



**ЖИЗНЬ БЕЗ БОЛИ**

# Лечение ПОЗВОНОЧНИКА и СУСТАВОВ

Метод  
Валентина  
**ДИКУЛЯ**



**Упражнения**

**Процедуры**

**Мази**

**Иван Кузнецов  
Ольга Громова**

**Лечение позвоночника  
и суставов. Метод  
Валентина Дикуля.**

**Упражнения, процедуры, мази**  
**Серия «Жизнь без боли»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=14034739](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=14034739)*

*Лечение позвоночника и суставов. Метод Валентина Дикуля.*

*Упражнения, процедуры, мази / Иван Кузнецов, Ольга Громова.: АСТ;*

*Москва; 2010*

*ISBN 978-5-17-064932-7*

### **Аннотация**

Боль в спине, скованность при движении, артрит... Для многих эти слова – не пустой звук, а реальность. За ними страдания, походы по врачам, обследования, болезненное лечение. Но есть и те, кто смог разобраться в своей болезни, понять ее причину, устранить ее, организовать свою жизнь так, чтобы боль ушла. Эта книга дает каждому из нас возможность победить болезнь. Здесь вы найдете не только всю самую необходимую

информацию по строению и работе позвоночника и суставов. В центре этой книги уникальная система оздоровления – система Валентина Дикуля. Упражнения и советы помогут в борьбе с такими болезнями, как остеохондроз, артрит, радикулит. Также вы сможете самостоятельно готовить настои, бальзамы, мази, которые помогут снять боль, восстановить подвижность суставов и позвоночника.

# Содержание

Болезни суставов и позвоночника – бич нашего века	5
Позвоночник – основа нашего здоровья	10
Опасность самолечения	12
Можно ли ускорить лечение	15
Заболевания позвоночника и суставов	16
Строение позвоночника	16
Отделы позвоночника	19
Шейный отдел	19
Конец ознакомительного фрагмента.	21

**Иван Кузнецов,  
Ольга Громова**

**Лечение позвоночника и  
суставов. Метод Валентина  
Дикуля. Упражнения,  
процедуры, мази**

**Болезни суставов и  
позвочника – бич нашего века**

Вы никогда не задумывались, сколько самых разнообразных движений совершает в течение дня ваше тело? Наверное, даже если бы мы взялись подсчитать их, то нам бы это не удалось – вы спустились по лестнице, поднесли чашку ко рту, наклонили голову в знак согласия, коснулись кончиком пальца кнопки лифта, сели, встали, легли, подпрыгнули, пробежались, подтянулись на турнике... Каждое из этих движений возможно благодаря слаженной работе всех элементов нашей опорно-двигательной системы – того самого каркаса нашего тела, который дает ему опору, защища-

ет внутренние органы и позволяет совершать разнообразные движения. Это наши кости, мышцы, сухожилия и суставы. И только хорошее состояние и качественная работа каждой части этой системы обеспечат человеку свободу и безболезненность движений.

Не секрет, что за блага цивилизации человек подчас расплачивается собственным здоровьем. Нашим предкам, и даже не самым далеким, приходилось много двигаться, обеспечивая себе пищу, кров и безопасность. За день человек совершал огромное количество разнообразных движений, его мышцы и суставы постоянно работали.

Стремительное развитие прогресса за какую-то сотню лет сделало многие из этих движений совершенно необязательными. Все больше времени человек стал проводить в неподвижном состоянии. У большинства из нас нет нужды обрабатывать землю и гнаться за зверем во время охоты, прыгать и карабкаться, преодолевая препятствия, и даже работу по дому с каждым годом все больше и больше берут на себя механизмы. Избавление от тяжелого физического труда стало для человечества несомненным благом, однако это благо таит в себе одну опасность – снижение количества и интенсивности движений начинает пагубно сказываться на здоровье человека.

Бег, прыжки, и даже ходьба постепенно переходят из разряда необходимых действий в разряд особых – спорт, хобби.

Однако только малый процент людей регулярно совершает все эти движения, получая радость от собственной активности и укрепляя свое здоровье.

