



Русские оздоровительные практики

И. Борщенко

БОЛЬШАЯ КНИГА

УПРАЖНЕНИЙ
для СПИНЫ
комплекс «УМНЫЙ ПОЗВОНОЧНИК»



Игорь Анатольевич Борщенко
Большая книга упражнений
для спины: комплекс
«Умный позвоночник»
Серия «Русские
оздоровительные практики»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=19274661

*Игорь Борщенко. Большая книга упражнений для спины. Комплекс
«Умный позвоночник»: АСТ; Москва; 2016
ISBN 978-5-17-080281-4*

Аннотация

Эта книга – суперхит Игоря Анатольевича Борщенко, нейрохирурга, кандидата медицинских наук. Комплекс упражнений «Умный позвоночник» давно стал бестселлером № 1 по данной теме! Вы сможете узнать: – почему у вас болит спина; – как избавиться от поясничного прострела; – как восстановить нервные клетки; – правила движения позвоночника; – как грамотно составить фитнес-план. Уникальная позиционная гимнастика, опирающаяся на космические реабилитационные технологии, поможет, укрепить глубокие мышцы спины, формирующие внутренний корсет

позвоночника, обрести идеальную осанку и навсегда забыть о хронических заболеваниях позвоночника и суставов!

Содержание

Введение	6
I часть. Проблемы с позвоночником? Ликбез для пациента	9
Что такое остеохондроз?	9
Почему болит спина?	18
Поясничный прострел: что делать?	25
Зачем человеку конский хвост?	29
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Игорь Борщенко

Большая книга упражнений для спины. Комплекс «Умный позвоночник»



Книга создана при участии *О. С. Копыловой*

© Борщенко И. А., текст

© ООО «Метафора»

© ООО «Издательство АСТ»

Введение

Уважаемый читатель! Вы держите в руках уникальную книгу. Ее автором является замечательный российский нейрохирург, вертебролог, известный специалист в области лечения заболеваний позвоночника. Для своих пациентов доктор Игорь Борщенко разработал высокоэффективную прикладную методику восстановления позвоночника, основанную на передовых космических реабилитационных технологиях.

Основная проблема, с которой сталкиваются космонавты в условиях невесомости, – это резкое ослабление мышц, лишенных какой-либо нагрузки: практически любое движение дается без усилий, и в таких условиях мышцы быстро теряют свою силу и эластичность. Сразу после возвращения на земную поверхность астронавты с трудом могут пошевелить конечностями, часто не имеют возможности принять сидячее положение. Их позвоночник становится аномально гибким, а рост в связи с ослаблением мышечного каркаса увеличивается на несколько сантиметров.

В 2005 году для того, чтобы вернуть на Землю с МКС российского члена 10-й экспедиции Салижана Шарипова, ему пришлось сшить и доставить на корабль специальный «костюм пингвина». Этот сильно утягивающий костюм, напоминающий по форме туловище пингвина, помог «спрес-

совать» расслабленного исследователя космического пространства, благодаря этому он смог сесть в кресло корабля «Союз» и вернуться на Землю. В настоящее время разработаны системы физических тренировок для астронавтов, которые позволяют им быстро и эффективно восстановить и сохранить мышечный корсет позвоночника, предотвратить серьезные заболевания опорно-двигательного аппарата и внутренних органов. Упражнения для астронавтов разрабатывались прежде всего с целью укрепления глубоких мышц спины и поддержания осанки.

В обычной жизни мы часто также пренебрегаем движением или двигаемся неправильно. Это приводит к тому, что мышцы, поддерживающие позвоночник в вертикальном положении, ослабевают, страдает осанка и возникает тонусно-силовой дисбаланс, когда одна или несколько групп мышц спины не включаются в поддержание положения тела. Человек начинает испытывать боли в спине, затем у него развиваются заболевания позвоночника и внутренних органов.

