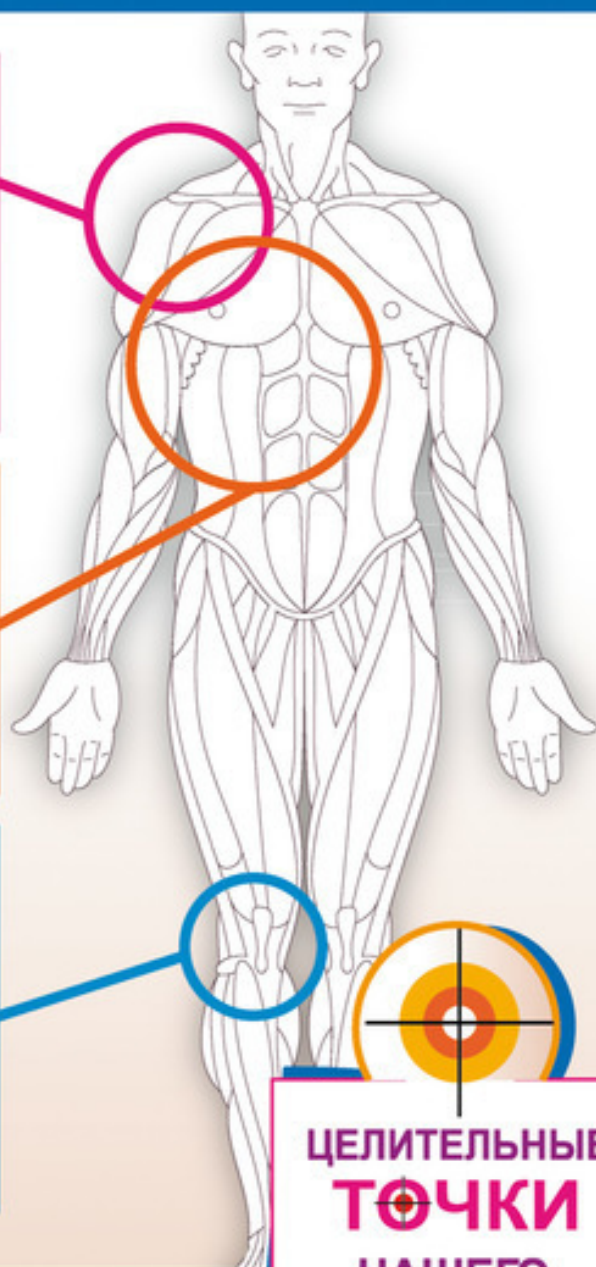


ОСТЕОПАТИЯ

Татьяна Коган

УНИКАЛЬНЫЙ МАССАЖ ДЛЯ СВЯЗОК, КОСТЕЙ И МЫШЦ



ЦЕЛИТЕЛЬНЫЕ
ТОЧКИ
НАШЕГО
ТЕЛА

Целительные точки нашего тела

Татьяна Коган

**Остеопатия. Уникальный массаж
для связок, костей и мышц**

«Издательство АСТ»

2016

УДК 615.89
ББК 53.59

Коган Т.

Остеопатия. Уникальный массаж для связок, костей и мышц /
Т. Коган — «Издательство АСТ», 2016 — (Целительные точки
нашего тела)

ISBN 978-5-17-094886-4

Остеопатия помогает восстановить здоровье без использования лекарств и хирургических вмешательств. Пальпация, специальный массаж и несложные упражнения способны сотворить чудо, поскольку позволяют отрегулировать состояние организма, убирая излишние и неправильные напряжения, возникающие в связках, костях, мышцах. С помощью этой книги вы сможете познакомиться с принципами, методами и техниками остеопатии. Выполняя практические задания пальпации или миофасциального массажа, вы сможете развить чувствительность своих пальцев и понять, сумеете ли вы когда-нибудь уже на более профессиональном уровне применять методы остеопатии. А специальная гимнастика поможет вам усилить эффект от посещения доктора-остеопата, быстрее вернуть себе здоровье.

