


Геометрия  
ранних  
лет

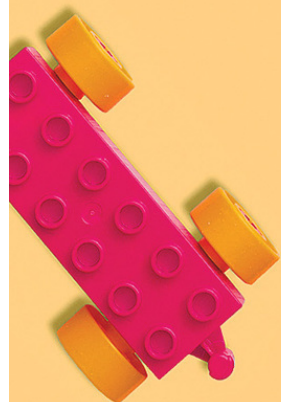


# ПРЯМАЯ СПИНА И РОВНЫЕ НОЖКИ



 **Артем  
Ранюшкин**

 **artem\_nauchit**  
более 360 000 подписчиков



Советы врача

Артем Ранюшкин

**Прямая спина и ровные  
ножки. Геометрия ранних лет**

«Питер»

2021

УДК 616-053.2  
ББК 57.33

**Ранюшкин А. С.**

Прямая спина и ровные ножки. Геометрия ранних лет /  
А. С. Ранюшкин — «Питер», 2021 — (Советы врача)

ISBN 978-5-00116-568-2

Кривые ноги и болезни позвоночника у детей, а также ходьба на носочках – проблемы, которые беспокоят многих родителей. Почему же у детей нарушается «геометрия ранних лет»? Артем Ранюшкин – двигательный терапевт, основатель школы детского тела «Артем научит» (shkola\_detskogo\_tela), автор собственных методик, которые исправляют искривление ног и осанки. Он поставил перед собой очень важную цель – открыть людям глаза на некоторые вопросы детского здоровья. Из книги вы узнаете: • как вовремя распознать искривление спины и ножек; • как ортопедическая обувь, беби-слинги и беговелы вредят двигательному развитию ребенка; • как выбрать правильного специалиста и не усугубить проблему. А также получите эксклюзивные упражнения, благодаря которым стопы и колени ребенка станут ровными, осанка – прямой, а движения начнут доставлять радость! В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 616-053.2

ББК 57.33

ISBN 978-5-00116-568-2

© Ранюшкин А. С., 2021

© Питер, 2021

# Содержание

Введение	6
Не драматизируйте, все будет хорошо!	6
Главная проблема сегодняшней медицины	7
Новая надежда	8
Движение – это жизнь	9
Татуированный человек из вашего смартфона	10
Глаза разбегаются	11
Важное слово на букву «о»	12
Часть I	13
Глава 1	13
Все тело под ударом	13
Врожденное или приобретенное?	16
А может, пройдет само с годами?	17
А что там у иностранцев?	17
Искривленные судьбы	18
Конец ознакомительного фрагмента.	20

**Артем Ранюшкин**  
**Прямая спина и ровные**  
**ножки. Геометрия ранних лет**

© ООО Издательство «Питер», 2021

© Серия «Советы врача», 2021

© Артем Ранюшкин, 2021

## **Введение**

### **Не драматизируйте, все будет хорошо!**

Для начала немного расскажу о себе. По профессии я детский двигательный терапевт, практикую около девяти лет (на 2020 год). Увлекаюсь спортом: фитнесом, смешанными единоборствами. Женат, воспитываю двух дочерей. Старшей на момент написания этих строк четыре года, младшей – три.

Что еще примечательного могу написать о себе? Изначально я был очень ленивым, но все же сумел побороть лень в себе. Поэтому к безответственным лентяям отношусь с пренебрежением, зачастую весьма агрессивно на них реагирую. Не позволяю бездельничать себе и не терплю, когда бездельничают другие. Это важный момент, и скоро вы поймете почему.

Нельзя сказать, что я чересчур люблю детей (да, эта книга написана максимально откровенно – пишу как есть). Но у меня очень хорошо, то есть результативно, получается с ними работать. Когда я с дочками иду на детскую площадку или в торговый центр, все вокруг превращается в истерию. Вокруг толпы маленьких дьяволят, которые бегают и шумят, – это, признаюсь, порой напрягает. Однако мне нравится помогать малышам с их здоровьем, а также передавать навыки родителям – обучать их. Если вижу, что ребенок делает успехи и мама совершенствуется в воспитании своего чада, то испытываю настоящее удовлетворение.

Я поставил перед собой очень важную цель – открыть людям глаза на некоторые вопросы детского здоровья.

И эта цель позволяет мне двигаться к главному – совершению большого переворота в медицинском образовании. Именно с этого и началась моя публичная деятельность. Сейчас я активно работаю над тем, чтобы добиться радикальных изменений в медицине. Хочу, чтобы не только мои подписчики в социальных сетях получали необходимые знания, но и в институтах учили тому, что реально работает на практике. Это моя миссия. Книга, которую вы держите в руках, – часть общего замысла.

## **Главная проблема сегодняшней медицины**

Проблема, по-моему, заключается в том, что преподают люди, которые никогда не практиковали. Речь сейчас именно о физическом развитии, реабилитации и т. д. Знания нередко дают те, кто сам учился по книгам (написанным авторами, которые также не обладали практическим опытом). В итоге получается, что теоретики возвращают псевдопрактиков, полагаясь лишь на голые слова. Поэтому теория и факты не совпадают. Преподаватели советуют что-то и результат обещают один, а он выходит совершенно другой – непредсказуемый. Временами самый плачевный. Вместо исправления – негативные последствия и травмы.

