

Я ЗНАЮ
ОБ ЭТОМ
ВСЕ!

15

НАДЕЖНЫХ
УПРАЖНЕНИЙ
для поясницы
С ГАРАНТИЕЙ!

ВАЛЕНТИН

ДИКУЛЬ

ЖИЗНЬ БЕЗ БОЛИ В ПОЯСНИЦЕ

УНИКАЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ
легендарного специалиста
по болезням позвоночника



ЭКСМО

Валентин Дикуль

Жизнь без боли в пояснице

«ЭКСМО»

2011

Дикуль В. И.

Жизнь без боли в пояснице / В. И. Дикуль — «Эксмо», 2011

Прихватить поясницу может и в городе и на даче. Как найти средство против боли? Академик Валентин Иванович Дикуль точно знает, как вернуть спине былую свободу движений. Самый авторитетный специалист по болезням позвоночника разработал уникальную систему упражнений для тех, кого мучают боли в пояснице после домашних дел. Для упражнений не нужны специальные приспособления или тренажеры: все необходимое есть в каждом доме. Немного простых упражнений каждый день – и спина больше не болит. Внимание! Перед тем как делать упражнения, убедитесь в отсутствии противопоказаний. Будьте внимательны при выполнении упражнений с приспособлениями!

© Дикуль В. И., 2011

© Эксмо, 2011

Содержание

Вступление	5
От автора	6
Что болит в спине?	7
Что такое позвоночник?	7
Здоровый позвоночник – залог успеха	10
Остеохондроз: причины и последствия	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Валентин Иванович Дикуль

Жизнь без боли в пояснице

Вступление

Автор этой уникальной книги – Валентин Иванович Дикуль, академик, народный артист СССР и автор лечебных методик, с помощью которых можно вылечить любое заболевание позвоночника.

Валентин Иванович Дикуль доказал всей своей жизнью, что нет таких проблем, с которыми бы мы не справились. Восстановление после травмы, возвращение в цирк, создание методики, после применения которой более 10 тысяч человек встали на ноги! Они доступны любому человеку – любого возраста и социального положения. Потому что наше спасение – в нас самих. А методика Дикуля лишь помогает подобрать ключик к волшебной двери. Ведь возможности нашего организма – безграничны. Четко поставленная задача, собственная организованность, упрямый характер и каждодневная работа могут творить чудеса. Мы же используем свой организм только на 30%. Сила духа – главный источник нашего здоровья. Если все мысли сосредоточены на деле и заветной цели, человек может вытащить себя из любой болезни, превозмочь любые трудности!

Главное – правильно себя настроить. Валентин Иванович часто говорит своим пациентам: «Я могу говорить вам, как делать упражнения, но без вашего желания мои слова не принесут успех. Даже если мое оборудование из золота, вы никогда не будете ходить, если у вас нет уверенности. Вы должны работать с той же самой преданностью, дисциплиной и силой каждый день много лет, если необходимо. Только тогда вы скажете: «Я СДЕЛАЛ ЭТО, Я МОГУ ИДТИ!».

Если у вас проблемы со спиной, сначала научитесь побороть лень, невежество и упрямство. А потом найдите в себе силы заниматься сами. И положительный результат не заставит себя долго ждать! У Дикуля по-другому не бывает. «Молодость не в годах, молодость – в силе», – любит повторять Валентин Иванович. Своим личным примером Дикуль вдохновляет больных на борьбу с недугом, дарит надежду и веру в победу!

От автора

Дорогие читатели!

