

Святослав
Новосельцев

ТЕЛО БЕЗ БОЛИ

ГДЕ ИСКАТЬ
ДИСФУНКЦИЮ,
КАК ВЕРНУТЬ
ПОДВИЖНОСТЬ
И ВКЛЮЧИТЬ
РЕСУРСЫ
ОРГАНИЗМА



БОМБОРА
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 615.8
ББК 53.5
Н76

В оформлении обложки использована фотография:
Pixel-Shot, WAT159585 / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Новосельцев, Святослав Валерьевич.
Н76 Тело без боли. Где искать дисфункцию, как вернуть подвижность и включить ресурсы организма / Святослав Новосельцев. — Москва : Эксмо, 2026. — 272 с. — (Прикладная биомеханика здоровья. Медицина, необходимая каждому).

ISBN 978-5-04-176615-3

В издании подробно разбираются три ключевые системы организма — мышечно-скелетная, висцеральная и краниосакральная. Автор останавливается на причинах дисфункций в различных областях тела и описывает конкретные техники коррекции для восстановления организма. Отдельное внимание уделено связи эмоций (страха, стресса, подавленных чувств) с болями в спине, сколиозами и проблемами внутренних органов.

Книга содержит практический раздел с упражнениями для самопомощи, а также показания и противопоказания при лечении детей, беременных и людей, находящихся на реабилитации после травм.

Издание будет полезно как широкому кругу читателей, так и практикующим специалистам.

УДК 615.8
ББК 53.5

ISBN 978-5-04-176615-3

© Новосельцев С., текст, фотографии, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

От автора	7
Вместо вступления	11

Остеопатия: новый путь или старая философия?

Определение остеопатии	15
Эндрю Тейлор Стилл — «отец» остеопатии	18
Главные события детства	18
Удары судьбы	20
1874 год: рождение остеопатии	20
Развитие остеопатии	23
Остеопатия в США	23
Остеопатия в Европе	24
Остеопатия в России	25
Что означает слово «остеопатия»?	29
Наследие Гиппократа	30
Сопереживание пациенту	33
Основа жизни	36
Философия остеопатии	37
Четыре принципа остеопатии	38
Активизация собственных целительных сил	40
Структура соответствует функции	42
Сверхчувствительность рук остеопата	43
Краткая характеристика кожных рецепторов	44
Понятие нейтральности	47

Жизнь — это движение

Жизненные ритмы	52
Единство всех частей тела	54
Сустав в понимании остеопата	56
Фасция — важнейший элемент человеческого тела	57
Современное представление о соединительной ткани	58

СОДЕРЖАНИЕ

Кое-что о подвижности внутренних органов	60
Эмоции, стресс, ткани	63
<i>Телесно-эмоциональные связи позвоночного столба</i>	84
В чем отличие остеопатии от мануальной терапии?	90
Как работает остеопат?	92
<i>Устранение «барьеров»</i>	92
<i>Восстановление функции</i>	94
<i>Регулирование движения жидкостей в теле</i>	95
Здоровье и болезнь с точки зрения остеопатии.	96
<i>Что мы понимаем под состоянием равновесия?</i>	97
Остеопатия и аллопатия.	99
Визит к остеопату.	102
<i>Вопросы, задаваемые остеопатом пациенту</i>	102
<i>Диалог с пациентом</i>	103
Взаимосвязь между головной болью и дисфункцией матки	104
Взаимосвязь между головной болью и растяжением стопы	105
Осмотр и лечение пациента	107
Три функциональные системы организма	108
<i>Мышечно-скелетно-фасциальная система</i>	109
<i>Краниосакральная система</i>	111
Висцеральная система	115

Лечение пациента

Классификация остеопатических техник.	120
<i>Манипуляционная суставная (толчковая) техника</i>	120
<i>Мышечно-энергетическая техника</i>	121
Снимаем напряжение в грудном отделе позвоночника	122
<i>Миофасциальное расслабление</i>	123
Миофасциальное расслабление в области грудного отдела позвоночника	124
<i>Техника «стрейн-контрстрейн» и лечебные позы</i>	124
Устранение боли в области поясничного отдела позвоночника техникой «стрейн-контрстрейн»	128
<i>Лимфатические техники</i>	129
Техника нормализации нейролимфатического рефлекса	131
Снимаем напряжение в основании таза.	131
<i>Техники воздействия на вегетативную нервную систему</i>	132

Техника поднятия ребер	133
<i>Техники уравнивания связок и мембран.</i>	135
Техника для соединительнотканной мембраны, расположенной между большеберцовой и малоберцовой костями	136
<i>Нормализация рефлекторных точек</i>	136
Техника нормализации точек Кнапа	137
<i>Краниосакральные техники</i>	138
Снимаем напряжение в области основания черепа.	139
<i>Висцеральные техники</i>	140
Гармонизация функционирования тонкой кишки.	141
С каким лечением может комбинироваться остеопатия?	142
Как часто следует лечиться?	143
Осложнение или нормальная реакция организма?	144

Какие болезни лечит остеопатия?

