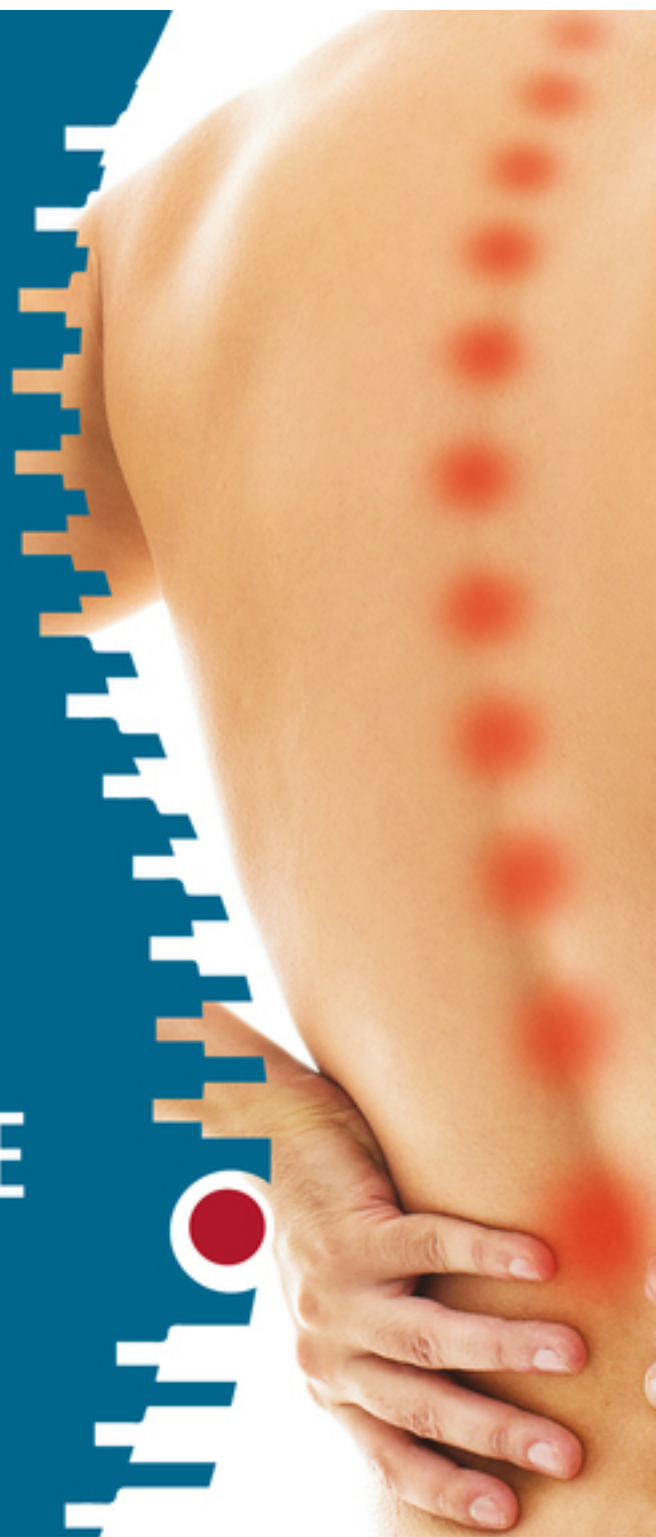




В.И. ДИКУЛЬ

# ЧТОБЫ СПИНА НЕ БОЛЕЛА

## ЛУЧШИЕ ЛЕЧЕБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ



УНИКАЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ  
ЛЕГЕНДАРНОГО СПЕЦИАЛИСТА  
ПО БОЛЕЗНЯМ ПОЗВОНОЧНИКА

Легендарные упражнения для спины и суставов

Валентин Дикуль

**Чтобы спина не болела.  
Лучшие лечебные упражнения**

«ЭКСМО»

УДК 616.7  
ББК 54.18

**Дикуль В. И.**

Чтобы спина не болела. Лучшие лечебные упражнения /  
В. И. Дикуль — «Эксмо», — (Легендарные упражнения для  
спины и суставов)

ISBN 978-5-699-89980-7

Боль в спине возникает внезапно, как прострел: становится трудно встать с кровати или из-за стола, нагнуться или выпрямиться. Академик Валентин Дикуль, признанный авторитет по здоровью позвоночника, дает специальную систему для устранения боли в спине, особенно в области поясницы. В книге на крупных фотографиях показаны 21 упражнение и 18 приемов самомассажа, которые вернут вам свободу движения. Сотни тысяч пациентов уже исцелились благодаря Валентину Дикулю. Подарите здоровье и гибкость вашей спине!