Для того, чтобы быстро и эффективно исправить неправильную осанку и создать надежный мышечный корсет для позвоночника, Игорь Борщенко применил космические технологии реабилитации космонавтов. Его система мышечных тренировок «Умный позвоночник» разработана с опорой на физиологические принципы функционирования костно-мышечной системы человека. Метод поможет вам быстро избавиться от болей в спине, создаст позвоночнику дополнитель-

ную опору и предохранит его от перегрузок.

Слабость мышц спины и неправильная осанка – первопричина множества болезней. А постановка и поддержание осанки – ключ к решению многих проблем со здоровьем. Уникальная позиционная гимнастика доктора Борщенко поможет включить в работу короткие и длинные мышцы позвоночника, укрепить глубокие мышцы спины, формирующие внутренний корсет позвоночника, и обрести идеальную осанку. Система мышечных тренировок «Умный позвоночник» строго физиологична, исключает перенапряжение и спазмирование мышц, что делает ее берегающей по отношению к позвонкам и суставам.

Начав регулярно заниматься по методу Игоря Борщенко, вы не только избавитесь от заболеваний позвоночника. Навсегда исчезнут симптомы вегетососудистой дистонии, наладится работа внутренних органов, снизится повышенное артериальное давление. Занятия позиционной гимнастикой восстановят тонус нервной системы, помогут избавиться от лишних килограммов. У вас улучшатся зрение и слух, исчезнут проблемы в половой сфере. Вы почувствуете легкость в каждом движении, обретете красивую походку, ваше тело и душа помолодеют!

Желаем вам успехов в освоении позиционной гимнастики Игоря Борщенко!

I часть. Проблемы с позвоночником? Ликбез для пациента

Что такое остеохондроз?

Остеохондроз – это одна из самых распространенных болезней. После гриппа и простуд боль в спине – первая причина, которая заставит вас обратиться к врачу. Когда мы говорим «остеохондроз», то имеем в виду болезнь позвоночника. Но это не совсем так. Может ли быть позвоночник без остеохондроза? Конечно – это наш идеал. А существует остеохондроз без позвоночника? Нет, ответите вы, и ошибетесь. Еще как может. Заглянем ради любопытства в Международную Классификацию Болезней (www.mkb10.ru): чего только там не найдешь: остеохондроз бедра и таза, остеохондроз плечевой, лучевой и локтевой костей... Не будем забивать себе голову скучными названиями мест, где может развиваться остеохондроз, – предплюсна, надколенник, плюсна, большая и малая берцовые кости, кости кисти, отдельно головка бедренной кости... Думаю, вы уже устали от этого перечисления. Костей у человека ни много ни мало – при рождении почти 300. Остеохондроз позвоночника идет отдельной

строкой и имеет собственный код. Поэтому правильное употребление эти два термина именно вместе.

Но поскольку с остеохондрозом надколенника в обыденной жизни никто не встречался, а о лечении остеохондроза позвоночника реклама только и твердит, поэтому здесь и сейчас остеохондроз для нас будет именно болезнью позвоночника: грозным, хитрым, самым распространенным, а главное – интересным заболеванием.

Хотя за рубежом вы остеохондроза позвоночника почти не встретите – там обычно говорят «спондилез», «дегенеративная болезнь дисков», что ближе к сути. Но традиции надо уважать, а для российского гражданина остеохондроз как-то понятнее и ближе.

Итак, вам сообщили, что у вас остеохондроз позвоночника. Все знают, что аппендицит – это воспаление аппендикса, гепатит – что-то с печенью. А пойдя спроси, что такое остеохондроз? Приведу типичные ответы обычных людей: «Это когда болит спина...»; «Ну, когда спину пересекло...»; «Это что-то с позвоночником...»; «У меня и у моих родителей это точно есть...». Вот так. Никакого понятия о том, что чаще всего приводит на больничный лист и «с чем остеохондроз едят». Попробуем разобраться вместе. Как известно, любой медицинский термин, который оканчивается на «-оз», означает дегенерацию определенного органа. Дегене-

