

ВЛАДИМИР ЖИВОТОВ

**ЖИВАЯ
ОСТЕОПАТИЯ**

**СИСТЕМНЫЙ
ПОДХОД К ЛЕЧЕНИЮ
ЯВНЫХ И СКРЫТЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЙ**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 615.828
ББК 53.54
Ж67

Фотография на обложке *Душенко Евгения*

Во внутреннем оформлении использованы фотографии и иллюстрации:
3dMediSphere, a-yun, Aansa Asghar, aipicte, Albina Gavrilovic, Alexander_P,
Alila Medical Media, Anton Prohorov, Any Goodstock, ArtDesign06685, Artemida-psy,
autumn, Aya_Lines_Design, ChastityQ, ChipVector, Chu KyungMin, CLOUD-WALKER,
Dee-sign, Derya Cakirsoy, Designua, Dirk Canzler, DrFaiz, Drp8, Elen Bushe,
Elena Zajchikova, first vector trend, Gala Oleksenko, Hank Grebe, ilusmedical, Inna
Kharlamova, inspiring.team, Janeberry, JUN KAWAGUCHI, Kjpgarter, logika600,
Madrock24, Marharyta Kovalenko, Matis75, medicalstocks, Morphart Creation,
Nataliya Beretta Abramova, Naumova Marina, NelaR, New Africa, Olga Bolbot, Pepermpron,
Pikovit, Platon Anton, Priceless-Photos, Puwadol Jaturawutthichai, rob9000, Sakurra,
Shot4Sell, Solarisys, SoNelly, stihii, StoryTime Studio, TanyaLovus, TarikVision, Vac1,
VectorMine, Vinichenko Ihor, yomogi1 / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Животов, Владимир Александрович.

Ж67 Живая остеопатия : системный подход к лечению явных и скрытых заболеваний / Владимир Животов. — Москва : Эксмо, 2026. — 256 с. : ил. — (Прикладная биомеханика здоровья. Медицина, необходимая каждому).

ISBN 978-5-04-221379-3

В книге собран уникальный опыт врача-osteopata с почти 20-летней практикой. Автор подробно рассказывает, почему 80 % хронических болей, будь то мигрень, гайморит, бессонница и множество других, — это не случайность, а последствия старых травм, с помощью пошаговой самодиагностики учит слушать сигналы своего тела. И главное, доступно объясняет и показывает в видеоуроках, как избавиться от недуга навсегда.

Это практичное руководство для всех, кто хочет быть в курсе последних современных знаний о теле и психике и стремится улучшить качество своей жизни.

УДК 615.828
ББК 53.54

ISBN 978-5-04-221379-3

© Животов В.А., текст, 2025
© Мошина Н.С., иллюстрации, 2025
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

О Г Л А В Л Е Н И Е

От автора, или Почему я стал остеопатом..... 7

1. ВСЕ БОЛЕЗНИ НАЧИНАЮТСЯ С ЧЕРЕПА

Остеопатия: что это такое и как она работает.....	17
Тело — единое целое	19
Закон причины и следствия.....	28
Секрет самоисцеления.....	29
Краниопостурология.....	31
Когда лучше обратиться к остеопату	36
Врач, а не чародей.....	40
Как выбрать хорошего специалиста.....	44
Главный диагностический инструмент	48

2. КЛЮЧ К ЗДОРОВЬЮ НА ВСЮ ЖИЗНЬ, ИЛИ КАК СДЕЛАТЬ ТАК, ЧТОБЫ РЕБЕНОК ВЫРОС УМНЫМ И СИЛЬНЫМ

Диагностика заболеваний у детей.....	55
Родом из детства. Проблемы, из которых вырастают заболевания взрослого.....	58
Кривошея.....	58
Почему возникает кривошея	59
Чем опасна кривошея	59
Как лечить кривошею	60
Короткая шея.....	62
Асимметрия складочек.....	63
Нарушения сна	65
Колики	68
Почему у ребенка болит голова	70
Как помочь малышу	71
Аллергия	72
Лечение	77
Вальгус.....	78
О стельках.....	84
Лечение	85
Как делать массаж	86
Какие упражнения включить в гимнастику	87
Ребенок ходит на цыпочках	89
Нарушение речи.....	92
Зоны мозга, связанные с речью.....	97
Гиперактивность.....	101

