

Семейный доктор 

Виктор Ченцов

Вся ПРАВДА о СКОЛИОЗЕ

10 истин
здоровья
позвоночника

Рекомендации
мануального
терапевта



 ПИТЕР

Виктор Ченцов

Вся правда о сколиозе

«Питер»

2008

Ченцов В.

Вся правда о сколиозе / В. Ченцов — «Питер», 2008

Знаете ли вы, что:— причина всех болезней таится в позвоночнике;— сколиоз имеет врожденный характер;— «правильная» осанка – это вредный миф? Об этом и о многом другом рассказывает в своей книге Виктор Ченцов. Здесь вы найдете правила самопомощи при болях в спине и комплекс упражнений для позвоночника. Прислушавшись к рекомендациям опытного мануального терапевта, вы узнаете, что сохранить свой позвоночник и весь организм здоровым – просто!

© Ченцов В., 2008

© Питер, 2008

Содержание

От редакции	5
Предисловие	6
От автора	8
Истина 1. Все болезни – от позвоночника	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Виктор Ченцов

Вся правда о сколиозе

От редакции

Виктору Васильевичу Ченцову 50 лет. Он мануальный терапевт, кандидат медицинских наук, врач высшей категории, член Международной федерации мануальной медицины (FIMM) и Всероссийской ассоциации мануальной медицины, а также участник второго и третьего съездов мануальных терапевтов России.

Виктор Васильевич владеет всеми методиками и приемами мануального (ручного) воздействия на организм человека. Он специализировался на кафедрах неврологии и реабилитологии ГИДУВ (Запорожье, 1990 год), МАПО (Санкт-Петербург, 1999 год), Педиатрической Академии (Санкт-Петербург, 2004 год).

Несмотря на свой огромный практический опыт, Виктор Васильевич постоянно совершенствует свое мастерство, посещая семинары и целевые курсы по мануальной терапии. Он ведет постоянную просветительскую работу, проводит лекции и пишет книги. Врачебную практику он сочетает с научной работой в области вертебродологии.

Книга, которую мы предлагаем вашему вниманию, уникальна. В ней излагается авторская методика лечения заболеваний позвоночника, которая уже избавила от недугов многих пациентов Виктора Васильевича, методика *сегментарной лигаментозной реинтенсии*.

От всей души надеемся, что эта книга будет полезна нашим читателям. Упражнения, приведенные в ней, помогут решить многие проблемы позвоночника, предотвратить остеохондроз.

Если вы живете в Санкт-Петербурге, то вам поможет сам Виктор Васильевич.

Записаться на прием к нему можно по телефонам: (812) 975-03-20, 579-90-46.

Сайт: www.doctorchentsov.spb.ru.

*Выражаю
особую благодарность
и признательность
за помощь в создании книги
моей жене Татьяне,
врачу-рефлексотерапевту*

Предисловие

Уважаемый читатель! Вы держите в руках уникальную книгу, автор которой – врач-практик с 23-летним стажем. Она будет полезна не только тем, кто страдает от болей в позвоночнике, но и всем, кто имеет проблемы со здоровьем. Как говорил Гиппократ: «Причина всех болезней таится в позвоночнике». И современная медицина подтверждает: состояние нашего организма непосредственно связано со здоровьем позвоночного столба.

По статистике Всемирной организации здравоохранения, заболеваниями позвоночного столба страдает до 80 % трудоспособного населения. Поэтому у нас в стране и за рубежом уделяют большое внимание данному вопросу. Однако до сих пор в научной и практической медицине нет единого мнения по поводу того, что является первопричиной возникновения болей в позвоночнике.

Опираясь на свой опыт работы, знание анатомии и физиологии, анализ научной литературы по данной теме, автор сделал открытие: первопричина заболевания – защитная реакция организма на угрозу повреждения спинного мозга. На основе этой теории автор создал принципиально новую методику лечения заболеваний позвоночного столба, которую успешно применяет в своей практике. Вот несколько положений, в корне меняющих наше представление о проблемах позвоночника.

1. Массаж не является средством профилактики остеохондроза. Более того, массаж может усугубить это заболевание.

2. Упражнения, которые запрещает официальная медицина при проблемах в позвоночном столбе, оказываются самыми необходимыми и эффективными.

3. Холод, стресс, весенне-осенние обострения – это факторы, по которым можно судить о состоянии позвоночного столба. Они указывают, в каком сегменте позвоночника кроется проблема, которую необходимо решить.

4. Лечение голодом и очищение организма, а также иглорефлексотерапия, физиолечение, гирудотерапия, апитерапия никогда не устранят саму причину заболевания. Это лечение на время снимает симптомы патологического процесса. Сам же процесс продолжает прогрессировать, превращая условно здорового человека в хронически больного.

