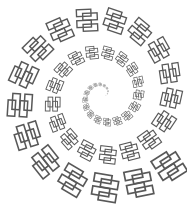


# СОДЕРЖАНИЕ



Предисловие .....11

## Часть первая ШАГИ К ЗДОРОВЬЮ

---

С чего все началось .....13

Что лучше — мануальная терапия, кинезиология,  
osteопатия, кинезиотерапия? .....24

Все о грыжах .....32

Как вылечить грыжу позвоночника без операции? .....32

Основные признаки грыжи, которая может вызывать боль .....38

1. Слабость в стопе, нарушение движения стопы  
при ходьбе .....38

2. Онемение .....38



## Содержание

3. Боль .....	39
4. Ночные боли, не связанные с движением .....	39
5. Нарушение функции тазовых органов: нарушение потенции и недержание мочи .....	40
Грыжа, протрузия, лечение .....	41
Первая стадия развития грыжи .....	41
Вторая стадия грыжи .....	42
Как стать обладателем грыжи позвоночника? .....	45
Оперативное лечение грыжи .....	46
Неоперативное лечение грыжи .....	46
<b>Все беды от прямохождения!</b>	
<b>Или нет?</b> .....	49
<b>Все о мышцах</b> .....	54
Три вида патологического состояния мышц .....	54
Почему мышца перестает работать? .....	56
Травма мышцы .....	58
Смещение мест крепления мышцы .....	60
Нестабильность. Что происходит со слабыми мышцами? .....	62
<b>Три несуществующих болезни</b> .....	69
Вегетососудистая дистония .....	69
Дисбактериоз .....	70
Остеохондроз .....	71



---

*Содержание*

**Почему все болит? Причина боли** .....73

**Стопы, которые влияют на все** .....84

**Часть вторая**  
**УПРАЖНЕНИЯ**

**Длинные разгибатели шеи** .....92

Упражнения на длинные разгибатели шеи .....93

Техника воздействия .....94

Упражнения на разгибатели шеи .....96

Упражнения повышенной сложности .....99

Упражнения высокой степени сложности .....99

**Подключичная мышца** ..... 103

Упражнение на подключичную мышцу ..... 107

**Трапециевидная мышца** ..... 107

Причины укорочения верхней части трапециевидной мышцы. 110

Упражнения на укрепление нижней трапеции ..... 111

Средняя порция трапециевидной мышцы ..... 115

Упражнения для укрепления средней порции ТМ ..... 115



---

Содержание

<b>Ромбовидная мышца</b> .....	116
Упражнения для укрепления ромбовидной мышцы .....	118
<b>Малая грудная мышца</b> .....	119
Роль малой грудной мышцы в дыхании .....	125
Упражнение для расслабления МГМ .....	128
Основные ошибки, которые делают при растяжении малой грудной мышцы .....	130
<b>Лестничные мышцы</b> .....	130
Упражнения для растяжения лестничных мышц .....	131
<b>Квадратная мышца поясницы</b> .....	133
Три группы волокон квадратной мышцы поясницы .....	133
Почему слабеет квадратная мышца поясницы? Причины слабости .....	135
Почему происходит укорочение квадратной мышцы поясницы? Причины .....	137
Упражнение на усиление слабой КМП .....	140
Упражнение на растяжение укороченной КМП .....	141
<b>Поясничная мышца</b> .....	142
Функции поясничной мышцы .....	142
Упражнение на усиление ПМ .....	150
Упражнение на растяжение ПМ .....	151



---

Содержание

<b>Большая ягодичная мышца</b> .....	152
Упражнения для БЯМ .....	156
Упражнения для укрепления большой ягодичной мышцы .....	157
<b>Средняя ягодичная мышца</b> .....	158
Основные функции средней ягодичной мышцы .....	158
<i>Первая функция</i> .....	158
<i>Вторая функция</i> .....	160
Причины слабости средней ягодичной мышцы .....	161
Восстановление средней ягодичной мышцы .....	162
Упражнения на укрепление СЯМ .....	163
Упражнения для укрепления СЯМ .....	165
<b>Икроножная мышца</b> .....	165
Как растягивать икроножную мышцу? .....	166
<b>Задняя большеберцовая мышца</b> .....	167
Упражнения для восстановления задней большеберцовой мышцы .....	171
<b>Как правильно сидеть и стоять</b> .....	172
Как правильно сидеть? .....	175
<i>Положение поясничного отдела</i> .....	177
<i>Положение головы и шеи</i> .....	177
Как правильно стоять .....	180



