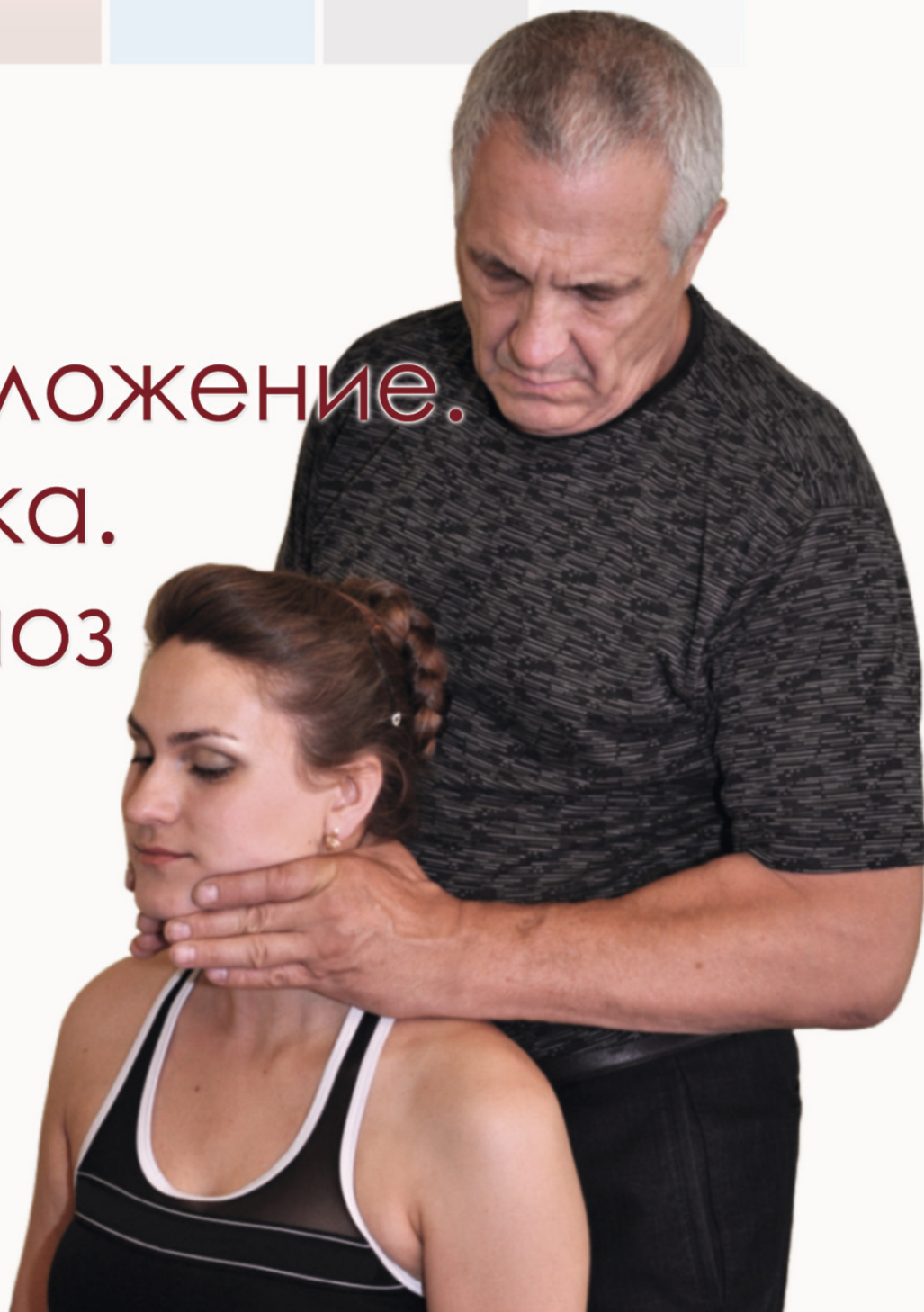


В. Д. ГИТТ



40 лет успешной мануальной практики

Телосложение.
Осанка.
Сколиоз



Лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата

Виталий ГИТТ

Телосложение. Осанка. Сколиоз

«Новая Реальность»

2021

УДК 616.7
ББК 54.18

Гитт В. Д.

