

В.И. ДИКУЛЬ



# ЧТОБЫ НОГИ НЕ БОЛЕЛИ ЛУЧШИЕ ЛЕЧЕБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Забыть о боли  
Двигаться с удовольствием



Москва  
2016

## Дикуль, Валентин Иванович.

Д45 Чтобы ноги не болели: лучшие лечебные упражнения / В.И. Дикуль. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 144 с. — (Легендарные упражнения для спины и суставов).

Боль в ногах легче предупредить, чем лечить. Боль портит отдых и мешает работать, преследует буквально по пятам в транспорте и на прогулке, за обеденным столом и даже в кровати.

Чтобы дожить до 100 лет без боли в ногах, позаботиться о них в 25.

Главный специалист по здоровью опорно-двигательного аппарата Валентин Дикуль вернет вам легкость движения и поможет избежать осложнений. Специальные комплексы для всех суставов ног, растяжка и приемы самомассажа избавят ваши ноги от боли, и вы снова сможете получать удовольствие от пеших прогулок.

УДК 616.7

ББК 54.18

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание

ЛЕГЕНДАРНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СПИНЫ И СУСТАВОВ

**Дикуль Валентин Иванович**

**ЧТОБЫ НОГИ НЕ БОЛЕЛИ: ЛУЧШИЕ ЛЕЧЕБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Директор редакции *Е. Кальёв*. Руководитель группы *О. Шестова*

Ответственный редактор *Ю. Цурихина*. Художественный редактор *В. Брагина*

Технический редактор *Л. Зотова*. Компьютерная верстка *В. Никитина*

Корректор *Т. Бородоченкова*

В оформлении обложки использованы фотографии: Melodia plus photos, Pranch, lrf/Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.

Эндирүші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел. 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3-а., литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шетелдегімен.

Сертификация туралы ақпарат сайты Эндирүші «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей

Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 25.05.2016. Формат 70x108<sup>1/32</sup>. Гарнитура OctavaC.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 6,3. Тираж экз. Заказ

ISBN 978-5-699-89975-3



9 785699 899753 >



В электронном виде книгу поддается вы можете купить на [www.izdatelstvo-ey.com](http://www.izdatelstvo-ey.com)

ЛитРес:  
лучше всех читать



ISBN 978-5-699-89975-3

© Дикуль В.И., 2011

© Тихонов М.В., 2011

© ООО «Издательство «Э», 2016

## СОДЕРЖАНИЕ

НИ ДНЯ БЕЗ ДВИЖЕНИЯ . . . . . 4

РАСТЯЖКА . . . . . 14



КОМПЛЕКСЫ . . . . . 57



Упражнения для спины,  
боков и пресса . . . . . 60

Упражнения для стоп  
и икроножных мышц . . . . . 86

МАССАЖ И САМОМАССАЖ . . . . . 115



Что нам дает самомассаж? . . . . . 118

Правила самомассажа . . . . . 118

Самомассаж ног . . . . . 119

## НИ ДНЯ БЕЗ ДВИЖЕНИЯ

Известно, что движение — жизнь. Если не давать организму ежедневную физическую нагрузку, то постепенно его мышцы могут атрофироваться. Кроме этого произойдет сбой в работе всех органов. Начнутся проблемы с ЖКТ, позвоночником, суставами, сосудами и так далее. Поэтому с утра обязательно делайте легкую гимнастику, которая позволит проснуться организму и сделать свой день бодрым и здоровым. Она займет немного времени — 15 минут. Но за это время вы разгоните кровь по всем сосудам и почувствуете, как ваше тело становится легче и гибче.

Проблема сегодняшних молодых людей (да и не молодых тоже!) — это то, что мы много сидим без движения. Мы превратились в си-

дичую нацию. Поэтому заболевания, которые раньше были только у пожилых людей, теперь настигли и молодых.

Сидеть долгое время в неподвижном состоянии нельзя. Это самая большая нагрузка на межпозвоночные диски. Они травмируются, расплющиваются. Атрофируются мышцы спины, ног, рук, груди. Тем более, как правило, многие из нас неправильно сидят. Например, долго, без движения сидим за компьютером. А по правилам, каждый час-полтора надо делать перерыв и вставать, разминаться, делать несложные, но очень полезные упражнения.

Не надо стесняться коллег! Когда вы будете регулярно это делать и станете бодрее, подтянутее, красивее, и ваши коллеги начнут вас копировать. Помните, раньше была производственная гимнастика? Она давала очень многое, и люди так массово не страдали болезнями позвоночника.

Обратите внимание, во многих развитых зарубежных странах почти в каждом дворе и буквально в каждой квартире есть оборудованный уголок для гимнастики. А у нас с этим просто беда. А ведь от такой малости зависит наше здоровье! А что такое здоровье? Это главное в нашей жизни. Будет здоровье — все сложится хорошо: и на работе, и в личной жизни.