Чтобы понять, что это действительно так, достаточно, к примеру, взглянуть на регламент, в котором прописано... сколько ваток должно быть при инъекции. Те, кто это писал, – вы сами уколы делали кому-нибудь? Очень сомневаюсь.

## Новая надежда

Меня часто спрашивают, как я выбрал свою профессию. Это интересная история. В подростковом возрасте я много хулиганил, были проблемы в школе. Меня тянуло на самое дно, если уж совсем честно. Родители едва не отказались от меня – настолько тяжелая была ситуация. Так не могло продолжаться долго, и пришла пора либо браться за ум, либо окончательно падать. Я выбрал первое.

Не имея специального образования, обратился к знакомым, и они вовлекли меня в свою сферу. Ребята дали мне возможность учиться у специалистов, которые работали с «особенными» детьми. Мы с головой занялись практикой. Результаты не заставили себя долго ждать. Вскоре у меня стало получаться даже лучше, чем у тех, кто в профессии был не первый год.

Первые успехи придали уверенности. Люди начали обращаться ко мне за помощью. Я понял – нужно учиться дальше. Медицинский колледж, курсы, любая информация по теме – я впитывал знания как губка. Для повышения квалификации даже ездил по разным странам. К слову, привычка постоянно обучаться осталась со мной навсегда. Сейчас, когда я работаю над этой книгой, параллельно прохожу обучение сразу по трем программам. Одна годовая, двенадцать месяцев интенсивной работы. Преподает Ненси Аберли – практик методики Фельденкрайза. Если коротко, то это обучение движению. Вторая программа двухлетняя, обучаюсь у Мишель Тернер. Эта женщина меня вдохновляет. Она смогла в лечении особенных детей с ДЦП совместить несовместимые, казалось бы, вещи и получить фантастический результат. Я наблюдаю за тем, как она помогает детям не только в физическом развитии, но и в умственном. Снимаю шляпу, как говорится. Третья программа отечественная. Она включает в себя обучение организации мероприятий для людей с ограниченными возможностями. Это необходимо мне, чтобы более успешно и эффективно устраивать офлайн-семинары, помогать большому количеству людей одновременно.

В общем, без ложной скромности могу сказать, что я уже неплохой специалист. Но не хочу останавливаться на достигнутом и постоянно ищу новые пути, чтобы совершенствоваться в своем деле.



## **Движение – это жизнь**

Теперь давайте разберемся, кто же такой двигательный терапевт и что он делает. Если совсем коротко, то это не врач. Да, именно так. Деятельность двигательного терапевта можно сравнить с йогой, телесными практиками, которые никак не связаны с традиционной медициной из городских поликлиник. К примеру, когда ко мне на обучение приходят студенты: хирурги, ортопеды, травматологи, массажисты, – я понимаю, что им очень мешает стандартное медицинское образование. Они просто начинают механически искать «больную косточку» или «травмированную мышцу», но все не так просто. Когда работаешь с детьми, важно чувствовать их в целом, видеть общую картину. Знаний о том, какой сустав и какое сухожилие где располагаются в теле ребенка, недостаточно.

Чтобы вы не запутались, напишу проще. Двигательный терапевт обучает движению. Без мышц, как нетрудно догадаться, этого самого движения нет. Они основа основ. От работы с ними переходим к связкам, затем занимаемся костями и т. д. В первую очередь нужно понимать, что в здоровом организме не нарушены связи мозга с определенными мускулами. То есть мозг дает точный сигнал, приводя мышцу в движение. Как этого добиться – вопрос, которым и занимаются двигательные терапевты. Существует масса инструментов, помогающих достичь результата. Но «волшебной таблетки» нет и быть не может. Для каждого ребенка следует подбирать свою уникальную комбинацию приемов, практик, упражнений.

Но практика в качестве терапевта – не единственное, чем я занят. Как вы, возможно, уже знаете, моя деятельность разделена на «немедийную» и «медийную» сферы. Я был достаточно известен в кругах родителей особенных детей еще до того, как оказался в инстаграме и начал публично выступать. Обо мне говорили в первую очередь как о человеке, который обучал жевать и глотать. Много особенных детишек не умеют жевать вовсе. Зачастую родители по неведению упускают момент и не развивают у малышки этот навык. А подросткового ребенка научить жевать и глотать крайне сложно... но можно. С этим я и помогал мамам и папам.

Одновременно (но уже не так «хайпово») я стал известен как специалист, который учил ползать и ходить малышей с ДЦП. И что самое главное, это было безболезненное, безнасиловое обучение. Родители ценили такой подход. К несчастью, практически вся реабилитация в России построена на моральном унижении ребенка и причинении ему физической боли. Я исповедую другие методы, мой путь лежит не через детскую боль.