Телосложение. Осанка. Сколиоз / В. Д. Гитт — «Новая Реальность», 2021 — (Лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата)

ISBN 978-5-906675-77-4

Данная книга посвящена освещению вопросов телосложения и осанки, от нарушения которых сейчас страдает множество людей, а также сколиоза, от которого, к сожалению, всё больше и больше страдают дети. Большинство подобных нарушений считаются неизлечимыми, а современная медицина. ЛФК и массаж бессильны в решении этих проблем. Автор книги В. Д. Гитт - мануальный терапевт с более чем сорокалетней (!) практикой на множестве своих пациентов (взрослых и детей) - доказывает, что нарушения телосложения, осанки и сколиоз поддаются не только корректировке, но и полному излечению. С помощью мануальной терапии и специальных упражнений, разработанных Виталием Демьяновичем, и, конечно, его уникального изобретения - виброкушетки - каждый человек может изменить свою Судьбу, избавившись от неприятных недугов! Приглашаем вас ознакомиться с уникальной методикой Виталия Демьяновича Гитта! В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 616.7
ББК 54.18

ISBN 978-5-906675-77-4

© Гитт В. Д., 2021

© Новая Реальность, 2021

Содержание

Не «выключайте» ребёнка!	7
Советы родителям	9
Произошло чудо!	10
Некоторые благодарности	11
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Виталий Демьянович Гитт

Телосложение. Осанка. Сколиоз

© Гитт В.Д., 2021

© Издательство «Новая Реальность», 2022

* * *

Не «выключайте» ребёнка! (вместо предисловия)

Здоровье – величайшая ценность. Его нужно беречь и о нём надо заботиться. Это все знают.

Причём заботиться надо с детства. Об этом знает большинство пап и мам. Но вот что и как делать, знают далеко не все. Иначе наши дети (да и мы сами) были бы намного здоровее.

Пример. Дима Р., 16 лет, внешне здоровый и крепкий парень. Занимается культуризмом. Ко мне на приёмы приходит с дедом. Жалуется на постоянное чувство усталости в спине и на эпизодические боли в суставах. Ещё у Димы серьёзное нарушение осанки – кифосколиоз.

Итак, мы имеем внешние признаки заболевания – быструю утомляемость, боли в позвоночнике, нарушенную или неустойчивую осанку. Не все родители спешат к врачу при жалобах ребёнка на усталость, и не все врачи относятся к жалобам адекватно, предпочитая их списывать на элементарную лень ребёнка.

Если же ребёнку удастся «переупрямить» родителей (а родителям – врачей) и пройти элементарное обследование, то на рентгеновских снимках можно заметить суженные межпозвонковые диски, то есть недоразвитые, не соответствующие возрасту позвонки. И у этого состояния есть обычный диагноз – *остеохондропатия* – болезнь не редкая, но редко диагностируемая.

Остеохондропатия – это верный путь к раннему остеохондрозу и к серьёзным нарушениям осанки со множеством сопутствующих заболеваний. С каждым годом остеохондропатия встречается всё чаще. В чём же дело? Что изменилось за последние годы? Питание? Воздух? Гигиена? Или что-то другое? Да, да и снова да!.. Но самое существенное значение имеет лишь одно обстоятельство – *мы все, особенно дети, стали намного меньше двигаться...*

Детей отучают от физической активности с раннего детства. Сейчас в детском саду днём спят уже по 3 часа!!! Потому что чем меньше дети двигаются, тем спокойнее взрослым. А дома ещё хуже. Многие родители пользуются видеотехникой как «выключателем» для своего ребёнка. Этот метод особенно хорошо срабатывает, когда ребёнок достигает 3–4-летнего возраста. А если ребёнок сидит тихо, то и маме спокойно. Она думает, что по крайней мере с ним ничего не случится. Но на самом деле при таком отношении случается самое страшное: дети вырастают слабыми и физически плохо развитыми. Отсюда и широко распространённые заболевания, связанные с нарушениями осанки. Так появляются больные внуки, которых водят лечиться здоровые бабушки и дедушки.

