

Профессор, Заслуженный врач РФ  
**АНАТОЛИЙ СИТЕЛЬ**

# **ИЗБАВЬСЯ ОТ БОЛИ**



**БОЛЬ  
В РУКАХ  
И НОГАХ**

*Лечебные позы-движения  
А.Б.Сителя*

Избавься от боли

Анатолий Ситель

**Избавься от боли.  
Боль в руках и ногах**

«Издательство АСТ»

2011

## **Ситель А. Б.**

Избавься от боли. Боль в руках и ногах / А. Б. Ситель —  
«Издательство АСТ», 2011 — (Избавься от боли)

В результате неадекватной физической нагрузки современного человека его мышцы не могут расслабиться и находятся в постоянном напряжении. Спазмированные мышцы вызывают боль, травмируют и деформируют связанные с ними суставы. Чтобы избавиться от болей в руках и ногах и не перегружать суставы, необходимо прежде всего расслабить мышцы. Прочитав эту книгу профессора Анатолия Сителя, читатель научится самостоятельно купировать боли в руках и ногах с помощью принятия специально разработанных автором лечебных поз и выполнения в этих позах медленных пассивных и активных целенаправленных ритмических движений. В основе метода лежит идея расслабляющего воздействия на мышцы конечностей, в том числе непосредственно связанные с проблемными суставами. Лечебные позы-движения представлены в книге в виде фотографий и комментариев к этим фотографиям. На фотографиях участки боли и болевые точки специально помечены, что поможет читателю сориентироваться и быстро снять боль в его конкретном случае. В книге также опубликован уникальный комплекс ежедневной гимнастики для конечностей и пальцев, разработанный автором для профилактики сосудистых заболеваний и ликвидации застойных явлений в ногах и руках. Регулярное выполнение упражнений для ног – прекрасная профилактика венозной недостаточности и развивающихся на ее фоне заболеваний. Прочитав эту книгу, вы овладеете также специальным массажем, который поможет вам быстро снять усталость ног, оказать себе помощь при ушибах и растяжении связок, устранить судороги икроножной мышцы, справиться с онемением конечностей. Данная книга не является учебником по медицине, все рекомендации, приведенные в ней, использовать только после согласования с лечащим врачом.

© Ситель А. Б., 2011  
© Издательство АСТ, 2011

## Содержание

Слово главного редактора	6
Неправильный двигательный стереотип	7
Как правильно спать	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

# Анатолий Ситель

## Избавься от боли. Боль в руках и ногах

### Слово главного редактора

В результате неадекватной физической нагрузки со временного человека его мышцы не могут расслабиться и находятся в постоянном напряжении. Спазмированные мышцы вызывают боль, а также травмируют и деформируют связанные с ними суставы. Чтобы избавиться от болей в руках и ногах и не перегружать суставы, необходимо прежде всего научиться расслаблять мышцы.

Прочитав эту книгу профессора Анатолия Сителя, читатель научится самостоятельно купировать боли в руках и ногах с помощью принятия специально разработанных лечебных поз и выполнения в этих позах медленных пассивных и активных целенаправленных ритмических движений. В основе метода лежит идея расслабляющего воздействия на мышцы и группы мышц, непосредственно связанные с проблемными суставами.

Ориентируясь по локализации боли, в лечебных целях следует принять определенную позу, а затем выполнять в этой позе специфические движения, ликвидирующие или ослабляющие боль. Лечебные позы-движения представлены в книге в виде фотографий и комментариев к этим фотографиям. На фотографиях участки боли и болевые точки специально помечены, что поможет читателю быстро сориентироваться и оптимально использовать ту или иную лечебную позу-движение для снятия боли в его конкретном случае.

В книге читатель также найдет уникальный комплекс ежедневной гимнастики для конечностей, разработанный автором для профилактики сосудистых заболеваний рук и ног и ликвидации застойных явлений в них. Регулярное выполнение упражнений для ног – прекрасная профилактика венозной недостаточности и развивающихся на ее фоне заболеваний.

Нередко кровообращение нарушается на уровне капилляров. Даже тесное кольцо на пальце затрудняет работу сердечной мышцы, ведь кровь приходится прокачивать через препятствие! Таким же препятствием являются небольшие спазмированные мышцы пальцев. Поэтому выполнение лечебных поз-движений для расслабления мышц пальцев рук и ног играет немаловажную роль для восстановления кровообращения в целом.

Очень важно, что выполнение лечебных поз-движений не просто заглушает боль, как большинство анальгетиков, а устраняет причины возникновения болей и способствует восстановлению нормального кровообращения в конечностях.

Уважаемые читатели, желаю вам крепкого здоровья и успехов в освоении лечебных поз-движений профессора Сителя!

*Главный редактор издательства «Метафора» Ольга Копьлова*

## Неправильный двигательный стереотип

До настоящего времени физическая нагрузка на уроках физкультуры в школах, в спортивных секциях, при лечебной гимнастике равномерно дается на все группы мышц. Это всегда считалось положительным явлением. Однако сегодня выясняется другое. Если человек, каждый день, в течение 3–5 лет будет выполнять упражнения с одинаковой нагрузкой на все группы мышц, то от этого он заболеет!

В человеческом организме вся мышечная сфера по функции разделяется на две группы. Первая группа – скелетная мускулатура (или тоническая), сохраняющая современный облик человека («на которой кости держатся»), постоянно находится в напряжении, даже когда человек спит. Она тесно связана со срединными структурами мозга и старой корой, ответственными за вегетативные, нейроэндокринные и эмоциональные функции человеческого организма. У современного человека эти мышцы постоянно находятся в состоянии патологически повышенного тонического напряжения.

