

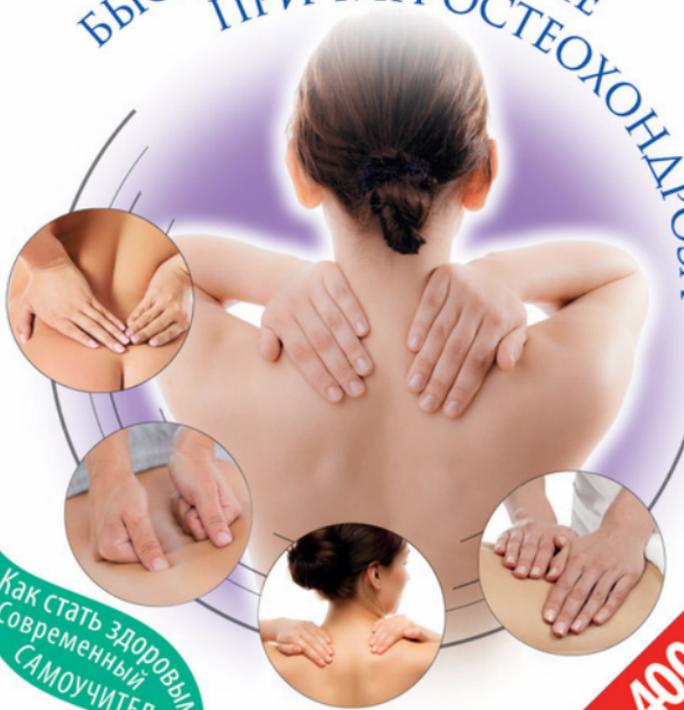
АЛЕКСАНДРА БОНИНА



# СКАЖИ «НЕТ» БОЛИ В СПИНЕ И ШЕЕ

БЫСТРОЕ УСТРАНЕНИЕ  
ПРИЧИН ОСТЕОХОНДРОЗА

ПРАЙМ



Как стать здоровым  
Современный  
САМОУЧИТЕЛЬ

БОЛЕЕ 400 ТЫС.  
ПРОСМОТРОВ НА  
YOUTUBE

**Александра Бонина**  
**Скажи «нет» боли в спине**  
**и шее! Быстрое устранение**  
**причин остеохондроза**  
**Серия «Как стать здоровым.**  
**Современный самоучитель»**

*текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=25740268](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=25740268)*

*Александра Бонина. Скажи «нет» боли в спине и шее! Быстрое  
устранение причин остеохондроза: АСТ; Москва; 2017*

*ISBN 978-5-17-105150-1*

### **Аннотация**

Теперь у вас есть возможность вылечить остеохондроз и никогда больше не испытывать боли в спине и шее! Автор этой книги Александра Бонина – сертифицированный тренер, врач, единственная в нашей стране, кто успешно лечит болезни позвоночника «онлайн».

В этой книге вы найдете краткий, четкий и продуманный план по устранению болей в спине и шее, его эффективность уже проверена многократно.

Вы узнаете, почему возникает боль в спине и шее, как быстро снять приступ, какие физические нагрузки вам показаны и противопоказаны, что можно сделать в домашних условиях, чтобы вылечить остеохондроз и в кратчайшие сроки избавиться от боли.

Читателей ждет бонус – ссылки на секретные страницы Александры Бониной в интернете с рекомендациями, упражнениями и советами.

*Данное издание не является учебником по медицине. Все лечебные процедуры должны быть согласованы с лечащим врачом.*

# Содержание

Вступительное слово от автора	9
Здоровье в ваших руках	9
На собственном опыте	12
Все дело в мышцах	16
К чему я пришла, или Экспресс-схема восстановления позвоночника!	18
Откуда появляется боль в спине и шее?	20
Как выглядит наш позвоночник	21
Что для вас значит здоровый позвоночник?	27
Тест на здоровый позвоночник	29
С чего начинаются проблемы позвоночника?	32
Механизм остеохондроза	34
В чем опасность остеохондроза	35
Когда появляется боль в спине и шее	37
Откуда же тогда появляются грыжи и протрузии?	38
Что такое грыжа Шморля и опасна ли она?	43
От плоскостопия к остеохондрозу	45
Как остеохондроз может влиять на остальные элементы нашего «поезда»	46
Что будет в случае плоскостопия	46
Есть ли у вас плоскостопие (тест)	47
Почему обезболивающие препараты нам не	50



# **Александра Бонина**

## **Скажи «нет» боли в спине и шее! Быстрое устранение причин остеохондроза**

© Бонина А., 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2017

*Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

**\*\*\***

### **Курс на здоровье!**

Дорогая Александра Бонина! Огромное Вам спасибо за ту большую работу, которую Вы проводите, чтобы помочь нам поддержать здоровье позвоночника и здоровье в целом. Мне очень понравилось, что Вы раскрыли тему здорового питания. Такие знания необходимы каждому, чтобы оставаться здоровым.

*Елена*

**Победа над болью!**

У меня искривление позвоночника и прочие проблемы, обращалась и к обычным докторам, и к мануальщикам. Делала много разных процедур. Облегчение было, но ненадолго. Уже несколько лет выполняю рекомендации Александры Бониной. Обострение было за этот период только раз! Для меня это огромная победа над болью!

*Наталья*

### **Рекомендации профессионала!**

Считаю Александру профессионалом и грамотным специалистом. Боли в спине (позвоночнике) у меня уже давно, но самая большая проблема – поясница. Пару лет назад наткнулась на курс Александры Бониной. Понравилось, как она подробно все объясняет – что, зачем и как правильно себя вести, что делать, как снимать боль. Я выполняю рекомендации и совсем забыла про постоянные боли в пояснице, про скованность в движениях (когда постоянно ищешь менее болезненное положение, чтобы наклониться или присесть). Уверена, курс полезен также тем людям, у кого пока нет серьезных проблем со спиной. Вы можете предупредить появление этих проблем.

*Мария*

\*\*\*



Александра Бонина – востребованный врач ЛФК, тренер, единственная в нашей стране, кто лечит остеохондроз онлайн.

# Вступительное слово от автора

## Здоровье в ваших руках

Я сильно ошибалась.

Я была идеалистом.

Я считала, что смогу помочь всем без исключения людям справиться с проблемами в позвоночнике.

Но, как показала практика, всем помочь невозможно. И далеко не каждый человек, у которого есть боли в спине и шее, сможет от них избавиться.

Постойте, все не так плохо!

У вас, да, именно у вас есть все шансы восстановить свой позвоночник и никогда больше не испытывать с ним серьезных проблем. Шансов намного больше, чем у большинства других людей!

Почему?

Все очень просто!

Вы уже держите в руках эту книгу, а это значит, что вам небезразлично свое собственное здоровье. И вы находитесь в числе тех 20 % людей, которые смогут серьезно улучшить свое здоровье в течение ближайших месяцев!

Тем людям, которым я не смогла помочь, по большому счету было наплевать на свое здоровье.

Они доводили свой организм до самого что ни на есть плачевного состояния, а потом сломя голову бежали в больницу в надежде, что им там сразу же помогут.

Ответственность за свое здоровье они полностью перекладывали на лечащего врача. А потом, когда все симптомы обострения у них проходили, они снова продолжали жить прежней жизнью. И очень скоро снова попадали в больницу.

Это касается не только здоровья позвоночника, а здоровья всего организма.

Просто оглянитесь вокруг, посмотрите на своих друзей, знакомых, родственников.

Я уверена, среди них есть хоть один человек, который большую часть жизни питался непонятно чем, не занимался спортом, излучал негативные мысли – а теперь жалуется на здоровье, дескать, оно его подвело.

