



Игорь БОРЩЕНКО

Нейрохирург,
автор уникальной изометрической
методики тренировок,
кандидат медицинских наук



ИЗОМЕТРИЧЕСКАЯ ПОЛНЫЙ КУРС ГИМНАСТИКА

ПОЗВОНОЧНИК И СУСТАВЫ



01

Пара минут, чтобы
продлить свое здоровье!



02

Легкие и быстрые методы по избавлению
от поясничного прострела!



03

Эффективное средство
восстановления нервных клеток!

04

Советы по тому, как
правильно держать осанку!



05

Книга от боли
в спине!



УДК 615.89

ББК 53.58

Б82

Борщенко, Игорь

Б82 Изометрическая гимнастика доктора Борщенко. Полный курс!/ Игорь Борщенко. — Москва: Издательство АСТ, 2018. — 352 с. — (Методика доктора Борщенко.)

ISBN 978-5-17-110631-7

В книге нейрохирурга, кандидата медицинских наук Игоря Анатольевича Борщенко читатель найдет уникальную методику изометрических мышечных тренировок по укреплению глубоких мышц спины и формированию осанки. Особенность этой гимнастики в том, что мышцы напрягаются в специальных эргономичных позициях, практически без движений или с использованием специальных движений малой амплитуды, что **ИСКЛЮЧАЕТ ПЕРЕГРУЗКУ СУСТАВОВ И ПОЗВОНКОВ.**

Методика уникальна по своей простоте и доступности. Она годится для всех, кто страдает заболеваниями опорно-двигательной системы, для больных, получивших травму или перенесших операцию на позвоночнике и суставах, для тех, кто испытывает боли в спине, в руках и ногах. Ее можно рекомендовать офисным работникам, водителям и туристам, пожилым и малоподвижным людям.

УДК 615.89

ББК 53.58

ISBN 978-5-17-110631-7

© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2018

*Если не бегаешь, пока здоров,
придется побегать, когда заболеешь.*

Гораций

*Non nocere!
Не навреди!*

Латинское высказывание

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО АВТОРА

Как часто мы слышим от врачей: «Необходимо укреплять позвоночник... Нужно заниматься гимнастикой и упражнениями... Теперь укрепляйте спину!» Им вторят пациенты: «Я готов заниматься. Покажите мне, какие делать упражнения. Завтра же запишусь в фитнес-клуб!»

Действительно, большинство людей интуитивно понимают, что здоровье связано с определенной физической активностью, причем получать ее желательно во время специальных занятий. Именно в этот момент появляется множество вопросов, которые могут стать непреодолимым препятствием на пути к здоровью.

Как заниматься? Пойти в спортзал или начать делать упражнения дома? Последний вопрос отнюдь не праздный: йога, пилатес, каланетика, аэробика, аквааэробика, фитнес с инструктором, занятия на тренажерах или, наконец, просто лечебная физкультура в поликлинике. Вот далеко не полный список разнообразных оздоровительных мероприятий, которые предлагает жизнь. А еще есть любимая работа, которая отнимает львиную долю времени, и утренняя лень, когда так и тянет понежиться в постели...

В результате выбор падает на секцию экзотических занятий по системе индийского гуру с труднопроизносимым именем. И хорошо, когда эти занятия принесут пользу. А если через неделю возни-

кает боль и резкое обострение заболеваний, большинство людей прекращают тренировки, и миф о здоровом образе жизни развеивается, как запах от остывшего обеда.

Другая крайность — это полное нежелание заниматься. «Я бегая на работе как заведенная, этого достаточно...» или «Я занят физическим трудом, физкультура — это лишнее». Такие доводы, конечно, можно понять, но не следует забывать, что физический и эмоциональный стресс от основной работы — если вы, конечно, не тренер по фитнесу, — это неправильная нагрузка.

