



А. Лукаш
Н. Белянчикова

**Позвоночник —
ключ к здоровью.**
Практическое пособие

Издательство «Наука и Техника» 2009



А. Лукаш, Н. Белянчикова

«Позвоночник — ключ к здоровью. Практическое пособие» + видеофильм на DVD. — СПб.: Наука и Техника, 2009. — 192 с. с илл. + DVD

ISBN 978-5-94387-479-6

Позвоночник — не только опора тела. В нем располагается спинной мозг, по его шейному отделу проходят крупные кровеносные сосуды. Любое нарушение в каком-либо отделе позвоночника непременно сказывается на внутренних органах, связанных с ним. Врачеватели Востока образно называли позвоночник «вешалкой для всех болезней».

Нормально функционирующий позвоночник — это радость жизни в любом возрасте. Но как сохранить его здоровым, когда большую часть времени мы вынуждены проводить за рабочими столами компьютеров и на сиденьях автомобилей?

В книге вы найдете практические советы по сохранению здоровья позвоночника и эффективному лечению самых распространенных заболеваний. В частности, вы узнаете, как определить развивающийся сколиоз у ребенка, и грозит ли вам остеохондроз. Вашему вниманию предлагаются комплексы лечебной и дыхательной гимнастики для коррекции различных видов сколиоза; массажные техники при проблемах опорно-двигательного аппарата (точечный массаж, массаж глубоких тканей); способы избавления от боли при остеохондрозе и многое другое.

К книге прилагается видеофильм на DVD.

Содержание DVD:

1. Комплекс специальных упражнений, направленных на укрепление мышц спины и позвоночника.
2. Техника классического массажа спины.
3. Фитотерапия и правильное питание.

ISBN 978-5-94387-479-6



© А. Лукаш, Н. Белянчикова, 2009

© Наука и Техника, 2009

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	9
ГЛАВА 1. СТРОЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА.....	11
Строение позвонков	18
Мышцы спины.....	20
Спинной мозг.....	22
ГЛАВА 2. ФАКТОРЫ РИСКА	25
Ожирение	27
Характерные типы конституции.....	27
Здоровье позвоночника и здоровье стоп	31
Как устроена стопа	32
Почему возникает плоскостопие	33
Профилактика и лечение плоскостопия.....	35
Выбор обуви	38
Уход за ногами.....	40

Некоторые приемы лечебно- профилактического массажа ног	41
Профилактического массаж стоп у детей до года ...	45
Лечебная физкультура для стоп	46
ГЛАВА 3. О ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКЕ	49
Этапы формирования осанки у ребенка.....	51
Разновидности нормальной осанки	57
Проверьте свою осанку	58
Позные рефлексy	60
ГЛАВА 4. СКОЛИОЗ.....	63
Виды сколиоза.....	65
Структурные и неструктурные сколиозы	70
Шейно-грудной сколиоз.....	73
Грудной сколиоз.....	73
Груднопоясничный сколиоз	74
Поясничный сколиоз	74
Комбинированный сколиоз	75

ГЛАВА 5. МЕТОДЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ

ФУНКЦИЙ ПОЗВОНОЧНИКА	77
Массаж глубоких тканей.....	79
Рефлекторно-сегментарное воздействие.....	88
Точечный массаж	89
Вытяжение позвоночника	108
Электротерапия	111
Фитотерапия.....	119
Фармакотерапия	121
Акупунктура	124
Кинезитерапия	125
Дыхательные упражнения	126
Упражнения для развития подвижности позвоночника.....	128
Упражнения для развития подвижности грудного отдела позвоночника.....	132
Упражнения, способствующие образованию противоположных изгибов позвоночника	133

Упражнения для укрепления мышц спины	136
Упражнения для укрепления мышц живота ...	137
Упражнения для развития рук и плечевого пояса.....	139
Упражнения для коррекции левостороннего / правостороннего общего (тотального) сколиоза.....	141
Упражнения для коррекции правостороннего / левостороннего грудного сколиоза.....	146
Упражнения для коррекции левостороннего поясничного сколиоза	149
Упражнения для коррекции правостороннего поясничного сколиоза	150
Упражнения для коррекции левостороннего / правостороннего шейного сколиоза	152
Упражнения для коррекции S-образного сколиоза.....	152
Упражнения для развития нижних конечностей	153

Упражнения на поддержание равновесия.....	154
Упражнения с медицинским мячом	155
Йога	157
Мануальная терапия	160
Остеопатия	162
Хиропрактика	163
Корсеты	164
ГЛАВА 6. ОСТЕОХОНДРОЗ	167
Причины возникновения и классификация видов остеохондроза.....	169
Как избежать обострения остеохондроза	174
Лечение остеохондроза	175
Методы народной медицины.....	175
Приемы самомассажа	180
Лечебная гимнастика.....	182

СОДЕРЖАНИЕ DVD

1. Вступление
2. Разминка
3. Восстановительный стретчинг
4. Домашний массаж
5. Массаж спины
6. Массаж пояснично-крестцовой области
7. Массаж области лопатки
8. Массаж подлопаточной зоны
9. Массаж воротниковой зоны
10. Массаж шеи
11. Массаж затылочной части головы
12. Массаж уха
13. Фитотерапия
14. Рекомендации

ВВЕДЕНИЕ

Здоровье нашего позвоночника во многом определяет состояние здоровья в целом. Различные заболевания этого «столба жизни», к сожалению, являются причиной многих недугов.

Сегодня развитие заболеваний позвоночника чаще всего обусловлено малоподвижным образом жизни, недостаточным развитием «мышечного корсета», различными обменными и гормональными нарушениями.

Вы целый день работаете на компьютере? Ваш интеллект легко маневрирует в потоке информации, на экране монитора вы живете насыщенной и интенсивной жизнью, но ваше тело остается неподвижным. Ведь в виртуальном мире невозможно нарастить мышцы и позаботиться о гибкости позвоночника. И вот после многих часов, проведенных за компьютером или письменным столом вы, в лучшем случае, чувствуете некоторую скованность в спине, а в худшем — острую боль.

Мы все ведем «активный образ жизни», как... болельщики на трибунах. И наши мышцы становятся дряблыми из-за отсутствия нормальной физической нагрузки.

У современного человека из-за малоподвижного образа жизни и неудобного положения тела в процессе работы, независимо от его возраста и социального положения, недостаточно развита (или ослаблена) мускулатура спины. Как следствие, происходит неправильное развитие грудной клетки, формируется неправильная осанка, изменяется форма физиологических изгибов позвоночника, результатом чего становятся различные деформации позвоночного столба.

Особенно важно контролировать физическое развитие детей школьного и подросткового возраста, так как в период обучения они проводят в положении сидя от 6 до 10 часов. По тем же причинам (то есть сидячий образ жизни, неэргономичное рабочее место и т.д.), данные проблемы с возрастом будут только усугубляться.

Последствия этих процессов бывают очень опасными для здоровья человека.

Но, к счастью, многие проблемы нарушения осанки или искривления позвоночника, о которых пойдет речь, можно решить, исправив деформацию или уменьшив ее проявления специальными упражнениями, которые приводятся в этой книге и на прилагающемся к ней DVD.

Использование корректирующих упражнений позволяет не только укрепить мышцы спины, но также и скорректировать форму позвоночника, тем самым исключив в дальнейшем появление различных нарушений в деятельности не только опорно-двигательного аппарата, но и других внутренних органов и систем человеческого организма.

В этой книге приводятся и другие методы восстановления нормального функционирования позвоночника и профилактики его заболеваний — как пригодные для самостоятельного применения, так и используемые в современной медицинской практике (для оздоровления).