



ДОКТОР  
ЕВГЕНИЙ БОЖЬЕВ  
СОВЕТУЕТ

# КАК САМОМУ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРОБЛЕМ С ПОЗВОНОЧНИКОМ



Советы врача

Евгений Божьев

**Доктор Евгений Божьев советует.  
Как самому избавиться от  
проблем с позвоночником**

«Питер»

2020

УДК 615.89  
ББК 53.59

**Божьев Е. Н.**

Доктор Евгений Божьев советует. Как самому избавиться от проблем с позвоночником / Е. Н. Божьев — «Питер», 2020 — (Советы врача)

ISBN 978-5-00116-394-7

Евгений Божьев – невролог, мануальный терапевт, сторонник альтернативной медицины – учит исцелению без лекарств и докторов. Его уникальные оздоровительные методики проверены годами медицинской практики, его авторские видео на канале YouTube набирают миллионы просмотров. Доктор Божьев убежден: любое заболевание можно предотвратить. Из этой книги вы узнаете, как можно легко избавиться от болей в спине, связанных с нарушениями циркуляции энергии в позвоночнике.

УДК 615.89  
ББК 53.59

ISBN 978-5-00116-394-7

© Божьев Е. Н., 2020  
© Питер, 2020

# Содержание

Введение	6
Краткая анатомия и физиология позвоночника	7
Конец ознакомительного фрагмента.	13