Но справедливости ради отмечу, что так было не всегда. В самом начале своей карьеры я тоже применял довольно жесткие упражнения, от которых пациенту порой могло быть не по себе. Даже сейчас я не могу категорично сказать, что этого делать нельзя никогда. Иногда, в крайних случаях к этому просто необходимо прибегнуть. Поймите меня правильно, я не питаю иллюзий, что существует только одна методика, которая может помочь. Дает устойчивый результат только совокупность действий. И так везде! Даже в бизнесе не стоит слепо бить в одну точку, иногда можно и оглядеться по сторонам, сделать шаг назад, чтобы потом пойти вперед быстрее. С детьми так же. Если бьешься и понимаешь, что результата нет, то, возможно, нужно немного изменить подход.

## **Татуированный человек из вашего смартфона**

Теперь обратимся к медийной части моей деятельности. Я изначально просто вел инстаграм, выкладывал полезную информацию и бесплатные упражнения. Ни о каком заработке не шло и речи. Делился безвозмездно – берите все, кто хочет! И знаете что? Лишь единицы той аудитории (порядка 15–20 тысяч человек) присылали результаты, писали отзывы и благодарности.

Затем мой успех в исправлении кривых ног вызвал большой бум. Вальгусная деформация – это тот диагноз, который может быть как у особенных детей, так и у малышей (с некоторыми оговорками) здоровых. Родители стали присылать письма с благодарностями. И тогда я понял: те бесплатные упражнения, которыми я делился, дают результат, но только в формате «скорой помощи» (то есть быстрый видимый эффект, который при этом не может заменить полноценной работы). К сожалению, сами по себе они не могли закрепить эффект и сделать так, чтобы проблема не вернулась. А практики, которые действительно могут помочь, без наблюдения и контроля со стороны специалистов выполнить было невозможно (так как существовала опасность навредить).

В тот момент и возникла идея довести все до ума: обучить сотрудников, чтобы они занимались контролем за выполнением упражнений, и создать собственную школу. Так я и поступил. И теперь работа по восстановлению, как я это называю, «геометрии ранних лет» идет системно, массово и по-прежнему под моим строгим контролем.

Кривые ноги у детей – одна из главных проблем, которая беспокоит родителей. Но наряду с ней так же актуальны болезни позвоночника и ходьба на носочках. Обо всем этом вы прочитаете в книге, которую держите в руках.

## Глаза разбегаются

Но для начала давайте подумаем вместе, почему же у детей нарушается эта самая «геометрия ранних лет». В чем причина?

Я считаю, что негативно влияет огромное количество новинок в сфере товаров для детей. Вообще это большая тема, поэтому начну сначала. Первопричина, как я вижу, кроется в состоянии микроэлементов в организме человека. Если мышцы не получают необходимого количества витаминов, белков, жиров и углеводов, то их выносливость будет значительно снижена. Конечно, можно возразить, что продукты сейчас низкого качества, питаться правильно нет возможности. Решить эту проблему в современном обществе нельзя, я понимаю. Поэтому мы должны стараться адаптировать свой рацион под те продукты питания, которые продаются в магазинах.

Да, если с родителями заходит разговор о здоровом питании, я обычно говорю: «Не заморачивайтесь». Понятно, что чипсами кормить ребенка не стоит. Но вот, к примеру, от сахара нам по сути никак не оказаться. Он есть в составе почти всех продуктов, даже в хлебе. Единственное, что в наших силах, – сократить его количество. Этот сладкий яд, кстати, один из серьезных противников развития головного мозга. Первое, что делают неврологи, когда к ним обращаются мамы и папы, чьи дети страдают задержкой умственного развития, – запрещают ребенку употреблять сахар. Имейте это в виду.

Но вернемся к теме товаров, предназначенных для облегчения жизни родителей. Возьмем, к примеру, ходунки. Конечно, так удобно посадить малыша в это «чудо прогресса», чтобы он бегал по квартире, еще не умея бегать, да еще и окруженный защитным кругом, ведь, не дай бог, дотянется и схватит что-то опасное. Кроха носится по комнатам в ходунках, а у родителей появляется свободное время. Все в плюсе! Можно общаться по телефону, смотреть телевизор, заниматься уборкой квартиры. Родители сами по себе, ребенок сам по себе... В этом-то и кроется опасность (из текста далее вы узнаете какая). И когда время упущено, маме с папой приходится уделять гораздо больше времени на исправление недуга, чем они выиграли ранее, усадив детей в ходунки.