УДК 615.89
ББК 53.59

ISBN 978-5-17-094886-4

© Коган Т., 2016
© Издательство АСТ, 2016

Содержание

Введение	6
Глава 1	8
1.1. Принципы остеопатии	9
Единство ума, тела и духа	9
Механизмы саморегуляции организма	10
Взаимосвязь структуры и функции	10
1.2. Три направления остеопатии	12
Краниосакральная остеопатия, или воздействие на кости черепа	12
Вертебральная остеопатия, или лечение позвоночника	13
Висцеральная остеопатия, или лечение внутренних органов	13
1.3. Что можно вылечить при помощи остеопатии	15
Глава 2	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Татьяна Коган
Остеопатия. Уникальный массаж
для связок, костей и мышц

© Коган, Т., 2013

© ООО «Издательство АСТ», 2016

Введение



Многие наверняка сталкивались с ситуацией, если не на личном опыте, то на примере своих близких или знакомых, когда болезнь, несмотря на все усилия врачей, прогрессировала или, затихнув, потом возвращалась вновь. И снова неприятные ощущения, боль, страдания и вновь инъекции, лекарства, лечебные процедуры. Как не удивительно, многие люди даже с хроническими заболеваниями и многолетним опытом хождения по различным специалистам свято верят в «волшебную силу» лекарств. Более того, многие нередко принимают различные медикаменты без обращения к врачу, а только лишь по совету родных или знакомых. Безусловно, подобное «лечение» приносит только вред организму, в котором самой природой заложены огромные возможности для самоизлечения, саморегуляции. Все больше людей обращаются к немедикаментозным методам, пытаясь сохранить или вернуть утраченное здоровье, интуитивно чувствуя, что исцеление совсем рядом, вернее, внутри самого человека.

Именно на этой особенности человеческого организма – самовосстанавливаться и самоисцеляться – и построена вся система нового уникального направления диагностики, профилактики и лечения различных заболеваний – остеопатия.

Остеопатия зародилась в конце девятнадцатого столетия и довольно быстро распространилась по всему миру. Основателем этого нового направления явился доктор Эндрю Тейлор Стилл. Имея наряду с медицинским и инженерное образование, молодой доктор постепенно стал рассматривать структуру человека как механизм. Он начал исследовать части организма с целью отыскать «любые отклонения от истинной нормы среди его ремней, блоков и труб».

В процессе многих исследований Стилл пришел к выводу, что в человеческом теле все взаимосвязано и что возможны натяжения и изменения в той же степени, что и в искусственном механизме. Стоит устранить это натяжение, как тут же последуют и изменения в здоровье. Так, например, устраняя напряженность и сдавливание отдельных частей организма, ученый помогал людям избавиться от жара или воспаления. Когда все части человека в полном порядке – он здоров. Стоит какому-нибудь компоненту испытать перенапряжение, как появляется то или иное заболевание.

Работая над своей методикой исцеления, Стилл был уверен, что задача доктора не выписать больному лекарство, а отрегулировать его тело до удовлетворительного состояния, убрать нарушение. В нормальном же состоянии организм человека сам быстро восстановится. И это не раз было доказано на практике.

Природа сама по себе является источником мудрости, а механическая работа, которая проявляется во всех движениях тела – это результат абсолютного знания. Люди не могут ничего прибавить к этой совершенной работе, как и еще более улучшить деятельность нормального тела. Таким образом, болезнь только показывает, что что-то в организме не так, и важно понять, какой компонент испытывает напряжение. Здоровье человека зависит от того, насколько хорошо он знает о правильном и нормальном положении этого компонента и как умело может регулировать кости, мускулы, связки, давать свободу крови, нервам, секреции и выделениям.

Остеопатия не просто старается не использовать лекарственные вещества и избегать хирургических вмешательств, а принципиально против таковых. Химические вещества ослабляют боль, но они борются с проявлениями, а не с причинами болезней, они не освобождают зажатый орган. Хирургия и вовсе отсекает то, что в первозданном состоянии должно быть сохранено как часть человеческого тела для его нормального функционирования и долголетия. В 1882 году была открыта школа остеопатии, впоследствии ставшая Университетом им. Э. Т. Стилла, где основатель нового направления еще долго передавал свой опыт ученикам. Уже через несколько лет это учебное заведение выпускало ежегодно по 700 специалистов. Сам ученый получил прозвище «*костоправ-молния*». Он прожил 90 лет и до последнего оставался приверженцем целостного лечения всего человеческого организма, а не отдельного заболевания.



Безусловно, для того чтобы успешно лечить других людей, **необходимо серьезное обучение, прекрасное знание анатомии и физиологии человека**. При тяжелых заболеваниях без помощи опытного остеопата не обойтись, однако научиться простейшим приемам, чтобы облегчить свое состояние можно и самостоятельно.