**Евгений Божьев**  
**Доктор Евгений Божьев советует.**  
**Как самому избавиться от**  
**проблем с позвоночником**

© ООО Издательство «Питер», 2020

© Серия «Советы врача», 2020

© Евгений Божьев, 2020

© Иллюстрации: С. Маликова, Н. Васильева, Д. Семенова, 2020

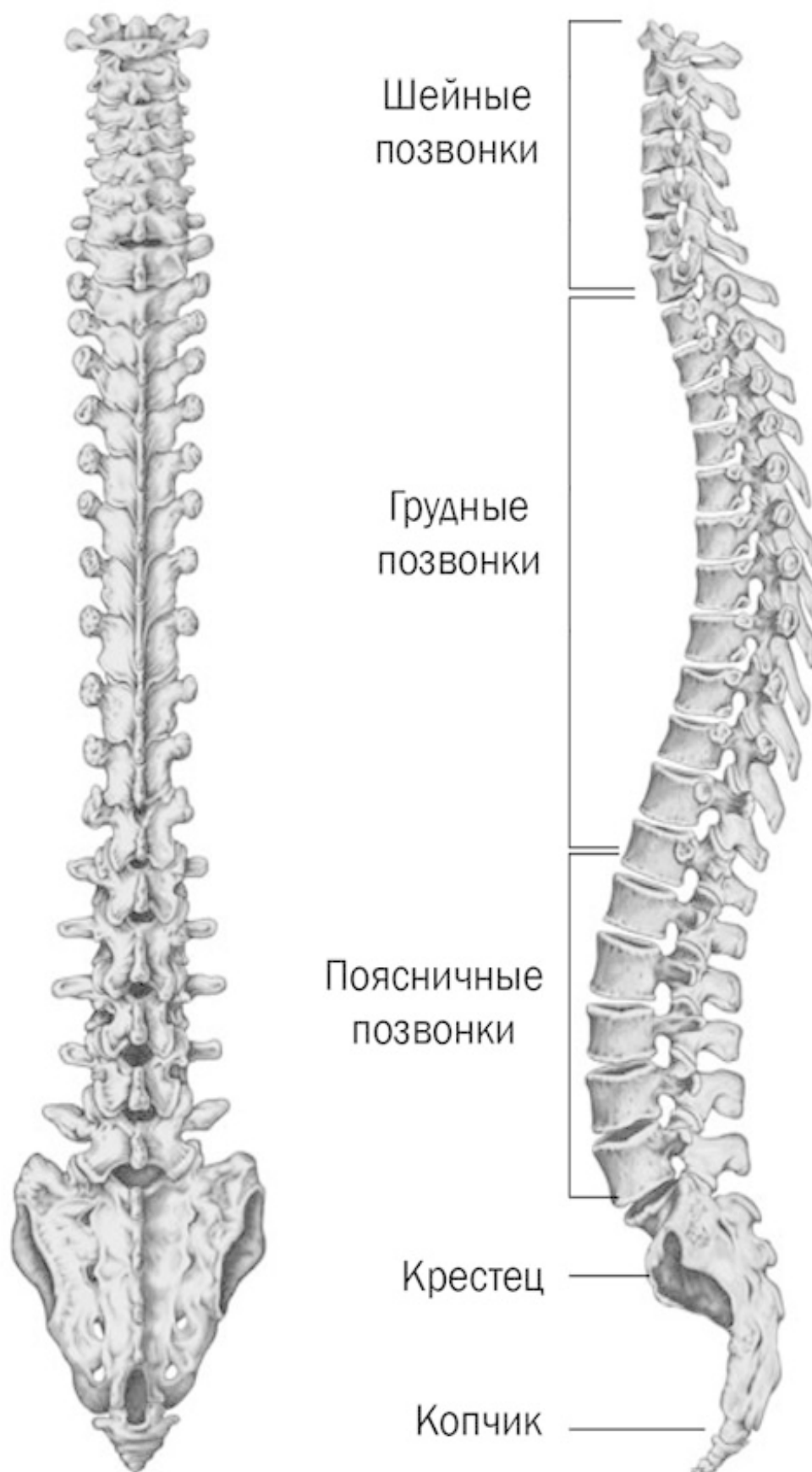
## **Введение**

Позвоночник, или позвоночный столб, является центральной осью нашего тела. Он не только принимает на себя всю его тяжесть, но и является его основой. Через позвоночник проходит центральный энергетический канал, соединяющий все наши энергетические центры. Поэтому значение позвоночника в жизни человека трудно переоценить. И многие проблемы и болезни тела человека связаны именно с нарушениями в позвоночнике.

Поэтому неудивительно, что в последние годы все больше и больше авторов-врачей посвящают свои книги проблемам позвоночника. Но обычно все проблемы рассматриваются с точки зрения привычных представлений медицины о работе нашего тела. К сожалению, мало кто из авторов отошел от этих – в корне неправильных – представлений. А если в основе лежит ложное понимание основных принципов работы организма, то и рассмотрение частных проблем будет далеким от истины.

Поэтому в этой книге рассказывается о том, что такое позвоночник, какова его роль в нашем теле и как он связан с другими органами. Мы рассмотрим наиболее частые проблемы позвоночника в контексте самоизлечения. Ведь чаще всего, если представляешь механизмы развития заболевания, то и избавиться от него становится намного проще. И позвоночник не является исключением в данном вопросе. Главное – правильно понимать, как все устроено.

## Краткая анатомия и физиология позвоночника



## Позвоночный столб

Позвоночник представляет собой не только набор косточек – позвонков. Поэтому под этим термином в данной книге мы будем понимать позвоночник как единый орган нашего тела: и позвонки, и связки между ними, и мышцы, осуществляющие движение этих позвонков, и спинной мозг, и оболочки спинного мозга. Все это будет рассматриваться как единый комплекс.

В каждом сегменте нашего тела находится определенное количество позвонков, объединенных вместе в единое целое – позвоночный столб. В шее их 7, в грудном отделе – 12, в поясничном – 5. Плюс к этому ниже поясничного отдела находится крестец, а еще ниже – копчик. Крестец представляет собой сросшиеся пять позвонков. Но иногда бывает, что самый верхний из них не прирастает к другим и остается самостоятельной косточкой. В медицине это называется люмбализацией первого сакрального позвонка (крестец по-латински *sacrum*). Копчик тоже может быть единой костью, а может быть разделен на несколько позвонков. Поэтому количество отдельных косточек в нем может у разных людей быть различным.

Каждый позвонок представляет собой косточку, в которой выделяют массив – тело позвонка – и дуги с отростками. Дуги всегда находятся сзади тела и, смыкаясь, образуют спинномозговой канал, в котором и находится спинной мозг. По бокам и сзади на дугах есть отростки – боковые и задние остистые отростки.



Строение позвонка



Соединены все позвонки, крестец и копчик между собой связками. Различают переднюю и заднюю продольные связки, которые идут вдоль соответственно передней и задней поверхностей тел всех позвонков от черепа до копчика. Кроме того, все боковые и остистые отростки соединены между собой связками, что укрепляет конструкцию. Связки не осуществляют движения между позвонками. Они только не дают всему позвоночнику распасться на отдельные косточки, соединяют их в единое целое.