5. Грыжа межпозвонкового диска – это не приговор. В большинстве случаев она эффективно лечится консервативно (без операции).

6. Межпозвонковые диски никогда не могут стереться или выскочить.

7. Причина остеохондроза – не в межпозвонковых дисках и позвонках, мышцах или межпозвонковых суставах. Именно поэтому обычное лечение оказывается неэффективным.

8. Сколиоз I–II степени, который мы лечим консервативными методами, вылечить невозможно. Более того, сколиоз не надо лечить: это генетически заложенная форма позвоночного столба, которая нам необходима.

Теория автора далека от стандартных взглядов, она дает революционно новую информацию о сколиозе, остеохондрозе и других проблемах позвоночника. Но самое главное – она работает! Поэтому не спешите отказываться от новых и потому непривычных утверждений: все они научно обоснованы и подтверждены на практике огромным опытом работы автора.

Надеемся, что книга поможет вам правильно относиться к своему здоровью и ориентироваться в многочисленных методах консервативного лечения, которые предлагаются в настоящее время. Она написана ясным и понятным языком, содержит конкретные рекомендации

по профилактике и лечению многих распространенных болезней. Она поможет вам сохранить здоровый позвоночник – залог здоровья всего организма!

От автора

После написания и выхода в свет книги «Первая скрипка позвоночника» в мой адрес и в адрес редакции пришло много писем и звонков от людей, у которых есть проблемы с позвоночником. Пишут люди из разных уголков России и стран СНГ. Более того, многие приезжают на лечение из Тюмени и с Чукотки, из Краснодара и Калининграда, из Белоруссии, Украины и Карелии, не говоря уже о Москве, Пскове, Новгороде, Вологодской и Ленинградской области...

Во всех обращениях прослеживается одна и та же проблема: неэффективность лечения. Люди не могут получить полного адекватного лечения при проблемах позвоночного столба. Лечатся месяцами, в хороших клиниках, у достойных врачей, имеющих кандидатские и докторские диссертации, но все безрезультатно. Когда такие пациенты приезжают ко мне и после лечения чувствуют облегчение, у меня появляется двойное чувство: с одной стороны, удовлетворение от того, что я помог человеку, с другой – чувство горечи за наше здравоохранение.

К сожалению, до сих пор мануальную терапию врачи далеко не всегда используют в своей практике или делают это не совсем профессионально. Часто пациенты говорят о том, что их врач вообще не признает мануальную терапию. А ведь это очень эффективный метод лечения!

Мне часто задают вопросы по поводу сколиоза и нарушения осанки. Интерес моих пациентов и читателей к этой теме и подтолкнул меня к написанию второй книги.

Анатомическое строение человека неизменно, поэтому во второй книге повторяется описание анатомии позвоночного столба и теоретическое обоснование возникновения защитного блока при угрозе повреждения спинного мозга. Без этих сведений не будет понятно, почему сколиоз I–II степени – не патология, а норма, и почему его невозможно вылечить консервативными методами.

Более того, сколиоз не надо лечить! Это унаследованный фактор, который нам просто необходим. Патологией является только сколиоз III–IV степени, который составляет всего лишь 0,5 % всех случаев. К сожалению, он также не поддается лечению консервативными методами.

По просьбе читателей в отдельной главе освещен вопрос оказания первой помощи себе и своим близким при болях в спине. Кроме того, включен необходимый теоретический материал предыдущей книги-с исправлениями и дополнениями.

Причина всех болезней таится в позвоночнике.

Гиппократ

Истина 1. Все болезни – от позвоночника

Полная анатомическая картина позвоночного столба и всех его структур. – Первопричина остеохондроза и других заболеваний позвоночника. – Сегменты спинного мозга, отвечающие за разные части тела и органы.

Боли в позвоночнике – это одно из самых распространенных патологических состояний человека. Заболевания позвоночного столба занимают одно из первых мест в общей статистике заболеваемости, уступая лишь острым респираторным заболеваниям и травмам. А если учесть, что проблемы позвоночника вызывают различные болезни, на первый взгляд не связанные «со спиной», картина получается удручающая.

В связи с этим в нашей стране и за рубежом стали уделять большое внимание проблемам позвоночника. Даже появилась и активно развивается (и это правильно) самостоятельная медицинская дисциплина – вертеброневрология (от латинского названия позвонка – *vertebra*).