Это издание познакомит вас с принципами и методами остеопатии, расскажет о техниках, которые применяются в этом направлении для лечения больных, возможно, пробудят интерес и сподвигнут вас к более детальному изучению человеческого организма. Выполняя практические задания пальпации или миофасциального массажа, вы сможете проверить чувствительность своих пальцев, понять, сможете ли вы когда-нибудь уже на более профессиональном уровне применять методы остеопатии. Диафрагмально-висцеральная гимнастика поможет вам усилить эффект от посещения доктора-osteопата, быстрее вернуть себе здоровье.

И не забывайте:

**ЗАНИМАТЬСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ БЕЗ СПЕЦИАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ОПАСНО!
ОСОБЕННО МЕТОДАМИ ОСТЕОПАТИИ!**

Одно неверное движение – и вы можете причинить организму фатальную травму.

Выполняйте только простые манипуляции в несложных бытовых случаях.

В СЛУЧАЕ ПОДОЗРЕНИЯ НА СЕРЬЕЗНУЮ БОЛЕЗНЬ – ОБРАЩАЙТЕСЬ К ПРОФЕССИОНАЛАМ!

Глава 1

Что такое остеопатия: искусство или наука



Само слово «**остеопатия**» состоит из двух греческих слов: «*osteon*» – кость, «*pathos*» – гармония, путь. Таким образом, название можно перевести, как «гармония костной системы» или «путь познания структуры человека». Понятие «остеопатия» не ограничивается каким-либо одним узким направлением в науке или медицине. Оно постепенно разрослось в сложный конгломерат философии, науки, искусства управления здоровьем. Как наука, остеопатия изучает тело человека и используется для его излечения. Как философия, она основывается на способности живой ткани к самоисцелению, где главная задача – ликвидировать нарушение и позволить «природному лекарству» – артериальной крови – стать доктором.

1.1. Принципы остеопатии

У остеопатов существует своя собственная симптоматология.

Принципы остеопатии.

1. Единство тела анатомическое, физиологическое, механическое.
2. Организм обладает механизмами саморегуляции, врожденной способностью к защите, репарации и ремоделируемости.
3. Структура управляет функцией, а функция управляет структурой.

Три этих основополагающих принципа остеопатии убеждают в том, что человек, в каком бы состоянии он не находился в плане здоровья, является сложным, неделимым организмом. Эти принципы помогают врачу с точки зрения философии медицины ответить на вопросы, что в его силах сделать, а что нет, и самое главное, что он должен и что не должен делать. Еще эти принципы постоянно напоминают, что только медицинская практика является непременным составляющим компонентом медицинской науки.

Единство ума, тела и духа

Ни один орган человека не работает самостоятельно. Все человеческое тело представляет собой единую систему, а потому нарушение структуры или функции одной части тела, непременно вызывает дискомфорт или аномалию в других частях тела.



Еще Гиппократ признавал тот факт, что человеческий организм – это больше, чем просто сеть независимых компонентов. Это тесно переплетенное содружество органов и систем, каждое из которых находится в прямой зависимости друг от друга. Они не только помогают друг другу, но способны к взаимозаменяемости, дабы удовлетворить постоянные внешние и внутренние требования.

Если заболевает какой-нибудь один орган, то весь организм «знает» об этом. Так, при постоянной боли в пояснице часто нарушается психо-эмоциональная сфера. У больного возникает усталость, апатия, раздражительность, нарушается работа органов малого таза и кишечника, изменяется весь двигательный стереотип человека. С другой стороны, и нервное перенапряжение может повлечь за собой нарушения подвижности, неприятные ощущения и боли в шейном и грудном отделах позвоночника и, как следствие, головные боли, резкие смены настроения, депрессию. Однако на болезнь реагирует не только пораженный орган. Во всем теле происходит ответная реакция на недуг, при помощи системы кровообращения, эндокринной и нервной систем мобилизуются все силы для борьбы с болезнью. Только когда «враг» побежден, организм возвращается к своему нормальному функционированию. Таким образом, болезнь в остеопатии рассматривается не так поражение одного органа или системы, а как недуг всего организма. Симптомы заболевания в таком случае представляют собой отдельное проявление поражения тела на уровне какой-либо системы или структуры.

Механизмы саморегуляции организма

Организм представляет собой сложнейшую систему внутреннего равновесия и саморегуляции. Не секрет, что нередко, будучи тяжелобольными, люди неожиданным образом самоисцеляются. Это включаются заложенные самой природой механизмы самокоррекции.

