

**В.И. ДИКУЛЬ**



# **БОЛИТ ШЕЯ?**

## **ЛУЧШИЕ ЛЕЧЕБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**Забыть о боли  
Двигаться с удовольствием**



**Москва  
2016**

УДК 615.825

ББК 53.54

Д45

**Валентин Дикуль** — всемирно известный специалист по лечению позвоночника, автор уникальных восстановительных методик, профессор, доктор биологических наук, кавалер ордена «Победившие судьбу».

### **Дикуль, Валентин Иванович.**

Д45 Болит шея? Лучшие лечебные упражнения / В.И. Дикуль. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 144 с. : ил. — (Легендарные упражнения для спины и суставов).

ISBN 978-5-699-88362-2

Головные боли, точки перед глазами, тяжесть в плечах, беспокойный сон — вероятные причины кроются в шейной области.

Академик В.И. Дикуль, признанный авторитет в лечении позвоночника, разработал специальную систему упражнений для шеи. Десятки тысяч пациентов уже избавились от болей в мышцах шеи, нарушения кровообращения и сопутствующих проблем. Все упражнения на крупных фотографиях показывает лично Валентин Иванович и его помощница.

Следуйте советам самого авторитетного специалиста и идите по жизни с гордо поднятой головой — без боли в шее.

**УДК 615.825**  
**ББК 53.54**

© Дикуль В.И. , 2010  
© Тихонов М.В., фотографии, 2010  
© Сафонов А.В., фотографии, 2011  
© ООО «Издательство «Э», 2016

ISBN 978-5-699-88362-2

# ОГЛАВЛЕНИЕ

|                      |   |
|----------------------|---|
| Вступление . . . . . | 5 |
| От автора . . . . .  | 7 |

|                              |    |
|------------------------------|----|
| ЧТО БОЛИТ В СПИНЕ? . . . . . | 10 |
|------------------------------|----|



|                                                                                               |    |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Что такое позвоночник? . . . . .                                                              | 10 |
| Здоровый позвоночник — залог успеха .                                                         | 16 |
| Остеохондроз: причины и последствия .                                                         | 18 |
| Как поднимать тяжести? . . . . .                                                              | 40 |
| Чего не надо делать при остеохондрозе .                                                       | 42 |
| Межпозвоночная грыжа: причины<br>и последствия. . . . .                                       | 43 |
| Протрузии межпозвоночного диска . .                                                           | 52 |
| Почему заболевания позвоночника<br>молодеют? . . . . .                                        | 58 |
| Какие ошибки совершают люди,<br>у которых уже выявлены заболевания<br>позвоночника? . . . . . | 61 |
| Питание и позвоночник . . . . .                                                               | 64 |

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| ИНСТРУКЦИИ К СИСТЕМАМ УПРАЖНЕНИЙ . | 69 |
|------------------------------------|----|

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| От простого к сложному . . . . . | 69 |
| Самоконтроль . . . . .           | 71 |



|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| Правила выполнения упражнений . . . | 74 |
| Подходы и повторения . . . . .      | 75 |
| Движения . . . . .                  | 76 |
| Разминка . . . . .                  | 76 |
| Дыхание . . . . .                   | 77 |
| Упражнения лежа и висы . . . . .    | 77 |
| Если очень легко . . . . .          | 78 |
| Если очень сложно . . . . .         | 78 |
| Перед началом программы . . . . .   | 79 |

|                          |    |
|--------------------------|----|
| ЕСЛИ БОЛИТ ШЕЯ . . . . . | 80 |
|--------------------------|----|

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Что нам понадобится? . . . . .     | 81  |
| Разминка . . . . .                 | 85  |
| Упражнения для шейного отдела      |     |
| (лежа) . . . . .                   | 101 |
| Упражнения для шейного отдела      |     |
| (сидя) . . . . .                   | 108 |
| Упражнения для шейно-              |     |
| воротниковой зоны и мышц спины . . | 116 |



|                           |     |
|---------------------------|-----|
| От издательства . . . . . | 138 |
|---------------------------|-----|

## ВСТУПЛЕНИЕ

Автор этой уникальной книги — Валентин Иванович Дикуль, академик, народный артист СССР и автор лечебных методик, с помощью которых можно вылечить любое заболевание позвоночника.

Валентин Иванович Дикуль доказал всей своей жизнью, что нет таких проблем, с которыми бы мы не справились. Восстановление после травмы, возвращение в цирк, создание методики, после применения которой более 10 тысяч человек встали на ноги! Они доступны любому человеку — любого возраста и социального положения. Потому что наше спасение — в нас самих. А методика Дикуля лишь помогает подобрать ключик к волшебной двери. Ведь возможности нашего организма — безграничны.

