

# ВСЁ

О ЗДОРОВЬЕ  
ПОЗВОНОЧНИКА



и системе лечения  
**ДИКУЛЯ,**  
Поля Брэгга и Кацудзо Ниши



**Мария Тимофеева  
Иван Кузнецов  
Феликс Варнас**

# **Всё о здоровье позвоночника и системе лечения Дикуля, Поля Брэгга и Кацудзо Ниши**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=14020899](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=14020899)*

*Всё о здоровье позвоночника и системе лечения Дикуля, Поля Брэгга  
и Кацудзо Ниши / Иван Кузнецов, Мария Тимофеева, Феликс Варнас.:*

*АСТ; Москва; 2011*

*ISBN 978-5-17-066086-5*

## **Аннотация**

Мы сами выбираем между здоровьем и болезнью. Эта книга поможет вам понять, как сделать выбор в пользу здоровья позвоночника. Читая ее, вы легко научитесь разбираться в строении позвоночника, поймете, что именно мешает вам избавиться от боли в спине, не пропустите момент, когда нужно обратиться к врачу. Более того, эта книга научит вас решать многие проблемы с позвоночником самостоятельно. В основу книги положена система лечения позвоночника Валентина Дикуля – эффективная и прекрасно зарекомендовавшая себя

альтернатива официальной медицине. В книге доступно и сжато изложена суть системы, приведены упражнения, специальные настрои в помощь занимающимся, советы по созданию фирменных тренажеров. Узнаете вы и о других популярных системах и методах оздоровления позвоночника, в частности, о методе Ниши и упражнениях Поля Брэгга, научитесь готовить особые целебные блюда, сможете подобрать простой и безопасный рецепт народной медицины.

# Содержание

Болезнь века	5
О чем эта книга	8
Не спешите	11
Позвоночник и его строение	12
Отделы позвоночника	13
Шейный отдел позвоночника	14
Грудной отдел позвоночника	15
Поясничный отдел позвоночника	15
Тазовый пояс позвоночника	16
Крестец	17
Копчик	18
Как устроены позвонки	20
Строение позвонков	21
Околопозвоночные мышцы	25
Группа мышц спины	25
Мышцы таза	29
Функции позвоночника	30
Причины болезней позвоночника	33
Диагностика болезней позвоночника	36
Как узнать, что нужно идти к врачу	36
Конец ознакомительного фрагмента.	37

# **Иван Кузнецов, Мария Тимофеева, Феликс Варнас Всё о здоровье позвоночника и системе лечения Дикуля, Поля Брэгга и Кацудзо Ниши Болезнь века**

Едва ли в наше непростое время можно найти человека, который ни разу в жизни не сталкивался с болями в спине. Конечно, чаще всего проблемы появляются с возрастом, но болезни стремительно молодеют, и в XXI веке с болями в спине сталкиваются совсем молодые люди.

Заболевания позвоночника стали общей проблемой человечества, болезнью цивилизации, а боли в спине – обычным явлением. Знакомая ситуация: после тяжелого 8-часового рабочего дня вы, и без того уже усталый, навьючиваете на себя тяжелые сумки в магазине, а в результате возвращаетесь домой совершенно разбитым. Неловко повернулись в

битком набитом автобусе или нагнулись, чтобы снять обувь – и тут, как говорится, прихватило. Вечером спина уже отказывается разгибаться: боль настолько сильная, что тяжело сделать даже простое движение. Утром встаете с постели через силу, скрипя зубами. И дальше ни отдых, ни работа уже не приносят удовлетворения, потому что ваши мысли занимает только боль в спине. Эта боль может быть вызвана чем угодно. Порой малейшего движения достаточно, чтобы появился дискомфорт.