А после походов в больницу жалуется еще и на врачей, какие они плохие, только берут с него деньги, а его драгоценное здоровье поправить не могут.

Я надеюсь, что вы не из таких людей. Да, возможно, какие-то огрехи в жизни вы совершали, и у вас далеко не идеальное здоровье.

Да и кто без греха, ведь мы же все люди, и все мы несовершенны.

И мы вовсе не виноваты, что никто нас с детства не научил тому, как оставаться здоровым всю свою жизнь.

Но если сейчас вы читаете эту книгу, значит, я

могу предполагать, что вы поняли, что ваше здоровье – только в ваших руках! И восстановить его сможете только вы сами, и никто другой!

И если это действительно так, то я готова вам помочь. Я буквально образом возьму вас за руку и проведу через все главы своей книги.

И к тому времени, как вы будете читать мое заключительное слово, у вас в голове сложится ясная и четкая картина того, как восстановить здоровье своего позвоночника.

Итак, у вас в руках экспресс-помощь по устранению болей в спине и шее. Вы сумеете максимально качественно проработать все отделы вашего позвоночника и суставы и восстановить их здоровье в кратчайшие сроки! Эту книгу я постаралась написать максимально простым языком, без сложных терминов и определений. Но если они где и встретятся, то я сразу вас буду вводить в курс дела, чтобы они были вам максимально понятны.

## На собственном опыте

И, прежде чем мы с вами приступим к решению всех ваших проблем с позвоночником, давайте познакомимся.

Меня зовут Александра Бонина. Я окончила медицинскую академию и получила специальность «лечебная физическая культура и спортивная медицина».

Возможно, вы не знаете, что врачи учатся целых 8 лет. Сначала 6 лет изучают основные предметы, после которых могут работать терапевтом. А потом еще 2 года проходят ординатуру по выбранной специальности и становятся узкоспециализированными специалистами.

Так вот, к шестому году обучения все мои одногруппники уже определились с направлением дальнейшей деятельности.

Кто-то решил не продолжать обучение и стать просто терапевтом, кто-то пошел в хирургию, кто-то захотел стать «ухо-горло-носом», и только я не знала, куда дальше идти.

Сначала я хотела пойти на кардиолога, но потом поняла, что это не совсем то, что я хочу. Я говорила себе: «Да, они хорошо зарабатывают, да, они помогают людям, но то ли это, чем я хочу заниматься всю жизнь? Нет, вряд ли!»

Время шло, надо было определяться, а я все еще оставалась в раздумьях...

Наверное, вы слышали, что сложнее всего учиться на ад-

воката и врача?

На счет адвоката я не знаю, но про врача – это в самую что ни на есть точку!

С первого курса мы учились так. Подъем в 6 утра, чтобы успеть к 8 на лекции. Лекции у нас были в разных корпусах, разбросанных по всему городу. На то, чтобы переехать между корпусами на общественном транспорте, нам давали минимум времени (ездили мы, кстати, за свой счет).

Поэтому перекусывать приходилось на бегу или стоя в давке в автобусе. Ни о каком полноценном питании не шло и речи. Йогурт и булочка стали моим обедом и полдником на долгие месяцы и годы. А когда удавалось попасть в студенческую столовую, там кормили едой такого качества... Не дай Бог такую снова попробовать.

За опоздание на лекцию, неважно по какой причине, нужно было ходить на платные отработки. И никого не волновало, что на дорогах пробки или общественный транспорт ходит не по расписанию, а как ему заблагорассудится.

Вечером я приезжала домой и садилась за учебники. Изучать надо было очень большой объем сложной информации за короткий промежуток времени.

У меня все шкафы в комнате были заполнены толстенными томами учебников, которые нам выдавали в библиотеке. Их было настолько много, что я физически не могла довести их до дома и просила папу забирать меня из библиотеки на машине.

Итак, днем я бегала за автобусами, моталась из корпуса в корпус, переживая, что не успею на лекцию и придется проходить платную отработку, питалась чем попало, а потом до самой ночи сидела над учебниками. И так целых 6 лет!

Неудивительно, что к шестому курсу состояние моего здоровья было не самым хорошим. Казалось бы, кто как ни врачи, должны быть здоровыми? Но на деле уже к выходу из института здоровье, в том числе и психическое, заметно начинает пошаливать.

У меня к шестому курсу наметились две проблемы со здоровьем. Кишечник, что было вполне логичным – постоянное нервное состояние, и... шея.

Как я сейчас уже понимаю, у меня развился нешуточный такой шейный остеохондроз с осложнениями.

Шея у меня побаливала всегда. Но иногда, примерно раз в несколько недель, она давала обострения. У меня начал сильно болеть затылок, пережимались сосуды, нарушался кровоток мозга, и начинались головокружения, кратковременные микропотери сознания, перехватывало дыхание, и возникала паника от такого состояния.

Это я сейчас понимаю, что ничего сильно страшного в этом нет. Что можно буквально за вечер облегчить свое состояние, а нескольких недель достаточно, чтобы его больше вообще не возникало.

Но тогда мне было страшно. Очень страшно. Мне казалось, что я умираю, и не понимала, что со мной происходит.

Несколько раз мне вызывали скорую, врачи снимали ЭКГ (естественно, там все было в порядке), ставили диагноз «вегетососудистая дистония» и советовали попить успокоительное.

Но я-то знала, что все вовсе не в порядке! И от этого было еще страшнее.

Тогда я решила справиться со своей проблемой самостоятельно. Я залезла в Интернет и начала копать эту тему. И выяснила, что причиной такого состояния может быть шейный остеохондроз.

Помню, как на четвертом курсе мы впервые поверхностно затронули понятие «остеохондроз». Дескать, это не заболевание.

Меня тогда очень удивил тот факт, что остеохондроз есть чуть ли не у каждого второго человека, а наши врачи практически его не изучают!

Именно тогда я и поняла, откуда «растут ноги» у моих проблем с самочувствием. Но вот как эти проблемы устранить, для меня все еще оставалось загадкой...

Параллельно с этим на шестом курсе у нас начались микроциклы профильных предметов, чтобы каждый из нас посмотрел, чем занимается та или иная специальность, и все-таки решил, куда хочет в конечном итоге пойти.

Я до сих пор помню те две недели, когда у нас был вводный цикл лекций по «ЛФК и спортивной медицине».

Пока все мои сокурсники со скучающим видом сидели и

делали вид, что слушают преподавателя, я впитывала информацию буквально с открытым ртом!

Всего лишь две недели изменили мою жизнь навсегда!

Я поняла, что вот оно – решение моей проблемы с остеохондрозом.

И вот оно то, чем я бы по-настоящему хотела заниматься в жизни! В этот момент я приняла решение стать врачом ЛФК.

Кстати, со всего потока (а это 200 с лишним человек) на ЛФК пошло всего 2 человека, включая меня. И это был первый набор на эту кафедру. Несколько лет до этого туда вообще никто не шел.

Представляете?

Вокруг столько терапевтов, хирургов, кардиологов, окулистов и врачей десятков других специальностей – но крайне мало врачей ЛФК.

Меня это очень удивляет и огорчает.

## **Все дело в мышцах**

В дальнейшем в этой книге вы узнаете, как лечебная физкультура и в целом активный образ жизни могут избавить вас от многих проблем. Но пока я дам вам одну мысль для рассуждения.

Наше тело на 50 % состоит из мышц. Причина всех болей в позвоночнике и шее кроется не в позвонках, а именно в слабых мышцах.

И наука лечебной физической культуры позволяет эти самые мышцы восстановить и укрепить!

А теперь подумайте вот над чем. Каждый врач занимается каким-то своим органом.

И у каждого органа есть «обслуживающий» его врач. Но нет такого врача, который бы занимался мышцами!