Я хочу научить вас, как помочь своей спине. Мы мало двигаемся, часто сидим сторбившись, закинув ногу на ногу. У нас слабые ноги и руки, нам не нужны ежедневные пробежки для того, чтобы добыть себе пропитание. Мы все время сидим: обеденный стол – машина – компьютер – диван перед телевизором. А когда мы выезжаем на дачу, то ежедневные посадки-прополки-поливки заставляют нас находиться в согнутом положении. И спина начинает сначала ныть, а потом – сильно болеть. Откуда это, думаем мы? Вроде ничего «такого» не делаем. Но на самом деле мы все уже давно сделали для своей спины – мы не тренировали ее, не берегли. Вспомните, когда вы в последний раз совершали пробежку? Очень давно, еще в школе! А возможно, и никогда! Так стоит ли удивляться, что заболеваниями позвоночника уже давно страдают не только пожилые люди. Сутулость сегодня – это прежде всего признак болезни, а не старости, ведь сидячий образ жизни приводит к ослаблению мышечного корсета. А вслед за ней появляются остеохондроз, грыжи и протрузии. И вместе с мышцами спины и пресса слабеют, дряхлеют суставы и сосуды – весь организм в целом. Следующее вслед за этим ожирение еще больше увеличивает нагрузку на все органы. Мы зарабатываем деньги, не задумываясь, хватит ли добытой в итоге суммы на то, чтобы вернуть потерянное здоровье? Но здоровье никогда не возвращается целиком! А ведь достаточно всего часа в день, чтобы поддержать организм, обеспечив себе и хорошее настроение, и нормальное здоровье.

К системе упражнений, которой я хочу с вами поделиться, надо относиться именно как к СИСТЕМЕ. А именно: строго соблюдать последовательность упражнений (что за чем) и количество повторов (не столько, сколько можете сделать, а именно указанное количество раз в каждом конкретном случае).

Что такое подход? Это когда вы, например, делаете 12 повторов одного и того же движения, затем отдыхаете 2–3 минуты, и снова делаете столько повторов, сколько указано. Ни в коем случае нельзя выполнять упражнение, если оно вызывает у вас боль: все движения выполняются только до наступления боли. В этом случае необходимо уменьшить нагрузку – сократить количество движений до состояния комфорта, но не пересиливать боль.

Также не забывайте правильно дышать во время выполнения упражнений: при наивысшем напряжении любого движения происходит вдох, при расслаблении – выдох. Если вы очень устали и сбились с дыхания, есть смысл отдохнуть чуть больше между подходами, чем это указано в системе.

Не забывайте, что большое значение имеет и возраст пациента, который начинает заниматься по моей методике, и начальная физическая подготовка.

Будьте здоровы!

Искренне ваш, *Валентин Дикуль*

Что болит в спине?

Что такое позвоночник?

Позвоночник играет ключевую роль в здоровье.

Он – основа скелета, он придает телу нужную форму, к нему прикрепляются пласты больших и малых мышц и связок спины и живота. Если же позвоночник искривляется, то это воздействует на кости всего скелета. Мышцы и связки укорачиваются, внутренние органы смещаются, что приводит к заболеванию всего организма.

Спинальный мозг может растягиваться, приспосабливаясь к меняющемуся положению тела, и повредить его трудно. Спинальные нервы состоят из миллионов отдельных нервных волокон, или нейронов. В зоне действия каждого спинального нерва находится определенная часть тела, и можно точно соотнести нервы с различными частями тела.

Нервы, выходящие из шейного отдела позвоночника, иннервируют в основном руки, плечи и голову.

Нервы, выходящие из грудного отдела позвоночника, – среднюю часть туловища.

Нервы, выходящие из поясничной и крестцовой областей позвоночника, – нижнюю часть туловища и ноги.

Таблица

Последствия нарушения иннервации спинальных сегментов

№ позвонка	Связь с частями тела и органами	Последствия нарушений
ШЕЙНЫЙ ОТДЕЛ		
C1	Кожа головы, кости лица, кровоснабжение головы, мозг, внутреннее и среднее ухо, нервная симпатическая система	Высокое давление, боли головные, нервозность, бессонница Насморк, амнезия (утрата памяти), хроническая усталость, головокружение

C2	Глаза, глазные нервы, слуховые нервы Полости, сосцевидные отростки (височной кости), язык, лоб	Глазные болезни, некоторые виды слепоты, косоглазие, глухота, ушные боли, заболевания полостей, обмороки, аллергия
C3	Кости лица, щеки, зубы, тройничный нерв, внешнее ухо, легкие	Неврит, невралгия, угри и прыщи, экзема
C4	Губы, рот, нос, евстахиева труба, легкие	Сенная лихорадка, аденоиды, потеря слуха
C5	Голосовые связки, железы, глотка	Болезни горла
C6	Шейные мышцы, плечи, миндалины	Боль в верхней части плеча, тонзиллит, круп, коклюш
C7	Щитовидная железа, плечевые синовиальные сумки, локти	Болезни щитовидной железы, простуда, бурсит
ГРУДНОЙ ОТДЕЛ		
D1	Руки (от локтя до кончиков пальцев), пищевод, трахея	Боль в руках (от локтя и ниже), астма, кашель, затрудненное дыхание, одышка