Почему же боль в спине стала повальным бедствием, не щадящим ни стариков, ни молодежь? Причин у заболевания много, однако большинство врачей считает, что виной всему малоподвижность: ведь сидячий образ жизни ослабляет опорный аппарат, состоящий из мышечной системы и связок. Мышцы слабеют, атрофируются, и позвоночник остается без своей естественной поддержки – мышечного корсета. В довершение всех бед мы таскаем тяжести, и особенно это касается женщин, вынужденных брать на руки детей и носить домой набитые сумки. Усугубляют ситуацию и нерациональное питание, при котором мы лишаем себя полезных веществ, укрепляющих кости и мышцы. Наконец, пагубное воздействие оказывает общее невнимание к своему здоровью – как говорится, пока гром не грянет, мужик не перекрестится: мы спохватываемся слишком поздно, реагируем только на боль, беремся за ум только когда болезнь уже запущена. Все вместе приводит к проблемам с позвоночни-

ком, а в них коренятся и другие проблемы: головная боль, и сердечно-сосудистые заболевания, и повышение или понижение артериального давления, язвенная болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки, расстройства нервной системы и так далее.

Нам не по силам полностью изменить образ жизни: бросить работу, требующую малоподвижности, не по силам отказаться от ношения тяжелых покупок, не по средствам перейти исключительно на здоровое питание. Мы – дети своего времени. Но кое-что все-таки в нашей власти: мы можем восстановить естественный корсет мышц, позаботиться о состоянии позвоночника. А значит, и предупредить или вылечить боль в спине.

# О чем эта книга

Эта книга – в первую очередь источник информации. Вы найдете здесь все необходимые знания о строении, работе и особенностях вашего позвоночника. Зачем это нужно? Чтобы самостоятельно оценить свое состояние, вовремя увидеть тревожные симптомы, приучиться внимательно относиться к своему здоровью и, если уж вы решили заняться его поправкой, то делать это с умом, без риска повредить позвоночник.

В начале книги вы познакомитесь со строением позвоночника. Эта информация станет основой ваших занятий.

Болезнь не всегда можно определить «на глаз». Но, прежде чем начать что-то делать, нужно выяснить источник боли. Все необходимые сведения вы найдете в разделе «Диагностика болезней позвоночника».

Как предотвратить боль или, по крайней мере, уменьшить ее? Можно, конечно, использовать разные химические препараты, лечь под нож хирурга, однако не всегда традиционная медицина способна помочь. Существует великое множество нетрадиционных методов лечения.

Всем известно имя Валентина Дикуля. Это человек, который знает о болезнях позвоночника почти все. В этой книге знаменитый борец, гимнаст и врач даст советы по уходу за позвоночником, расскажет, как беречь его от перегрузок и



стрессов. А уникальная система реабилитации, разработанная Дикулем и опробованная им на себе, поможет вернуть здоровье людям, страдающим от серьезных повреждений позвоночника и конечностей.

Ухаживать за позвоночником, поддерживать его в оптимальном тоне поможет и древнее учение йогов. По мысли индусских мудрецов, каждый человек несет ответственность за свое здоровье, и причина его болезней заключается, прежде всего, в неправильном направлении мыслей, нарушении законов мироздания. Научитесь думать по-новому, и вы вернете себе здоровье – так считают йоги. В главе, посвященной йоге, вы найдете упражнения, которые помогут настроить ваш организм на оздоровление.

Так же, как и Валентин Дикуль, Поль Брэгг считал, что любая мышца в отсутствие нагрузки атрофируется. Именно поэтому важно не только выполнять упражнения для позвоночника, но и делать упражнения для рук, ног, пресса; заниматься ходьбой. В этой книге представлены пять универсальных упражнений Поля Брэгга, которые поражают своей простотой и эффективностью, а также советы по уходу за позвоночником.

Шесть правил здоровья Ниши – другой, не менее знаменитый комплекс упражнений для поддержания здоровья всего организма и укрепления позвоночника. Ниши, подобно многим исследователям, полагал, что позвоночник – это основа здоровья.

Не секрет, что позвоночник и суставы будут здоровыми только при условии полноценного питания. Ведь позвоночник, как и другие органы и системы, постоянно обновляется за счет питательных элементов, поступающих извне. Универсальных продуктов, способных вылечить позвоночник, не существует. Поэтому для достижения успеха необходимо максимально сбалансированное и разнообразное ежедневное питание.

Чтобы разнообразить ваш рацион не только вкусными, но и полезными блюдами, в книге представлены рецепты, в которые включенные необходимые элементы.

