

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ



Анатолий Ситель

Точка боли
Избавляемся
от всех болезней

Издательство АСТ
Москва

УДК 615.8
ББК 53.584
С41

Ситель, Анатолий.

С41 Точка боли. Избавляемся от всех болезней / Анатолий Ситель. — Москва : Издательство АСТ, 2025. — 224 с.— (Упражнения для жизни).

ISBN 978-5-17-162181-0

Ударившись, мы начинаем непроизвольно потирать ушибленное место. И порой делаем это совершенно напрасно! Ведь для того чтобы справиться с болью, тереть подчас следует не там, где болит, а совсем в другой области тела. Существуют пусковые точки боли, или, как их еще называют, триггерные точки на нашем теле, прицельное воздействие на которые позволяет снимать боль в том или ином отделе позвоночника, в области головы, в конечностях и даже во внутренних органах. Особенность этих точек состоит в том, что они способны поддерживать болевые ощущения не там, где расположены, а в другом участке тела согласно пути распространения нервных сигналов. Например, головные боли бывают связаны с триггерными точками в мышцах шеи, боль в руке — с точками на спине. С помощью специального воздействия на триггерные точки удается ликвидировать боль.

**УДК 615.8
ББК 53.584**

ISBN 978-5-17-162181-0

© Ситель А. Б.
© Оформление. ООО «Издательство АСТ»

СОДЕРЖАНИЕ

ТОЧЕЧНОЕ ВОЗДЕЙСТВИЕ НА МЫШЦЫ	17
Почему болит спина	17
Как можно получить травму, не выходя из-за письменного стола	19
Сомнения медиков в целесообразности удаления грыж диска	26
Самовосстановление межпозвоночного диска.....	27
МИОТЕРАПИЯ	28
Как разомкнуть патологический круг циркуляции боли.....	28
Лечение по методу «напрягись — расслабься» Лоуренса Джонса	31
Алгоритм последовательного воздействия на точки.....	32
«Согни и держи!» Лечение положением по методу Андерсона.....	33
Приемы лечебного воздействия на пусковые точки боли.....	34
Поглаживание	34
Вибрационное пощипывание	36
Надавливание.....	38

Потирание.....	39
Возвратно-поступательное движение с нажимом	40
Растирание	40
Потирание между ладонями рук.....	41
Поколачивание	41
Сгибание и разгибание в суставах рук и ног	42
Вращение и потягивание.....	42
Прием толкания большим пальцем	43
Прием вонзания ногтем «палец-игла»	44
ЕСЛИ «РАСКАЛЫВАЕТСЯ» ГОЛОВА.....	48
Массаж пусковых точек при головной боли	48
Поддержание нормального кровотока — эффективный способ борьбы с костными разрастаниями.....	50
Болит ли голова у детей?	52
Виды головной боли	53
Головная боль при повышении внутричерепного давления	53
Причины утренней головной боли.....	54
Сосудистая головная боль	57
Мигрень — болезнь аристократов.....	57
Затылочные головные боли и боли мышечного напряжения.....	60
Головные боли мышечного напряжения	61

Готовим себя к массажу триггерных точек.....	62
Упражнение 1.....	62
Упражнение 2.....	63
Упражнение 3.....	64
Упражнение 4.....	64
Приемы миотерапии при головной боли.....	66
Приемы миотерапии при головной боли в теменной области	66
Упражнение 5.....	66
Упражнение 6.....	68
Упражнение 7.....	69
Упражнение 8.....	71
Упражнение 9.....	71
Упражнение 10	72
Упражнение 11	74
Приемы миотерапии при головных болях в затылке.....	75
Упражнение 12 (для расслабления подзатылочных мышц).....	75
Упражнение 13	76
Упражнение 14	77
Упражнение 15	79
Упражнение 16	80
Упражнение 17	82
Упражнение 18	83
Упражнение 19	84
Упражнение 20	85