## Важное слово на букву «о»

Хочу обратиться к молодым мамам, на хрупкие плечи которых обрушилось такое испытание, как не совсем здоровый малыш. Немного напугаю вас фразой из конституции: незнание закона не освобождает от ответственности. Это действительно так. Родители в надежде добыть информацию о проблемах своего чада забивают в поисковик запрос и в итоге получают лишь бредовые советы псевдоспециалистов. Винить в этом себя, конечно, не стоит. У вас попросту нет других источников. Но если вы читаете эту книгу и подписаны на меня – вы на правильном пути. Сейчас у вас есть возможность взять себя в руки, перестать жаловаться на весь мир, мол, все специалисты вокруг – шарлатаны, прекратить жалеть себя и помочь своему сынишке или дочурке! Прямо сейчас подойдите к зеркалу и, глядя в него, произнесите важное слово на букву «о» – **ответственность**. Она лежит на вас в любом случае, так примите ее осознанно. Это непросто, но ситуация сразу станет заметно яснее.

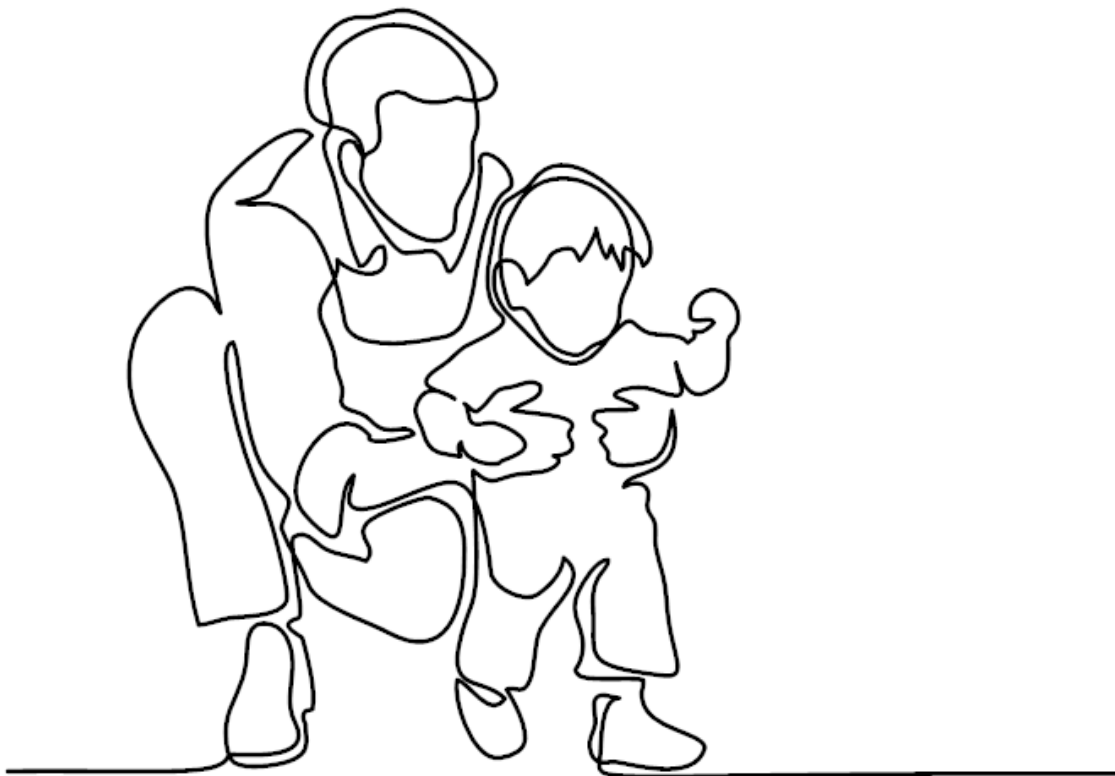
Я думаю, что моя книга также может в лучшую сторону изменить жизнь той мамы, у которой уже есть ребенок и подрастает другой. Опыт дает больше возможностей сделать так, чтобы малютка физически и эмоционально не был сломлен. И родитель никогда не услышит от подросткового ребенка: «Мама, почему ты со мной не занималась?» Ваше сокровище произнесет слова благодарности. В школе ребенок будет самым подтянутым, осанистым и красивым. Приятно удивит спортивными достижениями, ведь физические показатели напрямую зависят от состояния тела. В какие бы секцию и кружок вы ни отдали ребенка, будь то спорт или даже рисование, если у него плохая осанка, могут возникнуть трудности. И наоборот – если с телом все в порядке, то и достижения будут выше, и самочувствие лучше.

Кто-то уверен, что должен контролировать свое чадо на сто процентов вплоть до восемнадцати лет. Но это далеко не так. Когда в шесть-семь лет ребенок идет в школу, большая часть ответственности ложится уже на него. Вы даже не будете видеть и знать, чем он занимается, как бы вам этого ни хотелось. Но кое-какая ответственность останется на вас. Насколько ребенок подготовлен к школе, эмоционально устойчив и физически развит – вот что зависит от родителей. Это спрашивать нужно с вас. Поэтому читайте мою книгу, делайте выводы и закрепляйте на практике новые знания!

Я желаю вам приятного чтения!

## **Часть I**

### **Прямые ножки**



### **Глава 1**

#### **Как параллельные прямые**

Проблема ног очень важна. И как ее решить, зачастую не понимают не только родители, но и, к сожалению, большая часть ортопедов. Давайте разберем ситуацию подробнее, чтобы внести ясность.