«А как же врач ЛФК?» – можете возразить мне вы.

Да, все верно, врач ЛФК занимается мышцами. И наука лечебной физической культуры направлена на реабилитацию после травм, ущемлений, грыж, остеохондроза и других проблем с позвоночником и суставами.

**Но есть и у ЛФК один большой недостаток.**

При помощи лечебных физических упражнений вы действительно сможете избавиться от проблем с позвоночником. Но если ими прекратить заниматься, то рано или поздно эти проблемы появятся снова.

Какой же здесь выход?

Выход один – идти дальше и помимо ЛФК подключать другие упражнения из сферы фитнеса, стретчинга, бодибилдинга, наконец. Тренировать свои мышцы и делать их по-настоящему сильными и выносливыми!

Посмотрите на всех животных. У всех у них есть мышцы, и они постоянно ими пользуются. Они бегают, прыгают, дерутся, спят на земле. Но при этом я ни разу не слышала, чтобы у льва или кролика был остеохондроз. А у людей есть!

Почему?

Потому что мы толком не пользуемся мышцами, которыми одарила нас матушка Природа. И именно отсюда идут наши проблемы.

Итак, я прошла ординатуру по ЛФК и поняла для себя ее достоинства и недостатки. При помощи этой науки я сама себе вылечила шею. Но все равно мне этого оказалось мало.

Тогда я начала дальше разбираться в анатомии и работе мышц и их влиянии на наш организм и здоровье.

Я записалась в тренажерный зал и стала активно работать со своими собственными мышцами, восстанавливая их тонус.

Затем я заочно выучилась на фитнес-тренера в одном из московских учебных заведений. А на момент написания этой книги я решила продолжить обучение в этом направлении за границей и поступила очно в институт, который находится в США.

Несмотря на то что обучение стоит приличных денег, мне хочется стать профессионалом мирового уровня в области фитнеса и бодибилдинга. И я готова инвестировать в это столько сил, времени и денег, сколько понадобится!

## **К чему я пришла, или Экспресс-схема восстановления позвоночника!**

Вот так постепенно ко мне пришло понимание по-насто-

ящему работающей схемы восстановления позвоночника, о которой вы в подробностях узнаете в этой книге.

Ну что ж, я приглашаю вас в мир, где ваш позвоночник полностью здоров, у вас крепкие, сильные мышцы и вы давно уже забыли про все ваши проблемы со здоровьем.

Представьте себе это... Представьте, как здорово, когда ничего не болит. Так, как это было в детстве, когда все еще было впереди, мир казался таким большим и интересным, а вы были гибкими и подвижными...

Я вас уверяю, все это можно вернуть вновь. Стоит только этого очень-очень сильно захотеть, а потом начать действовать в нужном направлении. И это направление я покажу вам в этой книге!

Ну что, зарядились позитивом и энергией?

Тогда вперед, в мир по-настоящему здорового позвоночника!

# Откуда появляется боль в спине и шее?

Когда вы точно поймете, откуда появляется боль в спине и шее, то вы сами увидите тот единственный выход из создавшегося положения, который приведет вас к стабильному и долговременному результату.

Итак, давайте в этой главе поговорим с вами о причинах появления болей в спине и шее, чтобы вы четко их для себя уяснили. И, как я обещала, в конце этой главы вы точно поймете для себя, что надо делать для оздоровления вашего позвоночника.

При этом я не хочу сильно углубляться в анатомию и грузить вас разными медицинскими терминами, которые написаны в книгах для врачей и студентов медицинских академий. Я хочу донести эту информацию до вас максимально простым языком.

# Как выглядит наш позвоночник

Итак, возможно, вы до этого пытались найти в Интернете информацию о том, как избавиться от болей в спине, вылечить остеохондроз и т. д. Если так, то вы, наверное, уже читали на разных сайтах статьи о позвоночнике.

Вот какие термины вы могли видеть в этих статьях: позвоночник, диски, грыжи, остеофиты, отложение солей и т. п.

Да, действительно, в строение позвоночника входят позвонки, между ними есть межпозвонковые диски.

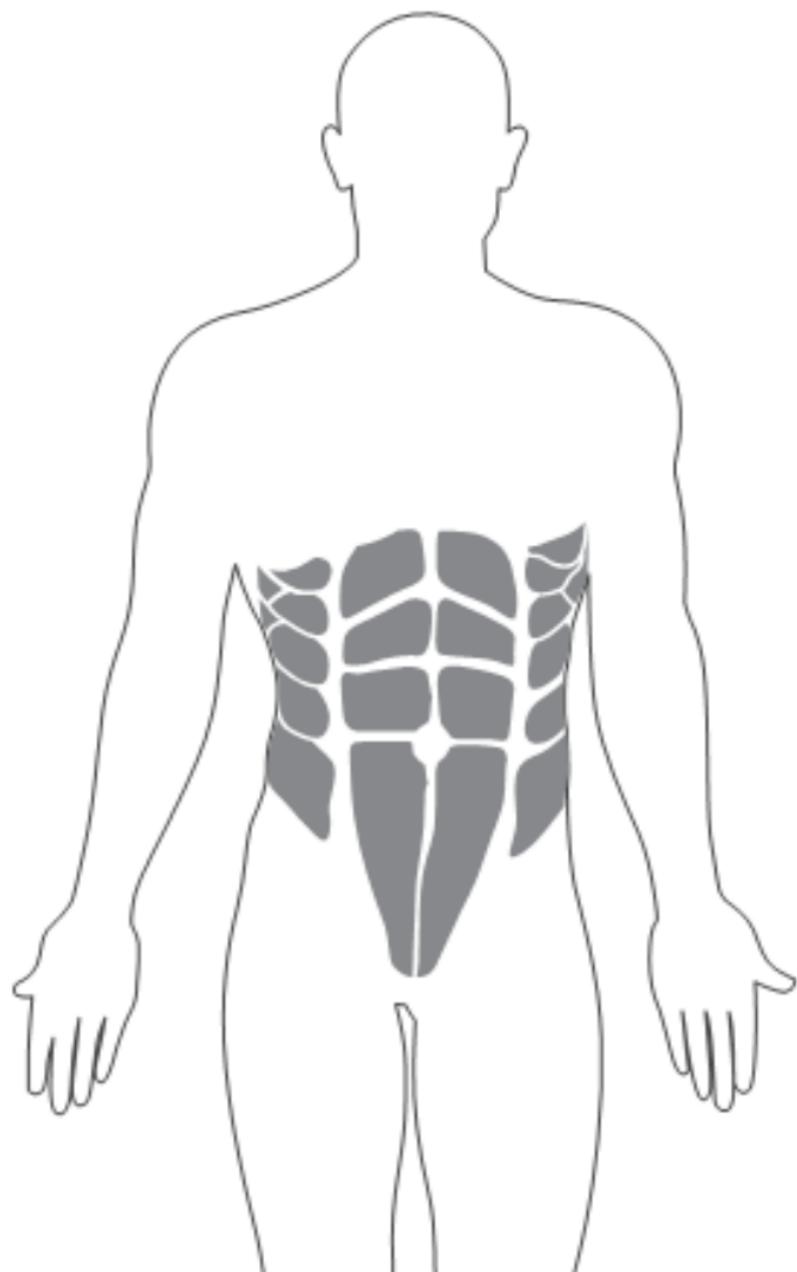
Но обратите внимание вот на какой важный момент.

Позвоночник – это не просто «костный столб», как его обычно рисуют.