УДК 616.7  
ББК 54.18

ISBN 978-5-699-89980-7

© Дикуль В. И.  
© Эксмо

# Содержание

Вступление. Поясничный отдел позвоночника	6
Что такое позвоночник?	7
Полезные изгибы	11
Конец ознакомительного фрагмента.	12

# **Валентин Дикуль**

## **Чтобы спина не болела:**

### **лучшие лечебные упражнения**

В оформлении обложки использованы фотографии: Yeko Photo Studio, Pranch, lirt / Shutterstock.com. Используется по лицензии от Shutterstock.com

- © Дикуль В.И., 2013
- © Тихонов М.В., фото, 2013
- © Сафонов А.В., фото, 2013
- © ООО «Издательство «Э», 2016

## **Вступление. Поясничный отдел позвоночника**

Боль в пояснице – бич современного общества. Редкий человек сможет сказать, что его никогда не беспокоил дискомфорт в этой зоне. Тем не менее мы так же редко боремся с этим недугом, предпочитая руководствоваться принципом «поболит и пройдет».

Между тем поясничный отдел – один из самых подвижных в позвоночнике, и любая проблема в этой зоне постоянно дает о себе знать. Когда мы, засидевшись перед компьютером или телевизором, встаем на ноги, после ночного сна и вовремя уборки – поясница напоминает о себе все время. И физическая боль никогда не ходит в одиночку: чаще всего она свидетельствует о процессах отложения солей, одновременно с которыми в этой зоне формируются и жировые отложения. Визуально их сложно не заметить. По бокам талии образуются жировые складки, и линия «тали» ползет вверх, достигая 10-11 отростков грудного отдела позвоночника.

Такие визуально заметные симптомы – явное свидетельство остеохондроза. Соль, отложившаяся в поясничном отделе, затрудняет движения при наклонах, поворотах, ходьбе и вызывает болезни кишечника, почек, половых органов.

Почти у всех пациентов с такими отложениями периодически возникают запоры, болят ноги, мужчины нередко страдают от простатита. Женщин чаще беспокоят болезни половых органов, и все без исключения сталкиваются с быстрой утомляемостью.

Именно в поясничном отделе позвоночника чаще всего встречаются и такие серьезные заболевания, как грыжи с протрузиями. При этих заболеваниях может быть рекомендована операция, потому что терапевтические методы лечения не помогают.

Как же избежать таких неприятных, постоянно напоминающих о себе заболеваний? Активный образ жизни и правильное питание – вот ключ к здоровью, который не заменить никакими таблетками. В этой книге вы найдете самую необходимую информацию о позвоночнике, о пище и ее влиянии на состояние этого столпа здоровья – и, конечно, упражнения, которые помогут создать мышечный корсет, уменьшить нагрузку на межпозвоночные диски и забыть о болях в пояснице.

## Что такое позвоночник?

Опора человеческого тела – позвоночный столб, расположенный в центре тела. Это сегментный орган, который состоит из костных позвонков:

- семи шейных
- двенадцати грудных
- пяти поясничных
- пяти крестцовых (сросшихся)
- трех-четыре копчиковых (сросшихся).

**Кости нашего тела живые**, они обильно снабжаются кровью и пронизаны нервами, в них происходит непрерывный и быстрый обмен питательных веществ, в особенности минералов кальция и фосфора, а также витамина D. В костном мозге, который находится в более крупных костях, образуются клетки крови, играющие жизненно важную роль в иммунных реакциях и переносе кислорода по всему организму. Кости, соединенные между собой системами и связками, образуют скелет, который поддерживает и защищает мягкие ткани.