Моя практика показывает, что все дело в самой геометрии тела. Каждый наш сустав рассчитан на определенную амплитуду движения. И когда у ребенка появляются искривления, это значит, что, возможно, нагрузку на сустав он получал под неправильным углом. И сустав сам по себе уже не выдерживает подобных нагрузок, что приводит к дефектам. А усугубляется все дополнительными факторами – тяжелым портфелем в руке, к примеру.

Что в таком случае происходит с суставом? Как правило, возникает трение, которое приводит к воспалительным процессам. Конечно, мы знаем, что артрит – заболевание взрослых, но нередки случаи, когда он проявляется и у детей трех-четырех лет (например, на фоне ОРВИ).

#### **Все тело под ударом**

Есть такое заболевание – вальгусная деформация<sup>1</sup>, при которой стопа «заваливается». По внешней стороне под голеностопом проходит нерв, и на него оказывается давление (а при

---

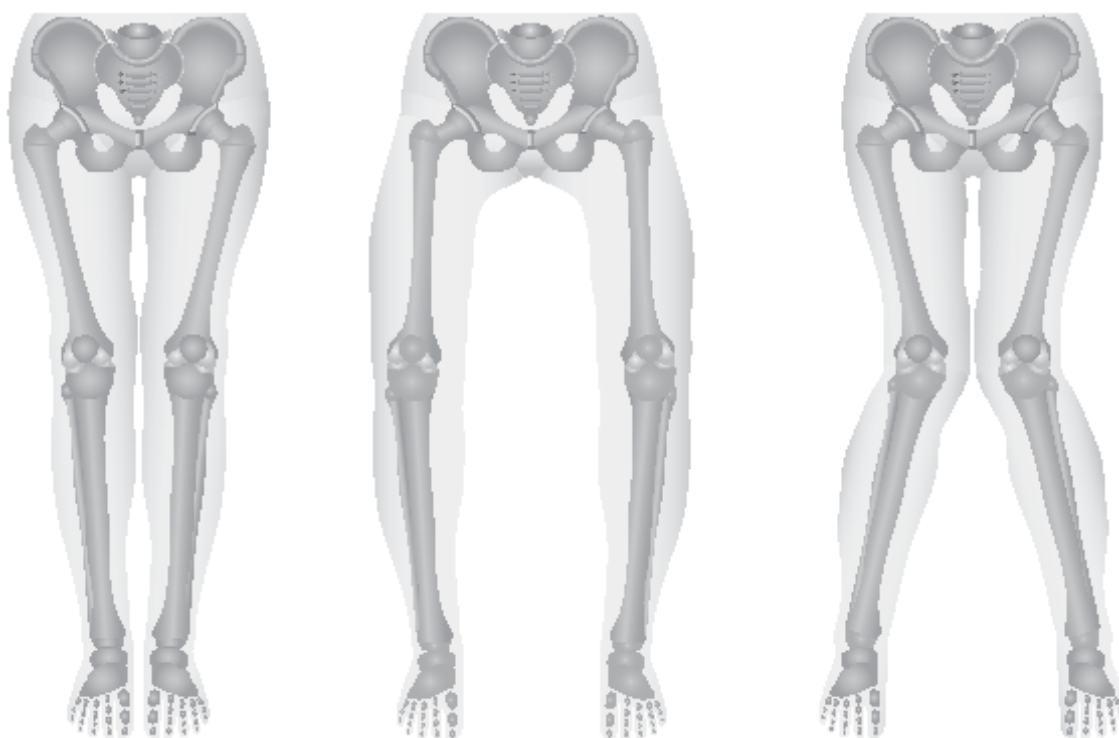
<sup>1</sup> Вальгусная деформация стопы – это структурное изменение, при котором стопа заваливается внутрь и образуется продольное и поперечное плоскостопие. Прямая спина и ровные ножки. Геометрия ранних лет

сильной деформации его начинает защемлять). Как мы знаем, любое защемление нерва сказывается на всем теле – это действительно больно. И как следствие, происходит бесконтрольное увеличение тонуса мышц, меняется походка. После этого мозг начинает «подстраивать» тело под эту походку таким образом, чтобы человек мог полноценно передвигаться.



Стопа может поворачиваться по-разному, есть три варианта. Самый распространенный из них – носки врозь, пятки вместе. Колени при этом тоже разворачиваются друг от друга. Ребенок не в состоянии идти прямо. Теоретически, чтобы это сделать, он должен чуть ли не сесть на шпагат.

Чтобы ребенок все же пошел более-менее нормально, мышцы непроизвольно сокращаются и либо коленка, либо тазобедренный сустав разворачивается внутрь. Такая ответная реакция приводит к появлению косолапой походки. И если ребенок «косолапит» хотя бы на одну ногу, то таз начинает двигаться неравномерно. Дело в том, что по умолчанию он двигается во многих проекциях, как бы «восьмеркой» (вспомните, как крутят бедрами девушки).