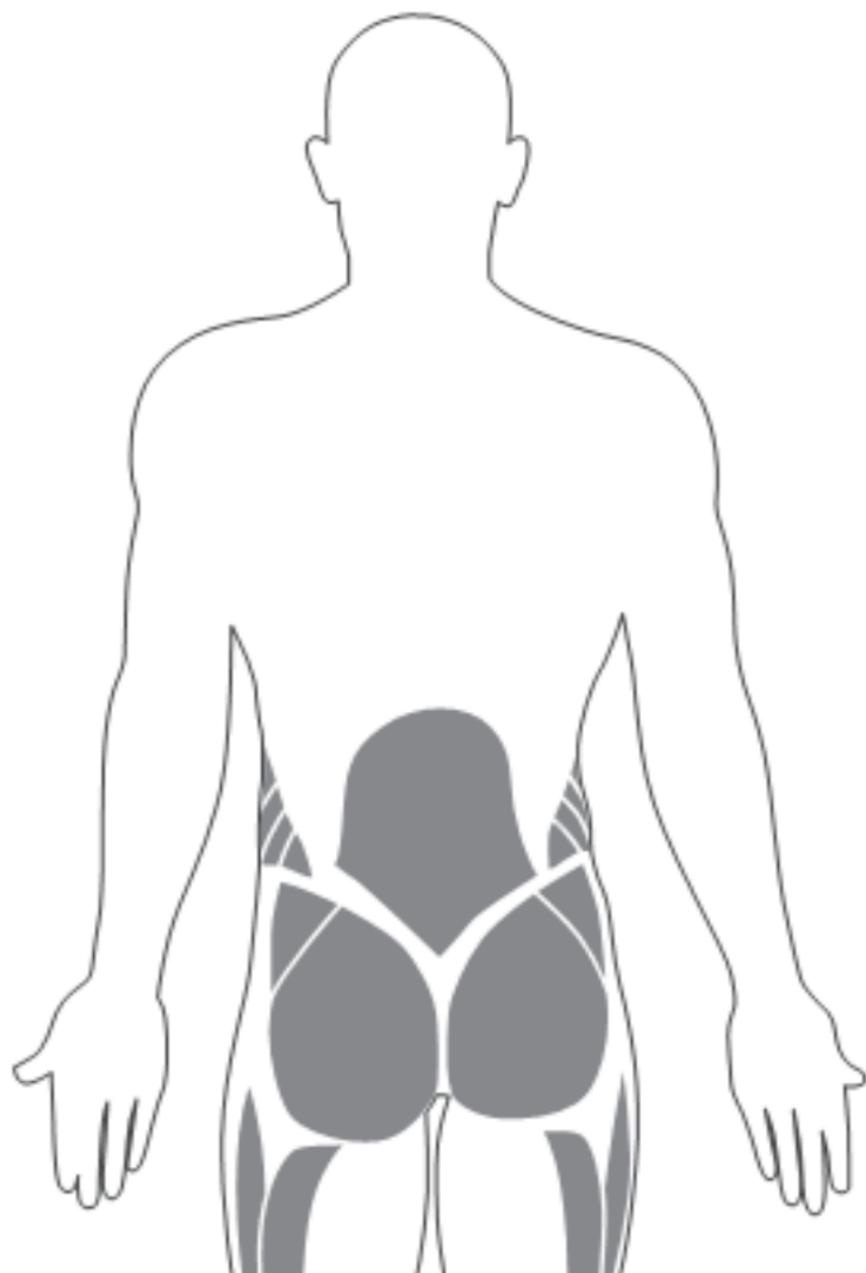
У позвоночника есть собственные мышцы. Они располагаются вдоль каждого позвонка, крепятся к самому позвонку и окружают его со всех сторон.

И именно эти глубокие мышцы спины являются главной опорой для позвоночника. Вместе они представляют собой мышечный корсет.









*Вот как по-настоящему выглядит ваш позвоночник*

**Мышечный корсет** – это не просто какая-то мышца, это практически половина туловища: пресс, боковые мышцы живота, ягодичные мышцы, мышцы ног и спины.

**Позвоночник** – это не просто «костный столб» на рисунке выше, но и окружающий его мышечный корсет!

И если рассматривать позвоночник именно в таком виде, то все проблемы с ним становятся очень легко объяснимыми!

Остеохондроз начинается тогда, когда мышцы позвоночника становятся слабыми и теряют свою опорную способность.

В нормальном состоянии мышцы – это основная опора для позвоночника.

Благодаря им нагрузка на позвоночник распределяется равномерно, что защищает его от травм и преждевременной «изношенности».

Но если мышцы теряют свой тонус или утомлены от постоянного напряжения, то они «отключаются» от своей основной работы.

Вся нагрузка идет на позвоночник, что вызывает сначала оседание межпозвонковых дисков, их деформацию, а затем и формирование протрузий и грыж.

Параллельно с этим процессом начинают появляться различные болевые симптомы в зависимости от локализации

процесса. Причем они могут появляться как в самом начале процесса, так и уже на запущенных стадиях.

## **Что для вас значит здоровый позвоночник?**

Позвоночник, как основа здоровья, приравнивается по значимости для организма к сердцу и головному мозгу, потому что он участвует абсолютно во всех функциях и всех реакциях тканей и органов.

Здоровый позвоночник – это не отдельный столб с нервами и сосудами, это очень важная часть всей системы организма. Он, как дерево, выпускает свои ветки, которые проходят по всему нашему телу от пальцев ног до макушки, и несет с собой здоровье в каждую клетку тканей и органов.

Спинной мозг внутри позвоночника, как проводник, соединяет между собой головной мозг и все остальные клетки нашего организма. Когда позвоночник здоровый, он успешно поддерживает спинной мозг и защищает нервные корешки от сдавливания.

Все команды, которые дает головной мозг телу, проводятся через спинной мозг, нервные корешки и по нервным волокнам распространяются до конечного пункта – клетки-исполнителя. Причем этим исполнителем будет и мышечная ткань, и ткани желудочно-кишечного тракта и всех остальных

ных систем органов.

Любое ущемление хотя бы одного маленького нервного корешка уже будет приводить к сбою работы конкретного органа или ткани. Когда позвоночник здоровый, то все органы получают в достаточном количестве питание, информацию и эффективно работают.

Здоровый позвоночник – это не только защита для спинного мозга. Посредством ребер он защищает все органы грудной клетки, а за счет мышечного корсета, который крепится к позвоночнику, защищает все органы брюшной полости.

Здоровый позвоночник отвечает за красивую осанку, гибкость тела за счет связок и мышц. Принимает непосредственное участие в ходьбе за счет амортизации при толчках ног от земли. Он нас поддерживает 24 часа в сутки.

Кроме того, здоровый позвоночник помогает нам выполнять полный объем разнообразных движений за счет эластичности связок, нормальной работы межпозвонковых суставов и силы мышц, которые прикрепляются к позвоночнику.

Как видно из его функций, позвоночник связывает весь организм воедино и является очень важной составляющей нашего тела.

Вот почему мы должны уделять ему достаточно внимания.

При всей его значимости позвоночник ведет себя очень

«скромно».

Он не подает никаких признаков нарушения сам по себе, а сигнализирует это через внутренние органы и мышцы, проявляясь разнообразием симптомов, отдаленных от него.

## Тест на здоровый позвоночник

А теперь давайте в качестве отдыха от теоретической информации немного поиграем.

Напишите, пожалуйста, в строчках ниже ответ на такой вопрос:

*«Что такое, по вашему мнению, здоровый позвоночник? Как вы его себе представляете? Дайте ему несколько определений (характеристик)».*

*Здоровый позвоночник – это:*

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.
- 8.
- 9.
- 10.
- 11.

- 12.
- 13.
- 14.
- 15.
- 16.

Хорошо, благодарю вас за ответы! Позвольте предположить, какими они получились. Я думаю, вы написали примерно следующее...