Остеопаты уверены, что **здоровье и болезнь являются противоположными состояниями**. Более того, наше тело находится в непрерывном движении от одного состояния к другому и обратно, реагируя так на постоянно меняющиеся условия внешней и внутренней среды и пытаясь к ним приспособиться. Изменяясь, наш организм сопротивляется, нейтрализует и преодолевает тот хронический физический и психический стресс, которому подвергается тело.

Степень и состояние здоровья организма и измеряется его способностью как-то меняться и адаптироваться к этому стрессу. Если наше тело противостоит стрессу, не теряя своего равновесия, оно пребывает в здоровом состоянии. Если же под воздействием внешних причин происходит расстройство в органе и это мешает адаптации организма в целом, болезнь обретает свои очертания. Поскольку заболевания лишь изредка проявляются у большинства людей, несмотря на постоянные стрессы, можно сделать вывод, что человеческий организм может самостоятельно бороться с болезнью и преодолевать ее, даже не информируя об этом наше сознание.



Основоположник остеопатии Эндрю Тейлор Стилл был уверен, что стоит пробудить в нашем организме способность к самовосстановлению, как он сам сделает все для своего выздоровления. Если какая-нибудь машина застрянет в грязи, то чем более сильную мощность применять, она еще больше увязнет. Однако стоит кому-то раскатать машину и немного подтолкнуть ее в нужный момент – она сама выедет из ямы. Остеопаты только сопровождают и направляют удивительный механизм самовосстановления, присущий нашему телу.

Следует правда заметить, что люди зачастую обращаются к специалистам-остеопатам, когда в организме начинают протекать уже какие-либо органические нарушения, сопровождающиеся сильными болями, тогда как начало заболевания, характеризующееся функциональными нарушениями в органах или их системах, остается незамеченным. Но и в этом случае остеопатия дает реальный шанс на выздоровление или существенное облегчение болезненного состояния.

Взаимосвязь структуры и функции

Врачи-остеопаты считают, что *тождественные функции всех органов и систем в равной степени зависят от восстановления сил и энергии нервной и сердечно-сосудистой системы.*

Давно уже доказано, что кровь, доставляя во все клетки организма питание и кислород и забирая отходы и шлаки, не ограничивается лишь транспортной функцией. Проходя через

весь организм, она соединяет и объединяет функции расположенных сравнительно далеко друг от друга органов – легкие с почками, печенью, мышцами, сухожилиями и т. п. Волна нервного возбуждения же, молниеносно передаваясь от головного или спинного мозга, способна не только возбуждать или угнетать функции отдельных органов и тканей, но и превращает их во взаимозависящие части одного процесса управления. Таким образом, любые расстройства системы кровообращения и нервной системы непременно повлияют на функции организма в целом. Более того, нарушение этих систем существенно мешает внутренним природным силам преодолевать болезнь и восстанавливать организм.

При ненарушенном взаиморасположении тканей тела, когда нет смещения позвонков или органов – жизнедеятельность организма будет гармоничной и полноценной. То есть свободное движение по организму крови, лимфы и других жидкостей гарантирует нормальное функционирование клеток. В противном случае изменения структуры, влекущие ограничение движения, проблемы крово- и лимфообращения, потерю работоспособности органа или системы, приведут к заболеванию. Если к тканям не поступают кислород и питательные вещества, не выводятся шлаки, страдает весь организм. Нет подвижности, значит, нет и здоровья. Остеопаты, работая над нормализацией структуры тканей и органов, тем самым и восстанавливают их.



Случается, что организму требуется больше сил на выполнение каких-либо функций, к примеру, у спортсменов, тогда структура будет также к ним приспосабливаться, наращивая мышечную массу или изменяя форму кости, безусловно, в пределах индивидуальных особенностей самого человека.

Важную роль в борьбе с недугами и преодолении их играет наша опорно-двигательная система. Она не только проявляет на себе все внутренние заболевания, но и энергично воздействует на их процесс, замедляя или ускоряя. Именно этот аспект лег в основу уникальной системы остеопатической диагностики и лечения.

1.2. Три направления остеопатии

Постепенно, с накоплением опыта в остеопатии выделилось три отдельных направления. *Краниосакральная остеопатия* основана на теории подвижности костей черепа и работает прежде всего с центральной нервной системой: головным и спинным мозгом. *Вертебральная*, или *структурная остеопатия* занимается опорно-двигательным аппаратом. *Висцеральная остеопатия* делает упор на внутренние органы. Далее мы познакомимся поближе с каждым из этих направлений.