рация – это процесс, обратный регенерации, или восстановлению. Хрящ на мертвом, но живучем среди врачей латинском языке – *хондро*. Как говорил известный юморист: «Что с человеком ни делай, он упорно ползет на кладбище». Старение организма начинается уже в цветущие 30 лет, а у кого-то – и пораньше, поэтому и дегенерация хряща – *хондроз* – неизбежна, как ни крути и какие лекарства ни покупай в аптеке. В медицине существует понятие органа-мишени. Остеохондроз целится в межпозвоноковый диск, расположенный между позвонками (очень, между прочим, сложными и красивыми косточками – *остео* на латыни), которые тоже участвуют в болезни. Получаем самую что ни на есть математику: ОСТЕО+ХОНДРО+ОЗ=ОСТЕОХОНДРОЗ. Вот такая «формула здоровья», почти каббалистическое заклинание. Решив это уравнение с четырьмя неизвестными, вы получите избавление от болезни. Надеюсь, что к концу книги вам это удастся и вы сможете обрести обещанное счастье.

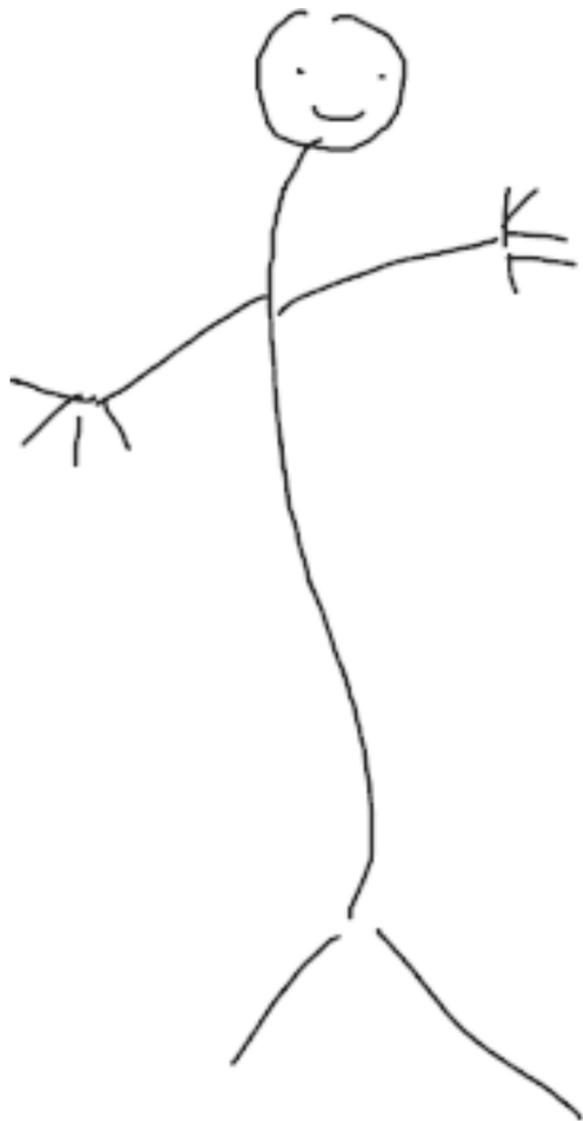


Рис. 1

Позвоночник можно считать самым важным органом. Проведите простой эксперимент. Попросите четырехлетнего ребенка нарисовать человечка. С чего он начнет? Правильно – с вертикальной палочки, которая и олицетворяет позвоночник. И только потом подрисует ручки, ножки, за чем-то огуречик – получится долгожданный человечек. Вот эта первая палочка участвует в любом движении человека, даже во время крепкого сна. А самой активной частью позвоночника является межпозвонковый диск.

Для тех, кому важна терминологическая точность, хочу пояснить – именно межпозвонковый, потому что лежит между позвонками. И уж никак не межпозвоночный.

