

Как избавиться от боли в  
спине и шее за \_\_\_\_\_ дней



18+

Шамиль Курбанов

# **Шамиль Магомедрасулович Курбанов**

## **Как избавиться от боли в спине и шее за \_\_\_\_ дней**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=40264172](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=40264172)*

*SelfPub; 2019*

### **Аннотация**

Автор книги более 20 лет страдал от болей в позвоночнике. Не получив помощи от медицины, он стал изучать нетрадиционные способы оздоровления и создал простую методику, благодаря которой излечился от болей в спине и шее. Методика не предполагает использования фармакологии, дорогостоящих тренажеров и мучительных физических упражнений. Администрация сайта не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, перед применением необходима консультация специалиста.

# Содержание

Вступление	6
Глава 1. Начало	9
Глава 2. Тебе повезло, ты не такой как все, ты работаешь в офисе	13
Глава 3. Приобщение к медицине	17
Конец ознакомительного фрагмента.	19

*Посвящается представителям героического офисного планктона, надорвавшим себе спину в борьбе за светлое будущее капитализма*

*Лучший способ ознакомиться с каким-нибудь предметом – это написать книгу о нем. Б.Дизраэли*

Законы жанра требуют, чтобы до начала повествования я выразил благодарность людям, благодаря которым была написана эта книга. Но так как книга не совсем обычная, то и благодарности начнутся совсем не в том порядке, в каком вы, уважаемые читатели привыкли видеть их на страницах подобных изданий. К тому же не только людей я собираюсь благодарить за написание этой книги. В первую очередь я хочу поблагодарить свою поясницу, как главного героя и вдохновителя моего опуса. Здесь я не оригинален, в мировой литературе полно примеров одушевления различных частей человеческого тела. Достаточно вспомнить «Нос» Гоголя. Я вовсе не собирался наделить поясницу атрибутами, которые позволили бы ей самостоятельно существовать, передвигаться и пугать своим обликом честной народ. Поясница у меня выступает в роли виртуального героя, существующий только в моем воображении. Тем не менее, благодарности она все-таки заслуживает.

Теперь приступим собственно к благодарностям. Я благодарен доктору медицины Гусейнову А.А. за эффектное начало моей книги. Он меня вдохновил на сочинение этой книги, он же меня мотивировал на издание, став ее первым чи-

тателем. Я благодарен руководителю центру йоги и фитнеса Газиевой Сапижат на мой допуск в святая святых – в женский зал йоги. Благодаря очаровательному инструктору йоги Асият Магомедовой упражнения, приведенные на страницах этой книги, приобрели шарм и грациозность. И конечно я безмерно благодарен своей супруге Хадиже в том, что она чутко и с пониманием приняла все эксперименты, которым я подвергал свой организм в процессе борьбы с остеохондрозом.

# Вступление

Всем привет! Меня зовут Шамиль Курбанов, мне 52 года и у меня позвоночник 70-летнего старика... Был... Прежде всего, прошу вас не искать у меня грамматические ошибки на обложке и указывать пальцем на нижнее тире, которое стоит после слов «боли в спине». Так задумано, уважаемые читатели. Я очень скоро вам объясню, в чем тут дело. Мы говорим о «болях в спине», а медики подразумевают «остеохондроз», в дальнейшем это слово я буду сокращать и, как вы уже догадались, сокращение будет очень коротким – ОХ. Понимайте, это как хотите, но мне хотелось, чтобы при прочтении этой аббревиатуры вы прочувствовались ощущениями человека, нагнувшегося, и потом, с возгласом «ОХ!» разогнувшегося. Тут, надеюсь все понятно. Теперь почему у меня на обложке стоит прочерк, где вы, уважаемые читатели и читательницы, надеялись увидеть вожаемое число дней, которое автор отводит на ваше исцеление от ОХ (вы не забыли, что обозначает сие слово?). Так вот, после того, как вы избавитесь от ОХ, вы сами, в здравом уме и доброй памяти, напишите на обложке ВАШИ цифры, те дни, за которые вы избавились от вашей напасти. Так что, прочтя книгу, возьмите в руки карандаш или ручку и на задней обложке напишите дату, с которой вы намерены придерживаться рекомендаций, изложенных в этой книжке.