Четко поставленная задача, собственная организованность, упрямый характер и каждодневная работа могут творить чудеса. Мы же используем свой организм только на 30%. Сила духа — главный источник нашего здоровья. Если все мысли сосредоточены на деле и заветной цели, человек может вытащить себя из любой болезни, превозмочь любые трудности!

Главное — правильно себя настроить. Валентин Иванович часто говорит своим пациентам: «Я могу говорить вам, как делать упражнения, но без вашего желания мои слова не принесут успех. Даже если мое оборудование из золота, вы никогда не будете ходить, если у вас нет уверенности. Вы должны работать с той же самой преданностью, дисциплиной и силой каждый день много лет, если необходимо. Только тогда вы скажете: «Я СДЕЛАЛ ЭТО, Я МОГУ ИДТИ!»

Если у вас проблемы со спиной, сначала научитесь побороть лень, невежество и упрямство. А потом найдите в себе силы заниматься сами. И положительный результат не заставит себя долго ждать! У Дикюля по-другому не бывает. «Молодость не в годах, молодость — в силе», — любит повторять Валентин Иванович. Своим личным примером Дикюль вдохновляет больных на борьбу с недугом, дарит надежду и веру в победу!

## ОТ АВТОРА

Дорогие читатели!

Я хочу научить вас, как помочь своей спине. Мы мало двигаемся, часто сидим сгорбившись, закинув ногу на ногу. У нас слабые ноги и руки, нам не нужны ежедневные пробежки для того, чтобы добыть себе пропитание. Мы все время сидим: обеденный стол — машина — компьютер — диван перед телевизором. А когда мы выезжаем на дачу, то ежедневные посадки-прополки-поливки заставляют нас находиться в согнутом положении. И спина начинает сначала ныть, а потом — сильно болеть. Откуда это, думаем мы? Вроде ничего «такого» не делаем. Но на самом деле мы все уже давно сделали для своей спины —

мы не тренировали ее, не берегли. Вспомните, когда вы в последний раз совершали пробежку? Очень давно, еще в школе! А возможно, и никогда! Так стоит ли удивляться, что заболеваниями позвоночника уже давно страдают не только пожилые люди. Сутулость сегодня — это прежде всего признак болезни, а не старости, ведь сидячий образ жизни приводит к ослаблению мышечного корсета. А вслед за ней появляются остеохондроз, грыжи и протрузии. И вместе с мышцами спины и пресса слабеют, дряхлеют суставы и сосуды — весь организм в целом. Следующее вслед за этим ожирение еще больше увеличивает нагрузку на все органы. Мы зарабатываем деньги, не задумываясь, хватит ли добытой в итоге суммы на то, чтобы вернуть потерянное здоровье? Но здоровье никогда не возвращается целиком! А ведь достаточно всего часа в день, чтобы поддержать организм, обеспечив себе и хорошее настроение, и нормальное здоровье.

К системе упражнений, которой я хочу с вами поделиться, надо относиться именно как к СИСТЕМЕ. А именно: строго соблюдать последовательность упражнений (что за чем) и количество повторов (не столько, сколько

можете сделать, а именно указанное количество раз в каждом конкретном случае).

Что такое подход? Это когда вы, например, делаете 12 повторов одного и того же движения, затем отдыхаете 2–3 минуты, и снова делаете столько повторов, сколько указано. Ни в коем случае нельзя выполнять упражнение, если оно вызывает у вас боль: все движения выполняются только до наступления боли. В этом случае необходимо уменьшить нагрузку — сократить количество движений до состояния комфорта, но не пересиливать боль.

Также не забывайте правильно дышать во время выполнения упражнений: при наивысшем напряжении любого движения происходит вдох, при расслаблении — выдох. Если вы очень устали и сбились с дыхания, есть смысл отдохнуть чуть больше между подходами, чем это указано в системе.

Не забывайте, что большое значение имеет и возраст пациента, который начинает заниматься по моей методике, и начальная физическая подготовка.

Будьте здоровы!

Искренне ваш,  
*Валентин Дикунь*

## **ЧТО БОЛИТ В СПИНЕ?**

### **Что такое позвоночник?**

**Позвоночник играет ключевую роль в здоровье.**

Он — основа скелета, он придает телу нужную форму, к нему прикрепляются пласты больших и малых мышц и связок спины и живота. Если же позвоночник искривляется, то это воздействует на кости всего скелета. Мышцы и связки укорачиваются, внутренние органы смещаются, что приводит к заболеванию всего организма.

Спинальный мозг может растягиваться, приспособляясь к меняющемуся положению тела, и повредить его трудно. Спинномозго-

вые нервы состоят из миллионов отдельных нервных волокон, или нейронов. В зоне действия каждого спинномозгового нерва находится определенная часть тела, и можно точно соотнести нервы с различными частями тела.

