



ДОКТОР  
ЕВГЕНИЙ БОЖЬЕВ  
СОВЕТУЕТ

# КАК САМОМУ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПРОБЛЕМ С ПОЗВОНОЧНИКОМ



**Евгений Николаевич Божьев**  
**Доктор Евгений Божьев**  
**советует. Как самому**  
**избавиться от проблем**  
**с ПОЗВОНОЧНИКОМ**  
**Серия «Советы врача»**

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=48593469](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=48593469)*

*Доктор Евгений Божьев советует. Как самому избавиться от проблем  
с позвоночником: Питер; Саект-Петербург; 2020  
ISBN 978-5-00116-394-7*

### **Аннотация**

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.

# Содержание

Введение	5
Краткая анатомия и физиология позвоночника	7
Конец ознакомительного фрагмента.	17

**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-латынски *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.

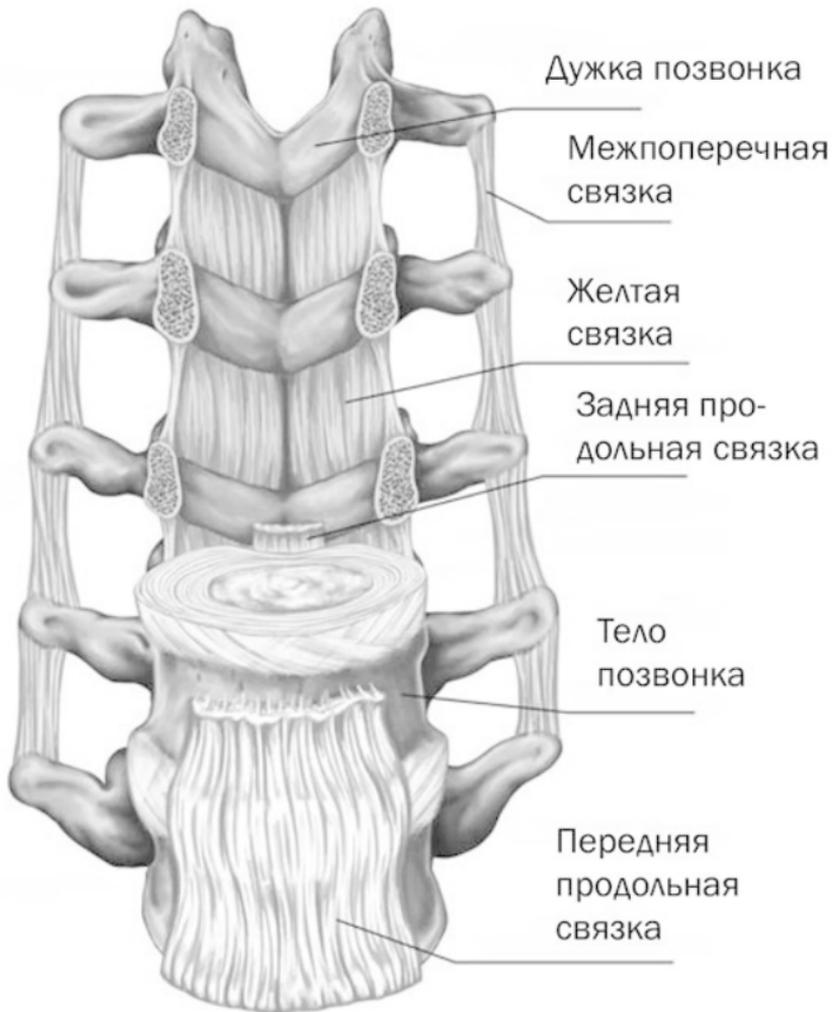


## Строение позвонка

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. Кро-

ме 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 при-

нять 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 про-

---

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

блема, 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.

# 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.