

В.И. ДИКУЛЬ



# ГРЫЖА ИЛИ ПРОТРУЗИЯ? ЛУЧШИЕ ЛЕЧЕБНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Забывать о боли  
Двигаться с удовольствием



Москва  
2016

УДК 615.825

ББК 53.54

Д45

**Дикуль, Валентин Иванович.**

Д45 Грыжа или протрузия? Лучшие лечебные упражнения / В.И. Дикуль. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 128 с. : ил. — (Легендарные упражнения для спины и суставов).

ISBN 978-5-699-91924-6

Сидячий образ жизни, плохое питание, неправильный обмен веществ приводят к боли в спине, отдающей в ноги. Врачи в таком случае часто говорят о грыжах или протрузиях.

Валентин Дикуль, специалист по проблемам с позвоночником, знает, как можно избавиться от этих болей. Он разработал уникальную систему упражнений, которая снимет излишнюю нагрузку. Простые, доступные каждому движения показаны в книге на крупных фотографиях.

Всего несколько упражнений каждый день — и боль больше не будет беспокоить ни днем ни ночью.

**УДК 615.825**

**ББК 53.54**

**ISBN 978-5-699-91924-6**

© Дикуль В.И., 2011

© Тихонов М.В., 2011

© ООО «Издательство «Э», 2016

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление . . . . . 5

От автора . . . . . 7

ЧТО БОЛИТ В СПИНЕ? . . . . . 10

Здоровый позвоночник — залог успеха . 20

Здоровый позвоночник —  
забота родителей . . . . . 21

Выявления болезней спины . . . . . 24

Какие ошибки совершают люди,  
у которых уже выявлены  
заболевания позвоночника? . . . . . 29



ЧТО ТАКОЕ ГРЫЖА? . . . . . 32

Причина грыжи позвоночника . . . . . 34

Осложнения грыжи позвоночника . . . 35

Симптомы грыжи позвоночника . . . . 36

Лечение грыжи позвоночника . . . . . 37

ПРОТРУЗИИ МЕЖПОЗВОНОЧНОГО ДИСКА. . . 41

Причины возникновения  
протрузии диска . . . . . 42

Как протекает протрузия диска . . . . . 43

Диагностика протрузии диска . . . . . 44

Лечение протрузии диска . . . . . 45

Как предупредить появление  
протрузии диска . . . . . 47

## ИНСТРУКЦИИ К СИСТЕМАМ УПРАЖНЕНИЙ . 53

От простого к сложному . . . . . 53

Самоконтроль. . . . . 55

Правила выполнения упражнений . . 58

Подходы и повторения . . . . . 59

Движения . . . . . 60

Разминка. . . . . 61

Дыхание . . . . . 61

Упражнения лежа и висы. . . . . 62

Если очень легко . . . . . 63

Если очень сложно. . . . . 63



## ЕСЛИ БОЛИТ ШЕЯ . . . . . 64

Что нам понадобится? . . . . . 65

Упражнения для шейного отдела  
(сидя). . . . . 69

## ПРОТИВ БОЛИ В ПОЯСНИЦЕ . . . . . 77

Упражнения для поясничного  
отдела (с дополнительным  
оборудованием) . . . . . 77

## УПРАЖНЕНИЯ С ВИСАМИ НА ПЕТЛЯХ . . . . . 97

От издательства . . . . . 121

## **ВСТУПЛЕНИЕ**

Эту уникальную книгу написал Валентин Иванович Дикуль, академик, народный артист СССР, автор лечебных методик, с помощью которых можно вылечить любое заболевание позвоночника.

Валентин Иванович Дикуль доказал всей своей жизнью, что нет таких проблем, с которыми бы мы не справились. Восстановление после травмы, возвращение в цирк, создание методики, с помощью которой более 10 тысяч человек встали на ноги, — лучшие тому доказательства! Сегодня эта методика доступна каждому из нас — вне зависимости от возраста и социального положения. Потому что наше спасение — в нас самих.

А методика Дикуля лишь помогает подобрать ключик к волшебной двери. Ведь возможности нашего организма поистине безграничны.

Четко поставленная задача, собственная организованность, упрямый характер и каждодневная работа могут творить чудеса. Мы же используем свой организм только на 30%. Сила духа — главный источник нашего здоровья. Если все мысли сосредоточены на деле и заветной цели, человек может вытащить себя из любой болезни, превозмочь любые трудности!

Главное — правильно себя настроить. Валентин Иванович часто говорит своим пациентам: «Я могу говорить вам, как делать упражнения, но без вашего желания мои слова не принесут успеха. Даже если мое оборудование из золота, вы никогда не будете ходить, если у вас нет уверенности. Вы должны работать с той же самой преданностью, дисциплиной и силой каждый день много лет, если необходимо. Только тогда вы скажете: «Я СДЕЛАЛ ЭТО, Я МОГУ ИДТИ!»

## ОТ АВТОРА

*Уважаемые читатели!*

Сегодня я познакомлю вас с системой упражнений, с помощью которых создается мышечный корсет на декомпрессию, то есть на увеличение высоты межпозвоночных дисков. Здесь не дается нагрузка на осевую при таких заболеваниях, как протрузии, грыжи и боли в спине.

Также мы поговорим о том, как мы приобретаем данные болезни. Поскольку мы порой не задумываемся, как мы сидим, на чем сидим и сколько сидим. Как мы питаемся и сколько съедаем. Как, сколько и — самое главное — на чем мы спим. Об этом мне с уверенностью позволяет говорить мой

многолетний опыт: я сотрудничал со многими специалистами в разных областях, создавал кресла, стулья, матрасы.