Каждодневный труд кладовщика, или рабочего, или повара дает нагрузку лишь отдельным мышечным группам, изнашивая перегруженные суставы и хрящи! Позвоночник, ваши мышцы, все суставы нуждаются, просто требуют специальной правильной нагрузки, безопасных движений и циклического ритма занятий.

Среди сознательной части населения присутствует другая группа жаждущих занятий, которые считают, что чем больше — тем лучше. Как часто мне приходится выслушивать рассказы ярых ценителей спорта о том, что кто-то излишне усердно позанимался и сорвал спину. Или после очередной тренировки появилась грыжа межпозвонкового диска, или после операции было все хорошо, а стал заниматься, и боль вернулась. Это истории о тех, кто занимался, но использовал неправильную нагрузку, то есть занимался упражнениями, которые принесли вред, а не пользу. И здесь как нельзя кстати вспоминается известная реклама, перефразируя слоган которой можно сказать: не все упражнения одинаково полезны, а некоторые и вредны, и даже запрещены для вас.

Представьте себе перепутье, на котором стоит пациент после операции на позвоночник или человек, у которого обнаружили грыжу диска, но, к счастью, операция не потребовалась. С одной стороны, существует необходимость и желание заниматься, с другой — есть страх, что физкультура может ухудшить и без того шаткое состояние здоровья.

И что же видят глаза этих озабоченных людей? И полки книжных магазинов, и интернет-сайты наполнены литературой, где упражне-

ния выполняются здоровыми молодыми людьми, которым лечебная физкультура и вовсе не нужна, а сами упражнения под силу только спортсменам.

Ситуация до крайности напоминает рекламу косметики, когда молодая модель демонстрирует крем от морщин, которых у нее и в помине не было. И если человек, имеющий артроз, или выраженный остеохондроз позвоночника, или тем более грыжу межпозвонокового диска, будет подражать этим моделям и следовать программам, имеющим явно спортивную направленность, — как ни печально признавать, успеха такие занятия не принесут, а принесут результат, противоположный ожидаемому, — отказ от активного образа жизни. Далее идет набор лишнего веса, удобный диван, возрастное повышение благосостояния, покупка более комфортного автомобиля, и порочный круг замыкается: обездвиженность вызывает болезни, которые поддерживают гиподинамию.



Какие упражнения выбрать для занятий? В каком режиме их выполнять? Какие упражнения дадут эффект при патологии определенного отдела позвоночника или конкретного сустава? В этой книге — ответы на ваши вопросы и подробный курс уникальной изометрической гимнастики для людей, страдающих заболеваниями позвоночника, а также для офисных работников, водителей и туристов, для больных, перенесших операцию на позвоночнике и суставах, для пожилых и малоподвижных людей.

Эта книга адресована тем, кто уже имеет проблемы с позвоночником и суставами. Тем пациентам, которые перенесли хирургическое вмешательство в области опорно-двигательного аппарата, тем, кто с возрастом ощущает потребность в занятиях, но не знает, с чего

начать. Эпиграфом к этой книге послужило известное латинское изречение: *Non nocere! Ne навреди!* Физкультура может быть не только удовольствием, но и лекарством, которое, как известно, имеет определенную дозу.

Прочитав эту книгу, вы начнете лучше разбираться в самых распространенных болезнях позвоночника и суставов, что позволит вам ориентироваться в современном потоке медицинской информации и не утонуть в рекламе.

Искренне желаю читателям здоровья и успехов!

Игорь Борщенко

ПОЧЕМУ ИЗОМЕТРИЧЕСКАЯ

Чтобы понять суть метода изометрической гимнастики, предлагаю вам окунуться в интересный мир физиологии мышечного сокращения, то есть узнать, как работают мышцы нашего с вами организма. Проведите простейший опыт: обнажите плечо так, чтобы был виден бицепс, и положите на него другую руку. Начинайте медленно сгибать обнаженную руку в локте — вы почувствуете сокращение бицепса. Вес руки остается одинаковым, поэтому напрягается мышца более-менее равномерно во время движения.