Теперь приступим к ответу на вопрос, который так и вертится у вас на уме. Почему я решился написать эту книжку, когда на свете имеется столько книг, практических пособий, монументальных трудов и не побоюсь этого слова, манускриптов, посвященных этой древней как мир проблеме? Осмелюсь вам признаться, что у меня нет медицинского образования, даже среднего специального. Вы еще не закрыли эту книгу? Тогда вперед и я попытаюсь дать ответ на ваш вопрос. Во-первых, я сам прошел весь путь до излечения, описанный в этой книжке (не все медики могут похвастаться этим), во-вторых, я не медик и поэтому не буду вас пичкать названиями лекарств и болезней на латинском языке (оставим это для их диссертаций), ну и в-третьих, надеюсь, вам будет весело пройти этот путь со мной, ибо, чтобы излечиться от болезни надо прежде всего излечить свой дух (некоторые говорят с точностью наоборот, не буду с ними спорить). И еще, уважаемые медики, надеюсь, вы понимаете, насколько я уважаю и люблю вашу профессию и считаю ее абсолютно необходимой, поэтому не принимайте близко к сердцу некоторые мои выводы, которые ни в коей мере не относятся к достойным и квалифицированным представителям этого славного племени. Как говорят в голливудских фильмах, когда хотят кого-то поддеть, ничего личного! Ну вот мы и совершили все необходимые приготовления, надеюсь, вы придали своим мыслям соответствующее направление и нашли укромный уголок для прочтения этой книги. Вы гото-

вы? Или, как говорят наши англоязычные друзья, “are you ready?”. Тогда вперед без страха и сомнения!



# Глава 1. Начало

*Болезнь принимает здоровые формы.*

*М. Жванецкий*

Вначале было слово и слово было Бог. Короче говоря, где-то в промежутке между Большим Взрывом и концом Вселенной родился я, крохотная искорка во Вселенной, один из бесчисленных аватаров Мирового Разума и т.д. и т.п. Кто с этим не согласен, отсылаю всех к нашим Божественным Учителям, они это могут подтвердить. Маленький человек рос, развивался и знать не знал ни о каком позвоночнике. Одно из немногочисленных детских воспоминаний относится к следующему эпизоду, когда я в возрасте 7 лет, не по возрасту любознательный, читал на полу журнал «Знание и Сила» и один мой взрослый родственник, в ответ на мамину похвальбу, какой я, дескать, стройный мальчик, заметил, что если я продолжу читать в таком положении, через энное количество лет я перестану быть стройным. Тогда я не обратил внимания на сие грозное предупреждение, но почему-то запомнил эти слова. Я продолжал расти, читать в любых мыслимых и немыслимых позах, учиться, учиться и еще раз учиться. Тогда компьютеров не было, ибо я родился, страшно подумать, в конце пятидесятых годов. (Мне обидно за Тома Хэнкса в фильме Ларри Краун, когда его очаровательная сокурсница-скутерша поддела его таким образом).

Хочу сказать, что стульев и парт хватало и в то время. Напоминали ли мне о моей осанке за столом? Конечно да, и это была мама, на слова которой я привычно не обращал никакого внимания. Я рос подвижным мальчиком, бегал на улице, играл в футбол, хоккей и другие подвижные игры на свежем воздухе, в общем, был нормальным пацаном. В детстве, до школы, правда, я переболел всеми детскими болезнями, в чем подозреваю маму, чрезмерно оберегавшую меня от переохлаждений и пичкавшей манной кашкой. Конечно, она все это делала не преднамеренно, какая же мама пожелает зла своему чаду! У родителей есть свои установки, которые они получили в свою очередь от своих родителей, от врачей, соседей, ТВ и т.д.

Закончив школу, я поступил в институт; позвоночник все еще не давал знать о своем существовании. Конечно, имели место такие ситуации, когда вследствие неправильного подъема тяжестей, у меня неожиданно начинала болеть спина, но это быстро проходило, и на это я не обращал никакого внимания. Институт также был успешно закончен, и я приступил к работе, как тогда говорили, на производстве. Это была морская буровая платформа. Работа была не сидячая, приходилось поднимать определенные тяжести, но я был осторожен, и меня обходили стороной различные прострелы, радикулиты, в общем, острые состояния, при которых, как говорится, не мил белый свет. Отработав два года на буровой, я поступил на очную аспирантуру и вернулся в свою альма ма-

тер. Таким образом я приобщился к сидячему образу жизни.

