



ИГОРЬ БОРЩЕНКО

доктор медицинских наук, спинальный нейрохирург,
вертебролог, автор многочисленных бестселлеров

ГИМНАСТИКА В ВОДЕ

**БЕЗОПАСНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ СПИНЫ, ШЕИ И СУСТАВОВ**



Москва

УДК 615.8
ББК 53.54
Б82

При участии *Ольги Копыловой*

Борщенко, Игорь Анатольевич.

Б82 Гимнастика в воде : безопасные упражнения для спины, шеи и суставов / Игорь Борщенко. — Москва : Эксмо, 2026. — 160 с.: ил. — (Метафора здоровья. Книги Игоря Борщенко).

ISBN 978-5-04-190008-3

Упражнения в воде эффективно помогают при боли в спине, шее, плечах, руках и ногах, а также подходят для реабилитации после хирургического вмешательства и для повседневного оздоровления — независимо от возраста. В книге автор, Игорь Борщенко доктор медицинских наук, спинальный нейрохирург, вертеболог, собрал 110 эффективных упражнений для занятий в бассейне и в ванной. Подробно описана техника их выполнения и приведены иллюстрации. Также в книге вы найдете приемы самомассажа и рекомендации по температуре воды, солям и эфирным маслам.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 615.8
ББК 53.54

© Борщенко И.А., текст, 2024
© Давлетбаева В.В., иллюстрации, 2025
ISBN 978-5-04-190008-3 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	9
ДОПЛЫЕМ ДО БЕРЕГА!	13
ПОЧЕМУ НУЖНО ЗАНИМАТЬСЯ ВОДНОЙ ГИМНАСТИКОЙ?	16
КАК ЗАНИМАТЬСЯ ЛЕЧЕБНОЙ ВОДНОЙ ГИМНАСТИКОЙ?	19
ГЛАВА 1. УПРАЖНЕНИЯ В ВОДЕ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА	24
Шейный отдел позвоночника	24
<i>Упражнения в воде для шейного отдела позвоночника в вертикальном положении</i>	24
<i>Упражнения в воде для шейного отдела позвоночника в горизонтальном положении</i>	27
Грудной отдел позвоночника	33
<i>Упражнения в воде для грудного отдела позвоночника в вертикальном положении</i>	33
Поясничный отдел позвоночника	37
<i>Упражнения в воде для поясничного отдела позвоночника в вертикальном положении</i>	37
<i>Упражнения в воде для поясничного отдела позвоночника в горизонтальном положении</i>	40

ГЛАВА 2. РАСТЯЖКА МЫШЦ В БАССЕЙНЕ —	
СТРЕЧИНГ	46
Растяжка мышц в области локтевого сустава	47
Растяжка мышц в области плечевого сустава	50
Растяжка мышц в области тазобедренного, коленного сустава и стопы.	53
ГЛАВА 3. ДИНАМИЧЕСКИЕ (ПОДВИЖНЫЕ)	
УПРАЖНЕНИЯ В ВОДЕ ДЛЯ СУСТАВОВ	
И МЫШЦ КОНЕЧНОСТЕЙ	57
Динамические (подвижные) упражнения для мышц и суставов плечевого пояса и рук	57
Динамические (подвижные) упражнения для мышц и суставов тазового пояса и ног	68
ГЛАВА 4. СИСТЕМА УПРАЖНЕНИЙ	
И САМОМАССАЖА ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА	
И СУСТАВОВ В ДОМАШНЕЙ ВАННОЙ	78
Ванна в каждый дом!	78
Новые возможности упражнений в ванной	82
Показания и противопоказания для упражнений и самомассажа в ванной	85
Методика упражнения в ванной	88
Упражнения и самомассаж для позвоночника и суставов в домашней ванной	90
<i>Упражнения для шейного отдела позвоночника</i> <i>в домашней ванной</i>	90
<i>Упражнения для грудного отдела позвоночника</i> <i>в домашней ванной</i>	95

<i>Упражнения для поясничного отдела позвоночника в домашней ванной</i>	101
<i>Упражнения для тазобедренных суставов, коленных суставов, суставов стопы в домашней ванной</i>	111
<i>Упражнения при болях в крестце и копчике — кокцигодинии в домашней ванной</i>	118
<i>Упражнения для плечевых, локтевых суставов и кистей в домашней ванне</i>	126
САМОМАССАЖ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ В ДОМАШНЕЙ ВАННОЙ	133
Самомассаж лица и головы в домашней ванной	141
Самомассаж кистей в домашней ванной	142
Самомассаж стоп в домашней ванной	143
Самомассаж суставов ног в домашней ванной	144
<i>Самомассаж рук в домашней ванной</i>	146
<i>Самомассаж шейного отдела позвоночника в домашней ванной</i>	147
<i>Самомассаж грудного отдела позвоночника в домашней ванной</i>	150
<i>Самомассаж поясничного, крестцового и копчикового отделов позвоночника в домашней ванной..</i>	151
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.	153
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	154

