

В.И. ДИКУЛЬ



ОСТЕОХОНДРОЗ?

ЛУЧШИЕ ЛЕЧЕБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

**Забывать о боли
Двигаться с удовольствием**



**Москва
2016**

УДК 615.825

ББК 53.54

Д45

Дикуль, Валентин Иванович.

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

ISBN 978-5-699-91928-4

Боль в спине если появляется, то становится постоянным и неприятным спутником. Она не дает спать, мешает работать и способствует лишнему весу, который может стать причиной развития других заболеваний.

Самая частая причина боли — остеохондроз.

Валентин Дикуль, лучший специалист по лечению позвоночника, разработал универсальную систему избавления от болей в спине. При регулярном и точном выполнении упражнений спина обретет гибкость, и вы забудете о боли, а также значительно улучшите свою осанку.

УДК 615.825

ББК 53.54

ISBN 978-5-699-91928-4

© Дикуль В.И., 2013

© Тихонов М.В., фото, 2013

© Сафонов А.В., фото, 2013

© ООО «Издательство «Э», 2016

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление	5
От автора	7
ЧТО ТАКОЕ ПОЗВОНОЧНИК?	11
ЧТО ТАКОЕ ОСТЕОХОНДРОЗ?	17
Почему же остеохондроз стал болезнью XX века?	24
Остеохондроз — начало инфаркта?	26
Диагностика заболеваний	27
Что такое сколиоз?	28
Чего не надо делать при остеохондрозе?	53
Какие ошибки совершают люди, у которых уже выявлены заболевания позвоночника?	55
Питание и позвоночник	57
От простого к сложному	59
Самоконтроль.	60



ЕСЛИ БОЛИТ ШЕЯ	68
--------------------------	----

Что нам понадобится?	69
--------------------------------	----

Упражнения для шейного отдела (лежа)	72
---	----

ПРОТИВ БОЛИ В ПОЯСНИЦЕ	79
----------------------------------	----



Упражнения для грудного и поясничного отдела (падающий режим)	79
---	----

Упражнения для поясничного отдела (с дополнительным оборудованием) .	97
---	----

УПРАЖНЕНИЯ С ПРИСПОСОБЛЕНИЯМИ	113
--	-----



Упражнения с висами на петлях.	113
---	-----

Упражнения на поясницу для подготовленных с перекладиной	129
--	-----

От издательства	138
---------------------------	-----

ВСТУПЛЕНИЕ

Автор этой уникальной книги — Валентин Иванович Дикуль — разработал множество программ, благодаря которым можно вылечить практически любое заболевание позвоночника. А тех, кого пока не коснулись заболевания, научить, что надо сделать, чтобы болезнь никогда не возникла. Личный опыт, страшная трагедия, многочисленные травмы подтолкнули Дикуля заняться изучением человеческого организма.

Методика восстановления, разработанная Дикулем и опробованная на тысячах людях, используется во многих странах, где работают подготовленные им специалисты. Любой человек получает возможность благотворно

воздействовать на свое физическое состояние, успешно бороться с болезнями, увеличивать выносливость и интерес к жизни.

Заболевания спины сегодня заметно помолодели. Причины в нас самих — слишком уж неподвижный образ жизни мы ведем.

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

Уважаемые читатели!

Сегодня я познакомлю вас с системой упражнений, с помощью которых можно вылечить остеохондроз!

Также поговорим о том, как мы сами себе приобретаем данные болезни. Позвоночник — центр организма. Все остальное подстраивается под него. Вот почему неполадки и искривления могут стать причиной возникновения многих заболеваний. Головные боли, боли в грудной клетке, лопатках, пояснице — далеко не полный перечень возможных проблем.

Поскольку мы, порой, не задумываемся, как мы сидим, на чем сидим и сколько сидим. Как мы питаемся и сколько съедаем. Как,

сколько и — самое главное — на чем мы спим. Об этом мне с уверенностью позволяет говорить мой многолетний опыт: я сотрудничал со многими специалистами в разных областях, создавал кресла, стулья, матрасы.

Я очень хочу помочь вам избавиться от боли, потому, что когда нет боли, человек становится более добрым и радостным. Он видит голубое небо, яркое солнце, а не все в сером цвете и тумане. Поэтому я хочу, чтобы вы чаще улыбались, смотрели друг другу в глаза и говорили ласковые слова. И тогда в мире станет меньше зла. Я верю в это.

Поэтому начинать новую жизнь, как и новый день, надо с зарядки. Да-да, той самой зарядки, которую раньше так любило 80% нашего населения. 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.