В копилке человечества за века собралось огромное количество проверенных, воистину драгоценных народных рецептов лечения болезней позвоночника. В разделе, посвященном лечению народными методами, вы сможете найти для себя подходящие способы и рецепты.

# Не спешите

Однако не спешите использовать на практике сразу все, что представлено в данной книге. Выберите для себя наиболее понравившийся совет и постарайтесь добросовестно его выполнять. Возможно, на первых порах это будет непросто, ведь многие рекомендации этой книги направлены на изменение сложившегося с годами образа жизни. А менять привычки так трудно, особенно если они нездоровые! Помните: только постепенные, последовательные и регулярные тренировки, постоянные напоминания о необходимости перемен в образе жизни приведут вас к достижению цели. Не пытайтесь излечиться рывком, — так вы лишь навредите себе.

Постарайтесь избегать стрессов, есть полезную и натуральную пищу, поддерживающую активность нашего организма, перестаньте травить свой организм химией, а вместо этого обратитесь к богатейшему наследию, традиции оздоровления позвоночника. Запомните, что только мы сами можем выбрать здоровье или болезнь.

# **Позвоночник и его строение**

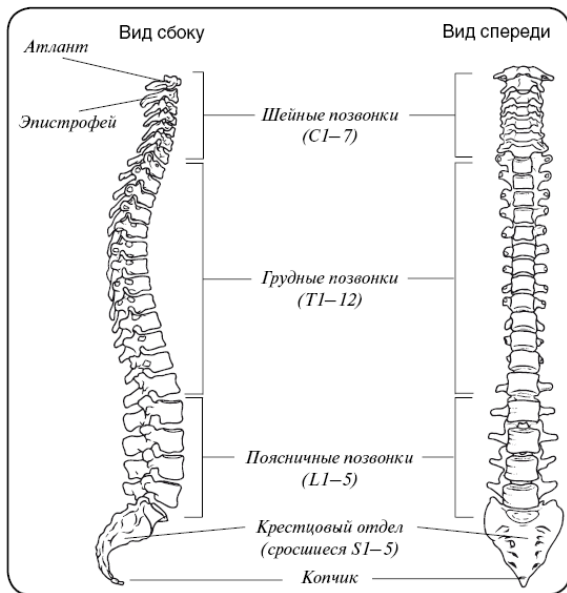
Позвоночник, или позвоночный столб, представляет собой сложное по конструкции сочленение позвонков, межпозвоночных дисков и суставов.

# Отделы позвоночника

Позвоночник имеет несколько отделов – шейный, грудной, поясничный, крестцовый и копчик. Каждый из них включает в себя определенное количество позвонков:

- шейный отдел – 7 позвонков;
- грудной – 12 позвонков;
- поясничный – 5 позвонков;
- крестцовый – 5 позвонков;
- копчик – 4–5 позвонков.

Некоторые позвонки (шейного, грудного, поясничного отделов) имеют гибкое сочленение, в то время как позвонки крестца и копчика образуют единое соединение – одну неподвижную кость. Это вызвано тем, что именно на два этих отдела приходится значительная нагрузка: через их соединение с тазобедренными суставами позвоночник связан с костями ног, и именно неподвижное соединение позволяет ее выдержать.



# Кость человека по прочности сравнима с гранитом и в четыре раза крепче бетона. Если из кости сделать «кирпичик» размером со спичечный коробок, он сможет выдержать 9 тонн!

## Шейный отдел позвоночника

Является костной основой шеи, впереди него находятся мышцы, заключающие глотку, переходящую в пи-

## **Грудной отдел позвоночника**

Служит местом крепления 12 пар ребер (за исключением 2 пар нижних ребер). Вместе с лежащей впереди грудиной образуют грудную клетку. Впереди него находятся пищевод, легкие, сердце, крупные вены и артерии, снабжающие кровью сердце и легкие, трахея, бронхи.