*Давайте же мыться, плескаться,
Купаться, нырять, кувыркаться
В ушате, в корыте, в лохани,
В реке, в ручейке, в океане,
И в ванне, и в бане,
Всегда и везде —
Вечная слава воде!*

Корней Чуковский
«Мойдодыр»

Введение

Из школьного курса физики мы знаем, что каждое тело обладает весом: чем больше масса, тем сильнее оно давит на опору. Происходит это благодаря земному притяжению. Именно под действием силы тяжести формируется скелет и мышечный аппарат не только во время роста, но и в течение всей жизни. Особенно влияние матушки-земли ощущается позвоночником: в детстве, под действием гравитации формируются изгибы позвоночника. С самого рождения каждый позвонок и каждый межпозвонковый диск притягивается к земле. Наша жизнь — это постоянная борьба с притяжением. В этом противостоянии тренируются и развиваются мышцы и кости, но одновременно изнашиваются подвижные сочленения — суставы и межпозвонковые диски. А в старости сила тяжести начинает «гнуть» даже кости: вспомните, как горбится спина и ломаются кости пожилого человек с остеопорозом. Если посмотреть рентгеновские снимки позвоночника и суставов в возрасте старше 50 лет, то чем старше, тем явственнее можно заметить образование костных наростов, похожие на горные сталактиты или сталагмиты в подземной пещере, свисающие с одного позвонка на другой. Эти остеофиты как кост-

ные мостики соединяют соседние кости, делая их малоподвижными. Такие же костные разрастания можно обнаружить в области суставов рук и ног. Подобные процессы отражают нашу жизнь в поле тяготения земли.

Важнейшая часть лечения и профилактики любого заболевания позвоночника и суставов — это специализированная лечебная гимнастика. Главные принципы этой гимнастики соответствуют древней медицинской заповеди — НЕ НАВРЕДИ! То есть занятия физическими упражнениями должны быть СБЕРЕГАЮЩИМИ! Наши упражнения должны сберечь то, что болезнь не успела отнять: сохранить связки, суставы, хрящи, кости. Известно, что артроз, остеохондроз позвоночника разрушает связки, хрящи суставов и позвоночника, поэтому часто самые простые движения выполняются с болью: вспомните человека с плечелопаточным периартрозом — он с трудом поднимает руку, даже чтобы причесаться. И когда такому пациенту говорят: «Разрабатывай плечо!...», — то нередко советчик с трудом представляет, какие сильные мучения испытывает больной. Он не только не способен самостоятельно поднять плечо, но и посторонний человек не может этого сделать из-за болей в плечевом суставе.

И в то же время и пациент, и доктор понимают, что исцеление возможно только при использовании гимнастики. Выход один — использовать систему занятий, которая основана на берегающих, щадящих принципах. Эти системы помо-

гают заниматься гимнастикой пациентам с болевыми синдромами в позвоночнике и суставах.

Однако на нашей земле имеется субстанция, которая обладает буквально волшебными свойствами. Мало того, что из воды созданы все живые организмы, так ей присуще еще одно уникальное качество — снижать действие силы тяжести. Организм человека более чем на 70% состоит из воды, поэтому плотность нашего тела приближается собственно к воде. Если глубоко вдохнуть, то общая плотность тела будет меньше воды и оно даже сможет самостоятельно всплыть. Именно этим пользуются большинство рыб: они имеют газовый пузырь, за счет чего могут свободно находиться в любой точке водного пространства без затраты мышечных сил. То есть рыбы достигают состояния НЕВЕСОМОСТИ! Пройти мимо такого уникального свойства воды никак невозможно! Поэтому и была написана эта книга о щадящей гимнастике для позвоночника и суставов в воде.



Итак, вода дает очевидные преимущества при занятиях гимнастикой: прежде всего, она облегчает многие движения. Как мы уже сказали, состояние почти невесомости в воде помогает выполнять те движения, которые на суше были бы невозможны из-за ослабления организма или болей. Поэтому водная гимнастика предназначена, прежде всего, для людей, имеющих болевые синдромы или ограничения, связанные с болью.

Вода имеет определенную вязкость, поэтому при движениях она ограничивает резкие движения. Это другое преимущество, которое дарит нам тренировка в воде. Благодаря вязкости воды, занимающийся обезопасит себя от необдуманного и вредного движения в определенном суставе или отделе позвоночника. Одновременно это свойство можно использовать и для повышения нагрузки, создавая дополнительное сопротивление. Например, движение рукой в воде с раскрытой ладонью выполнить сложнее, чем с сомкнутым кулаком. Таким способом можно повысить интенсивность тренировки.

