

Рождение книги – удивительный процесс, это воплощение мечты и идеи авторов в свой собственный, совершенно новый мир. В этом мире живут наш опыт, встречи и общение с пациентами и участниками занятий, которые, как мы надеемся, будут полезны вам, дорогой читатель.

Мы хотим сердечно поблагодарить всех, кто участвовал в воплощении мыслей, идей и опыта в физическую бумажную красивую книгу, которую вы держите сейчас в руках.

Хотим выразить особую благодарность: в первую очередь, Александре Плотниковой – идейному вдохновителю и организатору процесса подготовки и издания книги. Сашуля, благодарим за всемерную поддержку и веру в нас! Благодарим Марину Талько за помощь в подготовке рукописи, Наталью Керимову и Людмилу Михайлову за помощь в поиске наглядных иллюстраций к рукописи.

Благодарим наших любимых участников курсов и онлайн-занятий: вы вдохновляете нас вашими результатами, вопросами, отзывами. Эта книга родилась благодаря каждому из вас.

ВВЕДЕНИЕ

«Биомеханика позвоночника и суставов»

Дорогие читатели, добро пожаловать в мир «Биомеханики позвоночника и суставов». Это мир, где анатомия и физика становятся нашими верными спутниками на пути к жизни без боли и ограничений. Мы создали эту книгу, чтобы поделиться с вами знаниями и методами, которые помогут вам понять, как работает ваш организм и как сделать его работу более гармоничной.

В этой книге мы осветим основы физики и анатомии, на которых базируется биомеханика, и покажем, как понимание ее законов может помочь вам улучшить состояние вашего позвоночника и суставов.

«Биомеханика» — это простая в применении авторская методика, позволяющая разобраться с механизмами своего тела. Действительно, наши сочленения, наши суставы, наш позвоночник — это биологические механизмы. И если понимать законы физики, то, соответственно, это утверждение становится логичным и понятным. Если вам физика в школе давалась тяжело, биомеханика для вас будет открытием, потому что эти законы, в принципе, вы проходили в школе. Толь-

ко не помните. А упражнения «Биомеханики» построены очень просто. Мы объясняем, как устроены наши суставы и позвоночник именно с позиции механизма, потому что мы, по сути, биомеханизмы, и если у вас где-то этот механизм заклинило, зажало, где-то возник спазм и напряжение, то возникает боль и трудности при обычных движениях. Эти механизмы «расклиниваются» обратно достаточно просто. Для этого не нужно заниматься по многу часов, не нужно делать сложных упражнений. Нужно просто найти проблемную зону, понимать законы, где может быть зажато, и снять напряжение буквально за несколько минут или иногда даже за несколько секунд. Вы можете стать настоящим знатоком-биомехаником своего тела. Это действительно очень увлекательно. Что может быть ценнее, чем жизнь без боли: жить с хорошим качеством, не ограничивать себя в каких-то движениях и не страдать от боли, а исполнять свои мечты, наслаждаясь и радуясь каждому дню.

Многие участники наших программ пишут, что 20 лет они страдали оттого, что рука не разгибается, но пришли к нам и за 10 секунд сняли эту боль. Зачем страдать столько времени, когда, зная законы биомеханики нашего тела, вы можете решить проблему буквально за считанные секунды? Для этого нужно просто узнать методику и научиться использовать ее для себя. «Биомеханика позвоночника и суставов» — это авторская методика, разработанная для облегчения болей в спине и суставах. Она основана на понимании того, как наша спина и суставы работают с точки зрения анатомии и физиологии. Упражнения занимают

несколько минут, их не надо делать часами. Если где-то заклинило и появилась боль — значит, в этом месте нарушилось нормальное взаимодействие, положение в механизме мышц и суставов.

Эта книга поможет вам, дорогой читатель, научиться правильно двигаться, соблюдать определенные позы и выполнять простые действия, легко избавляющие от боли. Эти знания позволят уменьшить нагрузку на позвоночник и суставы, а также убрать спазмы и зажимы мышц. Наше тело подобно слоеному пирогу, где каждый слой — это важный элемент, будь то скелет, мышцы, сосуды, нервы или внутренние органы. Понимание взаимосвязей между этими элементами — это и есть ключ к решению проблем и исцелению.

Фасция — мягкая оболочка внутри вашего организма — подобна невидимой сети, соединяющей все части вашего тела; как тесто в хорошо приготовленном пироге, она объединяет все, и изменения в одной части могут повлиять на все остальные.

