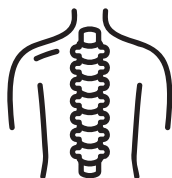


В А Л Е Н Т И Н

ДИКУЛЬ

ОСТЕОХОНДРОЗ, СКОЛИОЗ, ГРЫЖА:
ЛЕГЕНДАРНАЯ МЕТОДИКА
ПРИ БОЛЯХ В СПИНЕ



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 615.82
ББК 53.54
Д45

В оформлении обложки использованы иллюстрации:
Pikovit, backwoods_design, BackWood / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Дикуль, Валентин Иванович.
Д45 Остеохондроз, сколиоз, грыжа: легендарная методика при болях в спине / Валентин Дикуль. — Москва : Эксмо, 2025. — 160 с. : ил. — (Легендарные упражнения для спины и суставов).

ISBN 978-5-04-208252-8

Легендарный Валентин Дикуль — самый известный специалист по болезням позвоночника. Сотни тысяч пациентов по всему миру получили исцеление по его методикам. Уже первая книга В. И. Дикуля вдохновила десятки тысяч людей разного возраста всерьез заняться своим позвоночником. А всего их было 12, и их оценили почти полмиллиона читателей. У каждого из вас — своя боль. Как от нее избавиться?

Академик Дикуль разработал системы упражнений от боли в спине и сам лично представляет их на страницах книги. Выбрав нужную систему в зависимости от причины вашей боли и следуя ей, вы быстро ощутите облегчение и пойдете на поправку.

Воспользуйтесь уникальной возможностью вернуть себе легкость движений благодаря рекомендациям самого авторитетного специалиста!

УДК 615.82
ББК 53.54

ISBN 978-5-04-208252-8

© Дикуль В.И., текст, 2024
© Сафонов А.В., фотографии, 2013
© Тихонов М.В., фотографии, 2013
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ 7

ОТ АВТОРА..... 9

ЧТО ТАКОЕ ПОЗВОНОЧНИК? 12



Полезные изгибы 19

Три кита болезней спины 21

Остеохондроз 24

Межпозвоночная грыжа 34

Протрузии
межпозвоночного диска 39

ДИАГНОСТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ 44



Что такое сколиоз? 46

Шейный отдел..... 57

Грудной отдел..... 59

Поясничный отдел	63
Крестец и копчик.....	65
Какие ошибки совершают люди, у которых уже выявлены заболевания позвоночника?	66

ПИТАНИЕ И ПОЗВОНОЧНИК69



ПРАВИЛА ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ.....74



От простого к сложному.....	75
Самоконтроль.....	76
Подходы и повторения	79
Следите за движениями	80
Разминка	82

УПРАЖНЕНИЯ ПРОТИВ БОЛИ В ПОЯСНИЦЕ84



Упражнения для грудного и поясничного отдела (щадящий режим)	84
Упражнения для поясничного отдела (с дополнительным оборудованием)	98

**САМОМАССАЖ
ОТ БОЛИ В ПОЯСНИЦЕ..... 113**



**САМОМАССАЖ
С ПОМОЩЬЮ ПОЛОТЕНЦА 122**



ЕСЛИ БОЛИТ ШЕЯ 125



Упражнения
для шейного отдела
(лежа) 128

**УПРАЖНЕНИЯ
С ПРИСПОСОБЛЕНИЯМИ 134**



Упражнения
с висами на петлях 134
Упражнения на поясницу
с перекладиной
для подготовленных 146

■ ЗАКЛЮЧЕНИЕ..... 154

■ ПРИЛОЖЕНИЕ 156

ВСТУПЛЕНИЕ

Автор этой уникальной книги — Валентин Иванович Дикуль — разработал множество программ, благодаря которым можно вылечить практически любое заболевание позвоночника. А тех, кого пока не коснулись заболевания, научить, что надо сделать, чтобы болезнь никогда не возникла. Личный опыт, страшная трагедия, многочисленные травмы подтолкнули Дикуля заняться изучением человеческого организма.

Методика восстановления, разработанная Дикулем и опробованная на тысячах людей, используется во многих странах, где работают подготовленные им специалисты. Любой человек получает возможность благотворно воздействовать на свое физическое состояние, успешно бороться с болезнями, увеличивать выносливость и интерес к жизни.

Заболевания спины сегодня заметно помолодели. Причины в нас самих — слишком уж неподвижный образ жизни мы ведем.

Если у вас проблемы со спиной и суставами, сначала научитесь побороть лень, невежество

и упрямство, а потом найдите в себе силы заниматься самостоятельно. И положительный результат не заставит себя долго ждать! У Дикуля по-другому не бывает. «Молодость не в годах, молодость — в силе», — любит повторять Валентин Иванович. Своим личным примером Дикуль вдохновляет больных на борьбу с недугом, дарит надежду и веру в победу!