Как поддержать здоровье ребенка.....	107
Общие рекомендации детям.....	107
Вакцинация.....	112
Детский спорт.....	115
Спортивные травмы.....	117

3. ВЗРОСЛЫЕ ПРОБЛЕМЫ И ИХ РЕШЕНИЕ

Самодиагностика тела.....	123
Внимательность к деталям — лучшая диагностика.....	123
Крепкая соединительная ткань = крепкое здоровье.....	135
Тело помнит все. Приобретенные травмы.....	139
Травма головы.....	140
Травмы области лба, носа и скул.....	147
Заложенность носа.....	147
Самопомощь при хроническом гайморите (воспалении других пазух носа) и аденоидите.....	154
Аллергический ринит.....	155
Самопомощь при заложенности носа.....	156
Носовые кровотечения.....	157
Самопомощь при носовом кровотечении.....	159
Другие последствия травм области лба, носа и скул.....	160
Головная боль и мигрень.....	165
Упражнения для облегчения мигрени.....	176
Боли в шее: причины и лечение.....	180
Упражнения для облегчения боли в шее.....	182
Здоровая спина.....	187
Упражнения для укрепления мышц и облегчения боли в спине.....	190

Массаж спины мячом	201
Рекомендации по организации рабочего места	202
Эргономика рабочего места.....	205
Стол.....	205
Стул.....	206
Подставка	206
Опора под спину.....	208
Поддержка запястья	208
Монитор.....	208
Перерывы в работе	209
Травма копчика.....	209
Эндометриоз и мужское бесплодие.....	213
Животам — нет	215
Опущение внутренних органов у мужчин и женщин	215
Тест «Есть ли у вас опущение внутренних органов»	234
Упражнение для подъема внутренних органов	236
Об авторе.....	240
Навигатор по самопомощи и упражнениям.....	242
Навигатор по иллюстрациям	244
Предметный указатель	248

ОТ АВТОРА, ИЛИ ПОЧЕМУ Я СТАЛ ОСТЕОПАТОМ

Для многих людей в остеопатию начинается с разочарования. Разочарование в том, что вы делаете каждый день для своих пациентов, как диагностируете и лечите. А еще чувство разочарования от того, что вы чего-то не понимаете, в чем-то не разбираетесь, что все знания, которые есть, не оказываются эффективными, чтобы помочь какому-то конкретному человеку. Так случилось и со мной.

Профессия акушера в медицине — одна из самых трудных, но... и самая светлая. Когда я был на врачебной практике в роддоме, очарование появляющейся жизни привлекло меня, и я решил связать профессиональную судьбу с этой областью медицинской науки, и первое время был счастлив, как бывают счастливы люди, которые только что познакомились. Это было по-настоящему захватывающе. И я узнал много нового. Особенно ценно, что, уехав в районную больницу, работал одновременно в женской консультации — гинекологическом и родильном отделениях — и наблюдал беременность от начала до конца. Видел проблемы и заболевания этого периода целостно. Приходилось принимать много родов, заканчивались которые по-разному. В районной больнице сталкивал-

ся со всевозможными патологиями, работая бок о бок с хирургами, у которых многому научился.

Все это дало мне неоценимый набор ощущений от прикосновений к различным тканям и органам пациентов на операционном столе. Умение правильно прикасаться к тканям, мягко работать с ними — крайне важный навык в хирургии и акушерстве. Но со временем стали проявляться скрытые особенности профессии, которые заставили задуматься о смене специальности.

Возникало множество вопросов, на которые я не мог получить ответы в рамках академических медицинских знаний. Были беременные пациентки с болями в шее, крестце и копчике, которым я, как и другие врачи, говорил, что у них все пройдет после родов. Женщины, которые не могли забеременеть, а с анализами все было прекрасно, — и им я тоже не мог помочь. Я не понимал, почему одни болеют, а другие — нет, хотя больные могли жить в хороших условиях, а здоровые — в плохих. Не понимал я и того, почему одним мои назначения помогают, а другим — нет, хотя старался одинаково. Я никак не мог взять в толк, неужели нет ничего, кроме антибиотиков, которыми лечили хроническое воспаление внутренних половых органов. Ведь у лекарств столько побочных эффектов, и к тому же укол — это достаточно болезненно, и эффект сомнительный, пациентки потом все равно возвращались. Не до конца было понятно и то, почему женщины рожают настолько по-разному.