Особенности лечения детей, женщин и мужчин	147
<i>Остеопатия для детей.</i>	148
Мы ищем то, что сейчас нам никак не поможет в решении проблемы.	151
Индивидуальное лечение не означает индивидуальную экспертизу	153
<i>Функциональная кривошея</i>	153
<i>Функциональная плагиоцефалия</i>	154
<i>Срыгивания (ретроградное нарушение транзита пищевого комка).</i>	154
<i>Функциональные колики (избыточный плач)</i>	155
Факторы риска	157
<i>Индекс неподвижности.</i>	159
Что нужно знать о родовой травме?	164
Показания к остеопатии в детском возрасте	171
Общие показания к остеопатии для взрослых.	172
<i>Остеопатия для женщин</i>	173
<i>Остеопатия для мужчин</i>	174
Искривление позвоночника.	176
Хлыстовая травма	180
Клинические случаи из практики остеопата.	187
<i>Речевые нарушения</i>	188
<i>Беременность и остеопатия</i>	189
<i>Нарушение осанки</i>	189

СОДЕРЖАНИЕ

Остеохондроз позвоночника	191
Энурез	194
Эпилепсия	196
Хроническое нарушение мозгового кровообращения.	198
Остеопатия в реабилитации пациентов с тяжелой сочетанной травмой.	200
Переломы конечностей	202
Периваскулярные симпатические нарушения позвоночной артерии.	204
<i>Краниальные причины.</i>	204
Когда остеопатическое лечение противопоказано?	206
<i>Еще об относительных противопоказаниях.</i>	210

Остеопатическая программа аутокоррекции

Активизация собственных целительных сил организма.	217
Что нужно знать в первую очередь?	219
Основные упражнения.	221
<i>Стабилизирующие упражнения</i>	224
<i>Пять упражнений на мобильность</i>	228
<i>Базовые упражнения</i>	233
<i>Упражнения на расслабление мышц позвоночника</i>	237
Восстанавливающие упражнения	241
<i>Пять дыхательных упражнений</i>	241
<i>Упражнения для краниосакральной системы</i>	248
<i>Упражнения с партнером</i>	249
<i>Упражнения для лимфатической системы.</i>	254
<i>Энергетические упражнения</i>	260
Приложение	265
Анкета остеопата	265
Где готовят остеопатов?	268
Продолжительность и стоимость одного сеанса лечения.	269
Вместо заключения	270
Благодарности	271

ОТ АВТОРА

Перед тем как сесть за эту книгу, я много размышлял о том, сколько всего произошло с остеопатией в России с момента выхода моей первой книги «Остеопатия. Основные приемы лечения и самопомощи». Она выходила дважды: в 2003 в Санкт-Петербурге и в 2008 году в Москве. Больше она не переиздавалась: в этом не было необходимости. И даже сейчас, спустя столько лет, я не сразу решился начать работать над обновлением книги. В процессе ее обдумывания мне вдруг стало ясно, что это не будет переработка предыдущего издания, а будет НОВАЯ книга. Ведь прошло 23 года...

Тогда, в далеком 2003 году остеопатия в России еще была совсем молода и не была признана официальной медициной. Это было чем-то новым для врачей и пациентов. Поэтому писать об остеопатии тогда было легче, чем сейчас. Увлечение, творчество, созидание и радость — аж дух захватывало от того, что перед тобой открывался новый мир. Хотелось поделиться этим со всеми и привлечь внимание как можно большего количества людей. Теперь остеопатия обрела новый облик — она стала врачебной специальностью. Произошло это в 2015 году и, безусловно, повлекло за собой серьезные последствия.

Мне всегда хотелось написать правдивую и самую полную книгу об остеопатии. Многие годы я общался с разными представителями этой поистине чудесной профессии и с каждым разом понимал, что никогда моя мечта не сбывается — невозможно описать остеопатию ни в одной книге так, чтобы охватить все ее многообразие. Каждый остеопат

с самого первого дня знакомства с профессией слышит, что остеопатия — это философия, наука и искусство. Возможно, именно поэтому разные остеопаты по-разному развиваются в профессии. Кого-то интересует наука, и он погружается в поиски научного обоснования остеопатической эффективности. А кто-то больше интересуется философией (принципами) остеопатии и расширяет горизонты своего сознания. Другие же оттачивают свое техническое мастерство, развивают клиническое мышление и становятся великолепными врачами-практиками.