Сами понимаете, что позвоночники даже родных братьев никак не связаны между собой – если только они не сиамские близнецы. Чтобы не усложнять себе жизнь, будем дальше говорить просто «диск» и знать, что это – тот самый орган, который лежит между позвонками, не дает нам ровно сидеть, с возрастом стареет, может болеть, полностью в ответе за остеохондроз, нужен и взрослым, и детям, и так далее – можно долго продолжать...

Хотя по внешнему виду межпозвонковый диск совершенно незамысловат, это не просто кусок хряща. Для того чтобы прочно соединять позвонки, диск имеет множество круговых связок, переплетающихся между собой и образующих фиброзное кольцо. Но оно не может смягчить все удары и

толчки, которые испытывает позвоночник по нашей милости. Эту работу выполняет центральная часть диска – ядро. С виду оно похоже на студень, поэтому так и называется – студенистое, или пульпозное, ядро. Оно сохранилось как остаток первичной хорды – предшественника позвоночника у зародыша. В ядре находится очень мало клеток и 95 % составляет межклеточное вещество, способное набухать и удерживать в себе воду. Поэтому ядро диска очень упруго и хорошо амортизирует нагрузки, передающиеся на позвоночник. Но именно эта часть диска является его ахиллесовой пятой. Как в любом хряще, в диске нет кровеносных сосудов, поэтому его клетки вынуждены питаться за счет диффузии, то есть впитывания питательных веществ из соседних позвонков. Это очень медленный процесс, и если его нарушить, то и так немногочисленные клетки ядра замедляют образование межклеточного «студня» или и вовсе гибнут. Ядро теряет воду, усыхает, высота диска уменьшается, и тогда все удары судьбы передаются напрямую на фиброзное кольцо, которое до поры до времени терпит, а потом трескается. В этот знаменательный момент раздается громкое «Ай!» и человек понимает, что внутри что-то случилось, а его величество остеохондроз открывает новую историю болезни.



Рис. 2

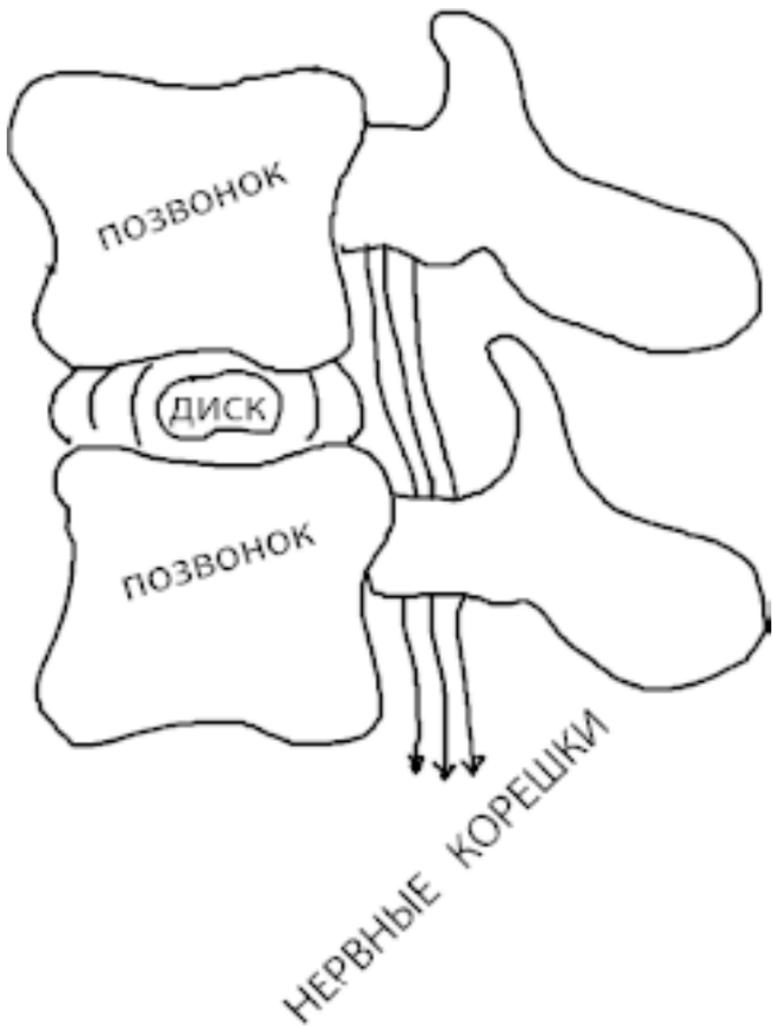


Рис. 3

РЕЗЮМЕ:

- Остеохондроз позвоночника начинается с поражения межпозвонкового диска.
- Остеохондрозу позвоночника предшествует постепенная бессимптомная потеря жидкости в диске.
- Острая боль в спине, как правило, связана с появлением трещины в межпозвонковом диске.

Почему болит спина?

Хотя остеохондроз позвоночника – самая частая причина болей в спине, но не единственная, по которой можно «сидеть на больничном листе» и искать ответ на вопрос: «Почему это случилось со мной?» Боль в спине – отражение серьезного неблагополучия, причем болезнь может быть совсем не связана с позвоночником. Существуют так называемые отраженные боли, когда источник боли не осознается, а боль – как правило, в силу анатомического строения – «отдает», или – как выражаются врачи – иррадиирует в соседние анатомические области. Например, инфаркт миокарда способен проявляться только болью в грудном отделе позвоночника, а воспаленный аппендикс, который вырос не в типичном месте, а, к примеру, за брюшиной, может вызывать боль не только в животе, но и в пояснице. Такие случаи, связанные с неотложной медициной, как правило, не представляют трудности для врачей в определении острой патологии. Диагноз остеохондроза позвоночника в таких случаях поставят, исключив все другие причины болей.

Гораздо чаще приходится встречаться с ситуацией, когда причина болей связана с самим позвоночником. А поскольку остеохондроз есть практически у всех пациентов, то под этой маской скрываются другие болезни, зачастую требующие неотложного вмешательства. Например, опухоль позво-

ночника. Никто из нас не хочет думать о смертельных болезнях, тем более когда дело касается себя любимого. Но врач, к которому настоятельно необходимо обращаться с болями в спине, обязан быть онкологически настроенным. К слову сказать, студентов-медиков учат быть вообще настроенными: онкологическая настроенность, инфекционная настроенность, фтизиатрическая, то есть туберкулезная, настроенность... Жаль, что не все студенты это хорошо запоминают. Так вот, пожилой возраст, ранее перенесенное, даже успешное, удаление раковой опухоли, общее плохое самочувствие, похудание без особого на то желания – все эти признаки должны обеспокоить в отношении опухолевого, в том числе метастатического, заболевания позвоночника. Кроме того, бывают опухоли и самой нервной системы – спинного мозга и нервных корешков. И они тоже могут заявить о себе исключительно болевыми ощущениями.

Типичный пример из жизни: пожилая дама периодически пользуется любимой мазью и растирает больную спину. Еще бы, нескончаемые рекламы «чудодейственных» мазей, содержащих и экстракт перца, и вытяжку из пиявки, и никому не известные травы, обещают избавить от остеохондроза сразу и навсегда. Растирание остается любимым в народе лечением разных болей, и иногда даже помогает. Но однажды, когда пришлось наклониться, чтобы надеть обувь и прогуляться за булкой «дарницкого», внезапно заболела спина. На следующее утро боль не утихла, а стала постоянной и при-

вычная мазь уже не помогла. Терпению нашего народа завидуют все, даже он сам. Постоянную, изматывающую боль в спине пожилые люди часто терпят, считая ее обязательным спутником старости. Поэтому и попадают к врачу месяца через два-три, когда и терпению, и мази приходит конец. К сожалению, часто участковый врач запишет в карточке такой больной: «Остеохондроз поясничный. Обострение». И будет лечить по всем канонам медицинской науки... А зря, потому что остеохондроз у этой пожилой женщины, конечно, был, жила она с ним значительную часть сознательной жизни, но такой боли не испытывала. В подобных случаях обязательно следует вспомнить о переломе позвоночника, который у пожилого человека может наступить без очевидной для него травмы.