**Семь шейных позвонков** поддерживают голову и обеспечивают ее равновесие. Два верхних позвонка у основания черепа – **атлант** и **эпистрофей** – действуют как универсальное соединение, позволяя поворачивать голову в стороны, откидывать назад и наклонять вперед.

**Двенадцать грудных позвонков** соединены с ребрами, вместе они образуют грудную клетку, которая обеспечивает легким достаточную свободу движения во время вдоха и защищает многие жизненно важные органы.

**Пять поясничных позвонков** формируют нижний отдел позвоночника – поясницу. Они соединены с крестцом.

**Крестец** состоит из пяти сросшихся костей, которые вместе с тазовыми костями образуют емкость из костей для защиты детородных органов и мочевого пузыря.

**Копчик** у основания позвоночника представляет собой остатки хвостового скелета. Он состоит из трех-четыре сросшихся костей.

Между костными позвонками находятся **хрящеподобные диски**, которые придают позвоночнику эластичность и гибкость. Позвонок состоит из тела позвонка, дужек и остистых отростков. Располагаясь один над другим, дужки и отростки формируют костный канал. В костном канале позвоночного столба находится спинной мозг с нервными отростками – корешками, которые, разветвляясь, идут ко всем частям тела и внутренним органам. Защита спинного мозга соединяет головной мозг с периферийной нервной системой и проводит от тела к мозгу чувствительные импульсы, а в обратном направлении – «инструкции» для мышц и их действия. При нарушении какого-либо участка нервной системы происходит сбой в работе того органа, который иннервировался (то есть снабжался нервными клетками) этим участком, а это приведет к заболеванию данного органа. Чаще всего нарушения возникают в различных отделах позвоночника.

Спинной мозг – часть центральной нервной системы. Его длина составляет около 45 сантиметров – от головного мозга до поясничных позвонков, где разветвляются нервы. Эта нижняя часть носит название *cauda equine*, с латыни переводится как «лошадиный или кон-

ский хвост». Спинной мозг имеет цилиндрическую форму и состоит из кровеносных сосудов и сердцевины, образованной нервными волокнами. Спинномозговые нервы через равные промежутки ответвляются от спинного мозга и проходят через просветы между суставными поверхностями и телом позвонка. Далее они разветвляются, образуя сеть мелких ответвлений, пронизывающих определенные участки тела.

На всем протяжении костный мозг защищен костной трубкой, образованной позвонками, мелкими связками и мышцами. Он омывается спинномозговой жидкостью. Жидкость поглощает толчки, защищая позвоночный столб от давления.

Итак, позвоночник играет ключевую роль в здоровье.

Он основа скелета и придает телу нужную форму, к нему прикрепляются пласты больших и малых мускулов и связок спины и живота. Если же позвоночник искривляется, то это воздействует на кости всего скелета. Мускулы и связки укорачиваются, внутренние органы смещаются, что приводит к заболеванию всего организма. Спинной мозг может растягиваться, приспособившись к меняющемуся положению тела, и повредить его трудно. Спинномозговые нервы состоят из миллионов отдельных нервных волокон, или нейронов. В зоне действия каждого спинномозгового нерва находится определенная часть тела, и можно точно соотнести нервы с различными частями тела.

Нервы, выходящие из шейного отдела позвоночника, иннервируют в основном руки, плечи и голову.

Нервы, выходящие из грудного отдела позвоночника, – среднюю часть туловища.

Нервы, выходящие из поясничной и крестцовой областей позвоночника, – нижнюю часть туловища и ноги.

Таблица 1

№ позвонка	Связь с частями тела и органами	Последствия нарушений
ШЕЙНЫЙ ОТДЕЛ		
C1	Кожа головы, кости лица, кровоснабжение головы, мозг, внутреннее и среднее ухо, нервная симпатическая система	Высокое давление, головные боли, нервозность, бессонница, насморк, амнезия (утрата памяти), хроническая усталость, головокружение
C2	Глаза, глазные нервы, слуховые нервы, полости, сосцевидные отростки (височной кости), язык, лоб	Глазные болезни, некоторые виды слепоты, косоглазие, глухота, ушные боли, заболевания полостей, обмороки, аллергия
C3	Кости лица, щеки, зубы, тройничный нерв, внешнее ухо, легкие	Неврит, невралгия, угри и прыщи, экзема
C4	Губы, рот, нос, евстахиева труба, легкие	Сенная лихорадка, аденоиды, потеря слуха
C5	Голосовые связки, железы, глотка	Болезни горла
C6	Шейные мышцы, плечи, миндалины	Боль в верхней части плеча, тонзиллит, круп, коклюш
C7	Щитовидная железа, плечевые синовиальные сумки, локти	Болезни щитовидной железы, простуда, бурсит