D2	Сердце, (включая клапаны), коронарные артерии	функциональные сердечные заболевания и некоторые болезни груди
D3	Легкие, бронхиальные трубки, плевра, грудь	Бронхит, плеврит, пневмония, гиперемия, грипп
D4	Желчный пузырь, общий желчный проток	Болезни желчного пузыря, желтуха, опоясывающий лишай
D5	Печень, солнечное сплетение, кровь	Болезни печени, лихорадка, гипотония, артрит, анемия, нарушение кровообращения
D6	Желудок	Желудочные болезни, включая: спазмы желудка, несварение, изжога, диспепсия
D7	Поджелудочная железа, двенадцатиперстная кишка	Язва, гастрит
D8	Селезенка	Пониженная сопротивляемость организма
D9	Надпочечники и надпочечные железы	Аллергия, крапивница

D10	Почки	Болезни почек, нефрит, пиелит, затвердение артерий, хроническая усталость
D11	Почки, мочеточники	Болезни кожи: угри, прыщи, экземы, фурункулы
D12	Тонкие кишки, лимфатическая система	Боль в животе, некоторые виды бесплодия, ревматизм
ПОЯСНИЧНЫЙ ОТДЕЛ		
L1	Отдел толстого кишечника, паховые кольца	Колит, запор, дизентерия, понос, некоторые виды прободений или грыж
L2	Аппендикс, низ живота, верхняя часть ноги	Судороги, затрудненное дыхание, ацидоз (нарушение кислотно-щелочного равновесия в организме)
L3	Половые органы, матка, мочевой пузырь, колени	Болезни мочевого пузыря, расстройства менструального цикла, выкидыши, недержание мочи, импотенция, сильные боли в коленях

L4	Простата, поясничные мышцы, седалищный нерв	Трудное, болезненное или слишком частое мочеиспускание, ишиас, люмбаго, боли в пояснице
L5	Нижняя часть ноги, лодыжки, ступни	Плохое кровообращение в ногах, опухание лодыжек, холодные ноги, слабость в ногах, судороги ножных мышц
КРЕСТЕЦ		
Тазовые кости, ягодицы		Заболевание крестцово-подвздошного сочленения, искривление позвоночника
КОПЧИК		
Прямая кишка, анус		Геморрой, зуд, боли в копчике в положении сидя
Примечание. Латинскому обозначению букв соответствует: С — шейный отдел; D — грудной отдел; L — поясничный отдел		

Проанализировав данные таблицы, можно сделать вывод, что позвоночник является тонкой и высокоточной конструкцией, но именно эти качества делают его уязвимыми к воздействию различных нагрузок, травм и стрессов. Также можно сказать, что большинство болезней связано с заболеваниями позвоночника, а основным заболеванием позвоночника является остеохондроз.

Здоровый позвоночник – залог успеха

Формирование позвоночника происходит в детстве и продолжается в подростковом возрасте. Поэтому если ребенок долго и неправильно сидит, то к подростковому возрасту у него будут видимые проблемы с позвоночником.

10% пятилетних детей входят в группу риска, так как ведут сидячий образ жизни (девочки больше, чем мальчики).

Наиболее опасным считается возраст от 10 до 14 лет, когда скелет еще неокончательно сформировался, а ребенку больше, чем раньше, приходится сидеть за столом, готовя уроки или проводя время за компьютером. У прилежных «домашних» детей, перегруженных учебными занятиями, часто возникают болезни позвоночника. Этому способствует неправильная поза, приводящая к неравномерной нагрузке на позвоночник и мышцы. В дальнейшем происходит изменение в связках позвоночника, деформация самих позвонков – в результате образуется стойкое боковое искривление и боли.

Ранняя диагностика – залог успеха в лечении различных заболеваний, поэтому родители должны приложить максимум усилий, чтобы не упустить начало болезни.

