

ВАЖЕН КАЖДЫЙ ИЗГИБ

**КЭН
ИСИИ**

ПРОФЕССОР
ОРТОПЕДИЧЕСКОЙ
ХИРУРГИИ

ЯПОНСКАЯ МЕТОДИКА
ВОССТАНОВЛЕНИЯ
ОСАНКИ И ЗДОРОВЬЯ
ПОЗВОНОЧНИКА

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва



УДК 615.825.1
ББК 53.54
И85

丸まった背中 曲がった腰・うつむいた首 何歳からでも自分で伸ばせる!

石井賢

Copyright © Ken Ishii 2024

Translation copyright © Zaretsky M. V. 2025

All rights reserved. First published as 丸まった背中 曲がった腰・うつむいた首 何歳からでも自分で伸ばせる! (MARUMATTA SENAKA MAGATTA KOSHI UTSUMUITA KUBI NAN-SAI KARA DEMO JIBUN DE NOBASERU!) in Japan by Bunkyoisha Co., Ltd., Tokyo, in 2024.

This Russian edition arranged with Bunkyoisha Co., Ltd., through Japan Creative Agency Inc.

Исии, Кэн.

И85 Важен каждый изгиб : японская методика восстановления осанки и здоровья позвоночника / Кэн Исии ; [перевод с японского М. В. Зарецкого]. — Москва : Эксмо, 2026. — 216 с. : ил. — (Целительные практики Азии и Древнего Востока).

ISBN 978-5-04-092538-4

Искривления позвоночника — причина множества заболеваний. С годами спина, шея и талия округляются. Считается, что осанка к старости портится, так как мы больше не можем удержать тяжелую голову, которую до этого долгое время пытались держать прямо или ссутулившись. Такие лишние изгибы не просто прибавляют годы, но и сокращают продолжительность здоровой жизни, а порой даже приковывают к постели.

Но все можно исправить с помощью специальной гимнастики для позвоночника. Она подходит для любого возраста и помогает решить проблемы сутулой спины, болей в пояснице, синдрома опущенной головы, онемения и скованности. Гарантированный результат улучшений на 90% уже через две недели.

Автор — ведущий японский эксперт в области малоинвазивной эндоскопической хирургии позвоночника — представляет новейшие методы лечения, изученные в больнице Гарвардского университета. Вам больше не понадобится трость, вы снова сможете хорошо ходить!

УДК 615.825.1
ББК 53.54

ISBN 978-5-04-092538-4

© Зарецкий М.В., перевод на русский язык, 2025
© ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Оглавление

От автора	6
Введение. Растягиваем позвоночник и омолаживаемся	15
Мы замечаем старение по осанке	17
Исправляем осанку в любом возрасте.....	18
Одноминутные упражнения на растяжку позвоночника	20
Глава 1. Знай свой позвоночник	25
Не игнорируйте ухудшение состояния вашего позвоночника — он один удерживает вашу тяжелую голову	27
Основные причины искривления позвоночника в повседневной жизни	36
Глава 2. Последствия неправильной осанки	45
Кривые спина, поясница и шея как причины заболеваний.....	47
Глава 3. Как растянуть мышцы спины.....	55
Вы можете самостоятельно избавиться от сгорбленной спины в любом возрасте	57
Мышечный баланс	57

Выравниваем позвоночник	60
Лечебная физкультура и хирургия	63
Глава 4. Проверь себя.....	65
Самообследование позвоночника — методика диагностики состояния позвоночника.....	67
Опасные симптомы.....	67
Ищем место искривления.....	70
Проверяем жесткость позвоночника	73
Проверяем бедра.....	75
Проверка на опущение головы.....	79
Глава 5. Упражнения для всего тела.....	83
Укрепление мышц живота и растяжка мышц позвоночника	85
Недельный контроль.....	87
Укрепляем ослабленные мышцы живота	90
Укрепляем мышцы спины	94
Восстанавливаем подвижность таза.....	98
Глава 6. Если искривлена шея	103
Упражнения для определенного отдела — шейный отдел	105
Как добиться красивой осанки, отводя подбородок назад.....	107
Растяжка грудного отдела позвоночника и тренировка для укрепления мышц шеи	108
Взаимосвязь ромбовидных мышц и сутулых плеч.....	112
Глава 7. Грудной отдел позвоночника	119
Упражнения для определенного отдела — грудной и поясничные отделы	121