Подавляющее большинство же медленно, но верно сводит свою активность к перемещениям от кресла автомобиля до письменного стола, от кухонного стула до дивана. Постепенно мышцы без необходимой нагрузки атрофируются, а суставы – одни лишенные работы, а другие – нагруженные сверх меры, перестают нормально функционировать. Позвоночник утрачивает подвижность, в результате нарушается работа всех внутренних органов и систем.

Удобство и комфорт действуют на сознание расслабляюще, и человек может долго не обращать внимание на то, что происходит с его телом. Сигналы организма о внутренних неполадках – чувство скованности, боли и затруднения при движении – человек списывает на обычную усталость и заглушает обезболивающими препаратами и различными мазями и бальзамами, которые приносят временное облегчение.

К сожалению, многие начинают бить тревогу уже тогда, когда изменения в позвоночнике и суставах зашли уже так далеко, что возвращение в нормальное состояние требует огромных усилий.

Врачи всего мира обеспокоены – с каждым годом растет число пациентов, которые обращаются к ним с жалобами

на боли в спине и суставах. Больше всего пугает медиков тот факт, что эти болезни, в прежние времена считавшиеся недугами людей пожилого возраста, охватывают теперь все большие возрастные группы населения. Все чаще к помощи врачей вынуждены прибегать достаточно молодые люди – 30–40, а нередко и 20–25 лет.

И даже детей болезни позвоночника и суставов не щадят: нередко вчерашний школьник к совершеннолетию имеет уже полный «букет» различных проблем.

Одно из самых распространенных заболеваний позвоночника и суставов в наши дни – остеохондроз. Он заявил о себе менее 100 лет назад, а уже получил название «болезнь нашего века».



Представители Всемирной Организации Здравоохранения провели исследования и утверждают:

- 30 % населения Земли имеют серьезные проблемы с суставами;
- у 700 млн человек (12 % населения нашей планеты) заболевания опорно-двигательного аппарата перешли в хроническую форму;
- боли в пояснице хоть раз в жизни беспокоили 80 % всех людей.

А ведь эта статистика учитывает только тех людей,

которые обратились за медицинской помощью. Сколько еще тех, кто годами терпит мучительные боли и занимается безуспешным самолечением?

Хирурги и ортопеды утверждают, что заболевания, при которых страдают суставы и позвоночник, можно отнести к группе самых распространенных болезней современного человека. При этом год за годом эти болезни молодеют, и большинство сталкивающихся с ними – это люди работоспособного возраста.

К 30–40 годам большинство из нас хотя бы раз сталкивалось с такими заболеваниями, как остеохондроз, спондилез, грыжи межпозвоночных дисков, бурсит, артрит и артроз. А остеохондроз и сколиоз многие даже не считают серьезной патологией, настолько часто они сейчас встречаются.



По официальной статистике, в нашей стране заболевания позвоночника и суставов вместе с раком и болезнями системы кровообращения входят в тройку самых частых причин инвалидности.

# Позвоночник – основа нашего здоровья

А ведь здоровье суставов и позвоночника – это одна из важнейших составляющих хорошего самочувствия человека и залог его жизненной активности на долгие годы. Позвоночник – это не только остов нашего тела, это еще и канал, по которому проходят нервные импульсы, несущие сигналы от головного мозга ко всем нашим органам. Хорошее состояние позвоночника во многом обеспечивает бесперебойную работу всех органов и систем человеческого организма. А здоровье суставов – это залог свободного движения.



Движение без боли, слаженная работа всех внутренних органов, нормальное кровообращение и полноценное питание всех тканей организма, хорошее состояние нервной системы и головного мозга – это долгие годы физической и психической активности, это радость полноценной жизни, вот что такое здоровый позвоночник и суставы.

Человеческий организм – это сложная система, кото-

рая способна к саморегуляции. Ее потенциал и возможности восстановления любых нарушенных функций поистине огромны. Однако без вашей помощи организм очень быстро исчерпает свои резервы и утратит способность к восстановлению. Поэтому ему необходима постоянная забота.