В общем, белое пятно если занимало и не всю карту медицины, по которой я шел к здоровью пациентов, то большую ее часть. Кроме этого, почти невозможно было следовать первой заповеди медика «Не навреди» — в традиционном официальном акушерстве существуют обязательные рутинные правила, и они не всегда соответствуют принципам эффективности и безопасности. Одним словом, было тяжело работать в условиях, где мне приходилось иногда по регла-

менту выполнять действия, которые, как я знал, вредили пациентам. Удовлетворение от работы было далеко не полным.

Отмечу, что мануальные терапевты меня привлекали всегда. Казалось сказкой то, что я про них слышал: «Вот человек пришел согнутый, ему раз хрустнули, он распрямился и побежал». «А тот — в коляске, в коляске! И ему раз — что-то вправили, он пошел!» Скажу честно, это сказкой и осталось. Такого в практике не бывает, но что правда — часто удается помочь в тех случаях, когда пациент безрезультатно обошел и объездил полмира в поисках исцеления своих болезней.

Остеопатия дала ответы на многие вопросы. Изменились мои представления о строении и функционировании тела. Я испытываю глубокое удовлетворение от того, что это абсолютно безопасное лечение. Я могу помочь женщинам с удовольствием выносить беременность, молодым мамам — восстановиться после родов, а младенцам — справиться с коликами и кривошеей, беспокойством и недостаточным набором веса. Детям постарше я и мои ученики помогаем справиться с нарушениями осанки, неправильным положением стоп, косоглазием, отставанием в развитии. Взрослых избавляем от болей, которые длятся годами, тяжелой депрессии и панических атак, снижения жизненных сил. В практике были случаи, когда необходимость в операции на позвоночнике и тазобедренном суставе, которые людям предлагали в качестве единственной альтернативы, отпадала. Произошло то, о чем я мечтал, — я овладел абсолютно безопасным и беспрецедентно эффективным методом лечения. На официальном языке это бы звучало так: «повысилась терапевтическая эффективность».

Опыт работы в акушерстве дал ясное представление о том, какими роды должны быть и какими быть не должны. В случае отклонения от правильного биомеханизма у новорожденного всегда будет травма. Мы все несем на себе печать родов, которая во многом опре-

НЕМНОГО ИСТОРИИ

В 2003 г. Министерством здравоохранения России остеопатия была официально утверждена как метод лечения. В 2012-м министерство начало документальное оформление этой специальности, и она перешла под государственное регулирование. А в 2015 году обрела официальный статус, когда Минздрав включил ее в число врачебных специальностей. Отдельным приказом утверждены квалификационные требования к врачам-остеопатам, которые определяют, у кого есть право получить специальность, и перечислены способы подготовки — обучение в ординатуре и профессиональная переподготовка.



деляет наше последующее телесное и эмоциональное здоровье. Сразу после рождения в черепе новорожденного много хрящевой ткани. С возрастом кости черепа все больше и больше окостеневают, поэтому результаты работы остеопата тем лучше, чем раньше начато лечение.

В моем становлении как специалиста есть еще один важный момент. Когда я окончил остеопатическую школу, полной ясности в мыслях относительно лечения не было. Конечно, происхождение заболеваний и способы лечения стали намного понятнее, белых пятен поубавилось. Но все же еще оставалось много непонятного. И такое впечатление было не только у меня. Выпускники, мои соученики, говорили об одном и том же: «Чем больше учимся, тем меньше понимаем, что же делать с телом».