Давайте вспомним, что такое позвоночник и какова его роль в нашем здоровье. Он основа скелета, он придает телу нужную форму, к нему прикрепляются пласты больших и малых мускулов и связок спины и живота. Если же позвоночник искривляется, то это воздействует на кости всего скелета. Мускулы и связки укорачиваются, внутренние органы смещаются, что приводит к заболеванию всего организма. Спинной мозг может растягиваться, приспосабливаясь к меняющемуся положению тела, и повредить его трудно. Спинномозговые 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. Поэтому заботиться о позвоночнике необходимо с раннего возраста.

А теперь остановимся на том, какая часть позвоночника на что влияет. Итак, грудной отдел, который состоит из двенадцати позвонков. Остистые отростки должны быть одинакового размера, не слиты в один «столб», занимать правильное положение в ряду и находиться в углублении. Идеально, чтобы даже при наклоне остистые отростки оставались в ложбинке и не выделялись на поверхности кожи.

Тогда даже при падении на спину длинные мышцы спины не позволят, чтобы произошел ушиб позвоночника. Но чаще всего остистые отростки грудного отдела позвоночника хорошо заметны, имеют неправильную форму, положение в ряду, увеличенные размеры и даже сливаются в единый «столб». У большинства людей имеется искривление позвоночника, приобретенное за годы жизни (сидячая работа, учеба, поднятие тяжести, аварии, вибрации). Отсюда можно сделать вывод, что практически все в большей или меньшей степени имеют такое заболевание, как остеохондроз, которое с годами возрастает, несмотря на попытки бороться с ним при помощи диеты и физических упражнений.

К сожалению, сейчас возросло количество больных с грыжей позвоночника. Этим заболеванием страдают как мужчины, так и женщины. Чаще всего грыжа позвоночника вызывается нарушением обмена веществ, наследственными причинами, травмами, инфекциями. Обычный остеохондроз увеличивает риск появления межпозвонковой грыжи. Как распознать ее? Основным симптомом грыжи позвоночника является боль, возникающая при физических нагрузках, неудобном положении тела при работе. Грыжа позвоночника мо-

жет развиваться при наклоне с одновременным поворотом в сторону, при повороте тела с одновременным поднятием тяжести. Возникает внезапная, не особенно сильная боль в области поясницы. Затем в течение суток появляются боль и слабость в одной из ног, иногда при потере чувствительности на внутренней стороне стопы и нижней части голени или на внешней стороне стопы и внутренней стороне голени. При движениях, кашле, чихании или натуживании боли в спине и ноге усиливаются и часто повторяются, больной нуждается в постельном режиме. Во всех этих случаях необходимо обратиться к врачу.

Ну, это мы говорили о том, что может быть. А теперь подумаем, что делать, чтобы этого не было. В первую очередь заниматься гимнастикой. У меня часто спрашивают, как плавание влияет на позвоночник. Отвечаю — отлично! Лечебное свойство плавания основано на законе Архимеда: любое тело, погруженное в жидкость, теряет в своем весе столько, сколько весит вытесненная им жидкость. Человек средних размеров, весом около 70 кг, весит в воде всего около 3 кг. Т.е. в воде вы оказываетесь практически в состоянии невесомости. Итак, из-за невесомости человека в воде разгружается позвоночник, расправляют-

ся межпозвоночные диски. Если вы находитесь в воде (даже не плаваете, а просто лежите), то позвоночник полностью разгружен, межпозвоночные диски расправляются и отдыхают (за 40–45 минут нахождения в воде даже увеличивается рост за счет расправления дисков). Из-за того, что отсутствует сдавливающая нагрузка при любых способах плавания, все суставы (в том числе суставы позвоночника) действуют с высокой амплитудой в самых различных плоскостях. Вы не только используете полностью свои природные возможности, но и можете расширить их, увеличивая амплитуду движения. Плавание прекрасно тренирует мышцы. Причем при различных способах плавания работают разные группы мышц. Кроме того, при движении в воде нам постоянно приходится удерживать баланс, для чего включаются в работу глубокие, внутренние мышцы спины и пресса, которые также необходимы для поддержки позвоночника.

Каким стилем плавать при различных проблемах позвоночника? При сутулости, гиперкифозе (усилении грудного изгиба) плавайте на животе, так как при этом будет происходить разгибание позвоночника назад и соответственно коррекция такого типа осанки. По тем же причинам при уплощении груд-

ного изгиба позвоночника, наоборот, лучше не использовать стили плавания на животе. В этом случае больше плавайте на спине. Тем, у кого давно не было физической нагрузки, а также людям пожилого возраста лучше плавать брассом на спине или кролем (на животе или на спине) без выноса рук. При плавании на спине позвоночник максимально разгружается, поэтому, если у вас значительные проблемы с позвоночником, лучше лежать и плавать на спине. Если вы не умеете плавать, то знайте, что для здоровья позвоночника уже очень полезно даже просто лежать в воде. Совет для вас: передвигайтесь так, как умеете, или просто лежите на спине и на животе, в любом случае все положительные свойства «гидроневесомости» будут воздействовать на вас. Если вы боитесь воды, самое главное избавиться от этого страха. Человеческое тело, погруженное в воду, обладает повышенной плавучестью, т. е. оно легче воды. Мы потеряем свою плавучесть только в том случае, если войдем в воду до отвала наевшись и выдохнем весь воздух из легких.