Очень важная роль воды во время занятий — это действие на кожные покровы. Волны и завихрения воды, возникающие при движении, воздействуют на кожу и подобно массажу рефлекторно очень положительно влияют на кровообращение в организме.

Позитивный заряд энергии, который получает человек от занятий в водной среде, невозможно переоценить. Отличное настроение и запас бодрости после занятий в бассейне ощущает каждый человек!

РЕЗЮМЕ:

- Основная ежедневная нагрузка на суставы и позвоночник связана с силой тяжести.
- Вода создает условия, близкие к невесомости, поэтому облегчает движения в больных суставах и позвоночнике.

Доплывем до берега!

Когда заходит речь о гимнастике в воде, то некоторые могут возразить, что такая гимнастика лишняя и можно заниматься только плаванием! Но это не совсем правильно. Действительно, плавание очень положительно действует на организм со многих сторон. Однако существуют несколько существенных минусов, которые могут перечеркнуть всю пользу посещения бассейна.

Например, многие люди просто не умеют плавать. Их желание использовать всю пользу занятий в воде не реализуется, потому что они не имеют этот полезный навык. К тому же, в большинстве случаев, если в молодости человек не научился плавать, то после 50 лет он уже этого почти никогда не сделает.

Другой отрицательной стороной обычных занятий плаванием являются существенные перегрузки крупных суставов — плечевых и тазобедренных. Длительные однообразные движения в плечевом суставе могут вызвать так называемое «плечо пловца». Это состояние, при котором очень перегружается суставной хрящ плечевого сустава. В этом случае сустав буквально истирается под напором нагрузки. Особенно подвержены этому люди после 45–50 лет, когда

резервы хрящевой и соединительной тканей уменьшаются и связки не успевают быстро восстановливаться.



Очень распространенная ситуация, когда человек считает, что он умеет плавать, то есть держится на воде, но не владеет правильной техникой плавания. В результате занятия плаванием этому человеку приносят не пользу, а вред: такой «пловец» как поплавок держится на поверхности, стараясь как можно выше высунуть голову из воды.

Его «стиль» плавания очень сильно перегружает шейный отдел позвоночника, поэтому после посещения бассейна вместо желанной легкости в шее могут появиться боль и спазм.

Другой перегружаемый отдел позвоночника — это поясница. Особенно она несет большие нагрузки при плавании в стиле, который любят большинство непрофессиональных пловцов, — это брасс, поскольку кроль на спине или на животе требуют особой тренированности сердечной и дыхательной системы, а также хорошей координации движений. Во время плавания брассом постоянные и интенсивные колебательные движения в поясничном отделе позвоночника довольно сильно перегружают межпозвонковые диски и суставы, что также может вызывать после посещения бассейна боль в спине.

Что говорить о тех людях, которые имеют хронические болевые синдромы в позвоночнике или суставах конечностей: боль им просто не позволяет начинать заниматься плаванием. Именно для всех описанных ситуаций занятия водной гимнастикой будут более предпочтительными, чем традиционное «наматывание» километров на дорожке бассейна. Благодаря водной гимнастике эти люди смогут использовать все преимущества занятий в воде.

РЕЗЮМЕ:

- Неправильная техника плавания может принести вред и боли в области шейного и поясничного отделов позвоночника.
- Длительные однообразные перегрузки во время плавания могут повреждать хрящ крупных суставов, особенно плечевого.
- Водная гимнастика позволяет преодолеть большинство препятствий к занятиям в бассейне даже людям, совсем не умеющим плавать.

Почему нужно заниматься водной гимнастикой?

Цель занятий водной гимнастикой прежде всего лечебная. То есть человеку, который хорошо владеет техникой плавания кролем на спине, на животе, умеет плавать правильно брассом, такая гимнастика ни к чему. Он получит все преимущества от плавания при традиционных заплывах в бассейне. Однако даже он в один из дней может почувствовать боль, например, в плече: длительная и избыточная нагрузка на плечевой сустав, особенно с возрастом, может привести к повреждению связок и хрящей сустава. Такой человек желает продолжать свои занятия в бассейне, но плавать не может: плечо то болит! И вот в этой ситуации на выручку приходит ЛЕЧЕБНАЯ ВОДНАЯ ГИМНАСТИКА.

Упражнения в системе водной гимнастики нацелены на конкретные группы мышц и суставов, при этом занимающийся может строго контролировать нагрузку на сустав и избегать дополнительных повреждений.

Как мы уже говорили, вода прекрасно снимает общую гравитационную нагрузку на организм, поэтому в воде все упражнения выполняются гораздо легче, чем на суше. Такое облегченное положение