## **Поясничный отдел позвоночника**

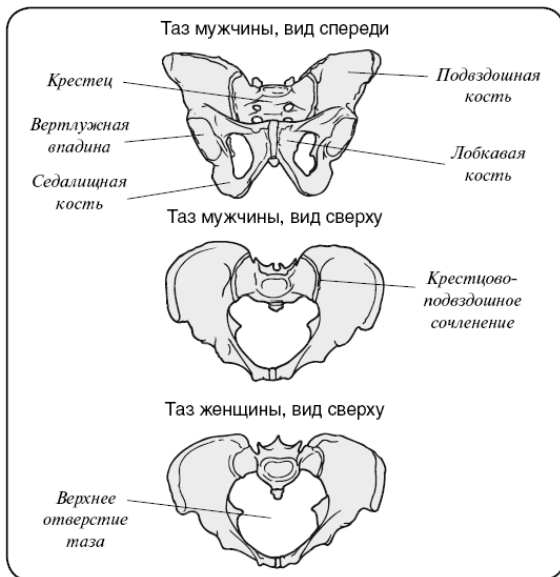
Вместе с нижними ребрами и верхними краями тазовых костей служит местом крепления широких мышц живота, ограничивающие брюшную полость. Здесь расположены печень с желчным пузырем, желудок и селезенка, тонкий и толстый кишечник. С обеих сторон поясничного отдела позвоночника лежат почки с надпочечниками, а поперек позвоночника, немного выше уровня пупка – поджелудочная железа, вдоль позвоночника проходят аорта и нижняя полая вена.

В поясничном отделе позвонки самые массивные. Такое строение, вероятно, максимально предназначено для удержания позвонка от боковых смещений.

## **Тазовый пояс позвоночника**

Тазовая кость состоит из семи основных элементов. В центре задней части тазовой кости находится крестец, под которым расположен копчик. Вместе с копчиком клиновидный крестец образуют основу позвоночного столба. По обеим сторонам находятся изгибающиеся вперед чашеобразные кости таза, состоящие из шести элементов. В свою очередь кости таза состоят из подвздошной кости, седалищной и лобковой. Семь частей таза неподвижно соединены между собой хрящевой тканью. Две лобковые кости спереди соединены лобковым симфизом. Углубленная вертлужная впадина на месте стыка всех трех костей – подвздошной, седалищной и лобковой – образует бедренный сустав для головки бедренной кости.





В тазу расположены мочевой пузырь, прямая кишка и внутренние половые органы.

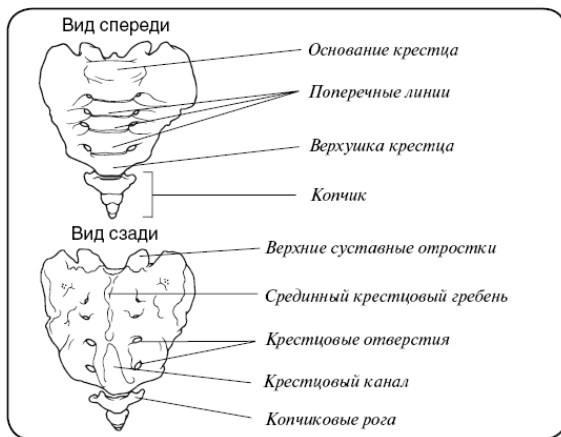
## Крестец

В начальном периоде внутриутробного развития плода крестец состоит из пяти позвонков, входящих в позвоночный столб. Между ними есть межпозвоночные диски и суставы. Но по мере развития плода эти суставы срастаются и костенеют, и о наличии бывших суставов можно только до-

гадываться по поперечным линиям крестца.

Верхняя суставная поверхность крестца в пояснично-крестцовом суставе соединяется с нижним, самым крупным позвонком поясничного отдела. Через отверстия крестца от спинного мозга отходят нервы.

✓ Зачем природе понадобилось максимально обездвижить эти позвонки? Чтобы защитить определенные органы, а именно – репродуктивные, отвечающие за выживание вида. Поэтому природа создала для них практически неподвижный позвоночник и костный саркофаг в виде таза.



## Копчик

Его еще называют хвостовой костью. Это концевая (ниж-

няя) часть позвоночника. Состоит из 4–5 сросшихся мелких позвонков. Своим верхом соединяется с крестцом. Копчик заканчивается обрубком или конусообразным кончиком.

