

ЖИЗНЬ

БЕЗ БОЛИ В СПИНЕ

Гимнастика и лечебная физкультура в сочетании с правильным питанием способны творить чудеса! Благодаря рекомендациям опытного врача вы сможете самостоятельно оценить состояние своего позвоночника, без таблеток и операции решить обнаруженные проблемы и забыть о боли в спине.

Понятные иллюстрации позволят выполнять необходимые упражнения в домашних условиях.

Корректирующая гимнастика

Упражнения для укрепления мышечного корсета

Гимнастика для восстановления подвижности суставов

Методы исправления осанки

Оздоровительная ходьба и бег

Лечебные упражнения в воде

Программы упражнений при различных заболеваниях

Полезные и вредные продукты



www.ksdbook.ru

ISBN 978-5-9910-3198-1



9 785991 031981

www.bookclub.ua

ISBN 978-966-14-8745-0



9 789661 487450

В. Ю. ГРИГОРЬЕВ

ЖИЗНЬ БЕЗ БОЛИ В СПИНЕ

Система
«Здоровый
позвоночник
и суставы»

В. Ю. ГРИГОРЬЕВ

Врач-вертебролог, специалист по нехирургическим методам лечения заболеваний позвоночника

ЖИЗНЬ

БЕЗ БОЛИ В СПИНЕ

ЛЕЧЕНИЕ

СКОЛИОЗА,
ОСТЕОПОРОЗА,
ОСТЕОХОНДРОЗА,
МЕЖПОЗВОНКОВОЙ ГРЫЖИ

БЕЗ ОПЕРАЦИИ



- Выявление проблем
- Причины болей в спине
- Лечебная физкультура
- Корректирующая гимнастика

- Оздоровительная ходьба и бег
- Профилактика заболеваний позвоночника
- Рациональное питание



КЛУБ
СЕМЕЙНОГО
ДОСУГА





Система
«Здоровый
позвоночник
и суставы»

В. Ю. ГРИГОРЬЕВ

ЖИЗНЬ БЕЗ БОЛИ В СПИНЕ

ЛЕЧЕНИЕ

**СКОЛИОЗА,
ОСТЕОПОРОЗА,
ОСТЕОХОНДРОЗА,
МЕЖПОЗВОНКОВОЙ ГРЫЖИ**

БЕЗ ОПЕРАЦИИ

ХАРЬКОВ  КЛУБ
БЕЛГОРОД  СЕМЕЙНОГО
2015  ДОСУГА

УДК 615.825
ББК 53.54
Г83



Никакая часть данного издания не может быть скопирована или воспроизведена в любой форме без письменного разрешения издательства

Информация, представленная в настоящем издании, носит справочный характер и не рассчитана на применение ее в целях самодиагностики или самолечения.
Книга не заменит консультации специалиста

Дизайнер обложки *Артем Семенюк*

ISBN 978-966-14-8745-0 (Украина)
ISBN 978-5-9910-3198-1 (Россия)

- © DepositPhotos.com / elbepictures, annakazimi, обложка, 2015
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», издание на русском языке, 2015
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2015
- © ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"», г. Белгород, 2015

ВВЕДЕНИЕ

Дорогой читатель! Оглянись вокруг — ты живешь в XXI веке, с тобой каждый день происходит что-то новое, наука идет вперед, умные машины заменили множество технологических процессов, и не только на производстве, но и в быту. Так и хочется воскликнуть вместе с героем фильма «Приключения Электроника»: «До чего дошел прогресс»! Да, и труд физический исчез... А вот хорошо это или плохо — давайте разбираться. Мы все чаще жалуемся, что устаем на работе. На сидячей работе! Дома из-за усталости все чаще прибегаем к помощи бытовой техники, а досуг проводим, сидя на диване перед телевизором или в кресле перед монитором компьютера. При этом организм человека, задуманный природой с большим запасом прочности, просто не имеет возможности хоть как-то расходовать этот запас.

Что же происходит с механизмом, который длительно бездействует? Как бы замечательно он ни был устроен, какой бы прочностью ни был наделен, но со временем основные его узлы начинают ржаветь и портиться, и однажды, все-таки решив его завести, мы обнаруживаем, что... Что? Ну, например, в случае с автомобилем — что он не едет.

Человеческий организм — тот же механизм, но с приставкой «био-». Биомеханическая система представляет собой опорно-двигательный аппарат, то есть кости, суставы, связки и мышцы. И если

у автомобиля можно заменить отдельные детали и даже узлы — и он будет снова на ходу, то в нашем организме все сложнее. И дороже, что в современных условиях немаловажно.

