора коленом	76
Стопа «ползет»	79
Палец за палец	81
Палец за палец	83
Тянем пальцы с полотенцем	86
Растягиваем подошву руки	89

Глава 4.	
Изометрическая гимнастика для плечевого сустава	93
«Замороженное» плечо и другие	94
«Невкусные» диагнозы	94
Разрыв сухожилия бицепса	96
Разрыв вращательной манжеты плеча	98
Болезнь художников, или синдром столкновения.....	100
Хроническая нестабильность плечевого сустава	101
Разрыв суставной губы плечевого сустава	102
Маятник-колени	104
Шагаем по стене кистью	105
Пожимаем плечом	108
Шарнир — локоть наружу	111
Шарнир — локоть внутрь	114
Скользим по спине	116
Трём спину полотенцем	119
Упор сзади	122
Глава 5.	
Изометрическая гимнастика для локтевого сустава	127
Чувство локтя,	128
Или «спортивные» диагнозы механиков	128
Локоть теннисиста	129
Локоть пловца	130
Крутим ложкой наружу	132
Резиновая лента	135
Выжимаем полотенце	137
Заключение	140

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО АВТОРА

Как часто мы слышим от врачей: «Необходимо укреплять позвоночник... Нужно заниматься гимнастикой и упражнениями... Теперь укрепляйте спину!» Им вторят пациенты: «Я готов заниматься. Покажите мне, какие делать упражнения. Завтра же запишусь в фитнес-клуб!»

Действительно, большинство людей интуитивно понимают, что здоровье связано с определенной физической активностью, причем получать ее желательно во время специальных занятий. Именно в этот момент появляется множество вопросов, которые могут стать непреодолимым препятствием на пути к здоровью.

Как заниматься? Пойти в спортзал или начать делать упражнения дома? Последний вопрос отнюдь не праздный: йога, пилатес, каланетика, аэробика, аквааэробика, фитнес с инструктором, занятия на тренажерах или, наконец, просто лечебная физкультура в поликлинике. Вот далеко не полный список разнообразных оздоровительных мероприятий, которые предлагает жизнь. А еще есть любимая работа, которая отнимает львиную долю времени, и утренняя лень, когда так и тянет понежиться в постели...

В результате выбор падает на секцию экзотических занятий по системе индийского гуру с труднопроизносимым именем. И хорошо, когда эти занятия принесут пользу. А если через неделю возникает боль и резкое обострение заболеваний, большинство людей прекращают тренировки, и миф о здоровом образе жизни развеивается, как запах от остывшего обеда.

Другая крайность — это полное нежелание заниматься. «Я бегаю на работе как заведенная, этого достаточно...» или «Я занят физическим трудом, физкультура — это лишнее». Такие доводы, конечно, можно понять, но не следует забывать, что физический и эмоциональный стресс от основной работы — если вы, конечно, не тренер по фитнесу, — это неправильная нагрузка.

Каждодневный труд кладовщика, или рабочего, или повара дает нагрузку лишь отдельным мышечным группам, изнашивая перегруженные суставы и хрящи! Позвоночник, ваши мышцы, все суставы нуждаются, просто требуют специальной правильной нагрузки, безопасных движений и циклического ритма занятий.

Среди сознательной части населения присутствует другая группа жаждущих занятий, которые считают, что чем больше — тем лучше. Как часто мне приходится выслушивать рассказы ярых ценителей спорта о том, что кто-то излишне усердно позанимался и сорвал спину. Или после очередной тренировки появилась грыжа межпозвонкового диска, или после операции было все хорошо, а стал заниматься, и боль вернулась. Это истории о тех, кто занимался, но использовал неправильную нагрузку, то есть делал упражнения, которые принесли вред, а не пользу. И здесь как нельзя кстати вспоминается известная реклама, перефразируя слоган которой можно сказать: не все упражнения одинаково полезны, а некоторые и вредны, и даже запрещены для вас.

Представьте себе перепутье, на котором стоит пациент после операции на позвоночник, или человек, у которого обнаружили грыжу диска, но, к счастью, операция не потребова-

лась. С одной стороны, существует необходимость и желание заниматься, с другой — есть страх, что физкультура может ухудшить и без того шаткое состояние здоровья.

И что же видят глаза этих озабоченных людей? И полки книжных магазинов, и интернет-сайты наполнены литературой, где упражнения выполняются здоровыми молодыми людьми, которым лечебная физкультура и вовсе не нужна, а сами упражнения под силу только спортсменам.

Ситуация до крайности напоминает рекламу косметики, когда молодая модель демонстрирует крем от морщин, которых у нее и в помине не было. И если человек, имеющий артроз, или выраженный остеохондроз позвоночника, или тем более грыжу межпозвонкового диска, будет подражать этим моделям и следовать программам, имеющим явно спортивную направленность, — как ни печально признавать, успеха такие занятия не принесут, а принесут результат, противоположный ожидаемому, — отказ от активного образа жизни. Далее идет набор лишнего веса, удобный диван, возрастное повышение благосостояния, покупка более комфортного автомобиля, и порочный круг замыкается: обездвиженность вызывает болезни, которые поддерживают гиподинамию.