Рис. 4

А самой распространенной причиной перелома позвоночника у стариков является хрупкость

костей – остеопороз.

И тут уж никакое лечение от остеохондроза не поможет, поскольку сломанный позвонок нужно укреплять, а остеопороз лечить, причем много лет. К счастью, специальный цемент, который вводится в сломанное тело позвонка через иглу, позволяет на следующий день избавиться любимую бабушку от боли, а лечение остеопороза предупреждает переломы соседних позвонков. Думаю, вы согласитесь, что эти достижения хирургии и терапии являются вескими причинами, чтобы вовремя обратиться к врачу, а не надеяться на разрекламированную мазь «от всех болезней позвоночника и суставов».

Все чаще среди пациентов с болями в спине встречаются молодые люди, которым в жизни предстоит перенести еще немало болезней, но которые уже испытывают «дискомфорт, скованность, тяжесть» в спине. Такими словами часто описывают боль пациенты, которым в течение нескольких лет лечат остеохондроз, но без особого успеха. Дело в том, что позвоночник может поражаться не только дегенеративными, но и воспалительными болезнями. В наш век сексуальной революции (не думаю, что она закончилась) перенесенным хламидиозом никого не удивишь. Но мало кто знает, что эта инфекция может привести к воспалению в позвоночнике – спондилоартриту. Такой же процесс иногда развивается после перенесенной кишечной инфекции, а также некоторых более редких болезней, требующих лечения у инфекциониста.

ста и ревматолога. Так что короткое удовольствие от случайной связи спустя несколько месяцев может напомнить о себе болью в позвоночнике, чаще по утрам, после длительного сидячего положения и облегчается после двадцатиминутного «расхаживания». Поэтому не забудьте, что если явных признаков остеохондроза не находят, а спина вопреки лечению болит, то стоит вспомнить о болезнях своих сексуальных партнеров и на всякий случай сходить к ревматологу, который занимается диагностикой и лечением воспалительных поражений позвоночника. К ним относится и подагра – болезнь, вызванная избыточным отложением кристаллов мочевой кислоты в суставах. И тогда уже совсем сложно связать обильное возлияние на корпоративной вечеринке с болью в спине на следующее утро. В позвоночнике тоже очень много суставов, которые могут болеть при подагрическом приступе. Поэтому еще раз напоминаем, что стесняться врачей не стоит, а самолечение не приводит к излечению, но лишь затягивает болезнь.

Надпись в мужском туалете одного военного училища гласила: «Сифилис – не позор, а несчастье. Обращайтесь к врачу!» Применимо это и ко всем другим болезням.

**«НЕ ОТКЛАДЫВАЙ НА ЗАВТРА
ОСТЕОХОНДРОЗ, КОТОРЫЙ
МОЖЕШЬ ВЫЛЕЧИТЬ СЕГОДНЯ!»**

РЕЗЮМЕ:

при диагностике болей в спине полезно помнить важнейшие причины, поражающие позвоночник:

- Дегенеративные – остеохондроз позвоночника.
- Воспалительные – спондилит после перенесенного хламидиоза, сальмонеллеза, бруцеллеза и проч.
- Опухолевые, в том числе метастазы в позвоночник.
- Травматические, в том числе на фоне остеопороза.

Поясничный прострел: что делать?

Очень страшное это слово – прострел... Даже чем-то криминальным отдает. Однако оно очень точно описывает яркие ощущения человека, который впервые пережил острую боль в спине. Невозможность повернуться, наклониться и даже встать с постели в момент приступа делает страдальца совершенно беспомощным. А еще необходимо самостоятельно одеться, добраться до врача... Что же делать, когда случился приступ острой боли в позвоночнике? Инстинктивно человек находит правильное решение – это полный покой. Обычно доктор рекомендует строгий постельный режим на несколько дней, что означает именно жесткое ограничение передвижений, а иногда даже туалет приходится совершать, лежа в постели. Вы уже знаете, что поясничный прострел, как правило, означает появление или усугубление трещины в межпозвонковом диске. Любая травма – будь то перелом кости или ушиб колена – включает универсальный ответ клеток организма, который называется воспалением.