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 повторений (не столько, сколько можете сделать, а именно указанное количество раз в каждом конкретном случае).**

Что такое подход? Это когда вы, например, делаете 12 повторений одного и того же движения, затем отдохните 2—3 минуты и снова сделайте столько повторов, сколько указано. Ни в коем случае нельзя выполнять упражнение, если оно вызывает у вас боль: все движения выполняются только до появления 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 выдох, при расслаблении — вдох. Если вы очень устали, 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. Что главное для занятий по моим методикам?

Они не должны стать единовременными. Если вы думаете, что вы, немного позанимавшись, достигнете облегчения и на этом можно будет остановиться, вы заблуждаетесь. Рано или поздно состояние вернется к исходному, и вы снова почувствуете боль. Начав заниматься «по Дикулю», вы должны понимать, что отныне эта зарядка станет для вас постоянной. Я не говорю «повседневной», потому что нельзя выполнять мои упражнения чаще трех раз в неделю.

И помните! Если не заниматься своим позвоночником, то со временем позвоночник займется вами. Позвоночник — это основа нашего здоровья. В каком состоянии будет он, в таком состоянии будет и человек.

В.И. Дикуль

ЧТО ТАКОЕ ПОЗВОНОЧНИК?

Опора человеческого тела — позвоночный столб, расположенный в центре тела. **Это сегментный орган, который состоит из костных позвонков:**

- **семи шейных;**
- **двенадцати грудных;**
- **пяти поясничных;**
- **пяти крестцовых (сросшихся);**
- **трех-четырех копчиковых (сросшихся).**

Кости нашего тела живые, они обильно снабжаются кровью и пронизаны нервами, в них происходит непрерывный и быстрый обмен питательных веществ, в особенности минералов кальция и фосфора, а также ви-

тамина D. В костном мозге, который находится в более крупных костях, образуются клетки крови, играющие жизненно важную роль в иммунных реакциях и переносе кислорода по всему организму. Кости, соединенные между собой системами и связками, образуют скелет, который поддерживает и защищает мягкие ткани.

Семь шейных позвонков поддерживают голову и обеспечивают ее равновесие. **Два верхних позвонка** у основания черепа — **атлант и эпистрофей** — действуют как универсальное соединение, позволяя поворачивать голову в стороны, откидывать назад и наклонять вперед.

Двенадцать грудных позвонков соединены с ребрами, вместе они образуют грудную клетку, которая обеспечивает легким достаточную свободу движения во время вдоха и защищает многие жизненно важные органы.

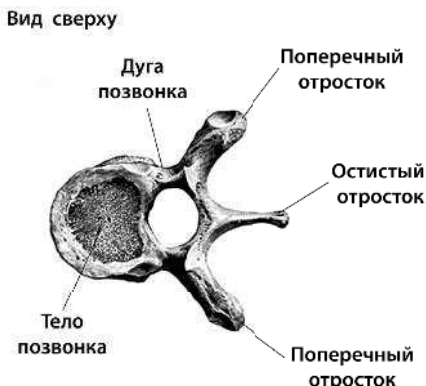
Пять поясничных позвонков формируют нижний отдел позвоночника — поясницу. Они соединены с крестцом.

Крестец состоит из пяти сросшихся костей, которые вместе с тазовыми костями образуют емкость из костей для защиты детородных органов и мочевого пузыря.

Копчик у основания позвоночника представляет собой остатки хвостового скелета. Он состоит из трех-четырех сросшихся костей.

Между костными позвонками находятся **хрящеподобные диски**, которые придают позвоночнику эластичность и гибкость. Позвонки состоят из тела позвонка, дужек и остистых отростков (рис. 1). Располагаясь один над другим, дужки и отростки формируют костный канал. В костном канале позвоночного столба находится спинной мозг с нервными отростками — корешками, которые, разветвляясь, идут ко всем частям тела и внутренним органам. Защита спинного мозга соединяет головной мозг с периферийной нервной системой и прово-

Рисунок 1.
Строение
позвонков



дит от тела к мозгу чувствительные импульсы, а в обратном направлении — «инструкции» для мышц и их действия. При нарушении какого-либо участка нервной системы происходит «сбой» в работе того органа, который иннервировался (то есть снабжался нервными клетками) этим участком, а это приведет к заболеванию данного органа. Чаще всего нарушения возникают в различных отделах позвоночника.

Спинной мозг — часть центральной нервной системы. Его длина составляет около 45 сантиметров — от головного мозга до поясничных позвонков, где разветвляются нервы. Эта нижняя часть носит название *cauda equine*, с латыни переводится как «лошадиный или конский хвост». Спинной мозг имеет цилиндрическую форму и состоит из кровеносных сосудов и сердцевины, образованных нервными волокнами. Спинномозговые нервы через равные промежутки ответвляются от спинного мозга и проходят через просветы между суставными поверхностями и телом позвонка. Далее они разветвляются, образуя сеть мелких ответвлений, пронизывающих определенные участки тела.