Здоровый позвоночник – это:

1. Отсутствие боли, хруста, грыж и т. д.
2. Красивая осанка.
3. Когда ничего не болит.
4. Здоровая и счастливая жизнь.
5. Когда не замечаешь, что он вообще есть.
6. Гибкость, безболезненность, ничего не беспокоит.
7. Тонус мышц позвоночника, эластичность связок.

А хотите знать, как бы на этот вопрос ответила я?

1. Это не «идеальная картинка на МРТ». Идеальной картинке не бывает даже у абсолютно здорового человека, потому у нас живой организм, он постоянно движется, так что какие-то изменения в любом случае будут, пусть даже минимальные. Это реакция приспособления организма к постоянно меняющимся условиям. И если кто-то думает, что здоровый позвоночник – это отсутствие изменений, грыж, протрузий, остеофитов, проседания дисков, то это не так.

2. Здоровые и эластичные связки.

3. Крепкие и сбалансированные мышцы всего корпуса, а не только спины.

4. Правильное анатомическое положение позвоночного столба («красивая» осанка, отсутствие сколиоза, сутулости и т. д.).

5. Ежедневное поступление нужных витаминов и нутриентов. Позвоночник нуждается и в витаминах, и в кислороде, и в питательных веществах, и в минералах.

Для здоровья позвоночника необходимо учитывать все эти компоненты и заниматься ими параллельно, вместе, то есть и связками, и мышцами, и правильным положением самого позвоночника; и давать ему поддержку изнутри.

# С чего начинаются проблемы позвоночника?

Вы когда-нибудь наблюдали за голубями?

Уделите этому хотя бы минутку и посмотрите, как голуби передвигаются по земле. Я думаю, в каждом городе любой страны можно найти сине-серых пернатых – братьев наших меньших.

При ходьбе по земле они постоянно двигают шеей, у них голова никогда не находится в неподвижном состоянии. Даже когда они просто стоят, они оглядываются вокруг, поворачивая и нагибая голову в разные стороны в поисках еды, воды или убегая от прохожих.

Голуби, в отличие от людей, никогда не сидят и не стоят в неподвижной позе, потому что у них нет компьютеров, статической работы и т. д. У них нет таких проблем, как остеохондроз, головные боли, повышение давления.

Это не удивительно, так как сейчас все больше людей пользуются различными гаджетами – телефонами, планшетами и т. д. Многие долгое время проводят за компьютером. Они не замечают, какая у них осанка, как они сидят, как сильно перегружается спина, находясь весь день в одной и той же позе.

Такая ситуация еще больше приводит к гиподинамии. Поэтому у многих людей начинаются разные проблемы с позво-

ночник, особенно с шейным отделом. То появляется головная боль, то ущемляется нерв в шее, то появляются симптомы со стороны вегетососудистой системы.

Да, проблемы с позвоночником последнее время молодеют. Если разные симптомы раньше появлялись больше у людей старшего и среднего возраста, то сейчас они появляются и у лиц молодого возраста. Ко мне обращался уже не один десяток молодых людей с такой историей. У них появлялись различные симптомы, они шли к врачу, делали снимки позвоночника. В итоге на этих снимках определялись минимальные изменения, которые вполне могут быть у каждого с раннего детства.

В ответ на такую ситуацию врач ставит диагноз остеохондроз и заявляет: «Это навсегда. Привыкните к этому» или: «Вот попейте таблетки. Никакого спорта, тренажерного зала, велосипеда». Перепуганные и удрученные молодые люди идут домой и чувствуют себя больными на всю жизнь.

Но это не так на самом деле. Если у вас определили какие-то диффузные изменения, сглаживание изгибов или уменьшение высоты межпозвоночных дисков, то это совершенно еще не остеохондроз. Это вполне нормальное состояние позвоночника, потому что вы – живой человек.

Просто не нужно это пускать на самотек, тогда и не будет дальнейшего прогрессирования этих изменений.

# Механизм остеохондроза

Чаще всего развитие проблем с позвоночником, осанкой и здоровьем в целом связано с длительным пребыванием в одной позе без движений, когда человек находится перед компьютером, телевизором, за рулем или за рабочим столом.

В этом случае его организм находится в пассивном состоянии и испытывает следующие неудобства.

- Сутулая спина.
- Уменьшение объема грудной клетки из-за сутулости и, как следствие, гипоксия всех тканей (недостаток кислорода).
- Растяжение мышц задней поверхности шеи, спины, ягодичных мышц и мышц задней поверхности бедра.
- Укорочение грудных мышц, мышц пресса и передней поверхности бедра (квадрицепсы).

Посмотрите, что происходит: мышцы задней поверхности тела постоянно растянуты, а мышцы передней поверхности тела, наоборот, укорочены и сжаты. Развивается так называемый «сколиоз» тела. При сколиозе позвоночника также с одной стороны мышцы сжаты, а с другой – слабы и растянуты. В случае всего тела я провожу точно такую же аналогию.

В то время, как вы встаете со стула после длительного сидения, сжатые мышцы пресса, грудные мышцы и мышцы передней поверхности ног, наподобие пружины, не будут давать вам нормально распрямить спину и расправить плечи.

Так нагрузка на спину еще больше увеличивается. Мышцы спины и ягодичные мышцы слабые и растянутые, поэтому они не могут держать осанку и позвоночник берет всю нагрузку на себя. И вот тут здравствуй, сутулая спина, искривление осанки и остеохондроз!

Поэтому старайтесь следить за собой – как вы сидите, как вы ходите.

Старайтесь целенаправленно держать спину прямо, разверните плечи, сведите лопатки между собой и подайте грудную клетку вперед. У вас уже изменится внешний вид, и вы почувствуете легкость дыхания.

Конечно, трудно, и не всегда вспоминаешь о своей осанке, когда решаешь какие-то дела и т. д. Но хотя бы по несколько раз в день вы должны вспоминать об этом и контролировать себя.

Это прекрасная и очень эффективная бесплатная профилактика.

## **В чем опасность остеохондроза**

Остеохондроз – это проседание позвоночника, когда позвонки начинают давить друг на друга, разрушается межпозвонковый диск и нервные корешки, которые выходят вдоль всего позвоночника, защемляются.

Основная опасность остеохондроза заключается в том, что происходит полная блокада и защемление нервных ко-

решков.

Чем опасна полная блокада нервных корешков?

В какой бы локализации ни находились корешки, они идут к определенным участкам тела, к определенным мышцам, к определенным внутренним органам.

Нервные корешки являются основными проводниками от головного мозга к мышце или органу. Также они отвечают за информацию, которую орган или мышца посылает через этот же корешок в головной мозг.

Из-за остеохондроза блокируется эта важная связь, то есть мозг не контролирует орган или мышцу, и орган или мышца не может обратно дать информацию о своем состоянии.

В результате начинается нарушение функций органа или мышцы и может развиваться:

- дистрофия внутренних органов;
- воспаление внутренних органов;
- хроническое заболевание;
- атрофия мышечной ткани;
- постоянное спазмирование мышц;
- нарушение в работе кишечника, колит, панкреатит;
- нарушение функции печени;
- кардиологические проблемы.

Во всех внутренних органах могут происходить функциональные изменения и нарушения в работе.

# Когда появляется боль в спине и шее

На самом деле есть несколько причин возникновения боли в спине и шее.

Вот три наиболее частых из них.

1. От постоянного перенапряжения и спазма мышц – в этом случае чаще бывает хроническая боль, чем острая.

2. От раздражения или ущемления нерва как между мышцами и связками, так и в самом позвоночнике.

3. Из-за возникновения воспалительного процесса как реакции на раздражение нерва.

*«А как же грыжи, протрузии и все те страшные ужасы, которые написаны в описании снимков МРТ? – спросите вы. – Ведь боль возникает из-за них»!?*

Не совсем так. Давайте разбираться...