Такое сокращение мышц называется изотоническим (*греч. изос — равный*). Этот режим работы приводит к движению — собственно тому, для чего мышца и предназначена. Но заметьте, двигается не только мышца, но и кости, и суставы. Именно они являются слабым звеном, которое изнашивается быстрее всех. Хрящ сустава — это одна из самых уязвимых тканей организма. В нем отсутствуют кровеносные сосуды, поэтому питается хрящ очень медленно за счет диффузии — «пропитывания» питательных веществ из соседних костей и, к сожалению, по этой причине практически не восстанавливается.

Активные движения, да еще и с нагрузкой, серьезно нагружают суставной хрящ. Всем известно, как болят суставы у людей тяжелого физического труда: непомерная работа перегружает суставы, и хрящевая прослойка истончается, «стирается», заставляя кости буквально скрипеть. Артроз — так называется болезнь



суставов, связанная со старением суставных хрящей. Каждое движение в таком суставе может причинять боль, поэтому движение ограничивается, а с гимнастикой приходится распрощаться.

Неужели нет выхода? К счастью, это не так. Попробуем продолжить наши несложные физиологические опыты. Постарайтесь напрячь бицепс плеча так, чтобы предплечье и плечо оставались без движения. Чувствуете ли вы напряжение мышцы? Безусловно, но одновременно рука неподвижна, движение в суставе отсутствует. Такой режим работы назван изометрическим. Режим, который и бережет ваши суставы, и тренирует мышечные волокна, оставляя радость движений на долгие годы!



***Изометрическое сокращение —
это напряжение мышцы
без ее движения.***

За каждым движением, словно тень, следует утомление и усталость, а желание расслабления и отдыха неизменно приводит к прекращению занятий. Вот и вы после наших экспериментов расслабьте плечо и дайте руке свободно свисать вниз, подобно ветке дерева, — почувствуйте степень расслабления мышцы и запомните это ощущение. Перейдем к последнему эксперименту.

Начните сгибать локтевой сустав одной руки, а другой пытайтесь удержать ее от движения — это и есть уже известное вам изометрическое напряжение бицепса. Удержите это положение в течение двадцати секунд. Теперь быстро подойдите спиной к стене, положите ладонь работавшей руки на стену пальцами вниз и медленно приседайте, сохраняя руку выпрямленной. Вы чувствуете растяжение бицепса? Да, это сильное и даже немного болезненное, но приятное ощущение.

Растягивайте руку не более 10 секунд. Теперь расслабьте и опустите руку вниз. Уверен, что сейчас вы чувствуете расслабление би-

цепса гораздо сильнее, чем после обычных сгибаний. Такое состояние получило специальное название — **послеизометрическая релаксация**, которую вы только что самостоятельно научились выполнять. Думаю, вам становится понятно, что растянуть и расслабить мышцы после изометрического напряжения гораздо более эффективно, чем обычным потягиванием.



*Итак, изометрическая гимнастика основана на напряжении мышц **БЕЗ ДВИЖЕНИЯ**. Она сохраняет суставы, предотвращает изнашивание суставного хряща и прогрессирование артроза. Во многих упражнениях за фазой изометрического сокращения следует фаза растяжения. Это эффективный прием, расслабляющий мышцу, снимающий мышечный спазм и обладающий выраженным обезболивающим эффектом. Вспомните, как приятно потянуться после долгого сидения, — изометрическая гимнастика будет и тренировать, и расслаблять целевую мышцу — ту, которую необходимо нагружать именно при вашей патологии или проблеме.*



Выводы:

- *Изометрическое сокращение мышцы — это ее напряжение без движения в суставе.*
- *Изометрическая гимнастика, укрепляя мышцы, щадит суставы и хрящи.*
- *Растяжение мышцы после изометрического напряжения (послеизометрическая релаксация) — это эффективный прием мышечного расслабления и обезболивания.*

ИЗОМЕТРИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА

ГОРДЫЙ СТАН, БОЖЕСТВЕННЫЙ ИЗГИБ

Гордый стан, божественный изгиб — вот эпитеты, которыми награждают поэты красавиц и красавцев. При этих словах каждый представляет себе собственный идеал, имеющий плавные изгибы тела, и прежде всего позвоночника. Понятие «красота» мы оцениваем главным образом подсознанием, которое связывает ее с физиологической целесообразностью.