Следите за тем, как ребенок сидит и на чем спит. Заставляйте его каждые 15–20 минут делать перерыв, во время которого можно сделать массаж спины и физические упражнения. Рабочее место надо организовать так, чтобы ребенок не сутулился. Когда ребенок сидит, следите, чтобы его затылок был немного приподнят и отведен слегка назад, а подбородок опущен. При таком положении головы выпрямляется весь позвоночник и улучшается кровообращение головного мозга. Ноги должны стоять на полу, причем угол в коленях должен составлять примерно 90%. Плечи опущены, руки свободно лежат на столе, расстояние от поверхности стола до глаз – приблизительно 30 см.

Постель должна быть удобной, подушка небольшой. Во время сна физиологические прогибы следует не устранять, а поддерживать. Мягкий прогибающийся матрац не может дать хорошей опоры самой тяжелой части тела – тазу, и это искривляет позвоночник в ту сторону, на которой ребенок спит. Приучайте ребенка больше двигаться. Пусть ваше чадо чаще помогает вам по дому или на даче. Бегают, гуляет, плавает. Чем больше движений, тем лучше. Отсутствие активного движения неизбежно приводит к недоразвитости межпозвонковых дисков и суставов. Каким бы одаренным и способным ни было ваше дитя, каких бы высот ни достигло, вся его жизнь может оказаться в той или иной степени неполноценной из-за недостаточной подвижности в детстве.

Давайте вместе разберем некоторые болезни спины и научимся с ними бороться.

Остеохондроз: причины и последствия

Остеохондроз – одно из самых распространенных заболеваний опорно-двигательного аппарата. Однако этот термин не является общепринятым. В большинстве зарубежных стран для обозначения заболевания позвоночника используется слово «спондилоз» – от греческого *spondylos* – позвоночник. Термин «остеохондроз» тоже греческого происхождения, образован из двух слов: *osteon* – кость и *chond-ros* – хрящ. Окончание *os* свидетельствует о дистрофическом характере изменений.

Итак, это заболевание хрящевых поверхностей костей опорно-двигательного аппарата, преимущественно позвоночника, а также тазобедренных, коленных и других суставов. Какие же причины способствуют возникновению заболеваний? Рассмотрим их.

Причина первая. Ушибы

Принято считать, что когда маленькие дети падают и ушибаются, это не отражается на их будущем здоровье. На самом деле это не так. Начиная с рождения при неправильном уходе и ушибах в детском организме меняется положение тел позвонков, то есть уже тогда закладываются основы остеохондроза. В своей жизни нам довольно часто приходится падать, ушибая разные части тела, но больше всего достается спине. Любой ушиб оставляет след на теле. Медики считают, что на месте ушиба образовывается костная мозоль. На кости всегда откладывается соль. Да, ее еще немного, и она мало, а то и совсем не беспокоит ребенка, но с годами солей на этом месте становится все больше. В то же время появляются новые места с ушибами, и все больше солей откладывается в организме. Позвоночник медленно, но постоянно заполняется солями, и своей массой они начинают давить на находящиеся рядом нервы. Нервы при этом ущемляются, нарушается обмен веществ, нарушается и работа внутренних органов. Организм сигнализирует об этом болью. Тогда человек начинает принимать лекарство от боли, но боль не исчезает надолго. После посещения врача человек узнает, что у него – **ОСТЕОХОНДРОЗ**.

Существует много методик, с помощью которых пытаются бороться с ними. Прием лекарственных препаратов, мази, настойки, лечебная гимнастика и так далее влияют на состояние остеохондроза. Он упорно не собирается покидать тело. Хотя человек чувствует некоторое облегчение после лечения у врача, но через некоторое время все начинается сначала, а в большинстве случаев боль становится намного сильнее, и применяемые ранее средства уже не помогают. Просто такими способами нельзя избавиться от остеохондроза. Вспомните, сколько раз за зиму приходилось падать людям, ругая дорожные и коммунальные службы? Но никто даже не подумал, какой вред был нанесен здоровью людей. Годами, падая и ушибаясь, люди накапливают соли в своем теле и нарушают обмен веществ. Эти нарушения медленно, но верно приближают их к старости. Свой возраст в первую очередь человек чувствует спиной, своим позвоночником.

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.