# Как устроены позвонки

Основу позвоночного столба составляют позвонки.

Позвонки твердые, так как состоят из костной ткани. Позвонки имеют неодинаковое, но всегда довольно сложное строение. Отдельные позвонки располагаются по вертикали друг на друге и соединены между собой межпозвоночными суставами.

✓ Позвонки и их отростки различаются по форме и размеру в зависимости от того, к какой части позвоночника относятся. Поясничные позвонки массивнее шейных, а шейные меньше, и отростки у них менее развиты. Объясняется это тем, что на поясничные позвонки приходится большая нагрузка, чем на шейные, несущие лишь тяжесть головы.

В каждом суставе находится шайбовидная прокладка, хрящ (межпозвоночный диск), который и придает всему позвоночнику гибкость и амортизационные свойства.

Внутри каждого позвонка под защитой костной оболочки располагается спинной мозг. На каждой стороне позвонка находится небольшое отверстие, или межпозвонковый канал, из которого выходят кровеносные сосуды и нервы.

☛ *Это важно знать!*

Малейшее искривление в позвоночнике чревато болями. Каждый позвонок при движении смещается

или изгибается, что, по сути, представляет собой подвывих позвонков.

## Строение позвонков

Каждый позвонок имеет тело условно цилиндрической формы. Спереди идет тело позвонка, а сзади находится позвоночная дуга, которая окружает позвоночный канал, через который проходит спинной мозг. С каждой стороны дуги находятся поперечные отростки, а сзади – остистый или спинной отросток, к которым крепятся мышцы спины. У меньших суставных отростков есть выступы, которые соединяются с такими же выступами соседних позвонков.

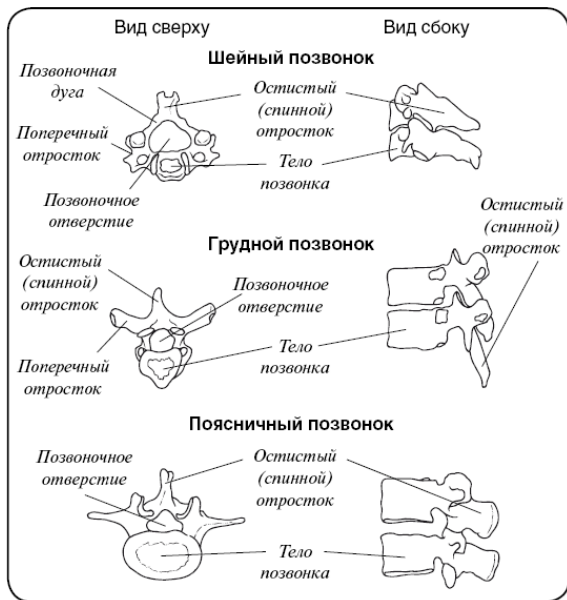
*Знаете ли вы...*

... что самое высокое внутридисковое давление позвоночник получает в положении сидя – до 175 кг, или же 10–15 кг на квадратный сантиметр. Серьезна и нагрузка в положении стоя: до 120 кг.

... что при падении или неудачном прыжке нагрузка на позвоночник настолько возрастает, что становится критической. Известно, что для разрыва нормального диска требуется сила сдавливания до 500 кг, однако при остеохондрозе повреждение диска наступает и при значительно меньшей силе.

... что у человека ростом 165 см при весе 60 кг, стоящего вертикально с вытянутыми горизонтально вперед руками, сила сжатия последнего поясничного

диска составляет 66 кг. Если в таком положении удерживать груз весом в 10 кг, то сила сжатия диска составит 206 кг! Если туловище наклонено вперед под углом 90 градусов и руки опущены, эта сила составит 210 кг, а если человек к тому же удерживает груз весом в 30 кг, диск будет испытывать сжатие в 480 кг. Нередко, например, при кашле или чихании или потугах, сокращаются одновременно все мышцы туловища, и сжатие позвоночника достигает силы в 240 кг. Вот почему в таких ситуациях человек нередко чувствует боль в пояснице.