«Движение — это жизнь». Данный постулат подтверждает сама природа. Дикий зверь или птица, лишенные возможности передвигаться, обречены на гибель. Точно так же и человек: длительная неподвижность воспринимается нашим мозгом как сигнал к самоуничтожению. Неумолимая статистика свидетельствует о том, что у пожилого человека с переломом шейки бедра очень мало шансов на выживание, потому что эта травма буквально приковывает его к постели и надолго лишает движения.

Именно поэтому после перенесенного заболевания, даже если оно было очень тяжелым, человеку важно как можно быстрее восстановить полноценную двигательную активность. И недаром так много и часто говорят об опасности гиподинамии, то есть малоподвижного образа жизни, которая приводит к развитию многих хронических заболеваний.

В связи с этим встает вопрос: можно ли защитить нашу биомеханическую систему или хотя бы ее основные узлы и механизмы (суставы и позвоночник) как от простаивания без дела, так и от чрезмерного износа?

В отличие от умных машин и автомобильной техники человек весьма позитивно реагирует на такой метод воздействия, как рациональные физические нагрузки. Причем как человек, ведущий сидячий образ жизни, так и человек, занимающийся тяжелым физическим трудом. Нагрузки для них, конечно, должны быть разными, но на то они и рациональные нагрузки.

К сожалению, очень малое количество людей задумывается о состоянии своего опорно-двигательного аппарата. Как правило, пока боль в мышцах или суставах не напомнит об их существовании, мы совершенно не обращаем внимания ни на суставы, ни на позвоночник.

Боль в данном случае — наш помощник, сигнал, который не стоит игнорировать. И, если не обращать на нее внимания и ничего не предпринимать, может возникнуть серьезная угроза здоровью. Появятся заболевания, способные причинить массу проблем. И впоследствии боль уже не будет помогать. Напротив, она будет мешать, и сильно. Возможно, настанет такой момент, когда она станет нестерпимой. Но тогда болезнь уже будет настолько запущена, что оказать помощь станет затруднительно.

Очень важно прислушиваться именно к первым сигналам болезни и не допускать ее дальнейшего развития. Ощувив боль в спине или суставах, стоит сразу же обратиться к врачу, который выберет оптимальный способ профилактики или назначит нужное лечение. В то же время важно задуматься, что следует изменить в привычном образе жизни, чтобы избавиться от болевых ощущений и сохранить свое здоровье на долгие годы.

И здесь в помощь разумному читателю — эта книга.

Прежде чем вы начнете работу с ней, пройдите два небольших теста, которые помогут вам оценить состояние позвоночника. Для получения достоверного результата отвечайте на вопросы искренне.

Тест 1. Здоров ли ваш позвоночник

За каждый положительный ответ начисляйте по 10 баллов, а за отрицательный — 5 баллов. Ответив на все вопросы, суммируйте их и с результатом ознакомьтесь в конце теста.

1. Достигли ли вы возраста 40 лет?
2. Ваш вес превышает норму на 10 или более килограммов?
3. Вы ведете сидячий образ жизни, проводя большую часть дня за компьютером или за рулем автомобиля, сидя перед телевизором?
4. Вы далеки от занятий физкультурой или, наоборот, тесно связаны со спортом, который является вашей профессией?
5. В теплое время года вы трудитесь на огороде, не разгибая спины?
6. Вы часто поднимаете и носите тяжести, переставляете тяжелые предметы, например мебель?
7. Вы практически не ходите пешком, предпочитая пользоваться лифтом и транспортом?
8. Ваша осанка далека от идеальной?
9. В вашей походке нет легкости и непринужденности?

10. Вы неловки в движениях, бываете неуклюжим?
11. Вам трудно выполнять наклоны?
12. В молодости вы были выше ростом, нежели сейчас?
13. Курение — одна из ваших вредных привычек?
14. Вы обожаете все мучное и сладкое?
15. В течение дня вы пьете мало жидкости, ограничиваясь 2—3 чашками чая, кофе или сока?
16. Вы постоянно находитесь на грани нервного срыва, часто и быстро раздражаетесь?
17. Вы страдаете врожденным или приобретенным плоскостопием?
18. Головная боль — частый ваш спутник?
19. Выполняя наклоны или потягиваясь, вы замечаете скрип или похрустывание в позвоночнике?
20. Время от времени вы страдаете от болей в шее или спине?