Кроме плавания и простой, но эффективной гимнастики, о которой я расскажу ниже, очень полезно просто бывать на свежем воздухе. В любую погоду! Мы забыли, что такое просто гулять! Человек в течение дня должен

проходить не менее пяти километров. Ни время, ни скорость хождения здесь не важны. Очень многие мне говорят: «Не могу начать бегать!» Я им объясняю, что бег не обязателен! Он не всем полезен. Дело в том, что нужен индивидуальный подход к каждому человеку. Спорт спорту рознь, и на каждого человека он действует по-разному, с учетом его индивидуальных особенностей. Тем, у кого уже снижена высота межпозвонковых дисков и они чувствуют боль в шейном, грудном, поясничном отделе, бегать категорически нельзя. Им нужно ходить — на большие расстояния. Только не надо ставить перед собой цель пройти сразу 5 км. Это не соревнования, это движение ради удовольствия. Поэтому приучать себя к ходьбе надо постепенно. Например, возьмите за правило гулять перед сном. После 6 вечера уже не ешьте. А если все-таки поели, то тем более надо выйти на улицу и погулять час-полтора. Чтобы не ложиться спать с полным желудком. Это для организма убийственно вредно!

Гулять надо и осенью, и зимой, особенно тогда, когда нам не хватает солнца. Известно, что наилучшим для здоровья человека является солнечный свет, а точнее — невидимая, ультрафиолетовая часть спектра. Под воздействием ультрафиолета синтезируется витамин D,

повышается иммунитет, улучшается состояние нервной системы и как следствие — повышается общий уровень энергичности. Поэтому ловите редкие солнечные деньки, какой бы мороз ни показывал термометр! А зимой пора идти на лыжах! Лыжи — это и удовольствие, и огромная польза для здоровья. Ходьба на лыжах помогает сжигать лишние калории и поддерживать мышечный тонус. Работают крупные мышцы: бедра, ягодиц, спины и груди. Для получения лучших результатов надо заниматься не менее часа. За это время можно сжечь 300–400 ккал. За один месяц лыжного фитнеса можно потерять 3 кг и получить стройное тело. Но, так же как и обычная прогулка, лыжная ходьба должна быть спокойной, направленной на получение удовольствия, а не на придуманные вами соревнования!

Еще один важный момент — запланированный отпуск. Да, да, именно запланированный. Многие не умеют отдыхать. Казалось бы, чего проще, отдыхать — это не работать! Но отдых — это не валяние перед телевизором в квартире. Это смена обстановки, пейзажа вокруг и занятий. Отдых тоже должен быть активным! Организм должен получать совсем другие ощущения, чем те, когда он работал. Лучше всего отдыхать подальше от дома. Если

вы едете на море, то организовать свой отдых так, чтобы и физически, и психологически, и морально мы получали другие впечатления. Надо научиться забыть о работе и домашних проблемах. Выключаться из бешеного ритма жизни. В этом поможет любая активная игра — пляжный волейбол, футбол, плавание, долгие пешие прогулки и так далее. Лучше ездить на экскурсии, чем валяться целыми днями под палящим солнцем. Чем больше получится новых впечатлений, тем эффективнее у вас будет отдых. Но возвращаться из отпуска тоже надо уметь.

Нельзя вечером прилететь на самолете, а утром бежать на работу. Это очень распространенная ошибка, которую совершают практически все. Минимум за три дня вы должны вернуться из отпуска. Для того чтобы войти в привычный климат, образ жизни, так как возвращение из отпуска — это тоже стресс для организма. Человек может даже заболеть и свалиться на больничном. Тогда уже весь чудесный отдых будет испорчен. И зачем нам это надо? Поэтому входим в рабочий ритм постепенно!

## РАСТЯЖКА

Почему-то мы всегда забываем о растяжке. А без нее не должна обходиться ни одна гимнастика, ни одно занятие. Растяжка нам необходима. Ведь с возрастом человек становится малоподвижен. Суставы, мышцы малоподвижны. Их необходимо растянуть, разогреть. Я рекомендую упражнения, которые можно делать самостоятельно, но очень осторожно. Не нужно стремиться сразу сделать все так, как написано. Начните с малого. Если почувствуете, что очень сложно или больно, то остановитесь на этом. Не надо сразу согнуть-разогнуть колено, плечо или сустав. Постепенно увеличивайте нагрузку, до касания боли. Но если сустав, например, уже болит, то нагрузку надо еще сократить. Сначала