**Коленные суставы  
без деформации**

**Варусные колени  
(О-образная  
деформация)**

**Вальгусные колени  
(Х-образная  
деформация)**

С точки зрения физиологии такая походка естественная. Мужчины (по секрету) тоже должны ходить подобным образом, если уж говорить о том, как устроен организм от природы. Но так ходить представителям сильного пола я, разумеется, не рекомендую, чтобы не засмеяли. Хотя в целом считаю такую походку правильной.

Если есть проблемы с ногами, движения бедрами не напоминают восьмерку. Это скорее какие-то рывки. И неудивительно. Если таз движется неполноценно, то происходит фиксация мышц, которые нельзя даже пощупать или помассировать. Кровь плохо циркулирует в половой системе и в будущем это приведет к проблемам с зачатием и репродуктивной дисфункции. Такие проблемы нельзя выявить сразу, они проявятся позже. Но причина будущей катастрофы зарождается именно в момент, когда ребенок встал на ноги и сделал свои первые шаги.

Как только меняется положение таза, происходит одно из двух. Либо его «закручивание», когда попа поднимается вверх и прогиб усиливается. Либо, наоборот, таз как бы «подкручивается» вниз, из-за чего ребенку сложно выпрямить колени, и он шагает, словно на полусогнутых ногах. В обоих случаях пропадает амортизация позвоночника. И, например, при прыжке на него слишком большая нагрузка. Это можно сравнить с ездой на горном велосипеде. Он устроен так, что амортизирует тряску. А если ее (амортизацию) убрать, то каждая выбоина и кочка будет сильно ощущаться тем, кто в седле.

Так и здесь: каждый шаг ребенка травмирует суставы и позвоночник. Но ради всего святого, не ругайте свое чадо за походку. Мозг, как я упоминал ранее, «меняет» фигуру таким образом, чтобы облегчить страдания ребенка, – это автоматическая реакция. И да, в результате мы видим: плечи сильно смещены вперед или назад. Но это не значит, что дитя ходит так по своему желанию. Это просто стремление организма избавиться от боли.

Часто у детей округляется верх спины, голова начинает смотреть вниз. Затем идет сигнал от мозга к шее – приподнять голову. Нагрузка на каждый участок тела распределяется неравномерно. В итоге у ребенка появляется впалая грудь и вырастает горб. И дальше, чтобы была возможность нормально двигаться и смотреть прямо перед собой, мозг дает команду поднять голову. И что мы видим? Горб, шея вытянута вперед, голова приподнята. Согласитесь, не самая приятная картина.

Я уже сказал, что позвоночник перестает амортизировать, и при ходьбе удар распределяется по всем суставам. Теперь отмечу, что размер отрезка, на который приходится этот самый удар, сокращается, что в десятки раз более болезненно. От защемления нервов страдает не только стопа, но и ягодицы, шейный и грудной отделы позвоночника. Отсюда и онемение, и проблемы с циркуляцией крови. Словом, букет заболеваний.

Что касается работы мышц, при защемлении они оказываются сильно зажаты. По этой причине девушкам можно забыть о грациозной походке. Скорее такая барышня будет вышагивать, словно медведь, пингвин или робот, с ровной, как струнка, спиной, еле ступая, и каждый вздох будет даваться с огромным трудом. А все оттого, что у бедняжки зажаты мышцы.

## Врожденное или приобретенное?

Когда мы говорим о врожденных искривлениях, то имеем в виду только те случаи, когда диагноз ставится исключительно в роддоме. Все, точка. Но есть серьезная проблема – встречаются некомпетентные специалисты, диагностирующие «врожденное заболевание» позже. Мамы приходят с двухлетним ребенком к ортопеду, а тот заявляет, что у малыша **врожденный вальгус**. Но это абсурд! Главная же загвоздка в том, что после посещения такого «врача» каждая вторая мама полна уверенности, что ее ребенок страдает заболеванием. Приходится добиваться понимания реальной ситуации вопросами.

На консультации спрашиваю:

- *Что было с ребенком? Почему поставили этот диагноз?*
- *Да вроде ничего не было, – отвечает.*
- *А стопы двигались?*
- *Ну двигались, – кивает мама.*

Но это противоречит самому диагнозу! Так что поменьше паники после посещения врачей. Как минимум обратитесь к другому специалисту, чтобы услышать несколько мнений, и не верьте с ходу первому же встречному.

Что же касается врожденной вальгусной деформации, то, на мой взгляд, характеризуется она тем, что у новорожденного ребенка стопа находится все время в одном положении. Носок как бы натянут на себя, как у турецких туфель. **И повернуть стопу в сторону не получается.** Все равно что растягивать тугую резину – она будет стремиться вернуться в прежнее положение. Вот это действительно врожденная патология. И с ней нужно бороться, пока малыш еще не встал на ноги. После рождения ребенка маме следует сразу показать его специалисту как можно быстрее, не откладывая. Иначе есть вероятность, что ребенок вообще не сможет ходить. Если даже без нагрузки нерв зажат, то возможность передвигаться на своих двоих будет сильно затруднена. Именно так выглядит врожденная патология.