Нервы, выходящие из шейного отдела позвоночника, иннервируют в основном руки, плечи и голову.

Нервы, выходящие из грудного отдела позвоночника, — среднюю часть туловища.

Нервы, выходящие из поясничной и крестцовой областей позвоночника, — нижнюю часть туловища и ноги.

Таблица 1

**ПОСЛЕДСТВИЯ НАРУШЕНИЯ  
ИННЕРВАЦИИ СПИННОМОЗГОВЫХ СЕГМЕНТОВ**

| № позвонка          | Связь с частями тела и органами                                                                               | Последствия нарушений                                                                                                               |
|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ШЕЙНЫЙ ОТДЕЛ</b> |                                                                                                               |                                                                                                                                     |
| C1                  | Кожа головы, кости лица, кровоснабжение головы, мозг, внутреннее и среднее ухо, нервная симпатическая система | Высокое давление, боли головные, нервозность, бессонница<br>Насморк, амнезия (утрата памяти), хроническая усталость, головокружение |

Продолжение табл.

| № позвонка    | Связь с частями тела и органами                                                                   | Последствия нарушений                                                                                              |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| C2            | Глаза, глазные нервы, слуховые нервы<br>Полости, сосцевидные отростки (височной кости), язык, лоб | Глазные болезни, некоторые виды слепоты, косоглазие, глухота, ушные боли, заболевания полостей, обмороки, аллергия |
| C3            | Кости лица, щеки, зубы, тройничный нерв, внешнее ухо, легкие                                      | Неврит, невралгия, угри и прыщи, экзема                                                                            |
| C4            | Губы, рот, нос, евстахиева труба, легкие                                                          | Сенная лихорадка, аденоиды, потеря слуха                                                                           |
| C5            | Голосовые связки, гланды, глотка                                                                  | Болезни горла                                                                                                      |
| C6            | Шейные мышцы, плечи, миндалины                                                                    | Боль в верхней части плеча, тонзиллит, круп, коклюш                                                                |
| C7            | Щитовидная железа, плечевые синовиальные сумки, локти                                             | Болезни щитовидной железы, простуда, бурсит                                                                        |
| ГРУДНОЙ ОТДЕЛ |                                                                                                   |                                                                                                                    |
| D1            | Руки (от локтя до кончиков пальцев), пищевод, трахея                                              | Боль в руках (от локтя и ниже), астма, кашель, затрудненное дыхание, одышка                                        |

Продолжение табл.

| № позвонка | Связь с частями тела и органами                | Последствия нарушений                                                          |
|------------|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| D2         | Сердце, (включая клапаны), коронарные артерии  | Функциональные сердечные заболевания и некоторые болезни груди                 |
| D3         | Легкие, бронхиальные трубки, плевра, грудь     | Бронхит, плеврит, пневмония, гиперемия, грипп                                  |
| D4         | Желчный пузырь, общий желчный проток           | Болезни желчного пузыря, желтуха, опоясывающий лишай                           |
| D5         | Печень, солнечное сплетение, кровь             | Болезни печени, лихорадка, гипотония, артрит, анемия, нарушение кровообращения |
| D6         | Желудок                                        | Желудочные болезни, включая: спазмы желудка, несварение, изжога, диспепсия     |
| D7         | Поджелудочная железа, двенадцатиперстная кишка | Язва, гастрит                                                                  |
| D8         | Селезенка                                      | Пониженная сопротивляемость организма                                          |
| D9         | Надпочечники и надпочечные железы              | Аллергия, крапивница                                                           |

Продолжение табл.

| № позвонка       | Связь с частями тела и органами               | Последствия нарушений                                                                                                     |
|------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| D10              | Почки                                         | Болезни почек, нефрит, пиелит, затвердение артерий, хроническая усталость                                                 |
| D11              | Почки, мочеточники                            | Болезни кожи: угри, прыщи, экземы, фурункулы                                                                              |
| D12              | Тонкие кишки, лимфатическая система           | Боль в животе, некоторые виды бесплодия, ревматизм                                                                        |
| ПОЯСНИЧНЫЙ ОТДЕЛ |                                               |                                                                                                                           |
| L1               | Отдел толстого кишечника, паховые кольца      | Колит, запор, дизентерия, понос, некоторые виды прободений или грыж                                                       |
| L2               | Аппендикс, низ живота, верхняя часть ноги     | Судороги, затрудненное дыхание, ацидоз (нарушение кислотно-щелочного равновесия в организме)                              |
| L3               | Половые органы, матка, мочевой пузырь, колени | Болезни мочевого пузыря, расстройства менструального цикла, выкидыши, недержание мочи, импотенция, сильные боли в коленях |