Казалось бы, ученым и врачам полностью известно строение позвоночного столба и всех его структур. Это и *мышцы спины*, которые обеспечивают подвижность позвоночного столба, и *позвонки*, из которых состоит его остов. У каждого позвонка есть по семь отростков, также участвующих в движении: четыре суставных отростка, два поперечных и один остистый. Между позвонками находится два сустава. *Межпозвонковый диск* состоит из пульпозного ядра, фиброзного кольца, а сверху и снизу ограничен гиалиновой и замыкательной пластинками.

Связки придают позвоночному столбу жесткость и эластичность. К связкам позвоночного столба относятся передняя и задняя продольные связки, межпоперечная связка, а также желтая, межостистая и выйная связки.

Внутри позвоночного столба находится *спинной мозг*, окруженный тремя оболочками, от которого отходят справа и слева нервные корешки (31 пара). Спинной мозг омывается *ликворной жидкостью*. Все элементы позвоночного столба сопровождаются *сосудами* – артериями, венами и лимфатическими сосудами.

Но в какой же из всех перечисленных структур возникают первичные изменения, вызывающие боли в позвоночнике? До сих пор ученые и врачи не дали точного ответа на этот вопрос. В научном мире и практической медицине существуют самые разные предположения и мнения по этому поводу. Где же истина?

Одни говорят, что первичные изменения возникают в мышцах спины. Это мнение породило новые методики лечения – миофасциальный релизинг, разнообразные гимнастики и даже целую науку – кинезиологию.

Другие считают, что все начинается с подвывихов (сублюксий) и вывихов межпозвонковых суставов, что приводит к так называемым функциональным блокам.

Третьи произносят загадочные слова с неясным смыслом: «нарушение биомеханики позвоночного двигательного сегмента». А нарушается эта биомеханика якобы из-за целого комплекса воздействий.

Четвертые лечат костную структуру и называют себя остеопатами (по латыни *osteon* означает «кость»).

Пятые связывают проблемы, возникающие в позвоночнике, с прямохождением.

Шестые, и их большинство, считают, что первопричиной болей в спине является повреждение межпозвонковых дисков. Этот процесс назвали остеохондрозом (*osteon* – «кость», *hondros* – «хрящ», окончание – *os* указывает на дистрофические изменения, в данном случае – изменения смежных позвонков и диска).

Современное научное определение заболевания звучит так.

Остеохондроз – изначальное и первичное повреждение межпозвонкового диска, связанное с нарушением питания его пульпозного ядра, от которого зависит одна из основных функций диска – амортизирующая.

В результате нарушения этой функции смежные позвонки из-за силы тяжести сближаются, сдавливая сосуды и нервные корешки сегмента и повреждая их.

Возникший остеохондроз, несмотря на все методы консервативного воздействия, остается с человеком на всю оставшуюся жизнь. Более того, с каждым годом состояние больного ухудшается: боли усиливаются, обострения учащаются, на рентгенограммах видно все больше и больше патологических изменений в позвоночнике.

Напрашиваются два вопроса.

1. Все ли мы знаем о причинах возникновения остеохондроза?

2. Правильно ли мы его лечим?

Чтобы ответить на эти вопросы, необходимо совершить краткий экскурс в анатомию.

МЕЖПОЗВОНКОВЫЙ ДИСК

Сложное анатомическое образование, напоминающее по форме диск и находящееся между позвонками. Межпозвонковый диск (рис. 1) обеспечивает подвижность позвоночника, его эластичность, упругость, способность выдерживать большие нагрузки, он играет ведущую роль в биомеханике движения позвоночного столба.

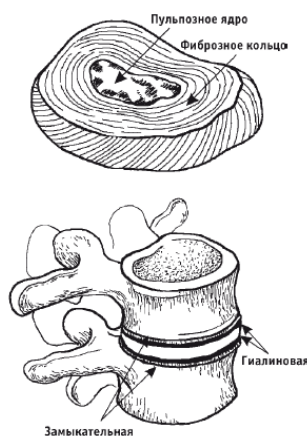


Рис. 1. Межпозвонковый диск

Диск состоит из *пульпозного ядра*, напоминающего по форме двояковыпуклую чечевицу, которое находится в центре диска. Объем ядра в норме составляет от 1 см^3 до $1,5 \text{ см}^3$.

Ядро заполнено студенистым веществом, состоящим из *гликозамингликанов*, которым принадлежит основная роль в поддержании внутридискового давления. Благодаря свойству гликозамингликанов быстро забирать и отдавать воду пульпозное ядро способно увеличивать свой объем в 2 раза. Когда давление на позвоночный столб возрастает (например, при поднятии тяжестей) молекулы гликозамингликанов забирают воду. Ядро диска становится упругим и компенсирует нагрузку на позвоночник.

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.