Эта книга адресована тем, кто уже имеет проблемы с позвоночником и суставами. Тем пациентам, которые перенесли хирургическое вмешательство в области опорно—двигательного аппарата, тем, кто с возрастом ощущает потребность в занятиях, но не знает, с чего начать. Эпиграфом к этой книге послужило известное латинское изречение: «Non nocere!» — «Не навреди!» Физкультура может быть не только удовольствием, но и лекарством, которое, как известно, имеет определенную дозу.

Прочитав эту книгу, вы начнете лучше разбираться в самых распространенных болезнях позвоночника и суставов, что позволит вам ориентироваться в современном потоке медицинской информации и не утонуть в рекламе.

Искренне желаю читателям здоровья и успехов!

Игорь Борщенко

ПОЧЕМУ ИЗОМЕТРИЧЕСКАЯ?

Чтобы понять суть метода изометрической гимнастики, предлагаю вам окунуться в интересный мир физиологии мышечного сокращения, то есть узнать, как работают мышцы нашего с вами организма. Проведите простейший опыт: обнажите плечо так, чтобы был виден бицепс, и положите на него другую руку. Начинайте медленно сгибать обнаженную руку в локте — вы почувствуете сокращение бицепса. Вес руки остается одинаковым, поэтому напрягается мышца более-менее равномерно во время движения.

Такое сокращение мышц называется изотоническим (греч. изос — равный). Этот режим работы приводит к движению — собственно тому, для чего мышца и предназначена. Но заметьте, двигается не только мышца, но и кости, и суставы. Именно они являются слабым звеном, которое изнашивается быстрее всех. Хрящ сустава — это одна из самых уязвимых тканей организма.

В нем отсутствуют кровеносные сосуды, поэтому питается хрящ очень медленно за счет диффузии — «пропитывания» питательных веществ из соседних костей и, к сожалению, по этой причине практически не восстанавливается.

Активные движения, да еще и с нагрузкой, серьезно нагружают суставной хрящ. Всем известно, как болят суставы у людей занимающихся тяжелым физическим трудом: непомерная работа перегружает суставы, и хрящевая прослойка истончается, «стирается», заставляя кости буквально скрипеть. Артроз — так называется болезнь суставов, связанная со старением суставных хрящей. Каждое движение в таком суставе может причинять боль, поэтому движение ограничивается, а с гимнастикой приходится распрощаться.

Неужели нет выхода? К счастью, это не так. Попробуем продолжить наши несложные физиологические опыты. Попробуйте напрячь бицепс плеча так, чтобы предплечье и плечо оставались без движения. Чувствуете ли вы напряжение мышцы? Безусловно, но одновременно рука неподвижна, движение в суставе отсутствует. Такой режим работы назван изометрическим. Режим, который и берегает ваши суставы, и тренирует мышечные волокна, оставляя радость движений на долгие годы!

За каждым движением, словно тень, следует утомление и усталость, а желание расслабления и отдыха неизменно приводит к прекращению занятий. Вот и вы после наших экспериментов расслабьте плечо и дайте руке свободно свисать вниз, подобно ветке дерева, — почувствуйте степень расслабления мышцы и запомните это ощущение. Перейдем к последнему эксперименту.

Начните сгибать локтевой сустав одной руки, а другой пытайтесь удержать ее от движения — это и есть уже известное вам изометрическое напряжение бицепса. Удержите это положение в течение двадцати секунд. Теперь быстро подойдите спиной к стене, положите ладонь работавшей руки на стену пальцами вниз и медленно присядайте, сохраняя руку выпрямленной. Вы чувствуете растяжение бицепса? Да, это сильное и даже немного болезненное, но приятное ощущение.

Растягивайте руку не более 10 секунд. Теперь расслабьте и опустите руку вниз. Уверен, что сейчас вы чувствуете

расслабление бицепса гораздо сильнее, чем после обычных сгибаний. Такое состояние получило специальное название — послеизометрическая релаксация, которую вы только что самостоятельно научились выполнять. Думаю, вам становится понятно, что растянуть и расслабить мышцы после изометрического напряжения гораздо более эффективно, чем обычным потягиванием.

Итак, изометрическая гимнастика основана на напряжении мышц БЕЗ ДВИЖЕНИЯ. Она сохраняет суставы, предотвращает изнашивание суставного хряща и прогрессирование артроза. Во многих упражнениях за фазой изометрического сокращения следует фаза растяжения. Это эффективный прием, расслабляющий мышцу, снимающий мышечный спазм и обладающий выраженным обезболивающим эффектом. вспомните, как приятно потянуться после долгого сидения, — изометрическая гимнастика будет и тренировать, и расслаблять целевую мышцу — ту, которую необходимо нагружать именно при вашей патологии или проблеме.

Выводы:

- Изометрическое сокращение мышцы — это ее напряжение без движения в суставе.
- Изометрическая гимнастика, укрепляя мышцы, щадит суставы и хрящи.
- Растяжение мышцы после изометрического напряжения (послеизометрическая релаксация) — это эффективный прием мышечного расслабления и обезболивания.