Чем больше человек сидит в течение дня на одном месте без движения, тем больше нагрузка на межпозвоночные диски.

Появление грыж и протрузий означает, что мышечный корсет не соответствует жизненным нагрузкам. Вы можете ответить мне так: а у меня работа не тяжелая, никаких супернагрузок я не испытываю. Но именно когда мы долго сидим без движения, у телевизора или за компьютером, это и есть самая колоссальная нагрузка, мышечный корсет расслаблен, и происходит «посадка» — то есть, расплющивание межпозвоночных дисков, что ведет к возникновению грыж и протрузий. Эти заболевания сопровождаются болью в спине, отдающей в ягодицы или в ноги, в зависимости от того, на каком уровне позвоночника это произошло. Чем раньше будет замечено то или иное заболевание, тем легче будет с ним справиться. Поэтому не дожидайтесь того, когда боль станет невыносимой, или при малейшем дискомфорте обращайтесь за помощью к врачу, непременно сделайте МРТ (магнитно-резонансную томо-

графию) и если она выявит одно из вышеперечисленных заболеваний, вам нужно собой серьезно заняться, иначе операция будет неизбежной. Многие заблуждаются, что если операция уже сделана, то больше ничего делать не нужно. Все равно, спустя три месяца вам будет необходимо пройти курс реабилитации, направленный на создание мышечного корсета на декомпрессии.

Я очень хочу помочь вам избавиться от боли, потому что, когда нет боли, человек становится более добрым и радостным. Он видит голубое небо, яркое солнце, а не все в сером цвете и тумане. Поэтому я хочу, чтобы вы чаще улыбались, смотрели друг другу в глаза и говорили ласковые слова. И тогда в мире станет меньше зла. Я верю в это.

*Ваш  
Валентин Диккуль*

## **ЧТО БОЛИТ В СПИНЕ?**

В последнее время частота возникновения межпозвоночной грыжи увеличилась почти в три раза. Основная причина развития этого тяжелого заболевания — нарушения обменных процессов в межпозвоночном диске. Уменьшается поступление воды в ядро межпозвоночного диска в связи с генетической предрасположенностью, нарушением обмена веществ, возрастными изменениями.

Опора человеческого тела — позвоночный столб, расположенный в центре тела. Это сегментный орган, который состоит из костных позвонков:

- семи шейных,
- двенадцати грудных,
- пяти поясничных,
- пяти крестцовых (сросшихся),
- трех-четыре копчиковых (сросшихся).

**Кости нашего тела** живые, они обильно снабжаются кровью и пронизаны нервами, в них происходит непрерывный и быстрый обмен питательных веществ, в особенности минералов кальция и фосфора, а также витамина D. В костном мозге, который находится в более крупных костях, образуются клетки крови, играющие жизненно важную роль в иммунных реакциях и переносе кислорода по всему организму. Кости, соединенные между собой системами и связками, образуют скелет, который поддерживает и защищает мягкие ткани.

Семь шейных позвонков поддерживают голову и обеспечивают ее равновесие. **Два верхних позвонка** у основания черепа — **атлант и эпистрофей** — действуют как универсальное соединение, позволяя поворачивать голову в стороны, откидывать назад и наклонять вперед.

**Двенадцать грудных позвонков** соединены с ребрами, вместе они образуют грудную клетку, которая обеспечивает легким достаточную свободу движения во время вдоха и защищает многие жизненно важные органы.

**Пять поясничных позвонков** формируют нижний отдел позвоночника — поясницу. Они соединены с крестцом.

**Крестец** состоит из пяти сросшихся костей, которые вместе с тазовыми костями образуют емкость из костей для защиты детородных органов и мочевого пузыря.

**Копчик** у основания позвоночника представляет собой остатки хвостового скелета. Он состоит из трех-четырёх сросшихся костей.

Между костными позвонками находятся **хрящеподобные диски**, которые придают позвоночнику эластичность и гибкость. Позвонок состоит из тела позвонка, дужек и остистых отростков. Располагаясь один над другим, дужки и отростки формируют костный канал. В костном канале позвоночного столба находится спинной мозг с нервными отростками — корешками, которые, разветвляясь, идут ко всем частям тела и внутренним органам. Защита спинного мозга соединяет головной мозг

с периферийной нервной системой и проводит от тела к мозгу чувствительные импульсы, а в обратном направлении — «инструкции» для мышц и их действия. При нарушении какого-либо участка нервной системы происходит «сбой» в работе того органа, который иннервировался (то есть, снабжался нервными клетками) этим участком, а это приведет к заболеванию данного органа. Чаще всего нарушения возникают в различных отделах позвоночника.

**Спинальный мозг** — часть центральной нервной системы. Его длина составляет около 45 сантиметров — от головного мозга до поясничных позвонков, где разветвляются нервы. Эта нижняя часть носит название *cauda equine*, с латыни переводится как «лошадиный, или конский, хвост». Спинальный мозг имеет цилиндрическую форму и состоит из кровеносных сосудов и сердцевины, образованной нервными волокнами. Спинальные нервы через равные промежутки ответвляются от спинного мозга и проходят через просветы между суставными поверхностями и телом позвонка. Далее они разветвляются, образуя сеть мелких ответвлений, пронизывающих определенные участки тела.