В сети часто встречаются дискуссии о том, какая она, остеопатия, на самом деле, какой она была, какой стала и пр. Для меня остеопатия в разные периоды жизни была разной. А в остеопатии я уже 30 лет. Я серьезно занимался наукой и получил докторскую степень, изучал философию, предпринимал попытки разного рода «расширений» и изменения сознания, оттачивал техническое мастерство, уделял внимание деталям. Более 20 лет я преподаю остеопатию. И вот что для меня всегда было важно: честность и уважение. Свое мнение может иметь каждый, кто прошел «сто дорог», кто верен себе и продолжает «копать». Изучение литературы — это хорошо. Знание первоисточников — прекрасно! Но если вы хотите иметь свое мнение, «копните» сами. Ставьте вопросы и ищите ответы на них, какими бы они ни оказались. Только это во мне сегодня вызывает интерес и дарит радость общения с учеными и практиками. Я до сих пор ищу, и мои близкие и коллеги меня поддерживают в этом поиске. Нельзя сказать, что это легко, но очень интересно. И я постараюсь представить свое видение остеопатии. Может быть, местами мой текст будет эмоциональным, где-то избыточно научным, где-то — упрощенным, но это моя правда.

Сегодня в соцсетях и в СМИ часто можно встретить рассказы о новой специальности «остеопатия». Даже фильмы о ней снимают, правда, во многом поверхностные, а то и просто рекламные. Но, как говорится, плохой рекламы не бывает. Ежегодно все большее число пациентов в нашей стране стремится воспользоваться услугами остеопата при наличии разного рода болевых состояний. Это зачастую происходит потому, что классическая аллопатическая медицина не смогла решить их проблем.

Современная медицина обладает огромным арсеналом средств и методов, нерациональное или неосторожное применение которых может стать причиной серьезного ущерба здоровью и вообще благополучию пациента. Сначала научно-технический прогресс в медицине привел медицину к обездушиванию, а теперь формализация диагностики и лечения по алгоритмам и схемам, заложенным в «клинических рекомендациях», все дальше отдаляет врача от пациента. Сегодня даже можно воспользоваться услугами телемедицины и искусственного интеллекта. Медицина уходит от корней болезни, от личности пациента, оказывая просто медицинские услуги.

Часто можно услышать о том, что остеопатия отличается от других врачебных специальностей тем, что может найти *первопричину* заболевания и, устранив ее, излечить недуг. Именно это и привлекло внимание первых будущих российских остеопатов в начале 90-х годов. И я в том числе был окрылен этой идеей. Однако по прошествии времени и усиленных поисков стало ясно, что не все так просто. Прогресс мировой остеопатии привел к новой концепции остеопатии — *рациональному подходу*. Он заключается в том, что остеопат не ищет первопричину болезни (потому что это оказалось невозможно), а концентрирует свои усилия на том, как быстро и эффективно помочь конкретному пациенту в данный момент времени. Пациент, как правило, хочет не просто получить облегчение, а хочет как можно быстрее вернуться к своей привычной жизни. Рациональному подходу в остеопатии во многом способствовало влияние *доказательного подхода* в медицине. Последствия этой тенденции привели к изменению образовательных программ по остеопатии в остеопатических школах во всем мире. Отчасти это затронуло и российскую остеопатию.

Остеопатия в России, динамично развиваясь в последние годы, достигла своего пика и формально вошла в номенклатуру врачебных специальностей в 2015 году. Однако такая «победа» была неоднозначно воспринята самими остеопатами. Это привело к расколу в среде остеопатов, в результате чего появились 2 крупные профессиональные остеопатические

организации — Российская остеопатическая ассоциация¹ и Федерация остеопатов².

Огромное количество фейков об остеопатии в социальных сетях породило множество противоречивых суждений, мифов. Некоторые из них даже превратились в убеждения. С момента официализации остеопатии появилось еще большее число непрофессиональных врачей-самоучек, а то и просто шарлатанов, работа которых может представлять опасность для здоровья пациента.

О том, что же скрывается за этим деликатным способом лечения (хотя правильнее было бы говорить коррекции) и какую помощь может оказать врач-osteopat, вам расскажет эта книга.

- Вы получите представление о философии остеопатии, о том, что такое «osteopatическое мышление», что понимается под соматической дисфункцией (которую ранее называли остеопатическим повреждением) и как остеopat «думает» руками.
- Вы познакомитесь с разными видами остеопатических техник коррекции.
- В разделе о самопомощи легко выполнимые упражнения помогут вам научиться справляться с небольшими проблемами и даже предотвращать их посредством рефлексорных воздействий на организм и активизации ваших собственных целительных сил.
- В соответствующем разделе вы узнаете, о чем может спросить у вас врач-osteopat при первом посещении.