Растяжка поясничного отдела позвоночника: просто и эффективно	122
Глава 8. Таз и тазобедренные суставы.....	133
Упражнения для определенного отдела — таз и тазобедренные суставы	135
Тренируем таз и тазобедренные суставы для красивой походки с ровной спиной	136
Глава 9. Случаи из практики.....	147
Эффективность одноминутных упражнений при клиническом лечении	149
Глава 10. Операции	163
Возможность хирургического вмешательства, когда вести повседневную жизнь становится трудно	165
Примеры из практики.....	174
Глава 11. Как сохранить здоровье позвоночника	183
Диета, правильное питание, осанка и движение	185
Думаем о прямой осанке	185
Поддерживаем мышцы	188
Поддерживаем кости в крепком состоянии	190
Нормальная осанка.....	192
Постельные принадлежности	195
Подушки	197
Обувь	200
Вопрос-ответ	203
Вместо заключения	207
Об авторе	209
Указатель	212

От автора

Наглядные доказательства — на фотографиях! Выпрямить сгорбившуюся спину, поясницу и шею возможно с помощью коротких по продолжительности упражнений от специалистов! Даже я, хирург, специализирующийся на позвоночнике, в шоке от способностей человеческого организма к самоизлечению!



С годами наша осанка портится. Спина, поясница и даже шея...

Наверняка среди нас есть много людей, которые видели себя на фотографиях или в зеркале и неприятно удивлялись тому, как старо они выглядят из-за сгорбившейся спины.

До недавнего времени так называемые нарушение осанки и сгорбленность считались сопутствующими старению признаками, с кото-

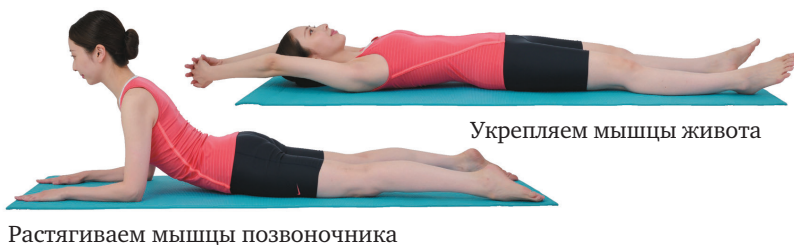
рыми ничего не поделаться, потому в таких случаях особо не было принято прибегать к врачебному вмешательству. Пока не появлялись боль и онемение, эти проблемы просто считали возрастными. Если же боль и онемение были невыносимо сильными, обычно проводилась серьезная операция по исправлению состояния путем фиксации позвоночника винтами.

Однако по мере того как мы вступаем в эру 100-летней продолжительности жизни, эффективность реабилитации (функционально-восстановительных тренировок) и, в частности, лечебной физкультуры привлекает внимание в области спортивной медицины. Данный подход обретает популярность среди хирургов-ортопедов, поскольку нарушение осанки и сгорбленность — это не те проблемы, которые следует оставлять без лечения, и медицинское вмешательство должно быть обеспечено на ранних стадиях.

Массачусетская больница общего профиля Гарвардского университета, где я работал, первой в мире создала центр спортивной медицины, где активно и с большим успехом проводилась лечебная физкультура, специализирующаяся на здоровье позвоночника. Потому я также уже некоторое время провожу свои исследования, уделяя внимание эффективности применения лечебной физкультуры при восстановлении осанки.

Очевидно, что позвоночник человека, как и у других животных, устроен таким образом, чтобы сгибаться и разгибаться.

Поскольку кости не могут двигаться самостоятельно, мы двигаем их, сокращая мышцы живота, в результате чего позвоночник становится округлым. Пока мы молоды, благодаря тому, что мышцы спины еще хорошо развиты и могут двигаться в ответ на сокращения брюшных мышц, позвоночник сохраняет вертикальное положение. Считается, что осанка к старости портится, так как мы больше не можем удержать тяжелую голову, которую до этого долгое время пытались держать прямо или ссутулившись.



Потому существует только один способ выпрямить осанку.