ГРУДНОЙ ОТДЕЛ		
D1	Руки (от локтя до кончиков пальцев), пищевод, трахея	Боль в руках (от локтя и ниже), астма, кашель, затруднённое дыхание, одышка
D2	Сердце (включая клапаны), коронарные артерии	Функциональные сердечные заболевания и некоторые болезни груди
D3	Легкие, бронхиальные трубки, плевра, грудь	Бронхит, плеврит, пневмония, гиперемия, грипп
D4	Желчный пузырь, общий желчный проток	Болезни желчного пузыря, желтуха, опоясывающий лишай
D5	Печень, солнечное сплетение, кровь	Болезни печени, лихорадка, гипотония, артрит, анемия, нарушение кровообращения
D6	Желудок	Желудочные болезни, включая спазмы желудка, несварение, изжогу, диспепсию
D7	Поджелудочная железа, двенадцатиперстная кишка	Язва, гастрит
D8	Селезёнка	Пониженная сопротивляемость
D9	Почки	Аллергия, крапивница
D10	Почки	Болезни почек, нефрит, пиелит, затвердение артерий, хроническая усталость
D11	Почки, мочеточники	Болезни почек, нефрит, пиелит, затвердение артерий, хроническая усталость
D12	Тонкие кишки, лимфатическая система	Боль в животе, некоторые виды бесплодия, ревматизм

ПОЯСНИЧНЫЙ ОТДЕЛ		
L1	Отдел толстого кишечника, паховые кольца	Колит, запор, дизентерия, понос, некоторые виды прободений или грыж
L2	Аппендикс, низ живота, верхняя часть ноги	Судороги, затруднённое дыхание ацидоз (нарушение кислотно-щелочного равновесия в организме)
L3	Половые органы, матка, мочевой пузырь, колени	Болезни мочевого пузыря, расстройства менструального цикла, выкидыши, недержание мочи, импотенция, сильные боли в коленях
L4	Простата, поясничные мышцы, седалищный нерв	Трудное, болезненное или слишком частое мочеиспускание, ишиас, люмбаго, боли в пояснице
L5	Нижняя часть ноги, лодыжки, ступни	Плохое кровообращение в ногах, опухание лодыжек, холодные ноги, слабость в ногах, судороги ножных мышц
КРЕСТЕЦ		
	Тазовые кости, ягодицы	Заболевание крестцово-подвздошного сочленения, искривление позвоночника
КОПЧИК		
	Прямая кишка, анус	Геморрой, зуд, боли в копчике в положении сидя

Латинскому обозначению букв соответствует: С – шейный отдел; D – грудной отдел; L – поясничный отдел.

Проанализировав данные таблицы, можно сделать вывод, что позвоночник является тонкой и высокоточной конструкцией, но именно эти качества делают его уязвимыми к воздействию различных нагрузок, травм и стрессов. Также можно сказать, что большинство болезней связано с заболеваниями позвоночника.

## Полезные изгибы

Позвоночный столб на столб в обычном понимании – прямой и ровный – вовсе не похож. Нормальный позвоночник взрослого человека в норме имеет четыре искривления и при взгляде сбоку напоминает латинскую букву S. Изгибы выпуклостью вперед называются лордозами (от греч. *lordos* – выгнутый). Они есть в шейном и поясничном отделах. А изгибы назад – это кифозы (от греч. *kyphos* – согбенный). Они есть в грудном и крестцовом отделах. Благодаря этим четырем анатомическим искривлениям мы приобретаем правильную осанку: туловище и голова держатся вертикально, грудная клетка при ровной линии живота выступает вперед, ноги стоят прямо и прочно.

## **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.