Напоминаю, в те времена еще не было персональных компьютеров, и Билл Гейтс только приступал к созданию своей империи. Тогдашние компьютеры представляли собой гигантские ящики с загадочно мигающими лампочками, для общения с которыми необходимо было писать программы, непонятные обычному смертному. Тогда уже, как я предполагаю, у меня выработалась осанка «спина колесом», что меня несколько не беспокоило. Так я проучился в аспирантуре три года. Никаких звонков от позвонков. Я остался на кафедре еще на два года и стал заниматься научной работой. Когда же позвоночник проявил себя первый раз? Я имею ввиду, когда у меня начались хронические боли в спине, которые потом уже не прекращались? Наверное, это произошло в возрасте 26 лет, когда мне пришлось постоять в гигантских очередях в московских магазинах. Это было время тотального дефицита, когда за всем ездили в Москву. Ездили все, ну и мне пришлось поехать. Как-то я простоял в одной из таких очередей 6 часов. Приехав домой я почувствовал тяжесть в ногах, все тело ныло и особенно ныла спина. С этого момента я и отсчитываю хронологию заболевания. Сейчас мне 52, значит, болею ОХ я 26 лет, то есть половину своей жизни. Но это были первые звонки, непрерывный же звон начался лет так в 30, когда (кстати, с тех пор работа у меня была только сидячей) я понял, что моя временная зона комфорта стояния на ногах не превышает получаса, после чего боль в спи-

не становилась такой сильной, что мне приходилось искать место, чтобы присесть. Вот тогда я и призадумался первый раз. Но об этом в следующих главах.

Здоровье – это очень серьезная штука, поэтому для равновесия бытия каждую главу я буду заканчивать несерьезной историей, а проще говоря анекдотом.

*Доктор, уберите от меня соседа по палате, который мотоцикл изображает.*

*Вам что, шум мешает?*

*Нет, выхлопные газы.*

## Глава 2. Тебе повезло, ты не такой как все, ты работаешь в офисе

*Менеджер – человек, достаточно умный для того, чтобы вести ваше дело, и достаточно мудрый, чтобы не иметь своего собственного.*

*Неизвестный автор.*

Не подумайте, что я издеваюсь над представителями так называемого офисного планктона. В конце концов я им и посвятил свою книгу. Просто одно время была популярной песенка с таким рефреном, кстати очень назойливым. Эту песенку я хочу перепеть несколько по-другому, а именно так: «тебе не повезло, ты такой как все, ты работаешь в офисе». Мы живем в мире сидячего труда. Подумайте, прежде чем возразить мне. Вам пришли на ум стоячие профессии? Наверное, вы вспомнили парикмахеров, (о массажистах говорить не будем, у них специфический труд), учителей, почтальонов, курьеров, продавщиц и продавцов, бегунов на средние и длинные дистанции, агрономов, стоячих рабочих различных профессий, работников конвейеров, поваров, официантов, медсестер, стюардесс. Мужчины наверняка вспомнили уличных проституток, как же без них. Теперь вспомним всех, кто зарабатывает на жизнь, активно используя свою пятую точку (прошу понять меня правильно-

но). Ну как, поехали? Многотысячные толпы школьников, студентов, специалисты по компьютерным технологиями, не специалисты по компьютерным технологиям, но активно использующим компьютер в своей работе. А это огромная армия офисных работников – различные страховые компании, инвестиционные компании, брокерские компании, рекламные фирмы, компании по продаже всего и вся, юридические фирмы, дизайн-агентства, риэлтерские агентства, нотариальные конторы, врачи (они в основном сидят, бегают медсестры), охранники, писатели (и я в том числе), журналисты, медиа-холдинги, редакции журналов, газет, банковские служащие, офисы крупных магазинов, офисы производственных компаний, бухгалтера, водители, (в особенности водители столичных мегаполисов, проводящие многие часы в пробках), сапожники, ремесленники, телефонистки кол-центров, тусовщики на телевизионных шоу. Согласитесь, что людей в сидячей группе гораздо больше, чем в стоячей. Лиц, занимающихся лежачим трудом упоминать не будем, ввиду их немногочисленности. Мужчинам, спешащим и здесь пропихнуть путан, советую все-таки отнести их к стоячей группе.