Существует около 5000 техник воздействия на тело. Как понять, какую выбрать? Если применять их все, хотя бы по минуте каждую, то сеанс для одного пациента продлится трое с по-

НЕМНОГО ИСТОРИИ

До официального утверждения специальности называть себя остеопатами могли все желающие, медицинское образование не требовалось. С 2017 года остеопатическая помощь в России лицензируется в обязательном порядке. Теперь остеопаты — это врачи, прошедшие продолжительную (более 3500 часов) профессиональную подготовку в соответствии с государственной образовательной программой. Обучение ведется на базе лицензированных образовательных учреждений. Крупнейшее из них — Институт остеопатии Санкт-Петербурга, который действует как объединение ведущих вузов страны: СПбГУ и СЗГМУ им. И. И. Мечникова.



ловиной суток без перерывов на сон и еду. Дополнительную сумятицу ко множеству техник и диагностических тестов вносила концепция так называемого первичного повреждения. Нас учили следующему: в теле есть какое-то место, которое наиболее сильно травмировано, и если его вылечить, то все автоматически выздоровеет. Смысл хорошего лечения в том, чтобы найти это первичное повреждение, — и дело в шляпе.

Честное слово, я очень старался найти это место. Но никак не выходило. В учителях я не сомневался и сделал тогда вывод, что это со мной что-то не так. Думаю, каждый начинающий остеопат проходит этап жутких сомнений. Со временем ощущение слегка притупляется, но все равно гложет изнутри: «Что же я делаю не так? Что нужно изменить?» Это чувство заставляет искать решение в областях, не связанных напрямую с остеопатией — в китайской или энергетической медицине, психосоматике. В руках опытных специалистов это прекрасные инструменты. Но для освоения каж-

Это интересно

Остеопатия — достаточно сложная, но одновременно до абсурда простая наука. Ее суть в том, что из кривого нужно сделать прямое. И тогда прямое начнет

лучше работать — по всем законам механики. Причем увидеть, что кривое — это кривое, довольно легко.



дого из этих направлений лечения нужны целая жизнь и талант именно в этой области. Недостаточно просто включить их в свою практику, чтобы получить хороший результат.

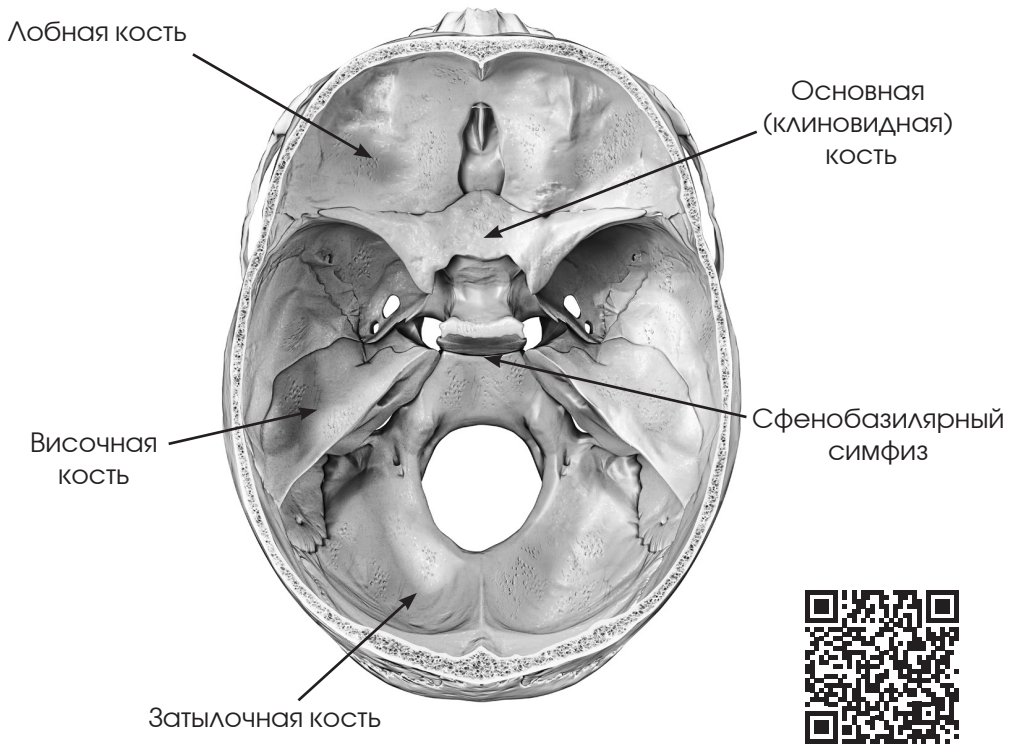
Остеопатия — это механика, просчитанная до микрон. В этом ее сила. Ответ на все мои сомнения оказался в более глубоком и точном знании механики тела. Благодаря счастливой случайности я познакомился с Ольгой Андреевной Радченко. На момент нашей встречи она уже практиковала остеопатию около 18 лет,