Между собой позвонки не только скрепляются связками, но и разделяются межпозвонковыми дисками, которые находятся между телами позвонков. Состоят диски из двух частей. Первая – периферическое кольцо, которое приращено к верхнему и нижнему позвонкам. Кольцо держит позвонки близко друг к другу, не дает им смещаться. И вторая часть – центральное (пульпозное) ядро, находящееся в центре кольца и являющееся амортизатором между позвонками. Именно за счет ядер дисков и физиологических изгибов осуществляется амортизационная функция позвоночника.



Позвонки и связки

Движения между позвонками осуществляются только за счет мышц. Мышцы, двигающие позвонки, можно разделить на две основные группы. Это короткие косые мышцы, соединяющие остистые отростки одних позвонков с боковыми отростками других. При напряжении они скручивают позвонки относительно друг друга. А вторая группа – продольные мышцы позвоночника. Они идут вдоль всего позвоночника от черепа до крестца и при напряжении разгибают позвоночник назад. При перенапряжении они создают избыточный лордоз. Именно их напряжение чаще всего и вызывает боли в области спины.

Кроме того, есть мышцы, которые идут продольно вдоль позвоночника, спереди тел позвонков. В грудном и поясничном отделах позвоночника они разные. Они при напряжении сгибают позвоночник вперед, создавая сутулость, или кифоз. Помогают им сгибать тело вперед грудные мышцы (спереди и сверху на грудной клетке) и прямая мышца живота (так называемый пресс).

Мышцы спереди и сзади позвоночника, их баланс, создают правильное или неправильное положение позвонков относительно друг друга, что и проявляется как избыточные изгибы позвоночника в разных отделах или как общий наклон туловища вперед или назад.

Здесь очень важно четко понять, что любое неправильное положение тела вызвано именно нарушением баланса мышц, выпрямляющих и сгибающих позвоночник. И любое искривление не является какой-то данностью, неизбежностью, с которой нужно смириться, которую необходимо принять как должное. Искривления исправить очень просто путем расслабления перенапряженных мышц. И это следует делать обязательно, ибо неправильное положение позвоночника со временем приводит к разным проблемам и заболеваниям внутренних органов, вплоть до онкологии.



Четыре нормальные кривизны позвоночника

Изгиб позвоночника вперед называется **лордозом**, назад – **кифозом**, в сторону – **сколиозом**. В норме позвоночник не должен быть абсолютно прямым, как палка. Он должен иметь

так называемые физиологические изгибы, цель которых – амортизировать нагрузку на тело при прямохождении. Эти изгибы должны быть небольшими.

При возникновении избыточного изгиба позвоночника в каком-либо отделе образуются компенсационные изгибы в других отделах, чтобы сохранить в целом равновесие. Ибо выведение тела из равновесия приводит к избыточным тратам энергии, ведь тогда необходимо постоянно удерживать его от падения.

Чаще всего встречается избыточный изгиб назад – кифоз – в грудном отделе позвоночника. При этом, чтобы компенсировать потерю равновесия, обязательно развиваются избыточные изгибы вперед – лордозы – в поясничном и шейном отделах позвоночника. При этом сам кифоз может человека особо не беспокоить, а проблемы будет доставлять, например, шейный лордоз. И люди начинают его лечить. Но нужно понимать, что, не убрав причину – грудной кифоз, – Вы<sup>1</sup> не сможете убрать и следствие – шейный лордоз. Кроме того, при избавлении от компенсаторного искривления проблема, которая была его причиной, начинает беспокоить еще сильнее, чем было до того. Поэтому все свои усилия следует направлять на устранение причины, а не следствия.

В спинномозговом канале, образованном дугами позвонков, проходит спинной мозг, окруженный оболочками. Для питания спинного мозга тут же проходят артерии и вены. Задача спинного мозга – проводить импульсы от коры головного мозга к мышцам и импульсы от чувствительных рецепторов тела к коре головного мозга. Еще в спинном мозге находятся двигательные нейроны, которые, управляясь головным мозгом, сами непосредственно посылают импульсы на напряжение или расслабление мышц нашего тела.

---

<sup>1</sup> В книгах доктора Божьева обращение «Вы» всегда пишется с заглавной буквы: это дань уважения читателю.

## **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.