Однако забота не предполагает создание «тепличных условий» и чрезмерную защиту от всех внешних раздражителей. Забота – это в первую очередь укрепление каждого органа, налаживание нормальной работы каждой системы организма.

И, конечно, особой заботы требует каркас нашего тела – его опорно-двигательный аппарат.

# Опасность самолечения

Типичными проявлениями нарушений в работе позвоночника и суставов считаются боль и ограниченность подвижности. И действительно, даже незначительные болевые ощущения, а также любое затруднение в движении должны бы заставить человека насторожиться.

Однако чаще всего люди отмахиваются от сигналов, которые подает им организм, пропуская начало заболевания.

Ведь на начальной стадии развития патологических процессов в суставах или позвоночнике снимать их симптомы достаточно легко – таблетка хорошего обезболивающего, массаж окружающих больную область мышц, теплый платок из собачьей шерсти или растирание согревающим бальзамом помогает на некоторое время забыть о боли в колене или пояснице.

Некоторые не останавливаются и перед самостоятельным назначением себе противовоспалительных средств. И, действительно, курс таких препаратов способен создать иллюзию выздоровления. К сожалению – только иллюзию.

Болезнь на время стихает, но не проходит, а уходит вглубь, затаивается, чтобы в один прекрасный момент, когда вы сделали резкое движение, съели что-то острое или постояли на сквозняке, напомнить о себе приступом боли. И все начинается сначала – таблетки, растирания, компрессы...

Такое самолечение не только не приносит пользы, но и может причинить организму непоправимый вред.

**Во-первых**, для того чтобы назначать лечение, нужно определиться с диагнозом, так как то, что помогает справиться с одним заболеванием позвоночника и суставов, может быть абсолютно противопоказано в других случаях.

Так обстоит дело с диетой, теплом, массажем и физическими упражнениями. Далеко не во всех случаях при боли в суставе тепло – это благо. В некоторых случаях оно может только усилить воспалительный процесс. Неумелый массаж поврежденного органа нередко приводит к его травмированию, да и физические упражнения, необходимые для ускорения излечения, подбираются к каждому заболеванию по специальной схеме.

А точный диагноз вам может поставить только врач, назначив все необходимые для этого обследования.

**Во-вторых**, любые лекарственные препараты, какими бы безопасными они ни считались, можно принимать только по назначению врача, который учтет и специфику вашего заболевания, и возможные противопоказания к применению таких лекарств.

Не забывайте и о том, что все сильнодействующие средства рано или поздно сказываются на состоянии желудочно-кишечного тракта, и их нельзя принимать бесконтрольно и сколь угодно долго. Это еще один аргумент в пользу подробной консультации с врачом перед началом лечения.

Итак, понятно, что самолечение в этом случае недопустимо, как и промедление – отсутствие лечения или лечение неправильное – может не только стать причиной ежедневных физических страданий человека, но и привести его к инвалидности.

# Можно ли ускорить лечение

Однако вы спросите: неужели нет какого-то сравнительно безопасного способа помочь себе самостоятельно?

Есть. Такой способ есть, и вы узнаете о нем из следующих глав.

Предотвратить и победить болезни позвоночника и суставов вам помогут специально разработанные упражнения Валентина Дикуля и веками проверенные средства народной медицины.

Не будет ли это самолечением? Нет. Ведь вы будете использовать эти средства только после консультации с врачом, и не отказываясь от того лечения, которое он вам назначит.

Зачем нужно дополнительное лечение?

К сожалению, лекарственные препараты – это не панацея, поэтому вашему организму понадобится помощь в борьбе с недугом.

# Заболевания позвоночника и суставов

## Строение позвоночника

*Позвоночник – ключ к здоровью.  
Поль Брэгг*

Позвоночник – это один из самых удивительных даров природы живым существам. Прочный и одновременно гибкий остов нашего тела не только позволяет человеку перемещаться на двух конечностях, он еще и создает надежную защиту для спинного мозга.