Иногда бывает, что у вас болит спина, вы сделали снимок МРТ, а там – идеальный позвоночник. Ну, может, и не совсем идеальный, но по крайней мере ничего из ряда вон выходящего там нет. И болеть вроде как ничего не должно. А ведь болит!

Так вот, такого рода боль возникает из-за слабости мышц или ущемления нерва между мышцами. И по сути, сам по себе позвоночный столб тут ни при чем.

А есть такие ситуации, когда боль возникает из-за того, что в позвоночнике появилась грыжа достаточно больших

размеров, чтобы давить на нерв. И тогда боль возникает уже из-за этой грыжи.

## **Откуда же тогда появляются грыжи и протрузии?**

Они тоже появляются из-за слабости или, наоборот, перенапряжения ваших мышц. Мышцы не держат позвоночный столб в нормальном положении, нагрузка на него возрастает, и при этом страдают самые хрупкие его элементы – межпозвоночные диски.

За счет того что диски эластичные и прочные, они не сразу травмируются. На первых этапах под постоянной нагрузкой они начинают оседать и становятся более плоскими.

Затем, со временем, если большая нагрузка на них так и остается, то их эластичная ткань не выдерживает и начинает давать трещины.

Из-за этого сам диск постепенно начинает терять влагу и становится не таким прочным, как прежде.

Далее постепенно от постоянного давления на диски их внутренняя более мягкая часть начинает выдавливаться и выступать за пределы границы диска.

Чтобы это ясно понять, представьте перед собой воздушный шар, наполненный водой.

Если на него мы начнем давить сверху и снизу, то он будет становиться более плоским и вода будет выдавливаться

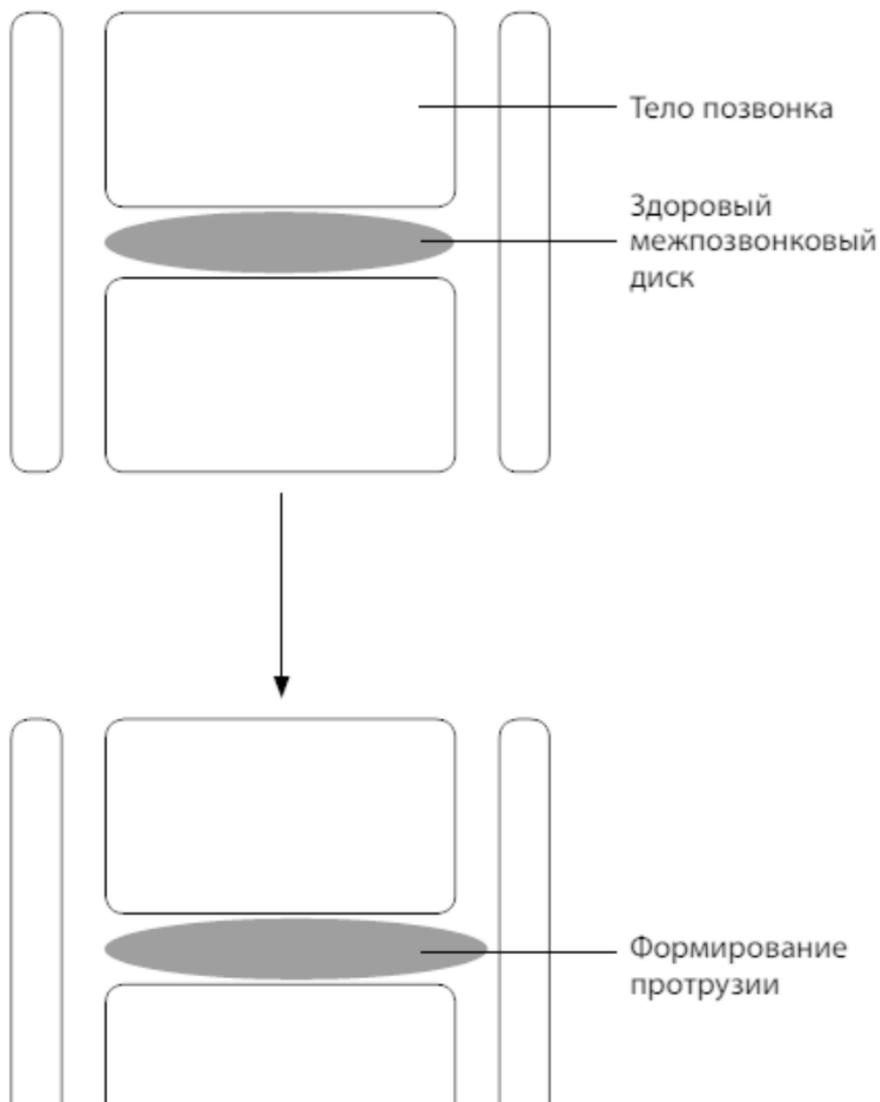
в стороны, образуя выпячивания. Точно так же и диск ведет себя под постоянной нагрузкой.

Если сама наружная оболочка диска при этом не лопается, то такие выпячивания называются протрузиями. Но если в такой протрузии появляется трещина и содержимое диска выходит наружу, то так уже формируется следующая стадия – грыжа.

Ну как, теперь вам все понятно?

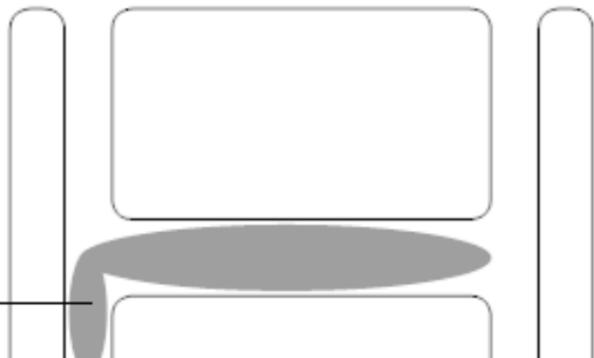
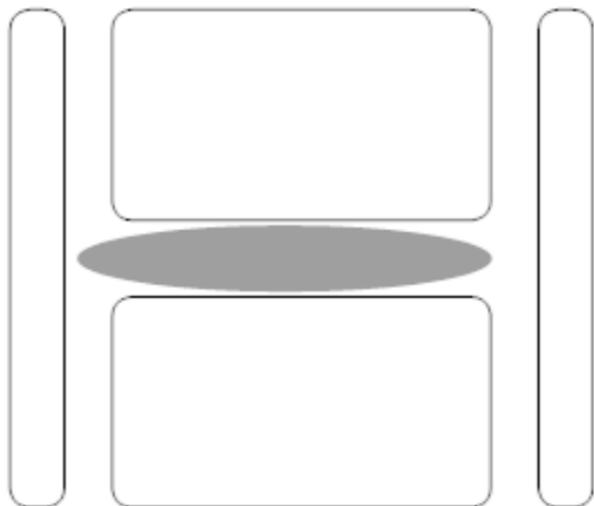
Давайте еще раз пройдемся по основным мыслям, которые я хочу донести до вас в этой главе.

## Формирование протрузии





## Формирование грыжи позвоночника



Формирование  
грыжи

1. Позвоночник – это не только «костный столб», но еще и мышечный корсет, который этот столб окружает.
2. Все проблемы с позвоночником начинаются из-за слабости или, наоборот, перенапряжения мышц.
3. Причиной боли могут быть мышцы или «вторичные признаки» их неправильной работы – грыжи, протрузии и т. д.

## **Что такое грыжа Шморля и опасна ли она?**

Чем же отличается грыжа Шморля от обычной грыжи?

