

СОДЕРЖАНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ 7

ЗДОРОВЬЕ СПИНЫ И СУСТАВОВ 15

Роль позвоночника 17

Основные
заболевания позвоночника 26

Инструментальные методы
обследования позвоночника 48

Заболевания суставов 53





ПЕРЕД НАЧАЛОМ ПРОГРАММЫ59

Самоконтроль 62

Правила
выполнения
упражнений..... 65

Разминка 67

Дыхание 68

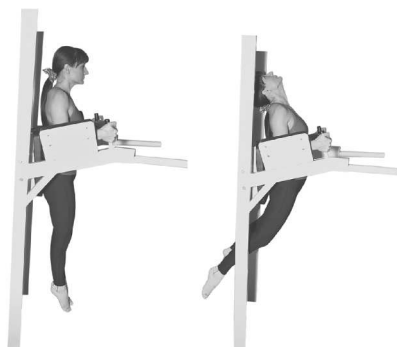




**КОМПЛЕКС
УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДОМА.....69**

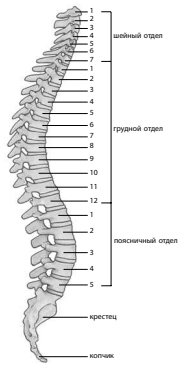
Упражнения
для начального
этапа 71

Упражнения
на поясницу
для подготовленных..... 127



5

СОДЕРЖАНИЕ



Упражнения для коррекции деформаций позвоночника 145

Заключение 187

ДНЕВНИК САМОКОНТРОЛЯ 189

ПРЕДИСЛОВИЕ

Преодоление — само это слово звучит магически и настраивает на борьбу. Жизнь Валентина Ивановича Дикуля доказывает: нет таких проблем, с которыми мы не могли бы справиться. Восстановление после травмы, возвращение к любимому делу, создание собственной методики, благодаря которой более 6 тысяч человек встали на ноги — Валентин Дикуль снова и снова доказывал, что чудеса возможны, чудеса — в наших руках. И не имеет значения, сколько преград встает на пути. Четко поставленная задача, умение создать систему и неукоснительно следовать ей, воля и каждодневный труд позволят преодолеть препятствия, встающие у нас на пути.

Сила духа — главный источник нашего здоровья. И книга Валентина Ивановича, его личный

опыт, заработанный потом и кровью, учат нас именно этому — преодолевать. Превозмогать невзгоды и побеждать проблемы, физические или психологические. Настраивать себя на борьбу. Не случайно за волю, к жизни и к мечте, Валентин Иванович в 1985 году получил памятную медаль «Преодолей судьбу» за номером 2. Первую такую награду вручили легендарному летчику Алексею Маресьеву.

Сегодня Валентин Иванович — академик РАЕН, профессор, доктор биологических наук. Но чтобы всего этого достичь, ему пришлось пройти непростой путь, полный драматических событий. Жизнь в детдоме, мечта о цирке, ставшая реальностью, а затем — трагедией. Тяжелая травма и инвалидная коляска.

Жизнь не смогла сломить Валентина Дикуля. Он прошел через ад, но нашел в себе силы не отчаяться, и после долгих лет упорных тренировок не только встал на ноги, но и вернулся в цирк в качестве силового жонглера, чтобы со временем стать лучшим в этом амплуа. Дикуль — единственный силовой жонглер, получивший почетное звание «Народный артист России». Он добился общественного признания за свой многолетний тяжелый труд. И проложил дорогу к восстановлению, возвращению в жизнь для многих других.

Валентин Иванович долго занимался изучением человеческого организма. Исследуя специальную литературу, тренируясь, он фактически

создал собственную систему восстановления. Работа мышц и развитие их силовых возможностей — вот направление, в котором работал будущий профессор.

Делиться с товарищами по несчастью своими открытиями на пути к выздоровлению Дикуль стал, еще находясь на больничной койке. Накопив опыт и добившись хороших результатов, он стал помогать людям, попавшим в схожие ситуации. Один его пример давал надежду другим.

Им разработано множество программ, которые прописываются пациенту строго индивидуально: с учетом его заболевания и сопутствующих недугов. Конечно, одинаковых больных нет, бывают только одинаковые названия болезней. Значит, и лечить людей надо индивидуально, поэтому у каждого — своя программа лечения и свои сроки выздоровления.

Дикуль является основоположником современной кинезитерапии. Это направление занимается лечением с помощью правильного движения. Кинезитерапия работает с функциональной частью тела — мышцами, составляющими 60 процентов от общей массы нашего организма. В этих эластичных тканях располагаются все нервные окончания, сосудистые и лимфатические пути. Если они спазмируются и перестают выполнять насосную функцию, качая лимфу и кровь, возникают заболевания позвоночника и суставов, острые

и хронические. Специальные упражнения и тренажеры, которые Валентин Иванович создает сам, снимают осевую нагрузку с позвоночника и суставов и восстанавливают микроциркуляцию в глубоких мышцах. Благодаря этому устраняются боли, спазмы и отеки, укрепляется мышечный корсет.