В этой книге вы узнаете, как каждое ваше движение, даже самое незначительное, но привычное и неосознанное, может повлиять на весь организм. Вы узнаете о важности понимания работы суставов и связок и о том, как вы можете улучшить их функцию. Анатомия будет нашим гидом в этом увлекательном путешествии. Мы рассмотрим, как растягиваются связки и фасции, как это влияет на мышцы и какие действия помогут восстановить их нормальное состояние. Ваш организм обладает удивительным механизмом, который позво-

ляет тканям восстанавливаться после нагрузок, подобно разглаживанию мятой футболки. Научившись запускать этот механизм в правильном направлении, мы сможем достигнуть цели нашего путешествия: освободить и разгладить ткани, которые были подвергнуты спазмам и изменениям, и ускорить процессы заживления, повысив гибкость вашего тела.

Ваше эмоциональное состояние и физическое здоровье тесно связаны. Мы обсудим, как ваша психологическая гармония влияет на состояние позвоночника и суставов. Умение справляться с тревогой и стрессом — это второй ключ к поддержанию здоровья позвоночника и суставов и в целом физического благополучия. Ощущая себя более здоровым и энергичным, вы сможете раскрыть ваш потенциал, чтобы использовать все свои возможности для реализации цели, мечты, своих творческих интересов.

ЗАЧЕМ ИЗУЧАТЬ БИОМЕХАНИКУ

Зачем учиться? Во-первых, чтобы сохранить свое здоровье. Во-вторых, чтобы избежать очень дорогостоящего медикаментозного лечения. К примеру, вот некоторые цены на сегодня:

- курс блокад коленного сустава 20–35 тысяч рублей;
- один укол гиалуроновой кислоты 10–35 тысяч рублей;
- уколы в сустав алендроновой кислоты 250–350 тысяч рублей;
- операция на связках коленного сустава 150–200 тысяч рублей;
- первичное эндопротезирование тазобедренного сустава 200–220 тысяч рублей.

Хорошо, что современная медицина научилась протезировать суставы, это действительно спасает от тяжелой инвалидности многих людей. Но это не значит, что нужно доводить ситуацию до таких мер. Наши суставы проходят те же этапы дистрофических изменений, что и позвоночник. Хорошая новость в том, что за счет мышц, связок и мягких тканей мы можем это состояние изменить. Об этом говорят результаты наших участников курса «Биомеханика позвоночника и суставов»:

- 81 % перестали беспокоить боли в шее и плечах;
- 73 % перестали беспокоить боли в пояснице/спине;
- у 64 % ушла боль в районе лопаток;
- у 33 % прошла боль в коленях;
- у 28 % прошли боли в тазобедренных суставах.

И это все без специальных медикаментов и приспособлений, сложных тренажеров и трудных упражнений! Помогли простые упражнения, основанные на знаниях физиологии, анатомии, современной и китайской медицины. Хотите таких же результатов? Приходите на курс «Биомеханика позвоночника и суставов». Стоимость этого курса меньше одного укола гиалуроновой кислоты, а пользы для всего организма гораздо больше.

КНИГА О ЗДОРОВОЙ СПИНЕ И СУСТАВАХ

За время чтения книги мы с вами значительно продвинемся в понимании причин болевой спины и суставов и увидим, как мы можем сами себе помочь. Если вы готовы работать над собой и заряжены на результат, вы — в правильном месте!

Прежде чем мы начнем, расскажу вам реальную историю одной моей пациентки. Несколько лет она мучилась с болями в тазобедренных суставах: активно лечилась, проходила физиотерапию и другие процедуры, но до конца боли не проходили. С каждым разом ей назначали все более сильные обезболивающие препараты. Из-за чего не получается избавиться от болей? Почему лечение не помогает?

Дело в том, что у нас есть привычка: если что-то болит, мы начинаем полностью исследовать это место. Наша пациентка — большая умничка, она реально делала все возможное (исследования, рентген тазобедренного сустава); казалось бы, что еще нужно, чтобы понять причину и вылечить сустав? И чаще всего в нашей голове не укладывается, что если болит сустав, то, возможно, лечить нужно совсем не его. Поэтому во время чтения мы с вами будем разбирать, где нужно лечить, если болит.

Если у вас болит шея, плечевой сустав, тазобедренный сустав, колени, поясница или крестец — вы точ-

но найдете ответы на свои вопросы, а также получите практические рекомендации, как облегчить состояние и улучшить самочувствие.

Для кого

Для кого эта книга? Конечно, для тех, кого беспокоят боли в позвоночнике или суставах. Но не только. Мы с вами говорили о том, что проблемы позвоночника и суставов тянут за собой другие проблемы со здоровьем. Поэтому наша книга и для тех, кто хочет разобраться с причинами:

- повышенного давления;
- бессонницы;
- головокружений или головных болей;
- снижения памяти, слуха, зрения;
- заболеваний сердечно-сосудистой системы;
- заболеваний щитовидной железы;
- заболеваний пищеварительной системы;
- заболеваний мочеполовой системы.