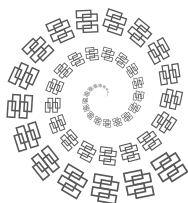
---

Содержание

<b>Неправильная ходьба — причина болей в спине.....</b>	<b>183</b>
Как научиться правильно ходить?	
Упражнения для правильной ходьбы .....	189
<i>Шаг 1. Разгибание.....</i>	<i>190</i>
<i>Шаг 2. Работа ягодицы и широкий шаг .....</i>	<i>191</i>
<i>Шаг 3. Поворот грудной клетки .....</i>	<i>193</i>
<i>Шаг 4. Движение рук .....</i>	<i>195</i>
<b>Как правильно дышать? .....</b>	<b>197</b>
<b>Упражнения для увеличения подвижности ребер и увеличения дыхательного объема.....</b>	<b>202</b>
<b>Заключение .....</b>	<b>205</b>



# ПРЕДИСЛОВИЕ



Я — врач, мануальный терапевт, кинезиолог, невролог и занимаюсь лечением боли в спине и суставах уже более десяти лет. Имея опыт работы в России и Европе, принимая ежедневно пациентов из различных городов и стран — от Саудовской Аравии до Швеции; различного возраста и состояния здоровья — от девяностолетнего дедушки до чемпиона мира; различных профессий — и грузчика, и депутата, я стараюсь использовать наиболее действенные методы лечения и быть в курсе всех новых методик, осваивать и опробовать их, оставляя в своей практике наиболее эффективные.

В течение этих лет, занимаясь лечением болей в спине, я при-

шел к выводу, что невозможно добиться устойчивого результата и полностью избавиться от болей в спине без **правильно подобранных упражнений**.

Так начался мой путь по изучению различных методик и видов упражнений. Какие-то из них давали результаты, другие нет. Но постепенно, год за годом, начала складываться четкая, эффективная методика.

Медицина постоянно развивается — появляются новые методы в области лечения позвоночника, совершенствуются уже существующие подходы, становясь все более эффективными.

Осваивая новые методы лечения, я и мои коллеги оставляем



## Предисловие

только те, которые дают лучший результат. Несмотря на большой опыт практической работы и на то, что уже есть эффективные методы лечения, я стараюсь постоянно совершенствовать свои знания и практические навыки, потому что это позволяет помочь моим пациентам избавиться от боли быстрее и полностью восстановиться для активной полноценной жизни без боли в спине и суставах.

Все, что вы читаете в этой книге, это результат практического опыта.

Все описанные методы я использую в своей практике.

Мы с вами узнаем о том:

⌘ какие существуют способы избавиться от грыжи позвоночника;

⌘ как продолжительность жизни зависит от правильного дыхания;

⌘ как подобрать упражнения, подходящие именно вам;

⌘ как избавиться от головной боли и боли в пояснице, научившись правильно сидеть, стоять.

Вы узнаете, насколько важна ваша походка. Ходьба — это движения, которые вы совершаете чаще всего. Несколько тысяч шагов в день. И эти несколько тысяч шагов могут или удалять вас от здоровья, или приближать к нему.

Первый ваш шаг на пути к здоровью и молодости мы сделаем именно сейчас. Дорогой читатель, открываем следующую страницу и начинаем наше путешествие.

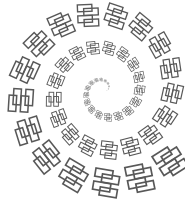


*Начните читать, выполнять упражнения  
и забудьте, что такое боль в спине!*



Часть первая

# ШАГИ К ЗДОРОВЬЮ



## С чего все началось

Мой путь в мануальную терапию начался с цепочки никак не связанных с медициной событий. А именно с того, что в восьмом классе мы с моим одноклассником попали в очень интересную ситуацию. Вот как все это было. Закончились уроки весенним солнечным субботним утром, видимо, что-то отменили, потому что освободились мы рано, до обеда. И мы решили, перед тем как отправиться домой, посидеть на

скамейке на троллейбусной остановке, обсуждая важные для восьмиклассников события.

