

В. Г. Колпаков

50 упражнений в помощь позвоночнику

при остеохондрозе,
сколиозе, нарушениях
осанки

В. Г. Колпаков
50 упражнений в помощь
позвоночнику. При
остеохондрозе, сколиозе,
нарушениях осанки

*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=27810485
ISBN 9785449005168*

Аннотация

Автор брошюры – врач-вертебролог, около 30 лет специализирующийся на проблемах позвоночника у взрослых и детей и решении этих проблем естественными и доступными методами. На основе многолетнего опыта автора в этом направлении читателям предлагается комплекс физических упражнений, направленный на оздоровление позвоночника. Брошюра предназначена для широкого круга читателей, интересующихся проблемами позвоночника. Рисунки автора.

Содержание

Введение	5
Конец ознакомительного фрагмента.	8

**50 упражнений в
помощь позвоночнику
При остеохондрозе,
сколиозе,
нарушениях осанки**

В. Г. Колпаков

© В. Г. Колпаков, 2017

ISBN 978-5-4490-0516-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

В настоящее время среди населения, как у взрослых, так и у детей, имеют место различные нарушения со стороны позвоночника.

Если у детей на первый план выступают искривления позвоночника, то у взрослых преобладают дегенеративно-дистрофические изменения, примером которых является остеохондроз позвоночника с его многочисленными симптомами.

Искривлениям позвоночника у детей, особенно незначительным, как правило, не придают большого значения ни дома, ни в детском саду, ни в школе. Это возникает по причине того, что эти изменения либо не замечают, либо расценивают их просто как косметический дефект.

Развитие же остеохондроза позвоночника у взрослых часто даёт о себе знать многообразием его патологических проявлений, основными из которых являются боль в области позвоночника и ограничение его подвижности.

Хотя следует отметить, что проявления остеохондроза могут распространяться и на отдалённые от позвоночника участки тела, в том числе на внутренние органы. Это обусловлено взаимосвязью между позвоночником, спинным мозгом, спинномозговыми нервами и органами.

По всей видимости, изменения позвоночника в детском возрасте в виде искривлений и проблемы позвоночника

у взрослого человека являются звеньями одной цепи.

Функция позвоночника как подвижного органа во многом определяется гармоничным развитием его естественных изгибов.

Из курса школьной программы по анатомии всем известно о существовании изгибов позвоночника в переднем и заднем направлениях. Их называют физиологическими изгибами. Они формируются с момента рождения ребёнка и сохраняются на протяжении всей жизни. Позвоночник, приобретая такие изгибы, получает вместе с этим свойства пружины и способность амортизировать при резких движениях и нагрузках. А это исключает возникновение как сильных разовых, так и небольших, но длительных перегрузок в системе позвоночника и препятствует его разрушению.

По мере же формирования изгибов гармония в их развитии достигается далеко не всегда. На практике часто имеются отклонения величины этих изгибов как в сторону их увеличения, так и в сторону уменьшения. Хотя бывает и так, что одни изгибы увеличены, а другие, наоборот, уменьшены.

Всё это в итоге приводит к нарушениям в биомеханической системе позвоночника, которые проявляются в неравномерной нагрузке на её отдельные участки. Особенно в таких случаях страдают межпозвоноквые диски. В результате чего на участках, работающих с перегрузкой, могут возникать условия для развития дегенеративно-дистрофических изменений в системе позвоночника, в том числе и остеохонд-

роза. Это, в свою очередь, еще больше ухудшает биомеханику позвоночника.

Исходя из вышесказанного, следует отметить, что на всех этапах развития позвоночника, особенно в детском возрасте, нужно много уделять внимания правильному его развитию, способствовать адекватному формированию его изгибов.

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.