Для того чтобы понять, как устроена эта ось, давайте представим, что было бы, если бы в ее роли была цельная, неподвижная конструкция. Понятно, что с таким столбом внутри поднять упавшую на пол вещь было бы практически невозможно – ни наклониться, ни кивнуть головой, ни присесть у нас бы не получилось. Мы не могли бы оглянуться, что уж там говорить о танцах. При этом каждый шаг немедленно отдавался бы в голове – ведь амортизаторы таким строением не предусмотрены.

Для того чтобы эта конструкция стала более подвижной,

могла сгибаться и поворачиваться вокруг своей оси, необходимо нарушить ее цельность, разделив ее на части. Представьте, что этот прочный столб был распилен на несколько десятков частей, между которыми проложены прослойки из мягкого упругого материала. Эти мягкие прослойки не только делают движения конструкции более плавными, но и выступают в роли амортизаторов.

Однако весь этот набор деталей нужно как-то закрепить, чтобы они не рассыпались при движении. Две тонкие и гибкие трубки, которые скрепят все элементы, вполне подойдут для этой цели.



От спинного мозга сигналы-команды идут ко всем внутренним органам и системам нашего тела, а от них к спинному мозгу поступают сигналы-ощущения. Спинной мозг связан с головным мозгом и вместе с ним обеспечивает нормальное функционирование всего человеческого организма. Эта система очень уязвима и легко страдает при грубом физическом воздействии, поэтому для нее нужна надежная защита.

Но как спрятать нежное вещество спинного мозга внутри нашей прочной конструкции? Если во всех кругах проделать сквозное отверстие, это сильно снизит их прочность – смо-

жет ли такой позвоночник выдерживать вес тела?

Природа решила эту задачу так – к телу каждого позвонка присоединена своеобразная костная арка – вот в эти отверстия, расположенные одно над другим, и проходит спинной мозг. Кстати, отростки на вершине этих арок – называемые остистыми – это и есть те самые выступы, которые мы легко можем прощупать под кожей.

Конструкция собрана, но что же приведет ее в движение? Каким образом сконструированный нами позвоночник будет сгибаться, поворачиваться, скручиваться, растягиваться, чтобы позволить телу нагнуться к полу, оглянуться назад или дотянуться до чего-то наверху?

Конечно же, при помощи мышц. Эта удивительная ткань, обладающая свойством расслабляться и сокращаться, может двигать и суставы, к которым она плотно прикреплена.

Специальные отростки на теле позвонка служат местом прикрепления мышц и играют роль рычагов при движении.

Теперь давайте разберемся, чем отличается реальный позвоночник от той упрощенной модели, которую мы сконструировали. На самом деле весь позвоночный столб составляют совсем не одинаковые детали, хотя и очень схожие по строению.

Наверняка вы слышали такое выражение «корешковые боли», однако не каждый может точно объяснить – что же

это за корешки.

Позвонок имеет, кроме тела ножки, и суставные отверстия. При соединении всех позвонков в позвоночный столб в его боковых отделах образуются особые отверстия, называемые фораминальными или межпозвонковыми. Именно в эти отверстия и выходят нервные корешки – отростки спинного мозга, соединяющие его со всеми органами и системами организма. В эти отверстия также входят кровеносные сосуды, питающие позвоночник.

Теперь понятно, почему состояние позвоночного столба сказывается на правильной работе всех внутренних органов человека и любые повреждения или нарушения питания того или иного отдела позвоночника очень быстро «аукнутся» сбоем в работе какой-либо внутренней системы.

## **Отделы позвоночника**

Весь позвоночный столб делится на пять отделов, названия которых говорят сами за себя.

### **Шейный отдел**

Состоит из 7 шейных позвонков.

С этой частью позвоночника связана работа верхних дыхательных путей, носа и околоносовых пазух, гортани, глотки и щитовидной железы. Также шейный отдел позвоночни-

ка обеспечивает правильное питание органов головы. Нарушения в этой части позвоночного столба чреваты головными болями, головокружениями, повышением артериального давления, развитием повышенной нервозности и утомляемости, также нарушениями памяти, слуха, зрения, сбоями в работе щитовидной железы и воспалениями миндалин.

# 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.