ОТ АВТОРА

Уважаемые читатели!

Сегодня я познакомлю вас с системой упражнений, с помощью которых можно избавиться от боли в спине и суставах!

Также поговорим о том, как мы сами себе приобретаем данные болезни. Позвоночник — центр организма. Все остальное подстраивается под него. Вот почему неполадки и искривления могут стать причиной возникновения многих заболеваний. Головные боли, боли в грудной клетке, лопатках, пояснице — далеко не полный перечень возможных проблем.

Мы порой не задумываемся, как мы сидим, на чем сидим и сколько сидим. Как мы питаемся и сколько съедаем. Как, сколько и — самое главное — на чем мы спим. Об этом мне с уверенностью позволяет говорить мой многолетний опыт: я сотрудничал со многими специалистами в разных областях, создавал кресла, стулья, матрасы.

Я очень хочу помочь вам избавиться от боли, потому что, когда нет боли, человек

становится более добрым и радостным. Он видит голубое небо, яркое солнце, а не все в сером цвете и тумане. Поэтому я хочу, чтобы вы чаще улыбались, смотрели друг другу в глаза и говорили ласковые слова. И тогда в мире станет меньше зла. Я верю в это.

Поэтому начинать новую жизнь, как и новый день, надо с зарядки. Да-да, той самой зарядки, которую раньше так любили 80% нашего населения. Обратите внимание: во многих развитых зарубежных странах почти в каждом дворе и буквально в каждой квартире есть оборудованный уголок для гимнастики. А у нас с этим просто беда! А ведь от такой малости зависит наше здоровье! А что такое здоровье? Это главное в нашей жизни. Будет здоровье — все сложится хорошо: и на работе, и в личной жизни.

К системе упражнений, которой я хочу с вами поделиться, надо относиться именно как к СИСТЕМЕ. **А именно: строго соблюдать последовательность упражнений (что за чем) и количество повторений (не столько, сколько можете сделать, а именно указанное количество раз в каждом конкретном случае).**

Что такое подход? Это когда вы, например, делаете 12 повторений одного и того же движения, затем отдыхаете 2-3 минуты и снова делаете столько повторов, сколько указано. Ни в коем случае нельзя выполнять упражнение, если оно вызывает у вас боль: все движения выполняются только до появления боли.

В этом случае необходимо уменьшить нагрузку — сократить количество движений до состояния комфорта, но не пересиливать боль.

Также не забывайте правильно дышать во время выполнения упражнений: при наивысшем напряжении любого движения происходит выдох, при расслаблении — вдох. Если вы очень устали, сбились с дыхания, есть смысл отдохнуть чуть больше между подходами, чем это указано в системе.

Не забывайте, что большое значение имеет и возраст пациента, который начинает заниматься по моей методике, и начальная физическая подготовка. Что главное для занятий по моим методикам?

Они не должны стать единовременными. Если вы думаете, что вы, немного позанимавшись, достигнете облегчения и на этом можно будет остановиться, вы заблуждаетесь. Рано или поздно состояние вернется к исходному, и вы снова почувствуете боль. Начав заниматься «по Дикулю», вы должны понимать, что отныне эта зарядка станет для вас постоянной. Я не говорю «повседневной», потому что нельзя выполнять мои упражнения чаще трех раз в неделю.

И помните! Если не заниматься своим позвоночником, то со временем позвоночник займется вами. Позвоночник — это основа нашего здоровья. В каком состоянии будет он, в таком состоянии будет и человек.

В. И. Дикуль

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-четырех сросшихся костей.

Между костными позвонками находятся **хрящеподобные диски**, которые придают позвоночнику эластичность и гибкость. Позвонок состоит из тела позвонка, дужек и остистых отростков (рис. 1). Располагаясь друг над другом, 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

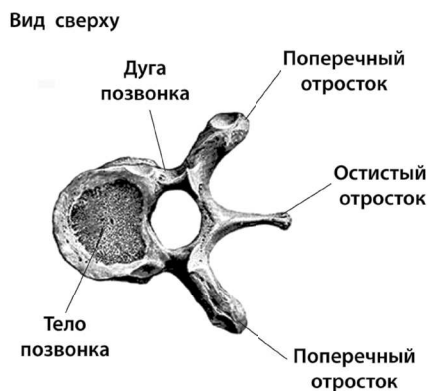


Рисунок 1. Строение позвонков

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.

Спина́льный 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 конский хвост». Спина́льный мозг имеет цилиндрическую форму и состоит из кровеносных сосудов и сердцевины, образованной нервными волокнами. Спина́льные 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, 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.