и ее результаты были грандиозными. Она довела до совершенства методику воздействия на череп и поделилась со мной своим знанием: *научила меня отыскивать первопричину многих заболеваний опорно-двигательного аппарата.* Только тогда все встало на свои места. Замечу, что несмотря на опыт, хорошие результаты и глубокие знания, никто из зарубежных коллег не оказался способен к таким открытиям. Именно у нас в России был сделан этот колоссальный шаг вперед в развитии мануальной медицины.

Система диагностики оказалась ясной и простой, в ней отсутствовали какие-либо противоречия. Первичное, основополагающее повреждение у каждого человека всегда имеет одну и ту же локализацию. И нет смысла обшаривать все тело, чтобы его найти. И это сфенобазиллярный симфиз, место соединения затылочной и основ-

владимир животов • от автора, или почему я стал остеопатом

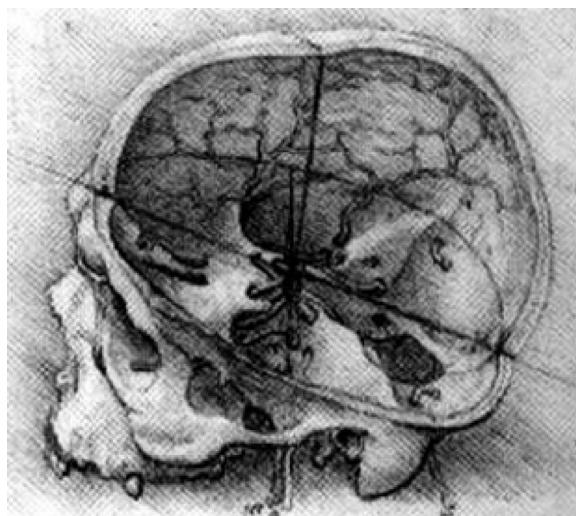
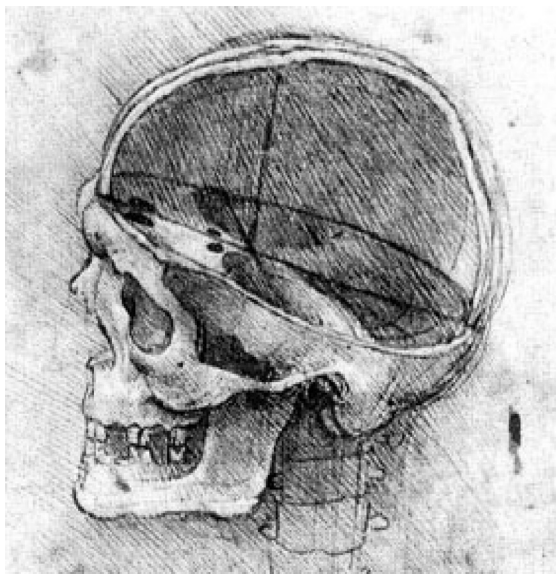
ной костей в основании черепа. После осознания этой истины картина происхождения заболеваний стала прозрачной, а результаты работы моментально подтвердили правильность механической правды о теле.



Основание черепа человека (вид сверху)

Леонардо да Винчи — гений, художник, инженер, изобретатель — на рисунках изобразил механический центр черепа, который точно соответствует расположению сфенобазиллярного симфиза.

Владимир Животов • от автора, или почему я стал остеопатом



Эскизы Леонардо да Винчи



ВСЕ БОЛЕЗНИ
НАЧИНАЮТСЯ
С ЧЕРЕПА