## *Межпозвоночные диски*

В позвоночнике имеется 23 межпозвоночных дисков. Наибольшая толщина диска находится в поясничном отделе позвоночника. Диски обеспечивают устойчивость и подвижность позвоночного столба, создают амортизирующие условия для функции позвоночника.

Они гибкие, состоят из студенистого ядра, окруженного волокнистым хрящевым кольцом, за счет чего могут легко изменять форму и выступать отличными амортизаторами при сотрясениях, толчках, других нагрузках. Между тем нагрузка вызывает сжатие дисков, во время которого они отдают накопленную жидкость. Чтобы диски и дальше выполняли свои функции, необходимо восполнять эту жидкость. Когда межпозвоночные диски отдыхают, студенистое ядро вбирает в себя жидкость из крови, восстанавливая свою структуру.

☛ *Это важно знать!*

Межпозвоночные диски восстанавливаются, когда человек лежит или висит на руках.

В связи с особенностями прямохождения позвоночник приобрел четыре характерных изгиба, и поэтому, пока он остается здоровым, его профиль слегка напоминает букву «S»: в области поясницы и шеи позвоночный столб выдается вперед, а грудная часть выгнута назад. При таких изгибах туловище и голова держатся вертикально и прямо, груд-

ная клетка при ровной линии живота выдается чуть вперед, ноги стоят прямо и прочно. Это позволяет удерживать равновесие и придает позвоночнику дополнительную гибкость. Такой позвоночник слегка пружинит, тем самым, ослабляя толчки и сотрясения при ходьбе.

*Знаете ли вы, что...*

...во сне ваш рост увеличивается на 8 мм. Правда, днем ваш рост восстанавливается – это связано с тем, что хрящевые диски в вашем позвоночнике сжимаются, подобно губке, под действием силы тяжести.



# **Околопозвоночные мышцы**

Околопозвоночными называются мышцы, расположенные около позвоночного столба. Они поддерживают позвоночник и обеспечивают такие движения, как наклоны и повороты корпуса тела. К отросткам позвонков прикрепляются различные мышцы.

## **Группа мышц спины**

Так условно называются мышцы, приводящие в движение спину или позвоночный столб. Мышцы спины делятся на две группы – поверхностные и глубокие. Поверхностные (внешние) мышцы связаны с поясами конечностей (плечи и бедра) и могут сгибать или поворачивать спину в качестве побочного эффекта изменения положения конечностей.



Глубокие (внутренние) мышцы спины отвечают за движение и стабилизацию позвоночного столба. Они вращают и выпрямляют позвоночник.

Основные позвоночные или спинные мышцы крепятся к поперечным и остистым отросткам позвонков. Они сгибают и поворачивают позвоночный столб, а также стабилизируют его, например при поднятии и переноске грузов и тяжестей. Связки окружают и поддерживают межпозвоночные диски.

Основные мышцы спины называются по номеру позвонка, от которого они отходят или на который накладываются.

# Боль в спине зачастую вызвана повреждением

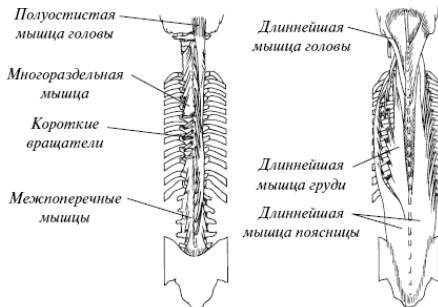
(растяжением) околопозвоночных мышц из-за тяжелой физической работы, а также рефлекторным мышечным спазмом при повреждении или заболевании позвоночника. При мышечном спазме происходит сокращение мышцы, неспособной расслабиться. При повреждении многих позвоночных структур (дисков, связок, суставных капсул) происходит непроизвольное сокращение околопозвоночных мышц, направленное на стабилизацию поврежденного участка. При спазме мышц в них накапливается молочная кислота, представляющая собой продукт окисления глюкозы в условиях недостатка кислорода. Высокая концентрация молочной кислоты в мышцах вызывает болевые ощущения. Молочная кислота накапливается в мышцах из-за того, что спазмированные мышечные волокна передавливают кровеносные сосуды. При расслаблении мышцы работа сосудов восстанавливается, происходит вымывание кровью молочной кислоты из мышц, и боль проходит.