Краниосакральная остеопатия, или воздействие на кости черепа

Эту область остеопатии открыл и сформулировал ученик Эндрю Тейлора Стилла остеопат Уильям Сазерлэнд. Именно он заметил зависимость движений лицевого черепа от движений клиновидной кости, а также костей мозгового черепа от затылочной кости. Впоследствии это направление получило название **краниосакральной** (*cranium* – череп, *sacrum* – крестец) ввиду тесных анатомических взаимосвязей крестца и костей черепа.

Движение костей черепа происходит за счет швов, по которым можно разделить кости, не ломая их, и в зависимости от ритма выработки спинномозговой жидкости (ликвора) нашим организмом. Уже экспериментально доказано, что частота ритмических циклов расширения и сужения костей колеблется от 6 до 12 в минуту. Почему так происходит?

Человеческий организм состоит из атомов, которые уже сами по себе являются сложными пульсирующими системами. Именно поэтому *тело человека обладает некой ритмической активностью*. В нашем организме содержится большое количество таких неразрывно связанных между собой систем, важнейшей из которых выступает краниосакральная система. Причем кости черепа и позвоночник, представляя собой часть этой системы, тесно соединены мышечной связью, что позволяет им оказывать взаимное влияние друг на друга. Кроме того, помимо костей черепа и позвоночника, краниосакральную систему составляют крестец, оболочки спинного и головного мозга, спинномозговая жидкость.

Ликвор – спинномозговая (цереброспинальная) жидкость – образуется в желудочках головного мозга и, осуществляя защитную функцию, омывает головной и спинной мозг от черепа до крестца. Новые порции спинномозговой жидкости продуцируются с определенным ритмом, вызывая увеличение и снижение давления внутри краниосакральной системы, как уже упоминалось ранее, с частотой от 6 до 12 циклов в минуту. Именно производство и распределение ликвора способствуют тому, что кости черепа начинают двигаться: «раскрываться» и «закрываться». Мы совершенно не замечаем этого процесса на физическом уровне, хотя ритм, фазы, частота и амплитуда этих сокращений передаются даже самым мелким структурным элементам нашего организма через соединительные ткани (фасциальные оболочки).

Поскольку все составляющие краниосакральной системы тесно связаны друг с другом, то нарушение работы одной ее части влечет за собой сбой работы другой. Например, при неправильном положении крестца и копчика у человека может развиваться хроническая головная боль, общая усталость, а неверное стоматологическое лечение или черепно-мозговые травмы способны негативно отразиться на нашей осанке или даже привести к сколиозу и грыже межпозвонкового диска.



Все мы и не раз сталкивались в своей жизни с использованием краниосакральных техник, не подозревая об этом. Достаточно вспомнить поглаживание по голове в детстве или потирание висков или лба при головной боли. Остеопатия уже на профессиональном уровне делает эти прикосновения лечебными.

С помощью методов краниосакральной терапии специалисты способны расслабить глубокие структуры мозга, избавляя тем самым от боли. При этом движения руки остеопата практически не заметны, так как они соответствуют амплитуде минимальных колебаний, составляющей 2–4 мм. Опытный специалист способен почувствовать краниосакральный ритм пациента, чтобы в дальнейшем легкими движениями рук воздействовать на внутренние ткани. Безусловно, только профессиональный остеопат может в полной мере справиться с этим заданием, однако на бытовом уровне мы также можем использовать наиболее простые техники краниосакральной остеопатии, о чем мы поговорим чуть позже.

Вертебральная остеопатия, или лечение позвоночника

Вертебральное или структурное направление акцентирует свое внимание на опорно-двигательном аппарате: костях, мышцах, связках. Наш организм, как уже говорилось ранее, представляет собой целостную систему. Многое в нем зависит от нашего опорно-двигательного аппарата, в частности причина многих болезней кроется в неправильном расположении, сдвиге позвонков или суставов. Например, смещение из впадины головки бедренной кости приводит к напряжению мышц и тканей этого участка, препятствует оттоку венозной крови, что, в свою очередь, влечет перенасыщение кровью, застой, нарушение обмена веществ, расширение вен ноги. Нарушение обмена веществ рано или поздно провоцирует воспаление, причем воспалительный процесс может распространиться от тазобедренного сустава до затылка. Последствия этого мы называем невралгией, ишиалгией, склерозированием и окостенением позвоночника.