Цель воспаления – очистить организм от поврежденных или чужеродных клеток.

Однако само оно сопровождается такими неприятными явлениями, как боль и отек тканей. Трещина изнутри фиброзного кольца диска ущемляет ткань пульпозного ядра, а когда разрыв достигает наружных слоев диска, появляется

очень сильная боль, связанная с раздражением болевых рецепторов, к которому добавляется еще и воспаление, дополнительно выбрасывающее «молекулы боли». Все эти трагические события заставляют нас неподвижно глядеть в потолок своей спальни и происходят каждый раз, когда остеохондроз обостряется. Хотя персонажи этой истории могут меняться, неизменной остается цепочка: разрыв диска – воспаление – боль. Цепочка превращается в кольцо, потому что сама боль усиливает воспаление. Воспаление – боль – воспаление – боль ... и так до бесконечности. В медицине так и говорят – патологическое кольцо болезни. Властелин этого кольца – уж точно не пациент, а его величество остеохондроз.

Что же делать в такой неприятной ситуации, особенно если родственники уехали на дачу, а ремонт, который вы затеяли, надо продолжать? Конечно, обращаться к врачу. Как ни банально звучит, но только он может оказать квалифицированную помощь. Вспоминается стихотворение «Айболит» К. И. Чуковского: «Но где же добрый доктор, когда же он придет?» Пока доктор доберется до вас или вы до него, нужно помогать себе любимому, чтобы дожить до этой радостной встречи. Итак, строгий постельный режим. Есть боль – значит, нужно обезболивание. Благо в аптеках обезболивающие препараты продаются без рецепта, поэтому попросим аптекаря порекомендовать что-то более современное, чем старый добрый анальгин. Хотя в этом случае любой противо-

воспалительный обезболивающий препарат годится – механизм действия у них, в принципе, одинаковый.

Пожалуй, можно рекомендовать препарат в виде ректальных свечей – эффект почти как от внутривенного введения, да и желудок не так раздражает.

Прошел уже час после того, как приняли обезболивающее и кое-как доползли до кровати. Что-то лучше не стало... да и поясница как каменная... Действительно, сильная боль приводит к тому, что организм стремится обездвижить больной орган и непроизвольно сокращает мышцы вокруг него, а именно – глубокие и поверхностные мышцы позвоночника. Они настолько сильны, что позволяют спортсменам поднимать в становой тяге до нескольких сот килограммов. Сокращение мышцы – это хорошо, но если оно длится часами – тут уж не до смеха. Наилучшим способом разрешения мышечного спазма в случае острой поясничной боли являются тепловые процедуры. И наши предки с их обертываниями и компрессами были очень мудры. Поэтому водка будет совсем кстати, но, конечно, не внутрь – только как наружное средство. Водочный компресс на поясницу в течение ночи снимет мышечный спазм лучше иного лекарства. Безусловно, кожу следует предварительно смазать кремом, особенно прекрасной половине человечества, которая тоже страдает остеохондрозом.

Более современный вариант – электрогрелка

на поясницу.

Говоря о лечении острой поясничной боли, вспоминаю рассказ моего коллеги, который в одной из американских клиник, специализирующихся на лечении позвоночника, увидел именно горячие примочки. Мне это сразу понравилось – одобрено страховыми компаниями, очень традиционно, а главное, эффективно. Надеюсь, что эти простые советы помогут вам пережить острый период боли и на следующее утро обязательно добраться к врачу.