В этом случае пульпозное ядро выбухает не с края, а в центре, за пределы нижней стенки диска. Оно прорывается в тело нижележащего позвонка, образуя в нем углубления. Грыжа Шморля образуется внутри самого костного столба, не касаясь ни спинного мозга, ни корешков, ни сосудов, в отличие от обычных грыж.

Может ли грыжа Шморля как-то проявлять себя?

Думаю, вы уже поняли ответ из прошлого абзаца:). Но я все же объясню. Любая другая грыжа проявляет себя из-за того, что она выходит за пределы тел позвонков и прилегает к окружающим тканям. Они в свою очередь реагируют на грыжу спазмом (если это артерия) или болями (если это ущемленный нерв), так как в норме этого образования быть

не должно.

Грыжа Шморля никак себя не проявляет и в будущем не проявит. Она выходит в тело позвонка, где нет нервов и сосудов, а значит, нечему болеть и беспокоить. Обычно эта грыжа определяется случайно на снимках МРТ или рентген во время обследования (которое обычно делают совсем по другим причинам).

Поэтому, если вас беспокоит спина и вы знаете о наличии у себя грыжи Шморля, ищите другие причины, вызывающие это беспокойство. Грыжа Шморля не виновата в этом.

Судя по механизму ее образования и отсутствию клиники, ничего с грыжей Шморля делать не надо. Если человека не беспокоит спина и он не проходит диагностику, он так и проживет всю жизнь со здоровой спиной, не зная о существовании у него грыжи Шморля.

Но обратите внимание вот на что. Если я говорю, что с самой грыжей Шморля делать ничего не надо, это не значит, что можно расслабиться. Вы должны бороться с остеохондрозом и останавливать его прогрессирование, тогда сама грыжа не будет увеличиваться и не будет предпосылок к образованию других грыж.

# От плоскостопия к остеохондрозу

Чтобы разобраться с этим вопросом и понять, может ли остеохондроз позвоночника развиваться из-за плоскостопия, я вам расскажу одну интересную схему.

Представьте себе поезд, который состоит из нескольких вагонов. Каждый вагон сцеплен с соседними. Когда поезд едет, все вагоны принимают участие в передвижении.

Чтобы поезд ехал нормально, все вагоны должны быть в исправном состоянии – на четырех колесах и с рессорами.

Теперь обратимся к нашему телу. Дело в том, что оно и есть этот поезд, вагонами которого будут все отделы позвоночника, таз с тазобедренными суставами и окружающими мышцами, коленные суставы, затем голеностопные суставы и, наконец, своды стоп.

Когда мы передвигаемся (идем или бежим), то все эти «вагоны» активно участвуют в движении. Вместе они выполняют две основных функции во время нашего перемещения – двигательную и амортизирующую.

При этом амортизаторами будут межпозвонковые диски в позвоночнике, полости тазобедренных и коленных суставов с синовиальной жидкостью внутри и сам свод стопы за счет своего строения.

Если все эти «вагоны» находятся в нормальном состоянии, то и движения тела у нас будут нормальными во вре-

мя ходьбы или бега. Но если один из «вагонов» выходит из строя, то этот дефект будет влиять на работу других «вагонов».

Сразу же нарушается амортизация позвоночника, что провоцирует развитие дальнейших признаков остеохондроза – остеофиты, протрузии, грыжи, изменение положения позвонков и т. д.

## **Как остеохондроз может влиять на остальные элементы нашего «поезда»**

Мышцы спины спазмируются, чтобы как-то поддержать позвоночник. Это уменьшает амплитуду движений корпуса.

Следовательно, еще больше нагрузки идет и на тазобедренные, и на коленные суставы. Походка, хоть и очень незаметно, но тоже может измениться, что будет давать неправильную нагрузку на все суставы ног и на подошвы.

## **Что будет в случае плоскостопия**

При этом состоянии стопа, как элемент амортизации, не участвует в общей работе во время ходьбы – она не амортизирует и не уменьшает соударение с землей.

Из-за этого больше нагрузки и силы соударения передается на коленные, тазобедренные суставы и на позвоночник.

В итоге наш позвоночник получает больше ударной силы,

чем должно быть.

Следовательно, опять увеличивается давление (нагрузка) на межпозвоноквые диски. Они со временем не выдерживают ее, если мышцы спины и шеи слабые и повреждаются. Вот вам и развитие остеохондроза.

Итог: плоскостопие будет одной из причин развития остеохондроза позвоночника.

Просто оно не будет стоять на первом месте, так как оно влияет на позвоночник только косвенным образом, а не напрямую.

## **Есть ли у вас плоскостопие (тест)**

Если вы не уверены в состоянии своих стоп и хотели бы узнать, есть у вас плоскостопие или нет, – пройдите простой тест.

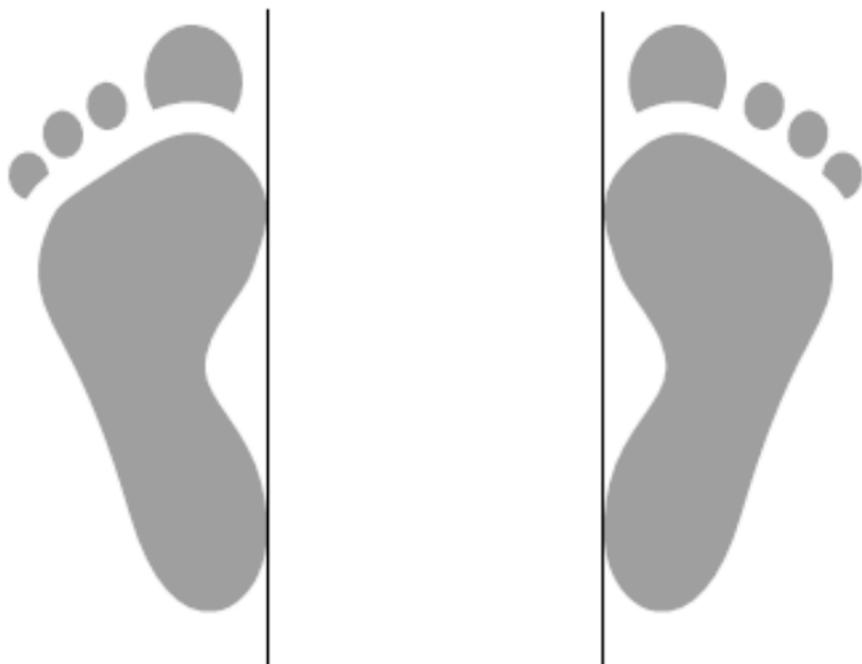
Он не требует никаких специальных устройств и сложных действий.

1. Возьмите два листа бумаги А4 (или один лист формата А2 или А1) и положите их рядом друг с другом.
2. Намажьте стопы любым кремом.
3. Встаньте на эти листы так, чтобы вы стояли равномерно на двух ногах.
4. Сойдите с листов и оцените результат.