Опытный остеопат, прежде чем приступить к лечению, обязательно обследует опорно-двигательный аппарат больного, вставит выпавшие позвонки, вправит суставы, иногда этого оказывается вполне достаточно, чтобы запустились природные самоисцеляющие силы организма и болезнь отступила.

Однако помните, что подобные манипуляции нельзя проводить, не обладая отличным знанием анатомии.

Висцеральная остеопатия, или лечение внутренних органов

Это направление работает с *внутренними органами*, нормализуя их жизнедеятельность. Висцеральная система, которую составляют органы грудной клетки, области живота, половые и мочевыводящие органы, зачастую подвергается большим повреждениям.

Воздействуя на внутренние органы, в частности на их систему *фасций* (пленка, покрывающая органы), на артерии, лимфатические сосуды, а также нервную систему, управляющую этими органами, можно вернуть себе здоровье.



Особое внимание уделяется тонкому кишечнику, поскольку он является энергетическим органом. Опытный остеопат способен прощупать тонкую кишку через многие слои тканей (кожу, подкожную клетчатку, соединительную ткань и т. п.) и снять с нее напряжение путем цикла слегка надавливающих движений, как по часовой, так и против часовой стрелки.

1.3. Что можно вылечить при помощи остеопатии

По большому счету, остеопатия может вернуть здоровье практически при любом заболевании при условии, что в нашем теле еще не произошли какие-либо органические изменения вследствие воздействия неблагоприятных факторов на ткани и органы. Но и в тяжелых случаях возможно существенное облегчение болезненного состояния. В зависимости от вида поражения, проявления болезненных ощущений выбирается и наиболее подходящее направление остеопатии.

Например, методы *краниосакральной остеопатии* эффективно применять для лечения головных болей и недугов спины. Помимо этого, *краниосакральные техники* представляют собой прекрасное профилактическое средство, помогающее сохранять тонус организма, увеличивать иммунитет, повышать настроение, а также делать работу нашей нервной системы более эффективной.

Итак, у взрослых остеопатия применяется для лечения:

- застарелых головных и суставных болей и боли в спине, вызванной различными причинами;
- быстрой утомляемости и хронической усталости;
- последствий операций травм черепа, позвоночника;
- заболеваний опорно-двигательного аппарата;
- минимальной мозговой дисфункции;
- межреберных невралгий, остеохондрозов, радикулитов;
- гинекологических заболеваний, в частности воспаления придатков, спаек, образованных в малом тазу, нарушений менструального цикла и т. п.;
- ЛОР-заболеваний;
- бронхиальной астмы;
- заболеваний сосудов и лимфатической системы;
- спаечных процессов после операции;
- некоторых заболеваний пищеварительной системы, мочеполовой системы;
- внутричерепного давления.

У детей остеопатия используется для лечения:

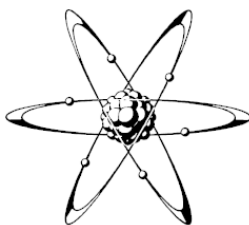
- задержки психомоторного развития;
- задержки речевого развития;
- расстройств эмоционально-волевой сферы;
- последствий родовых травм и операций;
- головных болей;
- неврозов;
- энцефалопатии (неинфекционных заболеваний головного мозга);
- минимальных мозговых дисфункций;
- повышенного давления в сосудах, полых органах, полостях организма (гипертензии);
- сколиоза, нарушения осанки;
- кривошеи;
- плоскостопия;
- нарушения деятельности опорно-двигательного аппарата;
- простудных заболеваний;
- желудочно-кишечных расстройств и др.



Противопоказания для применения приемов остеопатии:

- инфекционные процессы в организме;
- онкологические заболевания;
- тромбозы и аневризмы в стадии обострения;
- некоторые психические заболевания.

Безусловно, если у вас хроническое тяжелое заболевание, даже опытный остеопат не всегда сможет вам помочь, поскольку внутренние силы вашего организма уже давно и серьезно подорваны. Однако все очень индивидуально, и сходить на прием к специалисту все же стоит.



Глава 2

Лечебные техники остеопатии



Специалисты-остеопаты применяют в своей работе различные техники, и часто их выбор связан с тем, в какой остеопатической школе они получали свое образование и какие разделы остеопатии ставились там на первое место. В любом случае, в первую очередь выясняется, что нужно тканям пациента и какая цель в лечении наиболее важна в конкретном случае. Мы рассмотрим основные техники остеопатии, которые чаще всего используют специалисты.

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.