За выдающийся вклад в развитие науки и образования Валентин Иванович Диккуль был удостоен премии им. М.В. Ломоносова, награжден орденом Трудового Красного Знамени, медалями и грамотами правительства СССР и России, медалью имени Юрия Гагарина — за вклад в развитие космической медицины.

Еще выступая в цирке, Валентин Иванович бескорыстно занимался огромной работой по обучению и восстановлению многочисленной армии спинальных больных по своей методике. Со временем пришло осознание проблемы: болезни позвоночника выходят на одно из первых мест среди причин инвалидности. Нужен был специализированный центр, занимающийся реабилитацией таких больных.

И в 1988 году при поддержке тогдашнего главы правительства Н. И. Рыжкова такой центр был создан в Останкино. Сегодня он известен как «Центр Диккуля». Валентин Иванович — его бессменный руководитель. Под его началом трудится целый штат квалифицированных специалистов, применяющих

различные современные методы восстановительной медицины. Главным из них по-прежнему остается гимнастика, чудесным образом возвратившая когда-то Валентина Ивановича в строй атлетов.

Непросто складывалась и судьба его книг, каждую из которых Диккуль писал долго, с трудом находя время в своем плотном графике. Много времени и внимания требуется его пациентам, которых год от года, увы, не становится меньше. Он принимает и консультирует людей с тяжелыми повреждениями позвоночника, разрабатывая для них индивидуальные программы лечения, по всей стране. Занимается такими заболеваниями спины, как грыжи, протрузии, сколиозы, кифозы и лордозы. Лечит детей, а для маленьких пациентов своевременное восстановление — до того, как полностью сформируется их костный скелет — имеет особое значение.

Неоспоримый авторитет Валентина Ивановича, вся его жизнь вкупе с проверенной десятилетиями безопасной и надежной методикой лечения гарантируют успех. И боль, которая становится стеной между человеком и активной жизнью, в спине, суставах рук или ног, — больше не будет стоять на вашем пути.

В основу книги положены системы упражнений, которые не один год с успехом применяются в клиниках, где работает

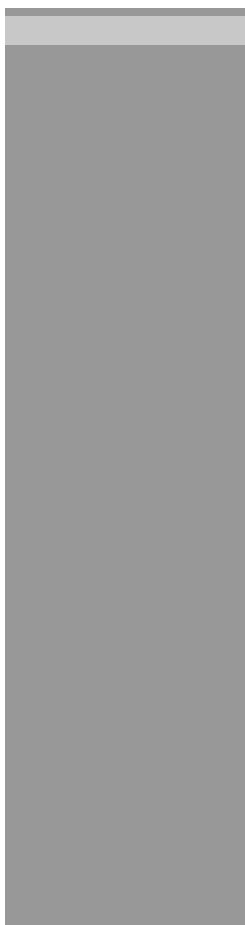
или консультирует пациентов Валентин Иванович. Его неоспоримый авторитет, вся его жизнь вкупе с проверенной десятилетиями безопасной и надежной методикой лечения — практически стопроцентный залог успеха. Пациенты Дикуля слушаются, строго придерживаясь назначений, делая все для того, чтобы соблюсти 3 главных условия выздоровления — упорство, регулярность и постоянство. Даже дети и подростки, а ведь любой родитель знает, как трудно убедить ребенка заниматься постоянно. Методика восстановления, разработанная Дикулем, используется во многих странах, где работают подготовленные им специалисты. Это мощный, надежный и совершенный метод. Любой человек получает возможность благотворно воздействовать на свое физическое состояние, успешно бороться с болезнями, возвращая своему организму выносливость, а себе — интерес к жизни.

Не всем удобно посещать с детьми кабинет лечебной физкультуры в поликлинике. Не каждая семья может позволить себе оплачивать спортивный клуб. А книгу, где понятным языком с наглядными иллюстрациями рассказывают о том, что нужно делать, чтобы победить болезнь, может купить каждый. Так что это издание — еще один вклад Валентина Дикуля в оздоровление нации в целом и просто помощь всем, кто действительно хочет быть здоровым.

«Я могу говорить вам, как делать упражнения, но без вашего желания мои слова не принесут успеха. Даже если бы мое оборудование было из золота, вы никогда не будете ходить, если у вас нет уверенности. Вы должны работать с той же самой преданностью, дисциплиной и силой каждый день много лет, если необходимо. Только тогда вы скажете: «Я сделал это, я могу идти!»»



ЗДОРОВЬЕ СПИНЫ И СУСТАВОВ



РОЛЬ ПОЗВОНОЧНИКА



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.

И главная опора человеческого тела — позвоночный столб, расположенный в центре тела.