Результаты

Вы набрали менее 120 баллов

Ваш позвоночник практически в идеальном состоянии. Чтобы поддерживать его, ведите здоро-

вый образ жизни, сохраняя двигательную активность и правильно питаясь.

Вы набрали от 121 до 160 баллов

Ваши спина и шея очень уязвимы. Чтобы предупредить развитие серьезных заболеваний на ранней стадии, пересмотрите свой образ жизни, избавьтесь от лишнего веса, искорените вредные привычки, больше двигайтесь, старайтесь выработать правильную осанку, займитесь плаванием, посещайте баню или сауну.

Вы набрали от 161 до 200 баллов

Состояние вашей спины требует немедленного обращения к врачу. Вам необходима скорейшая консультация невролога, вертебролога и ортопеда. Не откладывайте визит к специалистам, чтобы вовремя, без операции решить проблемы с позвоночником.

**Тест 2. В каком состоянии находится
ваш позвоночник**

Для прохождения данного теста вам необходимо выполнить некоторые манипуляции, свои ощущения оцените в баллах, сумма которых даст тот или иной результат, описанный в конце теста. Внимание: если вы в данный момент ощущаете боль в спине или даже небольшой дискомфорт, откажитесь от прохождения теста!

1. Тщательно прощупайте позвоночник фалангами пальцев, оценив эту процедуру как:

- Болезненную (2 балла)

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
ОТ ЧЕГО СТРАДАЕТ ПОЗВОНОЧНИК.....	14
Немного о строении и функциях позвоночника в организме	33
Когда начинаются проблемы с позвоночником	48
Корректирующая гимнастика при грудном кифозе	61
Корректирующая гимнастика при поясничном лордозе	70
Корректирующая гимнастика при плоской спине	74
Коррекционные упражнения при крыловидно выступающих лопатках	82
Коррекционные упражнения при асимметричной осанке	88
Сколиоз	90
Болезнь Шейермана — Мау	101
Корректирующая гимнастика при болезни Шейермана — Мау	106

У ВЗРОСЛЫХ ВСЕ СЛОЖНЕЕ, ИЛИ ГЛАВНЫЕ ПРИЧИНЫ БОЛЕЙ В СПИНЕ	115
Остеохондроз	125
Шейный остеохондроз	133
Грудной остеохондроз	134
Поясничный остеохондроз	134
Мышечный спазм	143
Грыжа межпозвонкового диска	149
Корешковый синдром (радикулит)	163
Лечение остеохондроза	167
Лечебная гимнастика при остеохондрозе ...	170
Упражнения при шейном остеохондрозе ...	173
Упражнения при грудном остеохондрозе ...	180
Упражнения при пояснично-крестцовом остеохондрозе	190
Спондилез	200
Упражнения для укрепления мышечного корсета позвоночника на ранних стадиях спондилеза	207
Болезнь Бехтерева	213
Упражнения, применяемые при лечении болезни Бехтерева	222
Остеопороз позвоночника	230
Комплекс лечебной гимнастики при остеопорозе	247

Профилактика остеопороза	253
Профилактика, профилактика и еще раз профилактика	264
Комплекс упражнений тибетских монахов «Око возрождения»	272
ОТ ЧЕГО СТРАДАЮТ СУСТАВЫ	280
Немного о строении и функциях суставов	282
Что такое отложение солей?	289
Артриты	291
Острый гнойный артрит	293
Реактивный артрит	296
Ревматоидный артрит	299
Ревматический артрит (болезнь Сокольского — Буйо)	309
Подагрический артрит	311
Артрозы	316
Деформирующий остеоартроз	319
Лечебная гимнастика для восстановления подвижности суставов	326
Лечение положением	327
Лечебная гимнастика	329
Лечебная гимнастика в бассейне	331
Механотерапия	333
Комплексы упражнений	334
Упражнения для суставов пальцев рук	335

Упражнения для лучезапястных суставов . . .	336
Упражнения для локтевых суставов	338
Упражнения для плечевых суставов	339
Упражнения для тазобедренных суставов . . .	341
Упражнения для коленных суставов	343
Упражнения для голеностопных суставов . . .	344
Мягкая гимнастика «Тянучка»	345
Суставная гимнастика — профилактика заболеваний суставов	346
ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА В ВОДЕ	356
УПРАЖНЕНИЯ С ФИТБОЛОМ	362
Комплекс упражнений, выполняемых с фитболом	363
ЛЕЧЕБНАЯ ХОДЬБА И БЕГ	365
Ваш пульс — ваш контролер	367
Противопоказания к занятиям лечебной ходьбой	368
Бег при заболеваниях позвоночника	368
Скандинавская ходьба при заболеваниях спины	369
ПРИЛОЖЕНИЕ	373
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	376