Причиной врожденного вальгуса могут быть многие факторы, например родовая травма. Или, возможно, патология развилась из-за того, что плод лежал не так, как нужно, и одна ножка упиралась в стенку матки. И чем дольше в таком положении находилась конечность (а мышцы в сокращенном состоянии удерживают стопы), тем больше вероятность врожденной патологии. Ребенок рождается с короткой мышцей на ножке, и она не позволяет развернуть стопу.

Но вообще истинную причину врожденного вальгуса выявить сложно, потому что здоровье ребенка зависит также от питания мамы и количества микроэлементов, которые получал



плод. Влияет и психическое, и физическое состояние женщины во время беременности. Все взаимосвязано: если у будущей мамы зажаты мышцы, плод не может получить необходимое питание.

Потому в период ожидания ребенка очень важно тщательно следить за состоянием своего тела. Я не призываю поддаваться маркетинговым уловкам и записываться на «йогу для беременных» или что-то в этом духе. Существует масса упражнений, которые можно выполнять дома или на групповых занятиях. К слову, раньше я проводил семинары для беременных. Вы можете найти в моем профиле в инстаграме бесплатные материалы. Не поленитесь это сделать.

Врожденное обсудили, давайте переходить к приобретенному. Я убежден, что искривление ног появляется в том возрасте, когда малыш начинает ползать. Или же когда он еще не ползает, но уже пытается встать в кроватке или манеже. В этих случаях искривление ног «зарабатывается» наверняка. У младенца ни мышцы, ни суставы не сформированы должным образом, косточки еще слишком мягкие, и к вертикальным нагрузкам они пока не готовы. А исправить искривление кости без хирургического вмешательства уже не получится. Но еще хуже, чем получить заболевание, – ничего с ним не делать. Это просто катастрофа.

### **А может, пройдет само с годами?**

Можно смело разделить родителей на безответственных и на тех, кому на самом деле небезразлична судьба собственного ребенка. К глубокому сожалению, есть мамы, которые, не проверяя информацию, слепо прислушиваются к противоречащим логике советам первых попавшихся нерадивых докторов. «Само пройдет», – заверяют чуть ли не девяносто процентов ортопедов, терапевтов, педиатров. Еще вариант – они видят годовалого ребенка и прописывают ему первую в жизни обувь, из-за которой у малыша могут атрофироваться мышцы.

Родители присылают мне истории о том, как они пытались помочь ребенку на протяжении семи лет, но это не увенчалось успехом. А бывает, что и сами дети двенадцати-четырнадцати лет пишут с маминых аккаунтов и просят о помощи. Но мы, увы, уже не в силах что-либо сделать с их заболеванием. Время упущено.

Когда я только-только появился в медиапространстве и стал публично выступать с критикой современного подхода, на меня обрушился шквал негатива. К тому времени в сети уже были активные доктора-блогеры с огромной аудиторией. Они несли в массы бездейственные теории и практики, от которых не было никакого толку. Да, я могу так утверждать, потому что не прошло и трех лет, и те же самые врачи диаметрально поменяли свое мнение о способах лечения и стали двигаться в правильном направлении. Мои подписчики то и дело присылают мне свидетельства столь ярких метаморфоз. Как говорится, слова излишни!

Снова возвращаемся к вопросу об обучении теоретиками следующего поколения теоретиков. Безусловно, есть специалисты, которые осознали, что их подход к лечению был неверен, и продолжили развиваться в правильном направлении. Конечно, пока таких только 10 %. Но я убежден, что их число будет расти.

### **А что там у иностранцев?**

На момент написания этой книги я еще не был в Штатах, поэтому не стану рассуждать об их медицине (поскольку я основываюсь только на том, что вижу). Зато я точно могу сравнить нашу ситуацию с тем, что происходит в Европе.

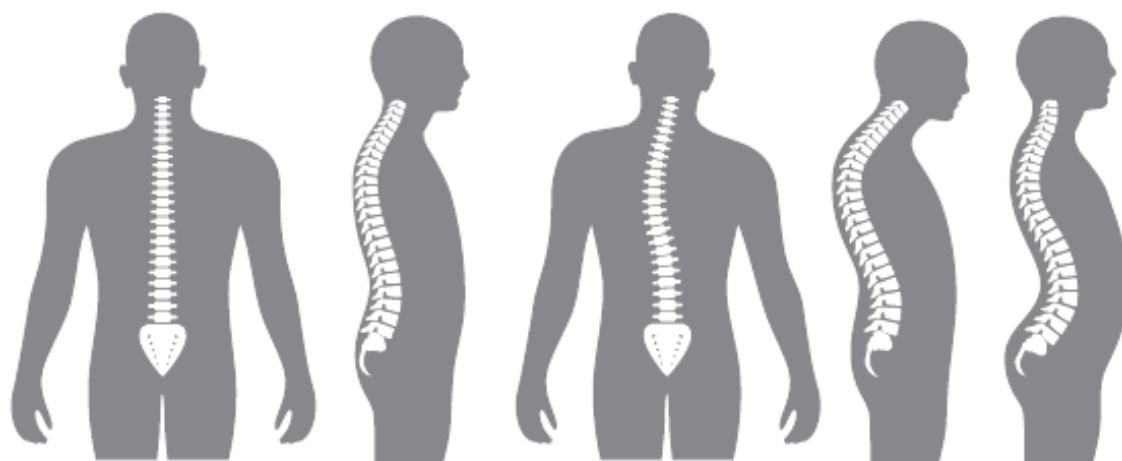
Как таковая двигательная терапия, направленная на исправление недугов, связанных с ногами, в странах Старого Света развита слабо. На взгляд европейских специалистов, в мире достаточно других заболеваний, которым стоит уделять внимание. Так что плотно этой проблемой там не занимаются.