Вот почему человек, имеющий плавные изгибы позвоночника, кажется нам красивым, в то же время излишний грудной изгиб — горб — представляется уродливым. Плавно очерченный изгиб поясицы, переходящий в развитые ягодичы, привлекает противоположный пол, и наоборот — плоские спина и все, что ниже, внимания на себя никак не обращают.

Человек так устроен, что плавные изгибы позвоночника поддерживают нормальную работу организма. Уже к концу первого года жизни младенец начинает ходить, а сила тяжести формирует три естественных изгиба: шейный и поясничный лордоз — изгибы вперед; грудной изгиб дугой назад — кифоз. Именно эти изгибы при каждом шаге амортизируют, смягчают вертикальные нагрузки, передающиеся на позвоночник.

Представьте себе, какие сотрясения передавались бы на спинной мозг в прямом позвоночнике при ходьбе! Только благодаря позвоночным изгибам мы не ощущаем в голове вибрацию каждого шага. Важное значение изгибы позвоночника имеют и для нормального функционирования межпозвонковых дисков. О том, как устроен межпозвонковый диск и какие болезни развиваются в нем, вы можете прочитать в моей книге «Система "Умный позвоночник"». Здесь же отметим, что здоровый межпозвонковый диск очень упру-

гий, и его можно сжать с разных сторон, как теннисный мяч. Таким образом и действуют на диск соседние позвонки.

Если сжимать мяч равномерно, то он отлично пружинит — именно так и происходит, если изгибы позвоночника сохраняются. Но стоит изгибу спины стать значительно больше или меньше, чем в норме, — диск начинает сжиматься неравномерно, одна из его частей перегружается и буквально лопаается — так начинается остеохондроз позвоночника или грыжа диска. Думаю, вы сами теперь сможете объяснить, почему после сна на жесткой постели или на полу спина начинает болеть — естественные изгибы позвоночника выравниваются, перегружаются межпозвонковые суставы и связки, и в результате «разбитая» спина наутро...

Вот почему в изометрической гимнастике мы уделяем огромное внимание поддержанию естественных изгибов позвоночника. С другой стороны, избегаем избыточного, неестественного сгибания или разгибания позвоночника. Излишняя пресловутая гибкость — так называемая гуттаперчевость — здоровому позвоночнику не нужна. И старческие изменения в позвоночниках юных гимнасток тому подтверждение.



Периодически пересаживайтесь на край сиденья. Пересаживаясь вперед, вы меняете положение и выполняете небольшую, но физическую работу. Кроме того, когда вы сидите на краю сиденья, это заставляет вас поддерживать правильную осанку.

Как поддерживать естественные изгибы позвоночника

Для поддержания естественных изгибов позвоночника во время занятий по системе изометрической гимнастики используются специальные исходные положения. В частности, в горизонтальном положе-

нии лежа на спине под шею или под поясницу часто подкладывается собственная кисть как упор для позвоночника. Такие исходные положения, как «Корсет» или «Контроль» (см. описание упражнений), также необходимы для поддержания поясничного изгиба.

В тех случаях, когда руки участвуют в выполнении упражнения, для поддержания изгибов используются валики из небольшого полотенца, которое нетрудно иметь под рукой. Между прочим, тот же самый валик вы можете использовать для поддержания поясницы во время длительного путешествия в автомобиле или самолете, чтобы с помощью такого простого приема избежать болей в спине в пункте назначения.

Важно сказать, что многие упражнения в системе изометрической гимнастики направлены на выработку и укрепление естественных изгибов и развитие стабилизаторов позвоночника. Каких именно, вы узнаете в следующей главе.