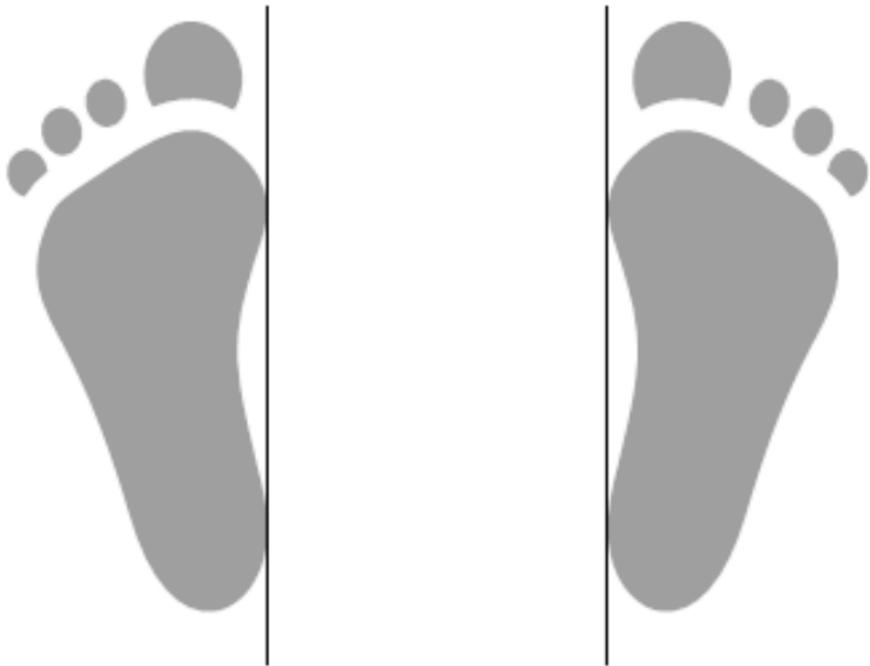
Для этого проведите прямую линию карандашом или ручкой вдоль внутренней стороны каждой стопы, соединяя меж-

ду собой внутренний боковой край пятки и самую выпирающую часть основания большого пальца.

Затем к этой линии проведите перпендикуляр от самой отдаленной части углубления стопы, как показано на следующей странице.



*Отпечатки стоп в норме*



### *Отпечатки стоп в норме и при плоскостопии*

В норме самая узкая часть стопы должна занимать примерно 30 % (треть) от перпендикулярной линии.

Если эта часть занимает половину и более, значит, плоскостопие есть.

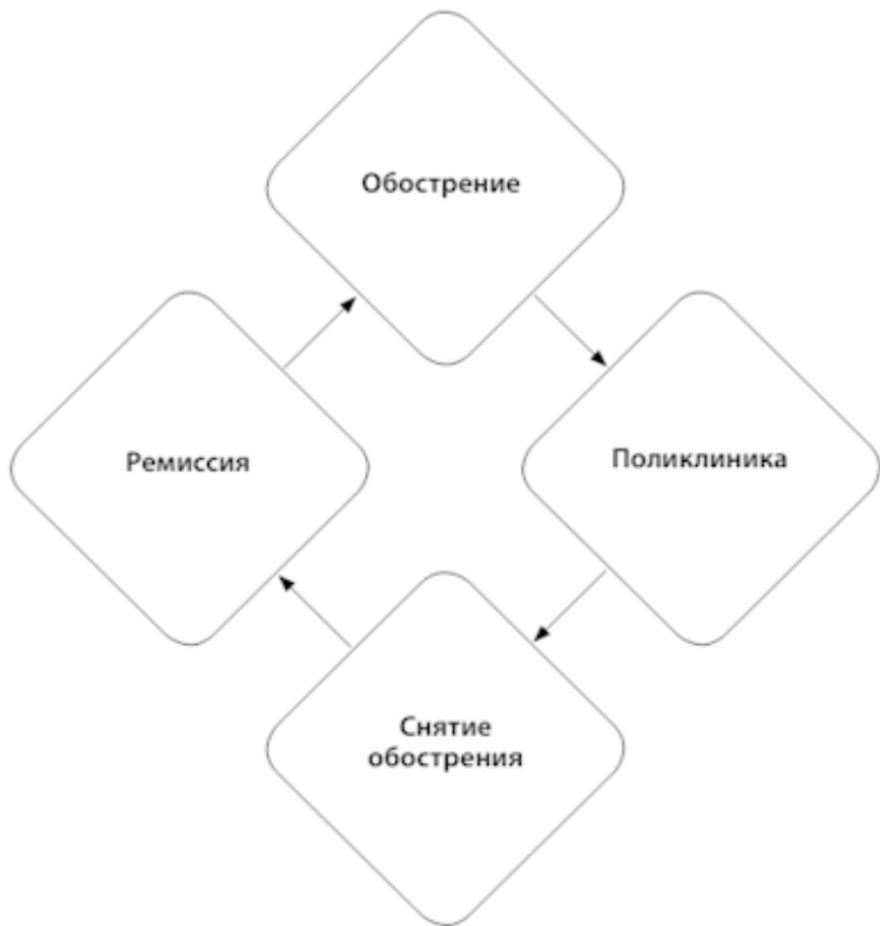
Это самый простой и общий тест на определение плоскостопия. Если вы обратитесь к ортопеду, то он проведет более детальное и углубленное обследование.

# **Почему обезболивающие препараты нам не помощники**

Если у вас болит спина или шея, вы можете принимать обезболивающие препараты.

Да, они на какое-то время снимают боль. Да, вам начинает казаться, что все прошло, ничего больше не болит, что вы вернули свое тело к прежнему состоянию.

Но это всего лишь самообман! Через некоторое время вы снова возвращаетесь в порочный круг, который я в шутку называю «круговоротом пациента в природе».



Вот как все происходит у большинства моих клиентов (разумеется, до того как они обращаются ко мне).

1. У них наступает обострение остеохондроза – прихватывает поясницу, заклинивает шею, начинает резко болеть под лопаткой, или случается еще какой-нибудь из десятков

болевых симптомов в каком-то отделе позвоночника.

2. Они идут в поликлинику к терапевту (в лучшем случае к неврологу) на прием.

3. Далее им благополучно снимают обострение обезболивающими таблетками или уколами и в лучшем случае отправляют еще и на массаж (а зачастую и не отправляют).

4. Человеку становится вроде как лучше, боли отступают, жизнь снова играет красками...

5. До тех пор, пока не случается обострение, и он идет на новый виток этого круга.

В последнее время мне **ОЧЕНЬ** много пишут на почту писем в духе:

*«Александра, я перепробовала уже все, что только можно. Потратила кучу денег и времени на обследования и лечение. А результатов нет. Вы – моя последняя надежда!»*

Честно говоря, меня такая ситуация очень сильно удивляет и расстраивает.

Как такое возможно?! Как лечебные упражнения могут быть последней надеждой?! Да это самое первое, что должны использовать люди при малейших признаках проблем с позвоночником, а никак не последнее!

Так что я искренне надеюсь, что вы читаете эту книгу, не пытаясь в ней найти «последнее средство, когда все другие уже исчерпаны».

Мне хочется верить, что вы еще не выбросили кучу денег и не потратили кучу времени на те средства, которые не принесли вам длительного и постоянного эффекта.

Боль уйдет, но мышцы все равно останутся слабыми. Нагрузка на позвоночник как была, так и осталась.

Поэтому рано или поздно боль придет вновь, и вам снова придется принимать препараты.

Все бы ничего, но все эти препараты очень негативно влияют на печень и другие внутренние органы. Так что, заглушая боль, вы делаете себе только хуже!

Хотите ли вы пойти по этому пути?

Скорее всего, нет, раз вы приобрели и читаете эту книгу.

К слову сказать, с экономической точки зрения ваши вложения в эту книгу в сотни, а может быть, даже тысячи раз меньше, чем если бы вы долгие годы покупали лекарства. А пользы из нее вы извлечете намного больше!

Я надеюсь, что благодаря моей книге вы сразу же будете действовать в том самом верном направлении, которое приведет вас к здоровью вашего позвоночника максимально быстрой и прямой дорогой!

Кстати, прямо в этот момент, когда я пишу эту главу, я получила очередное письмо от моей подписчицы (и, я уверена, моей будущей клиентки).

Привожу его полностью, в таком виде, как я его получила.

*От: Надежда Жигалева*

*Кому: Александра Бонина*  
*Здравствуйтесь, Александра.*  
*У меня такой вопрос.*

# 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.