Популярне видання

ГРИГОР'ЄВ Валентин Юрійович

**Життя без болю в спині.
Лікування сколіозу, остеопорозу, остеохондрозу,
міжхребцевої грижі без операції**

(російською мовою)

Головний редактор *С. С. Скляр*
Завідувач редакції *К. В. Новак*
Відповідальний за випуск *І. Р. Залатарьов*
Редактор *К. М. Біркіна*
Художній редактор *С. В. Місяк*
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*
Коректори *О. М. Ляцева, О. О. Сквирчинська*

Підписано до друку 16.02.2015.
Формат 84x108/32. Друк офсетний.
Гарнітура «QuantAntiqua». Ум. друк. арк. 20,16.
Наклад 10000 пр. Зам. № .

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»
Св. № ДК65 від 26.05.2000
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а
E-mail: cop@bookclub.ua

Віддруковано у ПАТ «Білоцерківська книжкова фабрика»
09117, м. Біла Церква, вул. Леся Курбаса, 4
впроваджена система управління якістю
згідно з міжнародним стандартом DIN EN ISO 9001:2000

Популярное издание

ГРИГОРЬЕВ Валентин Юрьевич

**Жизнь без боли в спине.
Лечение сколиоза, остеопороза, остеохондроза,
межпозвонковой грыжи без операции**

Главный редактор *С. С. Скляр*
Заведующий редакцией *Е. В. Новак*
Ответственный за выпуск *И. Р. Залатарев*
Редактор *Е. Н. Биркина*
Художественный редактор *С. В. Мисяк*
Технический редактор *В. Г. Евлахов*
Корректоры *О. Н. Ляцева, Е. А. Сквирчинская*

Подписано в печать 16.02.2015.
Формат 84x108/32. Печать офсетная.
Гарнитура «QuantAntiqua». Усл. печ. л. 20,16.
Тираж 10 000 экз. Зак. № .

ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»»:
308015, г. Белгород, ул. Пушкина, 49А

Отпечатано в ПАО «Белоцерковская книжная фабрика»
09117, г. Белая Церковь, ул. Леся Курбаса, 4
внедрена система управления качеством
согласно международному стандарту DIN EN ISO 9001:2000

Издательство Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»
www.trade.bookclub.ua

ОПТОВАЯ ТОРГОВЛЯ КНИГАМИ ИЗДАТЕЛЬСТВА

МОСКВА

Бертельсманн Медиа Москау АО

141008 г. Мытищи, ул. Колпакова, д. 26, корп. 2

Тел./факс +7 (495) 984-35-23

e-mail: office@bmm.ru

www.bmm.ru

ХАРЬКОВ

ДП с иностранными инвестициями

«Книжный Клуб

“Клуб Семейного Досуга”»

61140, г. Харьков-140, пр. Гагарина, 20-А

тел./факс +38 (057) 703-44-57

e-mail: trade@bookclub.ua

www.trade.bookclub.ua

Киевский филиал

04073, г. Киев, пр. Московский, 6, комн. 35,

тел. +38 (067) 575-27-55

e-mail: kyiv@bookclub.ua

Одесский филиал

65017, г. Одесса, ул. Малиновского, 16-А, комн. 109

тел. +38 (067) 572-44-28

e-mail: odessa@bookclub.ua

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»

УКРАИНА

служба работы с клиентами:

тел. +38 (057) 783-88-88

e-mail: support@bookclub.ua

Интернет-магазин: www.bookclub.ua

«Книжный клуб», а/я 84, Харьков, 61001

РОССИЯ

служба работы с клиентами:

тел. +7 (4722) 78-25-25

e-mail: info@ksdbook.ru

Интернет-магазин: www.ksdbook.ru

«Книжный клуб», а/я 4, Белгород, 308961

Григорьев В. Ю.

Г83

Жизнь без боли в спине. Лечение сколиоза, остеопороза, остеохондроза, межпозвонковой грыжи без операции / Валентин Юрьевич Григорьев. — Харьков : Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга» ; Белгород : ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»», 2015. — 384 с. : ил.

ISBN 978-966-14-8745-0 (Украина)

ISBN 978-5-9910-3198-1 (Россия)

УДК 615.825

ББК 53.54