Сколиозы, лордозы, кифозы... 5 % заболевших гриппом детей – это уже эпидемия! А если 60 % детей поражены сколиозом, который, в отличие от гриппа, считается неизлечимым?! Врачи просто стараются не называть эту цифру... чтобы не пугаться и не пугать людей.

Доходит даже до парадокса – страдают от *гипокинезии*, то есть от недостатка движений, даже те дети, которые посещают спортивную школу. Ребёнок занимается спортом 2–3 раза в неделю плюс у него ещё два урока физкультуры в обычной школе (о качественной стороне этих уроков говорить не буду), но ведь остальное время ребёнок опять же в основном *сидит* за уроками.

Внешне эти дети выглядят достаточно спортивными, у них порой даже хорошо накачаны мышцы. Потому что для того чтобы накачать мышцы, вполне достаточно 2–3 занятий в неделю. При этом на накачку одной группы мышц уходит всего несколько минут! А скелет, межпозвонковые диски, хрящевые ткани и сухожилия остаются недоразвитыми...

Во многих школах также установлен порядок, исключаящий какую бы то ни было активную физическую разрядку на переменах. Так спокойней учителям. И дети как бы по инерции

продолжают сохранять свою чинную походку даже в свободное от учёбы время! Они не любят двигаться, потому что их отучили от движений. А это приводит к очень серьёзному заболеванию – недоразвитости межпозвонковых дисков и суставов.

Но есть также и другой парадокс – чем лучше детский сад, чем престижней школа и чем выше притязания родителей, тем больше страдает здоровье детей.

И какими бы ни были одарёнными и способными дети, сколько бы знаний они ни получили, каких бы высот в профессиональной деятельности или искусстве ни достигли, вся их жизнь может оказаться в той или иной степени неполноценной! Для многих из них практически недоступными станут некоторые виды работы и спорта, а кто-то не сможет даже посещать пляжи и дискотеки.

У женщин с диагнозом «остеохондропатия» возрастает вероятность осложнений при беременности и родах. А у детей, рождённых ими, увеличиваются шансы на сколиоз и другие нарушения осанки. То есть больные мамы рожают больных детей...

Да, мир развивается. Значит, надо приспосабливаться к нему. Если раньше работу и гимнастику, учёбу и физкультуру можно было совмещать, то сейчас многим это недоступно. Нет времени для посещения спортзала, некогда бегать трусцой или же кататься на коньках. Конечно, дети много учатся, а взрослые работают, иногда даже работают и учатся одновременно.

Советы родителям

- Если ваш ребёнок вполне здоров, то не ограничивайте его двигательную активность, не приучайте к постоянно включённому телевизору или компьютеру. Часы отдыха, каникулы и выходные дни ребёнка заполняйте активным движением. Годится всё – работа на дачном участке, походы за грибами, подвижные игры и многое другое.

- Если у вас или у вашего ребёнка всё же возникли проблемы с суставами и позвоночником, то знайте, что физкультура и спорт в этом случае грозят серьёзными осложнениями. От нарушений осанки надо избавляться, суставы – лечить, а позвоночник – приводить в порядок, но при этом очень осторожно увеличивать физическую нагрузку.

- Учтите, что для лечения тяжёлых и особо тяжёлых нарушений осанки требуются ежедневные занятия по несколько часов. Моим пациентам это удаётся. Более того, учёба или работа позволяют планировать время, что очень облегчает лечение. Ещё один парадокс: дети зимой лечатся легче, чем летом, работающих людей лечить легче, чем домохозяек! В общем, заниматься здоровьем можно и нужно каждый день, вне зависимости от работы или учёбы, и столько, сколько нужно!

Произошло чудо! **(пациенты рассказывают, автор комментирует)**

ПРОИЗОШЛО ЧУДО, и моя дочь избавилась от сколиоза. Ей семнадцать лет. К Виталию Демьяновичу Гит-ту я привела дочь почти случайно – по совету подруги. В четыре года у дочери обнаружили сколиотическое нарушение осанки. Сначала – только нарушение, причём совсем небольшое. Приняли меры – ЛФК, санаторий, интернат. Она прошла пару курсов мануальной терапии. Несмотря на всё это, девочка не только не вылечилась, но даже приостановить развитие сколиоза не удалось... К тому же ещё у девочки развился сильнейший кифоз, из-за которого она горбилась, как древняя бабушка и ходила как-то боком.