Посчитайте: сколько пунктов из перечисленного актуальны лично для вас? Часто я слышу: «Вроде бы у меня все в порядке; наверное, мне пока рано активно заниматься здоровьем». В ответ я хочу привести ужасающую статистику. За 2021 год ушли из жизни около 149 тысяч россиян в возрасте **до 45 лет!** И основная причина — совсем не ковид, а его осложнения на сердечно-сосудистую систему (инсульты). Осложнение возникло у тех,

у кого были предпосылки к этому. Почему же у молодых людей были предпосылки к инсульту?

Я лично наблюдала тех, у кого были подобные осложнения. Что общего было у них? Первое — это проблемы с шеей. Редко кто может сказать, что не использует положение «австралопитека», когда смотрит в свой телефон. Второй фактор — нарушение работы печени и поджелудочной железы. Это замкнутый круг, поскольку состояние этих органов и шейного отдела тесно взаимосвязаны в нашей физиологии. К тому же неправильная работа этих органов также вызывает дополнительный неприятный симптом — лишний вес.

Так что первая тема, с которой мы начнем, — это шея. Ведь это зона, которая влияет на питание мозга и тесно с ним связана. И если есть зажатые мышцы в шее, это приводит к нарушению питания мозга.

ПОЧЕМУ ОТ КАПЕЛЬНИЦЫ МОЖЕТ СТАТЬ ХУЖЕ

Расскажу вам историю еще одного нашего пациента. Молодой человек 38 лет страдал от постоянных проблем с шеей. Он посещал занятия йогой и параллельно ходил к нам на приемы. И вот однажды, находясь на учебе в Китае, я получаю от него сообщение: «Ирина Леонидовна, помогите, у меня раскалывается голова. Я вызвал скорую, меня отвезли в больницу, стали капать капельницу, но мне становится хуже». Молодой человек пытался объяснить докторам, что ему становится хуже. Но дело в том, что у врачей есть определенные схемы лечения патологий, которых они обязаны придерживаться. В той ситуации мне удалось ему помочь на расстоянии — я подсказала, на какие точки нужно нажать, и ему стало легче.

Посредством этого примера мы хотим вас предупредить. Многие люди ходят на капельницы при головокружениях, снижении памяти и просто для улучшения состояния сосудов. Давайте разберемся, в каких случаях это может дать осложнения. Если вы увеличиваете количество жидкости в кровотоке, но не сняли спазм в шейном отделе, то это может привести, наоборот, к ухудшению самочувствия. Именно поэтому ходить на капельницы, не улучшив кровообращение шейного отдела, — опасно.

Почему так происходит — прокапали, а лучше не стало? Не потому, что лекарства плохие или врачи что-то

не то сделали. Это происходит от общей неграмотности нашего населения в области анатомии и физиологии. Эти полезные знания доступны экспертам, хотя важны абсолютно для каждого человека. И поэтому наша задача как докторов — сделать вас грамотными пациентами, чтобы вы понимали, в каких случаях что можно делать, а чего нельзя. И как помочь своему организму полноценно принимать процедуры, без осложнений и побочных эффектов.

И тогда врачебная помощь, если вы за ней обратились, будет более успешной. Поэтому, если вы собрались на капельницы, то сначала надо поработать с шейным отделом.

ЧАСТЬ 1
Биомеханика:
как работает наше тело?



Глава 1.

ШЕЙНЫЙ ОТДЕЛ И ГОЛОВА

Рассмотрим особенности анатомии шейного отдела. Сделаем это кратко, чтобы вам было понятно, как вы можете помочь себе с учетом знаний анатомии.

Итак, у нас с вами есть семь шейных позвонков (рис. 1). Самый верхний первый позвонок представляет собой кольцо. В это кольцо входит второй позвонок, создавая ось, на которой «сидит» наш череп. Сама по себе голова двигаться не может, она вращается только за счет шейного отдела позвоночника.

Связка, соединяющая первый позвонок с черепом, очень плотная и прочная. С одной стороны, это защита от повреждений, но, с другой стороны, в этой связке кроется много проблем. Когда у нас неправильная осанка и положение головы, нарушается питание тканей шейного отдела. А дело все в том, что в самих связках нет кровеносных сосудов, они питаются только из окружающих тканей. То есть именно кровеносные сосуды мышц шеи снабжают связки кислородом и питательными веществами. И если в мышцах есть спазм, то связка всегда будет жесткой.

Теперь давайте проверим, в каком состоянии у нас эта самая главная ключевая связка, от которой зависит состояние нашей светлой головы. Наклоните вперед го-



Рис. 1. Шейный отдел позвоночника

лову и прощупайте основание черепа, уходя пальцами вглубь волос. Некоторые из вас почувствуют, что эта связка натянута словно струна. У кого-то после прощупывания широко откроются глаза, а у кого-то закружится голова и будет легкий приступ тошноты. С помощью такой простой диагностики можно понять, что с мышцами шеи все не очень хорошо. И с этим нужно срочно что-то делать!