Приемы миотерапии при резкой затылочно-лобной головной боли стреляющего характера.....	86
<i>Упражнение 21</i>	87
<i>Упражнение 22</i>	88
<i>Упражнение 23</i>	89
<i>Упражнение 24</i>	90
Приемы миотерапии при боли в висках.....	92
<i>Упражнение 25</i>	92
<i>Упражнение 26</i>	93
Приемы миотерапии при боли, распространяющейся по всей голове	94
<i>Упражнение 27</i>	94
<i>Упражнение 28</i>	95
<i>Упражнение 29</i>	96
<i>Упражнение 30</i>	97
<i>Упражнение 31</i>	99
<i>Упражнение 32</i>	100
<i>Упражнение 33</i>	102
<i>Упражнение 34</i>	104
<i>Упражнение 35</i>	105
<i>Упражнение 36</i>	106
<i>Упражнение 37</i>	108
<i>Упражнение 38</i>	109
 ПРИЕМЫ МИОТЕРАПИИ ПРИ ЗУБНОЙ БОЛИ	 111
<i>Упражнение 39 (для нижних зубов)</i>	111

Упражнение 40 (для нижних зубов).....	112
Упражнение 41 (для верхних зубов).....	112
Упражнение 42 (для верхних зубов).....	113
Приемы лечебного воздействия на скуловые мышцы и мышцу, поднимающую угол рта	114
Упражнение 43	115
Приемы лечебного воздействия на подбородочную мышцу и мышцу, опускающую угол рта.....	116
Упражнение 44	116
Приемы лечебного воздействия при болезненности и напряжении щечных мышц.....	117
Упражнение 45	117
Приемы лечебного воздействия на круговую мышцу рта.....	118
Упражнение 46	118
Приемы лечебного воздействия на круговые мышцы глаз.....	119
Упражнение 47	119
Упражнение 48	119
ПРИЕМЫ ЛЕЧЕБНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ НА МЫШЦЫ ПРИ БОЛИ В ШЕЕ И В ПЛЕЧАХ	121
Ломящая или ноющая боль в шейно-затылочной области.....	121
Синдром нижней косой мышцы головы	121
Упражнение 49	122

Боль в области шеи и затылка.....	123
Рефлекторная контрактура мышц шеи.....	123
<i>Упражнение 50 (боли в области шеи и затылка).....</i>	<i>123</i>
<i>Упражнение 51 (боли в области шеи).....</i>	<i>124</i>
Боли в области шеи, плечевого пояса, надключичной области и руке.....	126
Самодиагностический тест при болях в плече, предплечье и кисти (синдром передней лестничной мышцы).....	128
Приемы лечебного воздействия на мышцы при болях в надключичной области	130
<i>Упражнение 52</i>	<i>130</i>
<i>Упражнение 53</i>	<i>130</i>
<i>Упражнение 54</i>	<i>131</i>
<i>Упражнение 55</i>	<i>132</i>
ПРИЕМЫ МИОТЕРАПИИ ПРИ БОЛЯХ В ГРУДНОЙ КЛЕТКЕ	136
Самодиагностический тест при болях в верхней части грудной клетки	137
Приемы лечебного воздействия на мышцы при болях в грудной клетке	139
<i>Упражнение 56 (для расслабления спазмированной малой грудной мышцы).....</i>	<i>139</i>

Упражнение 57 (для снятия боли в подключичной области при синдроме малой грудной мышцы)	140
Боли в верхнелопаточной области.....	142
Приемы лечебного воздействия на мышцы при болях в верхнелопаточной области	143
Упражнение 58	143
Упражнение 59	144
Упражнение 60	145
Упражнение 61 (для увеличения мышечной силы в нижних порциях трапецевидных мышц)	148
Упражнение 62 (для растяжения широчайших мышц спины и межреберных мышц в верхне- и среднегрудном отделах позвоночника)	149
 ПРИЕМЫ МИОТЕРАПИИ	
ПРИ БОЛЯХ В РУКАХ.....	151
Боли в плечевом суставе.....	151
Самодиагностический тест при болях в плече	152
Приемы лечебного воздействия на мышцы при болях в плече.....	155
Упражнение 63 (вытяжение при болях в плечевом суставе с отведением руки в сторону)	155