При лечении у Виталия Демьяновича первые изменения в осанке дочери мы заметили через месяц. После этого девочка стала заниматься с большим энтузиазмом, и лечение пошло быстрее. Через три месяца диагноз «сколиоза» был снят. А я хоть и видела, что девочка выпрямилась, но в удачу верила с трудом.

Поэтому, чтобы убедиться в излечении, мы пошли на консультацию к профессору П. Взглянув на старые снимки дочери, П. заявил, что вылечить такой сколиоз невозможно и в мировой практике такие случаи неизвестны. В итоге он заключил: «Вас обманули!» Причём говорил это так убеждённо, что я почти поверила. Продолжая ругаться (самое мягкое слово было «шарлатан»), профессор, наконец, осмотрел мою дочь. Сколиоза он не обнаружил, чем был чрезвычайно удивлён и даже шокирован. И хотя диагноз профессор отменил, но продолжал утверждать, что такое невозможно! И я считаю, что ЭТО – НАСТОЯЩЕЕ ЧУДО, благодаря которому моей дочке сильно повезло и наши надежды на будущее радикально изменились.

Ольга К.

Виталий Демьянович: Самое большое «чудо», что это никому, кроме родителей, не интересно.

Четыре года назад ортопед сказал, что наша дочь никогда не сможет ходить на пляж. А ей было всего десять лет, и у неё был сколиоз второй степени. Сейчас у ребёнка идеальная осанка. И это ЧУДО сотворил Виталий Демьянович!

Елена Н.

Виталий Демьянович: Если сколиоз не слишком запущен, то дети в десятилетнем возрасте лечатся очень легко.

К Виталию Демьяновичу я хожу уже больше десяти лет. Посещаю его раз или два в квартал. У меня серьёзный сколиоз третьей-четвёртой степени, а возраст уже под шестьдесят. Конечно, лечить такой сколиоз уже поздно, но кроме сколиоза меня мучили сильнейшие мигрени и затылочные боли. Болели также плечи и тазобедренные суставы. Сейчас я чувствую себя несравненно лучше, даже чем десять лет назад. И мне страшно вспоминать, как тогда всё болело! Посещение костоправа у меня превратилось в привычку, как чистить зубы или умываться. И то, что я ещё хожу, это уже ЧУДО.

Нина П.

Виталий Демьянович: Нина П. была тяжелейшей пациенткой. Лечить её было очень трудно. Сейчас – уже намного легче. Надеюсь, такая тенденция продолжится.

Некоторые благодарности Виталию Демьяновичу

Большое спасибо Виталию Демьяновичу за эту методику! Сидя на работе за компьютером, я теперь выполняю его упражнения и чувствую облегчение: ВСТАЮ БЕЗ БОЛИ И ХОЖУ УЖЕ НЕ ХРОМАЯ. ОГРОМНОЕ ВАМ СПАСИБО!

Adina (molli@hotmail.ru)

*Вопрос: Был – крючок – кривой, хромой,
Стал гвардеец боевой! Догадайтесь, кто такой?*

Ответ: клиент Виталия Демьяновича:-)

Алексей (mochevina@yandex.ru)

У меня врождённый вывих бёдер, выявленный с рождения. Лечилась в ЦИТО¹ в отводящихшинах и гипсе. В 2004, 2005, 2006 и 2007 годах в МОДОХБ ВЛ были сделаны операции по вправлению обоих суставов. Также лечилась консервативно: ЛФК², физиотерапевтические процедуры, массаж и ортопед, укладки. После операций у меня развился двусторонний диспластический коксартроз с укорочением одной ноги на 1,5 см и периодическими сильными болями в тазобедренных суставах. Врачи сказали, что в будущем надо готовиться к их замене... В начале 2010 года я обратилась за помощью к Виталию Демьяновичу. За полгода проведённого им лечения не только боли ушли, но и 1,5 см разницы как не бывало. Мои ноги сравнялись, хотя мне УЖЕ 17 ЛЕТ, что практически невозможно в этом возрасте. И КОКСАРТРОЗ МОЙ УЖЕ НЕ ПРОГРЕССИРУЕТ. Я верю, что благодаря Виталию Демьяновичу всю свою жизнь буду ходить на своих суставах, и надеюсь даже на дальнейшее их улучшение. Спасибо замечательному доктору!