Вторая группа – мышцы, ответственные за мгновенное приложение силы (фазические). У современного человека они патологически ослаблены, в результате чего уменьшают силу своего сокращения.

Мышцы, ответственные за мгновенное приложение силы, имеют второстепенное значение в человеческом организме, но как раз на их укрепление и увеличение их силы последние 100 лет и были направлены физические упражнения. Но при проведении научных исследований стало ясно, что бездумное махание руками и ногами приносит не пользу, а вред. Почему? Например, мы начинаем качать брюшной пресс, вставая из положения лежа в положение сидя, то есть тренируем прямые и косые мышцы живота, ответственные за мгновенное приложение силы, которые у современного человека ослаблены. Вроде бы все верно, но что в это время происходит с тоническими мышцами спины, которые, наоборот, нуждаются в расслаблении? Никто об этом никогда не задумывался.

Вместе с мышцами живота, которые мы укрепляем, мышцы спины повышают свое тоническое напряжение и приобретают каменистую плотность, выпрямляя физиологические изгибы позвоночника.

Иногда смотришь на молодого человека – мышцы накачанные, загляденье просто, а сзади обнаруживается единый мышечный тяж от затылка до крестца. Пальцем трогаешь – камень, и только! Спиралевидная форма позвоночника с физиологическими изгибами сглажена, и по своей кривизне позвоночник приближается к бетонному столбу.

Если в результате разных причин исчезают мышцы, ответственные за мгновенное приложение силы, то ничего страшного не происходит – человек продолжает жить (у полных женщин после родов от прямых и косых мышц живота остаются только сухожильные шлемы, у многих людей имеются сухожильные шлемы на месте межлопаточных мышц). При перерезании любой скелетной мышцы человек сразу превращается в инвалида: не может двигаться или повернуть какую-то часть туловища.

В результате перечисленных выше факторов у каждого человека с момента появления на свет и в процессе проявления двигательной активности формируется сугубо индивидуальный двигательный стереотип. Двигательный стереотип – это совокупность всей мозаики мышечных напряжений и расслаблений, за кодированных в кратковременной и долговременной памяти.

В настоящее время в современной человеческой популяции не отмечено людей с неизменным двигательным стереотипом. При возникновении патологии позвоночника недифференцированная двигательная активность постоянно усиливает патологический двигательный стереотип. Патологический двигательный стереотип приспособливает и делает больного как бы

более устойчивым к болезни, позволяет уменьшить болевой синдром или его избежать, а также избежать и других клинических проявлений остеохондроза позвоночника. Во время занятий традиционной физкультурой «для укрепления мышц» человек замещает мышцы, которые хочет укрепить, другими. В результате он упражняет свою некоординированность вместо ее устранения и тем самым закрепляет патологический двигательный стереотип.

Например, человек тренирует заднюю группу мышц бедра, поднимая в положении на животе ногу вверх. Но так как имеется слабость задней группы мышц бедра, в двигательный акт включается отводящая группа мышц бедра, приводя к одновременному вращению голени и стопы. Усиливается тоническое напряжение других мышц. При ходьбе появляется вращение стопы наружу, боли в области ягодицы. Человек натренировал свою некоординированность.

Такая физкультура «для укрепления мышц» абсолютно противопоказана больным с клиническими проявлениями остеохондроза позвоночника.

Функциональные блокады (пассивные ограничения подвижности) в суставах человеческого тела, которые поддерживают устойчивый патологический двигательный стереотип, не могут быть устранены такими методами. При этом искажаются все движения больного и его осанка, поэтому нельзя определить даже истинную силу мышц и установить, какие симптомы являются следствием спондилогенного заболевания, а какие связаны с нарушениями центральной регуляции в результате тренировки своей некоординированности.

Мы пересмотрели свое представление о том, какими должны быть физические упражнения.

Основой физических упражнений для человека должно быть воздействие на скелетные мышцы, повышающие при патологии свое напряжение. Воздействие должно быть расслабляющим.

Принцип йоги – не укреплять, а расслаблять – также вполне подходит к решению основной задачи, однако необходимо иметь в виду, что в йоговской гимнастике имеется много вредных упражнений для здоровья человека, которые необходимо исключить из занятий.

Прежде всего необходимо научиться расслаблять мышцы, несущие основную нагрузку. Упражнения должны проходить по методике «расслабления через сосредоточение» по нескольким типам: медленные ритмичные движения, растягивающие тоническую мышцу (повторять 6-15 раз, 20–30 секунд перерыв);

- под действием силы тяжести создать для тонической мышцы положение, ее растягивающее, фаза растяжения длится 20 секунд, 20 секунд перерыв, повторять 15–20 раз;
- напряжение тонической мышцы против сопротивления в течение 9-11 секунд, затем 6–8 секунд расслабление и ее растяжение, повторять 3–6 раз;
- напряжение группы тонических мышц против сопротивления с противоположной стороны в течение 9–11 секунд, 6–8 секунд расслабление, растяжение группы мышц, повторять 3–6 раз.

## **Как правильно спать**

Какой-то умник лет 60 назад продекларировал, что полезно спать на твердом, а еще лучше на доске. И теперь все повторяют его слова. Но спиралевидная форма позвоночника от твердой постели прогибается и приближается по форме к бетонному столбу. Кроме того, нарушается циркуляция крови вследствие выжимания ее из сосудов в месте прилегания туловища к постели. Через 1,5–1 часа сна человек чувствует онемение и «мурашки» в той части туловища, которая расположена на твердой части постели.

## **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.