Упражнение 64 (при болях в плечевом суставе с заведением руки за спину)	156
Упражнение 65 (для расслабления отводящих мышц плеча).....	156
Упражнение 66 (для расслабления отводящих мышц плеча при болях в плече с отведением руки в сторону).....	157
Упражнение 67 (для расслабления надостной мышцы при болях в плече с отведением руки в сторону)	158
Упражнение 68 (при болях в плече с заведением руки за спину).....	158
Упражнение 69 (при болях в плече от поднимания руки вверх).....	160
Упражнение 70 (для снятия болей в области плечевого сустава).....	161
Приемы лечебного воздействия на мышцу при болях в области локтя	166
Ориентационные, самодиагностические тесты при болях в области локтя.....	166
Упражнение 71 (при болях, усиливающихся при разгибании кисти)	167
Упражнение 72 (при болезненности вращения кисти).....	168
Упражнение 73 (при болях, усиливающихся при сгибании и разгибании в локтевом суставе)	169
Упражнение 74	170
Упражнение 75	171

Упражнение 76 (при болях в локтевом суставе).....	172
Упражнение 77 (при болях по передней поверхности плеча — в двухглавой мышце).....	175
Упражнение 78 (при болях по задней поверхности плеча — в трехглавой мышце).....	177
Приемы миотерапии при болях в плече и кисти	180
Синдром «плечо-кисть».....	180
Упражнение 79 (при болях в области лучезапястного сустава с отдачей в большой палец кисти и ладонь).....	181
Упражнение 80 (при резких болях в области внутренней поверхности лучезапястного сустава с отдачей в мизинец и ладонь — синдром запястного канала).....	184
Упражнение 81 (при болях в области большого пальца руки).....	186
Упражнение 82 (при болях в пальцах кистей руки — синдром поражения сухожильных влагалищ мышц).....	188
 ПРИЕМЫ МИОТЕРАПИИ ПРИ БОЛЯХ В ОБЛАСТИ ТАЗОВОГО ПОЯСА И НОГ	 190
Синдром подвздошно-поясничной мышцы.....	190

Упражнение 83 (поглаживание при болях в бедре, а также при болях, которые могут дифференцироваться больным как боли в брюшной полости и малом тазу)	191
Упражнение 84 (вибрационное пощипывание)	193
Упражнение 85	194
Боли в ягодичах и тазобедренном суставе	196
Синдром грушевидной мышцы	196
Упражнение 86 (при синдроме грушевидной мышцы — при болях в ягодичах, в крестцово-подвздошном и тазобедренном суставах).....	197
Боль в пояснично-крестцовой области, в наружной части бедра, по передне-наружной части голени, иногда с иррадиацией в наружную лодыжку.....	199
Синдром подвздошно-большеберцового тракта	199
Упражнение 87 (при синдроме подвздошно-большеберцового тракта — боли в пояснично-крестцовой области, наружной части бедра, по передненаружной части голени, иногда с иррадиацией в наружную лодыжку)	200

Боль в подколенной ямке с иррадиацией вверх и вниз, иногда в область седалищного бугра.....	204
Синдром двуглавой мышцы бедра	204
<i>Упражнение 88 (при синдроме двуглавой мышцы бедра — боли в подколенной ямке, отдающие вверх и вниз)</i>	205
Боль в ягодичных мышцах, отдающая в заднюю часть бедра и голень	208
Синдром средней и малой ягодичных мышц	208
<i>Упражнение 89 (при синдроме малой и средней ягодичных мышц — боли в ягодичной области с иррадиацией по передненаружной поверхности бедра и на верхнюю часть стопы к 2–5 пальцам).....</i>	210
Боли по внутренней поверхности ноги, отдающие в пах, а иногда по передней поверхности бедра до внутренней лодыжки	213
Синдром приводящих мышц бедра	213
<i>Упражнение 90 (при синдроме приводящих мышц бедра — боли по внутренней или наружно- внутренней поверхности бедра).....</i>	214
Боль и судороги в икроножной мышце	217