Светило солнце, пели синицы, распускались цветы, стрекотали кузнечики в парке рядом с троллейбусной остановкой. Ничего не предвещало беды.

Мы, увлеченные обсуждением новых серий «Человека-паука», заметили слишком поздно, как компания опасного вида ребят лет на пять старше нас оказалась



## Часть первая. Шаги к здоровью

слишком близко к нашей скамейке.

Завязалась обычная для конца 90-х годов беседа, в которой наши новые знакомцы захотели выяснить — откуда мы, с какого района, нетли у нас общих друзей и каких жизненных принципов мы придерживаемся. И в итоге — не желаем ли мы добровольно пожертвовать благородным разбойникам наши кошельки, часы, куртки и почему-то даже ремни.

Но мы почему-то не захотели расставаться с нашими вещами, которые нам были слишком дороги. И, развернувшись, мы с другом пустились в бега. Что есть сил мы, спасаясь от лап преступников, пытались перебирать ногами, обутыми в школьные ботинки. Но, к сожалению, нашим врагам в спортивных костюмах и кроссовках оказалось легко нас догнать. Что и случилось метров через сто.

Эта погоня была на центральной улице нашего города. И когда нас настигли, то мы оказа-

лись рядом с каким-то зданием, прямо около двери, к которой мы и прижались спинами. Тут же нас начали лупить одновременно человек десять. Но только я успел закрыть голову руками, как дверь сзади открылась. И чьи-то руки за шиворот втянули нас внутрь. Развернувшись, я увидел, что это вооруженный автоматом и одетый в бронежилет омоновец. Понятное дело, что наши обидчики, увидев это, с молниеносной скоростью покинули нас и не захотели оказаться внутри.

Как оказалось, это было здание прокуратуры. Мы рассказали милиционеру, что произошло. И вот тогда он нам сказал: «Вам нужно научиться самообороне и уметь защищать себя».

После этого на следующий же день я решил, что пойду заниматься самбо. Секция как раз была недалеко от моей школы. Я собрал еще нескольких ребят из нашего класса, и мы отправились заниматься. Я помню, что мы пришли в борцовский зал, когда



*С чего все началось*

там проходила тренировка. Я пошел к тренеру, коренастому, широкоплечему мужчине лет пятидесяти, и спросил: «Можно нам записаться на борьбу?»

«Ты в колхоз будешь записываться, — ответил он. — А сюда можешь приходить заниматься».

И начались тренировки три раза в неделю. Заниматься мне нравилось, хотя не особо получалось, особенно в первый год. Первые свои соревнования я проигрывал примерно за 1–2 минуты, но это было стимулом для того, чтобы заниматься дальше.

Примерно через два года занятий на одной из тренировок во время отработки приема броска через спину с колен что-то хрустнуло у меня в позвоночнике, и я почувствовал сильную боль в пояснице, которая сопровождала меня последующие полгода. Из-за этого на время мне пришлось прекратить тренировки. Вот так я впервые столкнулся с болью в спине, причем такой, что не мог ни сидеть, ни стоять.

Дома у меня из средств для лечения болей в спине были аппликатор Кузнецова и несколько мазей, которыми пользовалась моя бабушка. И еще ее пояс из собачьей или какой-то другой шерсти. Вот такими методами я пытался вылечить свою боль в пояснице, но помогало не очень. Постепенно боли все же начали проходить. Через пару месяцев я мог уже ходить без боли, она оставалась только при наклонах вперед и физической нагрузке.

Все это время я не рисковал заниматься борьбой, потому что понимал — одно неудачное падение или движение, и снова все повторится. В моем дворе были турники и брусья. И чтобы хоть чем-то заниматься, каждый день я выходил на улицу и делал упражнения. В основном подтягивание на турнике и отжимания на брусьях. Каждый день старался сделать большее количество и через три-четыре месяца довел подтягивание до 35 раз, а отжимания на брусьях до 45.