РЕЗЮМЕ:

- Острая поясничная боль требует строгого постельного режима в течение нескольких дней.
- Обезболивающие и противовоспалительные препараты снимают воспаление в поврежденном диске и блокируют болевые импульсы из поврежденных тканей.
- Тепловые процедуры (грелка, согревающий компресс) эффективно снимают мышечный спазм в остром периоде болей.

Зачем человеку конский хвост?

Конским хвостом называется скопление нервных корешков в поясничном отделе позвоночного канала. Именно так переводится *cauda equina* – благозвучные слова на латыни. Действительно, корешков в этом месте много, и спускаясь вниз, они расходятся в стороны подобно лошадиному хвосту. В медицине вообще много метафорических названий – «молоткообразный палец», симптом «вишневой косточки», двенадцатиперстная кишка, «куриная грудь» и т. п. Такие названия гораздо понятнее и лучше запоминаются. Важно, что это не просто хвост, который у лошади нужен для других целей. «Конский хвост» – это нервные корешки, которые идут вблизи межпозвонковых дисков. А поврежденный диск рядом с нервом – это уже опасность для самого нерва.

Попробуем заглянуть внутрь организма во время острой боли в спине. Именно эту возможность реализует эндоскоп, который позволяет нашему взору через маленькую видеокамеру добраться к любой части тела. Попав в позвоночный канал, линза виртуального эндоскопа на своем пути встречает призывно красные, воспаленные ткани – это межпозвонковый диск и нервные корешки. У здорового человека они бледно-розовые или почти белые. Их красный цвет и связан с тем самым воспалением внутри разорванного диска, который выделяет особые вещества – медиаторы воспаления.

Эти молекулы способны раздражать даже спокойные (интактные) нервные корешки и сосуды. Именно по этой причине даже при маленькой грыже диска могут быть сильные боли, связанные с раздражением корешка. Однако мы забежали вперед. Нашему пациенту повезло – у него разрыв диска привел лишь к воспалению и раздражению самого диска. Скорее всего, покой, противовоспалительные препараты и компрессы на поясницу сделают свое дело, и счастливец отделается трехдневным больничным листом. После чего вновь побежит к себе в офис или автомобиль «насиживать» новую трещину в диске. А что же будет со старой? К сожалению, полностью она никогда не зарастает. Так устроен организм, что в трещине фиброзного кольца застревает кусочек пульпозного ядра. Это и будет та самая грыжа, которая собирается выйти наружу, но пока еще находится в слоях поврежденного диска. В течение нескольких недель через трещину будут вращать новые сосуды и проникать нервные отростки, которых в норме в глубине диска не бывает. Такие глобальные преобразования приведут к появлению «генератора боли». Это совсем не тот генератор, который вырабатывает электроэнергию. Это участок диска, способный на «ровном месте» заставить человека почувствовать старую боль в спине, которую он пережил впервые несколько лет назад и уже успел забыть, какую тяжесть при этом поднял. Теперь же боль в спине появляется регулярно, после обычной двухчасовой «пробки» в машине или при перемене позы.



Да, хронический болевой синдром – это очень характерная черта остеохондроза позвоночника.

В эндоскоп мы видим эту причину – вот она, незаживающая старая, сине-красного цвета, трещина в диске, от которой идет тонкая воспалительная мембрана к нервному корешку – бывает, и он побаливает, и ногу потягивает...

Перед нами другой пациент: он пришел с перекошенной спиной, хромая, то и дело придерживаясь за стул. Наш виртуальный эндоскоп уже высмотрел его проблему – она белого цвета и заняла почти весь позвоночный канал. Почему нельзя разобрать, где нервные корешки? Это, собственно, и есть грыжа, о которой так много писали до революции исключительно врачи, а после революции – врачи и все, кто стоял рядом (и обещают сегодня избавиться от грыжи диска любым способом, кроме хирургического, а главное – за один, максимум два сеанса. Такие объявления вы и без меня читаете ежедневно на стенах метро и в газетах). Эта белая ткань является большим фрагментом пульпозного ядра, которое разорвало диск окончательно и вышло на свет божий к самым корешкам.

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.