Но есть интересный момент. Рассмотрим Балканы. На этом полуострове, по моим наблюдениям, практически нет заболеваний, связанных с ногами. Взгляните на местных жителей. Крепкие, огромные, физически сильные и выносливые мужчины и женщины. Конечно, проблемы с ногами встречаются и там, но настолько редко, что это для них несущественно. Почему так происходит? А все потому, что... у них нет денег на всевозможные «полезные игрушки» (например, беговелы) для поддержания здоровья детей. Нет денег на ортообувь. Да, вот так все просто!

## Искривленные судьбы

Итак, предлагаю рассмотреть ситуацию, когда родители решают не делать ничего с кривыми ногами своего ребенка. Что же, это нередко встречается. Развиваться патология в таком случае у мальчиков и девочек будет по-разному.

У мальчиков года в три начинает деформироваться позвоночник – возникает **лордоз**<sup>2</sup>, **кифоз**<sup>3</sup>, а к пяти-шести годам уже развивается сколиоз.



Нормальный позвоночник

Сколиоз

Кифоз

Лордоз

И тут происходит самое важное. Физические показатели у ребенка автоматически становятся на уровне ниже среднего. А надо понимать, что такая характеристика успешности, как физическая сила, среди мальчиков и юношей всегда занимала первое место. В компании сверстников мальчику трудно завоевать авторитет.

Дальше – больше. Подросток четырнадцати, примерно, лет комплексует из-за своей фигуры. У него ноет спина так, что тяжело носить портфель. Мальчик считает себя полным лузером. Важно понимать, что при искривлениях боли в теле постоянные, хронические. Они способны убить мотивацию к достижению каких бы то ни было результатов. Подросток думает о том, о чем думал и я в его возрасте, – как бы во время прогулки поскорей доковылять до лавочки и присесть, потому что долго терпеть эту боль просто невозможно.

Да, в моем детстве случалось всякое: драки и сопутствующие им травмы. Даже доходило до операций, после которых я очень страдал. Стал прихрамывать, тело давало сбой. Искал спасительную лавочку, чтобы хоть пару минут передохнуть и отдышаться. От прогулок, которые я очень любил, спина ныла, словно по мне проехался каток. Любая очередь, где надо стоять

<sup>2</sup> Лордоз – изгиб позвоночника в сагиттальной плоскости, обращенный выпуклостью вперед (Википедия).

<sup>3</sup> Кифоз – в общих случаях представляет собой искривление позвоночника в сагиттальной плоскости, направленное выпуклостью назад; антоним лордоза (Википедия).

дольше минуты, была как испытание на выносливость. На свидании с девушкой старался держать спину прямо, но из-за этого стали возникать проблемы с животом, так как была напряжена брюшная мышца. Появились газообразования. Я потерял веру в себя, и все шло наперекосяк... Врагу не пожелаешь, в общем.

Теперь о девочках. Предположим, в три-четыре года у малышки появились проблемы со спиной. Дальше она идет в школу. Раньше юные леди начинали красоваться и старались выделиться класса, примерно, с пятого. Сейчас, наверное, еще раньше. Они стремятся одеться как можно привлекательнее, если не сказать вызывающе. Их одежда должна подчеркивать фигуру. Но девочка с плохой осанкой не может себе этого позволить.

Уже в первом-втором классе формируются комплексы. Девочка считает себя некрасивой. Одноклассницы не берут ее в свой круг общения, дразнят, унижают. Девочка взрослеет, у нее растет грудь. Но тело не подготовлено к непривычной нагрузке выше живота, и появляются сильные боли в спине. Поясница «подстраивается» таким образом, чтобы живот был на уровне груди. Приходится выгибаться так, чтобы грудь не выдавалась. Проще говоря, смещается центр тяжести. Из-за этого появляется прогиб. Но не тот, естественный, о котором мечтают все девушки, а, напротив, весьма несимпатичный. Я хочу, чтобы вы это представили: девушка вроде бы стоит прямо, но при этом совсем не видно ее поясницы. Живот выступает больше, чем грудь.

## **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.