Мы можем вытянуть сгорбившийся позвоночник с помощью сил наших мышц.

Для этого есть два ключевых типа упражнений: для укрепления мышц живота и растяжения мышц позвоночника.

В этой книге я подробно расскажу о том, как их выполнять, и об их эффективности.

От автора

Как видно из фотографий, представленных на следующей странице, человеческое тело скрывает способность к самовосстановлению, которая поразила даже меня.

Поэтому ни за что не сдавайтесь.

Как можно больше людей должны испытать на себе восстанавливающую силу лечебной физкультуры, вернуть себе молодую и красивую осанку без боли и онемения и отпраздновать 100 лет жизни в добром здравии... Я буду рад, если эта книга поможет вам.

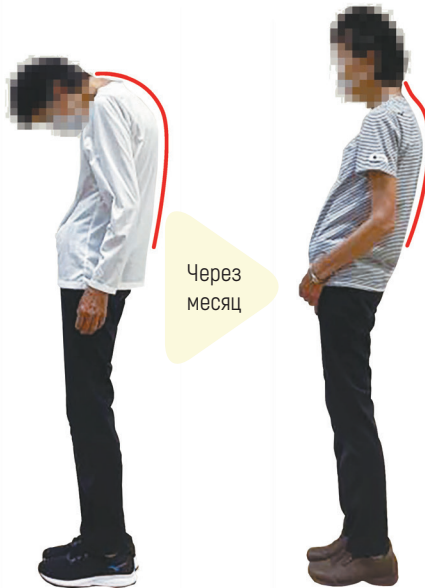
И пусть она будет вам полезна.



Кэн Исии

Случай первый

Из-за синдрома опущенной головы пациентка могла смотреть только вниз, но как только она начала выполнять одноминутные упражнения, уже через час смогла поднять взгляд.



Женщина, 74 года

Пациентка с синдромом опущенной головы, чья повседневная жизнь стала затруднительной из-за того, что ее шея была согнута около года, и она больше не могла поднимать голову или смотреть вперед. Попробовав одноминутные упражнения, она смогла смотреть вперед уже через час. После продолжения занятий на протяжении месяца количество времени, в течение которого она могла самостоятельно поднимать голову, увеличилось, и ее рост также увеличился. → с. 149

Случай второй

Из-за постоянной сгорбленности визуально уменьшился рост, но после одноминутных упражнений пациентка вернулась к красивой осанке!



У пациентки была округлая и сутулая спина, из-за чего она выглядела ниже ростом, а также она страдала от скованности шеи и плеч. Примерно через месяц одноминутных упражнений ее осанка полностью преобразилась, а состояние шеи и плеч улучшилось. → с. 152

Случай третий

Постепенно боль в шее заставила опустить голову, но ситуация улучшилась с выполнением одноминутных упражнений, а члены семьи отметили красивую осанку пациентки при ходьбе.



Пациентка с болью и опущением шеи; после одного месяца одноминутных упражнений состояние радикально улучшилось. Родные похвалили ее за улучшение осанки при ходьбе. → с. 161

Случай четвертый

После компрессионного перелома позвоночник остался в согнутом состоянии, получилось выпрямить спину, заставляя двигаться соседние позвонки.



Через два
месяца

Женщина, 77 лет

Пациентка с компрессионным переломом позвоночника, спина которой «застыла» в согнутом положении; примерно через два месяца одноминутных упражнений пациентка смогла выпрямить спину. → с. 156

Случай пятый

Из-за согнутой спины и таза шаг пациента стал короче, но когда спина выпрямилась, ходить стало намного проще.



Мужчина, 67 лет

На походку пациента отрицательно повлияла сгорбленная спина; примерно через месяц одноминутных упражнений пациент снова смог легко и прямо ходить. → с. 158

Введение

***Растягиваем
позвоночник
и омолаживаемся***

Не позволим нашим позвоночнику, пояснице и шее сторбиться! Вы можете в любом возрасте самостоятельно **исправить свою осанку**, чтобы не выглядеть старше своего возраста и не быть раньше отведенного срока прикованным к постели!

В 90 % случаев состояние улучшается за две недели!

Избавляемся от трости и ходим, как в молодости!