### Мышцы спины, средний слой



### Выпрямители спины

Медиальный слой      Латеральный слой



Мышцы, выпрямляющие туловище (крестцово-позвоночные мышцы), лежат по обе стороны позвоночного столба. Медиальные мышцы идут по позвоночному столбу с каждой стороны. Они формируются накладывающимися друг на

друга группами мышц, «переплетенными» друг с другом, и охватывают от 5 до 15 или больше позвонков.

## Мышцы таза

К широкой и выпуклой поверхности тазовой кости крепятся три основных группы мышц. Это спинные мышцы позвоночного столба, мышцы стенки живота и более высоких областей, а также нижележащие мышцы бедер и ягодиц.



# Функции позвоночника

Позвоночник выполняет крайне важные для полноценной жизни функции:

**1. Опорная функция.** Позвоночник представляет собой гибкий стержень – опору для головы, плечевого пояса и рук, органов грудной и брюшной полостей, масса которых передается на тазовый пояс и ноги.

Позвоночник несет тело и удерживает равновесие – вся тяжесть перемещения вашего тела, а также любого груза, который вы переносите, лежит на нем.

Позвоночник можно назвать не только осью, но и фундаментом всего тела: на нем держатся голова, плечевой пояс (лопатки и ключицы), руки, ребра, органы брюшной и грудной полостей. И как от крепости фундамента зависит прочность здания, так и от состояния позвоночника зависит здоровье человека. Еще Гиппократ в древние времена учил, что все болезни человека связаны с позвоночником.

Опорную функцию часто берут на себя и другие элементы пассивной части позвоночника – диски и связки.

**2. Защитная функция.** Одной из главных функций позвоночника является защита спинного мозга – скопление нервных клеток и волокон, которые управляют движением и деятельностью внутренних органов. Соединение всех позвонков формирует позвоночный канал, в полости которого

расположен спинной мозг, он окружен тремя оболочками и укреплен связками. Особенности строения позвонков обеспечивают защитную функцию позвоночника для спинного мозга и корней спинномозговых нервов. Осуществляется защита от внешних ударов, механических повреждений, неблагоприятных факторов внешней среды. От спинного мозга отходят многочисленные нервные волокна, окончания которых отвечают за работу всех органов в организме человека.

Образно говоря, каждый позвоночный сегмент несет ответственность за работу определенного органа. Если нарушается защитная функция позвоночника, нарушается проведение нервного импульса к клеткам и тканям различных органов, что приводит к нарушению их функциональной работы и организма в целом, вследствие чего наступает болезнь.

**3. Амортизационная функция.** Позвоночник – гибкий стержень, и именно он обеспечивает подвижность и маневренность, поэтому должен быть гибким, эластичным, чтобы выполнять повороты, наклоны, изгибы, уменьшать сотрясения при ходьбе.

Сила тяжести нашего тела действует по направлению к земле, а в ответ мы испытываем противоположное давление – силу реакции опоры. В состоянии покоя сила тяжести и сила реакции опоры уравновешены, а вот с увеличением давления тела на опору при беге, прыжках, соскоках, бросках и ударных движениях реакция опоры тоже увеличивается.

Тело человека при этом испытывает как бы ударную волну снизу, и ее в первую очередь принимают на себя ноги и поясница.

Долгие годы ученые изучали уникальные свойства «оси тела», и современным медикам и специалистам теперь достоверно известно: ведущая роль в правильном функционировании позвоночника принадлежит активной части – мышцам, именно они определяют нормальную работу позвоночного столба. Чем лучше их состояние, тем легче позвоночник справляется с нагрузками, и наоборот: при слабых или перетренированных мышцах нагрузки сразу же ложатся на пассивные элементы позвоночника, приводя к различным заболеваниям.

☛ *Это важно знать!*

С помощью связок и мышц позвоночник поддерживает в определенном положении все внутренние органы. Поэтому болезнь позвоночника способна стать толчком к хроническим заболеваниям других органов.