Anna (Murlicy@mail.ru)

Большое спасибо Вам, Виталий Демьянович, за Ваше умение делать людей здоровыми, красивыми и счастливыми. Моей дочери 19 лет, кифосколиозная осанка мешала ей чувствовать себя раскованной на пляже, носить сарафан и т. д. Официальная медицина ничем не могла ей помочь. Хотя к врачам я обращалась, когда дочери было всего 3–5 лет. И вот мы повстречались с Виталием Демьяновичем, и через 2,5 месяца МОЯ ДОЧЬ ЗАКОНЧИЛА ЛЕЧИТЬСЯ С ЧУДЕСНЫМ РЕЗУЛЬТАТОМ. Для молодой девушки красота и здоровье очень много значат, и я надеюсь, что они заложены в неё на долгие годы. Дай Бог Вам, Доктор, всего-всего самого наилучшего! Здоровья и счастья на долгие годы!

Герасименко Наталья Борисовна

Низкий поклон вам, Виталий Демьянович, и сердечные слова благодарности за помощь сыну и другим воспитанникам танцевальной студии бального танца «Легенда», город Москва. В 10 лет мой сын свернул свою шею и перекосило его так, что одно плечо стало ниже другого сантиметров на 30, а голову он вообще поворачивать никуда не мог. Скорая помощь ничем помочь не смогла. Ребёнок до приезда к вам орал и плакал. И только своевременное обращение к вам помогло ему! За 3–4 сеанса у мальчика ВОССТАНОВИЛОСЬ ЕСТЕСТВЕННОЕ СОСТОЯНИЕ. У воспитанницы студии, танцора международного класса, за пару меся-

¹ Сейчас – ФГБУ НИИЦ травматологии и ортопедии им. Н. Н. Пирогова. В 2021 году организация отмечает 100-летний юбилей.

² Лечебная физическая культура

цев вашей работы **ИСЧЕЗЛА МЕЖПОЗВОНКОВАЯ ГРЫЖА**. Благодаря вам молодая девушка избежала операции! **СПАСИБО ЗА УСТРАНЕНИЕ СКОЛИОЗА** и у других детей коллектива, которые обращались к вам!

Спасибо вам!!! Семья Григорьевых.

Григорьев Игорь Львович (i-grigorev@mail.ru)

Хочу выразить от всего сердца слова благодарности Виталию Демьяновичу! У нашей девочки был сколиоз, врачи говорили, что это теперь на всю жизнь и что даже возможно ухудшение. Мы ходили на ЛФК, которая не давала никаких результатов. Но, как говорится, мир не без добрых людей. И вот нам подсказали, что есть такой доктор, который может помочь моему ребёнку. Мы сразу, не задумываясь, решили записаться к нему на приём. После первого приёма девочка приехала домой окрылённая, она поверила, что именно Виталий Демьянович её вылечит. Сеанс за сеансом **ПОЗВОНОЧНИК ДЕВОЧКИ СТАНОВИЛСЯ ВСЁ РОВНЕЕ И РОВНЕЕ, И ВОТ ПОСЛЕ 5-ГО СЕАНСА ОН СТАЛ РОВНЫМ**, как струна. Огромное спасибо этому замечательному и доброму человеку за его золотые руки, дай бог ему здоровья и долгих лет жизни.

С уважением и низким поклоном, Семья Громовых Громова Н. М. и моя дочь Лена.

Считаю необходимым отметить огромный профессионализм Виталия Демьяновича (костоправа)! Я несколько раз лечилась у костоправа Касьяна. У Виталия Демьяновича и Касьяна разные методики лечения. И Виталий Демьянович всего за несколько сеансов не только снял боль в моих суставах, но и привёл в «порядок» весь мой позвоночник.