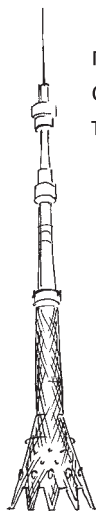
Выводы:

- *Плавные изгибы шейного, грудного и поясничного отделов позвоночника — необходимые условия для сохранения здоровыми спины и шеи.*
- *Изометрическая гимнастика формирует и поддерживает естественные изгибы позвоночника.*

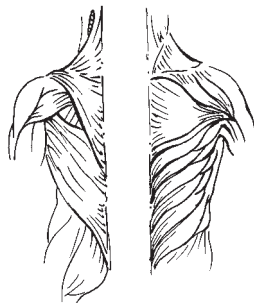
Стабилизаторы поясницы.

Что общего между позвоночником и Останкинской башней

Даже самая красивая башня без мощного фундамента или наружной поддержки окажется у ваших ног. Все мы помним, как несколько лет назад падала Останкинская телебашня, и лишь восстановление мощных стальных тросов-стабилизаторов спасло ее от разрушения.



Позвоночник — это тоже башня, которая нуждается в поддержке. И если грудной отдел позвоночника укрепляется реберным каркасом, шея удерживает всего лишь голову, то вес всего тела, включая руки, передается на подвижный и поэтому уязвимый поясничный отдел позвоночника. Пирамида поясничных позвонков легко бы «разъехалась» в разные стороны, не будь у нее мощных стабилизаторов — а именно мышц спины, которые тянут позвоночник назад, и мышц брюшного пресса, тянущих позвоночник вперед. Равновесие этих сил, как на аптекарских весах, поддерживает позвоночник в устойчивом, вертикальном положении.



Микродвижения для глубоких мышц спины

Очень важными для движения и поддержания позвоночника являются мышцы спины, которые бывают длинными и короткими. Длинные мышцы спины, особенно у худых людей, легко рассмотреть: это толстые валики мышц, расположенные по бокам позвоночника. Благодаря тому что некоторые части этих мышц начинаются на одном позвонке и перекидываются через несколько позвонков, а то и через весь отдел позвоночника, они получили название длиннейшие мышцы спины. Эти мышцы вы можете прощупать даже у себя.

Однако существуют мышцы, которые невозможно «достать» даже при самом глубоком массаже — это глубокие мышцы спины. Они представляют собой тонкие мышечные полоски, идущие от одного позвонка к соседнему или перекидывающиеся через позвонок. Многие из них идут в косом направлении, поэтому участвуют во вращении позвоночника.

Как раз глубокие мышцы спины посылают сигналы в головной мозг о положении позвоночника в пространстве. Близость мышц к позвоночному столбу объясняет их частое спазмирование и боль при любых проблемах в позвоночнике. Эти мышцы располагаются глубоко, под толстым слоем поверхностной мускулатуры, поэтому, как говорится, «близок локоток, да не укусишь».

Чтобы воздействовать на них, требуется особый подход. С одной стороны, каждая такая мышца сокращается совсем незначительно, поэтому традиционные упражнения, скажем, известные всем со школы сгибания и разгибания позвоночника, будут нагружать преимущественно поверхностные мышцы спины. А в грудном отделе позвоночника из-за грудной клетки движения будут и того меньше.

В то же время изометрическая нагрузка требует поддержания определенной позы, для чего включаются в работу практически все мышцы позвоночника — и поверхностные, и глубокие. Как мы уже говорили, мелкие глубокие мышцы позвоночника легко поддаются спазму, вызывая боль. В изометрической гимнастике существует целый ряд упражнений для расслабления глубоких мышц спины и позвоночника. Их выполнение создает волну микродвижений, которые передаются от позвонка к позвонку, расслабляя именно глубокие мышцы позвоночника (см. описание упражнений для глубоких мышц спины).