**4. Двигательная функция.** Движения позвоночника осуществляются в межпозвонковых суставах, в каждом из них движение очень ограничено. Большое количество этих суставов (их около пятидесяти) дает возможность позвоночному столбу совершать движения по большим дугам. Увеличению подвижности часто помогает эластичность дисков и связок.



# Причины болезней позвоночника

**1. Неразвитые мышцы.** Первая и самая главная причина возникновения болезней позвоночника – это отсутствие активности. Ведь, согласитесь, далеко не все люди в настоящее время регулярно занимаются специальными упражнениями для развития и укрепления позвоночника.

Вялые мышцы спины и не только (но и живота, ягодиц, бедер) – гарантия сутулости и искривлений позвоночника и, как следствие, болей. А обездвиженный позвоночник постепенно опутывается соединительной тканью, уменьшается суставная щель, и через некоторое время хрящи теряют способность к обеспечению взаимного скольжения. Что в крайних случаях приводит к срастанию костей. Боль может возникать как в результате того, что на какой-либо из нервных отростков оказывается давление, так и из-за болей в самих мышцах. Вдобавок при неразвитых мышцах смещаются внутренние органы, статика тела нарушается, и позвоночник выгибается в поясничном отделе.

## **2. Возрастные изменения.**

☛ *Это важно знать!*

Межпозвоночные диски – самое слабое место спины. Со временем они изнашиваются, легко подвергаются перегрузкам, и потому очень уязвимы.

## **3. Перенапряжение отдельных групп позвонков.**

Третья причина того, что мы вынуждены заниматься лечением позвоночника – это перегрузки. В этом виноват или наш чрезмерный энтузиазм (часто люди перетруждаются на самых первых спортивных тренировках), или простое незнание того, какое количество нагрузок может выдержать тело человека без получения ущерба. Такой чрезмерный энтузиазм становится причиной повреждения позвонков.

*Знаете ли вы, что...*

...у женщин, подолгу и постоянно носящих обувь на высоком каблуке, перегружены задние отделы межпозвонковых дисков, что чревато развитием остеохондроза.

**4. Однообразие движений.** Четвертая причина, которая может заставить человека заняться лечением позвоночника – это однообразие движений. Этой причине почему-то уделяется очень мало внимания. А ведь именно при длительной статичной позе тела позвоночник испытывает огромное напряжение. Это может привести к хроническим заболеваниям спины и суставов.

Если вы весь день просидели за компьютером в офисе, а потом пришли домой и удобно устроились еще на пару часов в мягком кресле – это совсем не значит, что, сидя в этом кресле, вы даете отдохнуть своему позвоночнику.

Скорее наоборот, это можно назвать перегрузкой позвоночника. Ведь постоянное, малозаметное, но однообразное воздействие на позвоночник приносит вред. Поэтому при

назначении лечения позвоночника специалисты рекомендуют большое внимание обращать на правильную нагрузку на спину.

**5. Воспалительные процессы и нарушение обмена веществ.** Заболевания позвоночника могут быть вызваны воспалительными процессами и нарушением обмена веществ.

# Некоторые исследователи полагают, что помимо механического фактора в происхождении остеохондроза большую роль играет и нарушение обменных процессов, в частности недостаток в организме витамина С. Даже в здоровом организме межпозвонковые диски плохо «питаются», так как лишены собственных сосудов.

**6. Психологическая боль.** Иногда боль в пояснице или шейном отделе может быть отголоском психологической боли человека.

**7. Болезни внутренних органов.** Боль в позвоночнике может быть связана с заболеваниями внутренних органов. Например, боли в пояснице могут возникнуть в связи с неправильным положением матки.

☛ *Это важно знать!*

Простой тест, позволяющий определить источник боли, – положить тепло на больное место. Если боль в спине проходит, вероятнее всего, дело в позвоночнике, если нет – боль вызвана другой причиной.

# **Диагностика болезней позвоночника**

## **Как узнать, что нужно идти к врачу**

Позвоночник – это та основа, на которой держится весь организм. Вы только представьте, какая участь ожидает здание, фундамент которого начинает разрушаться? Правильно, здание тоже может рухнуть. Но в случае с позвоночником у нас есть возможность найти причину, и отвести беду.

# 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.