Сейчас я чувствую себя прекрасно и естественно. Конечно, в тяжёлые дни суставы пока ещё дают о себе знать, но учитывая мой возраст (67 лет), это очень и очень сносно. Ведь **ЗА КОРОТКИЙ СРОК Я ИЗБАВИЛАСЬ ОТ ПОСТОЯННЫХ БОЛЕЙ В СУСТАВАХ И ПОЗВОНОЧНИКЕ**. Теперь я прихожу к Виталию Демьяновичу только один раз в месяц для профилактики.

Зверковская В. Е.

Виталий Демьянович! Выражаем Вам огромную благодарность! Два года назад мой внук, Иванов Денис, 12 лет, принял у вас 7 сеансов по поводу левостороннего сколиоза. При контрольном посещении **СЕГОДНЯ СКОЛИОЗА НЕ ВЫЯВЛЕНО**. Огромное спасибо, так как мальчик, избавившись от сколиоза, перестал болеть бронхитом и у него нормализовалась работа сердца. Желаем Вам здоровья и счастья!

Иванова Т. М.

Я очень благодарен Гитту Виталию Демьяновичу! Прошёл у него 4 сеанса по лечению позвоночника и грудной клетки. Результаты положительные – **СНЯЛАСЬ БОЛЬ В ПОЯСНИЦЕ**, стала свободной и лёгкой осанка, улучшилось самочувствие и настроение. Осталось прекрасное воспоминание от приятного и непринужденного общения с доктором, он вызывает доверие к себе, а это уже 50 % успеха. Желаю ему успехов в его медицинской деятельности!

Исаев В. И.

От всей души благодарим Виталия Демьяновича Гитта за его лечение. Из-за шейного остеохондроза я в течение 10 лет страдала головными болями, от которых Виталий Демьянович избавил меня за один сеанс! Мой сын, Лин Евгений, 7 лет, страдал врождённым подвывихом тазобедренного сустава, одна нога у него была короче на два сантиметра. На этом фоне был сколиоз второй степени и левое плечо выше правого на 1 см. Обычное лечение не дало никаких результатов, а сколиоз только увеличивался, хотя мальчику делали и массаж, и лечебную физкультуру, при этом он носил ортопедическую обувь... А

Виталий Демьянович ПОЛНОСТЬЮ ВЫЛЕЧИЛ МОЕГО СЫНА ВСЕГО ЗА ЧЕТЫРЕ СЕАНСА!

Лин Надежда Васильевна

Огромная благодарность Вам, Виталий Демьянович! Благодаря Вашему таланту и знаниям мой сын может чувствовать себя полноценным человеком. Его больше не беспокоят боли и ДИАГНОЗ ОСТЕОХОНДРОПАТИЯ ОФИЦИАЛЬНО СНЯТ в ЦИТО. Огромная благодарность Вам и наши наилучшие пожелания! Будьте здоровы, Виталий Демьянович!

Михина О. П.

Виталий Демьянович Гитт обладает удивительными способностями. У моей дочери, Рыбиной Даши (15 лет), был подтверждённый снимками сколиоз. Левая ножка у девочки была на 1 см короче правой. После сеансов у Виталия Демьяновича внешне ВСЁ ВЕРНУЛОСЬ К НОРМЕ И ДИАГНОЗ СНЯЛИ. Мы рады, что лечились у Виталия Демьяновича человеческим способом, а не мучили ребёнка бесконечными и бесполезными занятиями ЛФК.

Рыбина Светлана

Я бесконечно благодарна доктору Гитту Виталию Демьяновичу! Я пришла к нему с надеждой лишь облегчить боль в ступнях и жаловалась только на эту боль. Но Виталий Демьянович по собственной инициативе «простучал» весь мой позвоночник. Вечером этого же дня я вдруг ощутила, что у меня не болит сердце и я перестала кашлять. Я кашляла уже в течение 1,5 лет, и у меня часто болело сердце. При этом мне не помогали ни сердечные лекарства, ни лекарства от кашля. И вдруг, ПОСЛЕ 10-МИНУТНОГО ПРИЁМА, Я ИЗБАВИЛАСЬ И ОТ КАШЛЯ, И ОТ БОЛИ В СЕРДЦЕ, и даже от отдышки. Это было большой и радостной неожиданностью. Лучшее стало у меня и с ногами.

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.