Хочется надеяться, что книга будет интересна не только широкому кругу читателей, но и внесет некоторую ясность для практикующих врачей, до сих пор сохраняющих определенное непонимание в этом вопросе.

¹ Полное юридическое название организации — «Общероссийская общественная организация содействия развитию остеопатии „Российская остеопатическая ассоциация“». — *Прим. ред.*

² «Национальный союз ведущих остеопатических организаций России „Федерация остеопатов“» был создан в 2019 году. Это добровольное объединение юридических лиц, которые занимаются научно-исследовательской, педагогической и практической работой в области остеопатии. Цель организации — улучшение методов и качества образовательной деятельности, повышение эффективности профилактики, диагностики, лечения и реабилитации методами остеопатии. — *Прим. ред.*

ВМЕСТО ВСТУПЛЕНИЯ

Как нам сохранить свое здоровье? Как вылечиться и вернуться в строй, если мы заболели? Эти вопросы рано или поздно задает себе каждый человек. Некоторые из величайших секретов здоровья содержатся в философии остеопатической медицины. Эти секреты были впервые описаны доктором Эндрю Тейлором Стиллом еще в XIX веке и получили название «принципы остеопатии».

Стилл наблюдал связи между структурами тела и их функциями и обнаружил, что функцию можно восстановить посредством лечения структуры. Он указывал на то, что у тела есть такие механизмы, которые постоянно стремятся получить «статус здоровья», а остеопат сопровождает и направляет этот уникальный механизм. Он может помочь многим пациентам, причем в итоге тело пациента само осуществит процесс своего исцеления.

XXI век продолжил тенденцию развития высокоэффективных технологий в области медицины доселе невиданным прогрессом. Но работе с телом и его собственными целительными силами до сих пор не уделяется должного внимания. Причиной этого в основном является слабая доказательная база остеопатии. Несмотря на наличие научных исследований, публикуемых в профильных научных изданиях, принципы доказательной медицины не всегда применимы к остеопатическим методам лечения руками, хотя совсем недавно ученые

впервые показали, что человек может «ощущать» объект, не прикасаясь к нему напрямую!

Экспериментальное исследование Chen Z. и соавт. (2025) показало, что люди способны определять наличие спрятанного в песке объекта еще до контакта с ним. В эксперименте люди с точностью около 70,7 % определяли наличие объекта на расстоянии до ~7 см, считывая микроскопические механические изменения в движении частиц песка вокруг пальца. Параллельно те же задачи выполнял робот с тактильным сенсором и нейросетью (LSTM): он «дальше чувствовал», но ошибался чаще (около 40 % точности). Фактически это была демонстрация «дистанционного» осязания: рука «считывает» не только прямой контакт с предметом, но и измененное механическое поле вокруг него. Результаты исследования меняют наше представление о границах человеческого восприятия. По мнению авторов исследования, кожа и нервная система способны улавливать микроскопические изменения давления и вибраций в окружающей среде, что и создает ощущение присутствия объекта до фактического прикосновения к нему. Как это связано с остеопатией? Остеопатия традиционно опирается на перцепцию и пальпацию — ощущение микродвижений, напряжений, изменений плотности тканей.

Остеопатия указывает нам путь работы с физическими механизмами самоизлечения. Другими словами, вся суть остеопатии — управление регуляторными механизмами, в основе которых лежит рефлекторная теория. Исключительное внимание к человеку, глубокое понимание высокого призвания медицины и огромной ответственности врача, пронизывающие остеопатию, придают ей неослабевающую притягательную силу.

ОСТЕОПАТИЯ:
НОВЫЙ ПУТЬ
ИЛИ СТАРАЯ
ФИЛОСОФИЯ?

Остеопат «видит» своими руками. Он чувствует наличие заблокированных участков в теле и ликвидирует блокировку, приводит ткани тела в состояние равновесия и дает выход жизненной энергии. Своими чуткими руками он активизирует собственные целительные силы пациента и налаживает поток телесных жидкостей в его организме. Устранение боли и недугов осуществляется прочувствованно, естественно и целенаправленно.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ОСТЕОПАТИИ

Существует множество переводов слова «остеопатия». Сразу отмечу, что уже давно название «остеопатия» не отражает сути *остеопатической медицины*. Фактически это историческое название, сохраненное до настоящего времени как дань уважения ее отцу-основателю. Первоначально задуманная для «вправления» позвонков и суставов, остеопатия в течение последнего века значительно обогатилась новыми методиками диагностики и лечения. В сфере ее влияния находятся практически все составляющие человеческого организма, включая внутренние органы и структуры черепа.

Вот какое определение остеопатии давал ее основатель Э. Т. Стилл в 1892 году. Остеопатия — *«это научное знание анатомии и физиологии в руках разумного и тренированного человека, который сможет приложить это знание для пользы человека, который болен или травмирован»*.