В 1938 году в английском городе Шеффилде на глазах собравшейся толпы груженный углем грузовик переехал человека, распластавшегося по булыжной мостовой. Люди кричали от ужаса, но в следующую секунду раздалась воз-

гласы: «Ура русскому Самсону!» — знаменитый атлет встал совершенно невредимым. В то время с цирковых афиш не сходило имя русского силача Александра Засса, выступавшего под псевдонимом Самсон. Он носил по манежу пианино с игравшим на нем музыкантом и танцовщицей. Общий вес его ноши составлял около семисот килограммов. «Железный Самсон» ловил руками 30-килограммовое ядро, которое выстреливалось из цирковой пушки с восьми метров, держал на груди камень весом 500 килограммов, а на плечах на специальном коромысле носил по арене двух львов.

Секрет своей нечеловеческой силы и богатырского здоровья Александр Засс держал в строгом секрете, объясняя свои достижения разработанной им уникальной системой мышечных тренировок. Методика «железного Самсона», основанная на изометрических тренировках, переживает второе рождение в наши дни. Конечно, мы не призываем вас рвать цепи или носить пианино на себе, но суть гимнастики, о которой мы будем говорить сейчас, заключается в принципе изометрического сокращения мышц.

Что из себя представляет изометрическое напряжение мышц и чем оно отличается от обычного, или, по—научному, изотонического? Изотоническое сокращение мышц — это напряжение мышц, сопровождаемое движением той или иной конечности, то есть, например, напрягая мышцу бицепса, мы приводим руку в движение или, напрягая икру, заставляем себя встать на мыски. Этот режим работы мышц приводит к движению, собственно тому, для чего мышца и предназначена. Но заметьте, двигается не только мышца, но и кости, и суставы. Именно они являются слабым звеном, которое изнашивается быстрее всех. Активные движения, да еще и с нагрузкой, серьезно нагружают суставной хрящ.

Изометрическое напряжение мышц — это напряжение их без задействования прилежащих суставов. То есть сокращение мышцы без движения как такового. Мы напрягаем

тот же бицепс, при этом не двигая рукой, напрягаем икры, не вставая на мыски, а оставаясь в одном положении. Таким образом, делая изометрические упражнения, вы можете развить мышцы, не повреждая при этом суставов!

Простой и наглядный пример — упражнения для пресса. Классические изотонические упражнения — это так называемые кранчи — сгибания — разгибания в пояснице в положении лежа на спине. В этом случае мышцы живота укрепляются, но страдает поясничный отдел позвоночника. Изометрический аналог этого достаточно вредного для позвоночника упражнения — так называемая «лодочка», когда человек, лежа на спине, за счет мышц пресса отрывает от земли руки и ноги и находится в таком положении, пока хватает сил.

Итак, изометрическая гимнастика основана на напряжении мышц БЕЗ ДВИЖЕНИЯ. Она сохраняет суставы, предотвращает изнашивание суставного хряща и прогрессирование артроза. Во многих упражнениях за фазой изометрического сокращения следует фаза растяжения. Этот прием, расслабляющий мышцу, снимает мышечный спазм и обладает отличным обезболивающим эффектом.

Сейчас существует огромное количество гимнастик, основанных на изотоническом напряжении мышц. И основной принцип, как правило, это огромные нагрузки и длительные тренировки. Суть изометрической гимнастики в том, чтобы дать правильную, «умную» нагрузку на мышцы и при этом сохранить суставы. Именно поэтому я решила рассказать о ней в этой книге и показать вам все упражнения на собственном примере.

Я журналист, спортсменка и вот уже несколько лет собираю информацию о самых интересных и перспективных методиках оздоровления по всему миру. В своей передаче «Продолжительность Жизни» на радио Бизнес-ФМ я часто о них рассказываю, а теперь решила составить серию книг о наиболее эффективных, чтобы поделиться с вами! Вместе

с авторами методик мы составили серию книг «Оздоровительные системы с Аленой Копыловой».

Автор изометрической гимнастики кандидат медицинских наук Игорь Анатольевич Борщенко, вертебролог, спинальный нейрохирург, посвятил годы созданию методики, описанной в этой книге. Вместе с автором гимнастики мы выбрали самые важные упражнения и проиллюстрировали их для вас! Мы постарались показать их в удобной и наглядной форме. Здесь вы найдете фотографии всех упражнений по фазам, а также точное описание каждого движения. Главной идеей, положенной в основу книги, было не нагружать читателя тоннами текста и теории, а просто и понятно продемонстрировать основные упражнения изометрической гимнастики для суставов.

Для наглядности и удобства мы разделили книгу на несколько смысловых частей. В первой части книги представлены тестовые упражнения, которые помогут определить состояние ваших суставов. Остальные главы разделены по упражнениям для разных суставов рук и ног. Эти упражнения помогут вам снять боли в разных суставах и укрепить их.

Желаю вам приятного и полезного чтения и, конечно же, здоровья!

Ваша Алена Копылова.