Мир стал функционировать сидя, и от этого никуда не деться. Давайте окинем взглядом трудовой день самого обычного офисного работника, скажем, менеджера по продажам средней московской компании. Серое московское утро. Звонок будильника. Менеджер, чертыхаясь, сползает с

постели и идет заниматься своими будничными утренними делами. Заметьте, он все это делает в основном стоя (только если он не любитель посидеть на стульчаке с газетой в руках). Затем, причесанный и надушенный, он садится за руль своей новенькой иномарки, купленной в кредит (имидж все-таки надо поддерживать) и два часа едет до своей работы. Если повезет, он доезжает за час. Затем он проводит восемь часов на работе сидя, с незначительными перерывами на курилку, туалет, кофе-тайм. Отдав фирме свои восемь часов, менеджер среднего звена вновь садится за руль своей машины и добирается до дома за те же два часа. Придя домой он опять занимает сидячее положение, сначала за обеденным столом, потом на диване перед телевизором. Все, суточный цикл закончен и пора приступать к расчету. По моим самым скромным подсчетам менеджер проводит сидя десять часов из 24 часов, отведенных ему Богом в сутки.

Хочу обратить ваше внимание на то, в каких комфортных условиях он сидит. В машине это анатомическое сидение, поддерживающее его спину. На работе это офисное кресло с регулируемой спинкой, на которую в любой момент можно откинуться и расслабить свою спину от непосильного офисного труда. Мышцы спины, эти труженики, которые должны поддерживать позвоночник в вертикальном положении, у менеджера уже не способны выполнять свою функцию. Эту функцию берут на себя анатомические сидения, умные офисные кресла и другие чудо-изобретения цивили-

зации. За весь этот комфорт мы, сидельцы, расплачиваемся хроническими болями в спине и шее. Тот, кто уже не может сидеть из-за болей в спине, работает стоя, как это произошло с одним моим соседом по офисному муравейнику. Теперь вы получили полное представление о масштабах угрозы, надвигающейся над всем цивилизованным сидячим человечеством? Как вы думаете, кто в первую очередь должен заниматься этой проблемой? К кому мы должны волочиться, ОХая от боли и держась за спину? Ответ на этот риторический вопрос вы найдете в следующей главе. А теперь попробуем немного расслабиться.

– *Доктор, как мои анализы?*

– *Плохие у вас анализы, кал – вообще говно.*



# Глава 3. Приобщение к медицине

*Гимнастика – это полная чушь. Здоровым людям она не нужна, а больным противопоказана.*

**Г.Форд**

Боль – это сигнал организма об опасности. В то время мои познания в медицине были минимальны, но даже тогда я понимал, что если тебя преследует боль, надо сделать так, чтобы боль больше не появлялась. В конце концов это просто утомительно. Тогда я наивно полагал, что проблемами боли должна заняться медицина в лице ее представителей, занятых в различных медицинских учреждениях. Сказано – сделано. Сначала я посетил местную поликлинику, в которой со страдальческим выражением на лице пытался втолковать врачам и медсестрам о моей проблеме. Там, внимая повествованию о моих страданиях, выписали мне направление в больницу. Я посчитал, что полдела сделано (хотя мне даже диагноз еще не поставили) и облегченно потащился в эту больницу. Меня там уложили в одну из палат и стали собирать у меня анализы, причем рентгеновский снимок спины сделать не удосужились. Процесс взятия анализов завершился визитом к специалисту по иглоукалыванию, который заявил, что будет меня лечить вкалыванием иглол в меня, живого. Я безоговорочно верил врачам, поэтому, мысленно покряхтев, послушно подставил спину под эту экзекуцию.

Было сделано, насколько я помню, десять процедур, по ходу которых мне не становилось лучше. При выписке меня из больницы иглотерапевт, ощутив мое беспокойство по поводу не прекратившихся болей, заявил, что мне надо проверить почки. Так меня первый раз посетило отчаяние. Не могу сказать, что я уже тогда понял, что официальная медицина мне никак не может помочь. Я все еще надеялся, что где-то на белом свете существует чудесное заведение с чудесными врачами, которые могут решить мою проблему.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.