Эти опасные кранчи

Брюшной пресс — эти заветные для многих шесть кубиков являются вторым стабилизатором поясницы. Две прямые, две поперечные и четыре косые мышцы живота образуют комплекс брюшного пресса, способный быть не только помощником спины, но и обузой, если ваши социальные накопления представлены толстым слоем подкожного сала, которое «целлюлитом» уже никак не оправдаешь.

Не все понимают, почему мышцы брюшного пресса влияют на позвоночник, хотя непосредственно с ним не контактируют. Дело в том, что сокращение мышц живота приводит к повышению внутрибрюшного давления, что в свою очередь по принципу цепной реакции выравнивает давление внутри межпозвонкового диска. Благодаря этому ядро диска занимает нейтральное положение и баланс сил восстанавливается. Между прочим, вы можете пользоваться таким простым приемом в обыденной жизни.



***Обязательно поджимайте
брюшной пресс!***

Если у вас вдруг заняла поясница, примите ровное положение и подожмите живот, слегка напрягая брюшной пресс. Вы сразу почувствуете уменьшение боли в спине, а то и вовсе ее исчезновение.

Собственно, на этом основан один из механизмов действия поясного корсета. **Мышцы брюшного пресса — главные стабилизаторы поясницы. В момент их напряжения увеличивается внутрибрюшное давление, приводя к улучшению состояния межпозвонковых дисков. Это вызывает уменьшение болей. Не давайте животу пассивно отвисать все время. Напрягите мышцы живота, и острая боль в спине уменьшится или исчезнет!**

Наибольшее сокращение мышцы брюшного пресса совершают, когда вы максимально сгибаетесь в пояснице. Однако это вызывает тяжелейший стресс для дисков, связок и суставов позвоночника.





В момент максимального сгибания в пояснице вы буквально разрываете диски, травмируете связки и суставы. Поэтому традиционные сгибания позвоночника, или *кранчи*, как их называют на английский манер, для укрепления брюшного пресса категорически запрещены, тем более для больного позвоночника.

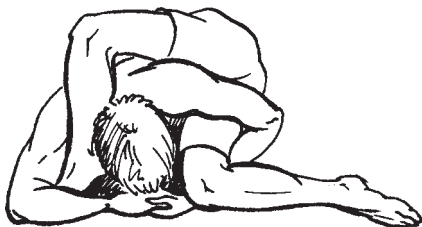
Только упражнения в нейтральной позиции, без существенного сгибания в пояснице, должны использоваться для укрепления мышц брюшного пресса. В системе изометрической гимнастики вы найдете множество упражнений, действующих непосредственно на мышцы брюшного пресса. Кроме того, во многих упражнениях, не связанных с поясничным отделом, брюшной пресс участвует и как ассистент основного движения, и вы это почувствуете.



Выводы:

- ***Стабилизаторами поясничного отдела позвоночника являются мышцы спины и брюшного пресса.***
- ***Изометрическая гимнастика укрепляет мышцы брюшного пресса и спины в физиологически безопасном положении в отношении позвоночника.***
- ***Расслабление глубоких мышц позвоночника по системе изометрической гимнастики снимает болевой синдром.***
- ***Укрепление брюшного пресса уменьшает хронические боли в пояснице.***

Диагностическая гимнастика

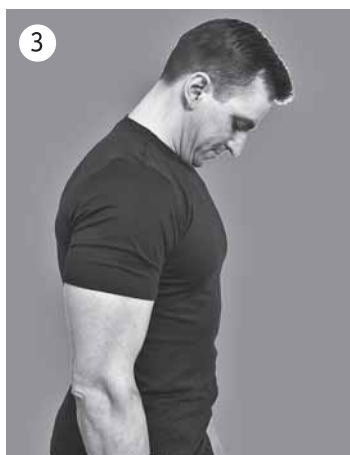


Предлагаем вам перед началом занятий изометрической гимнастикой пройти оригинальное тестирование в виде простых упражнений. Эта гимнастика поможет обратить ваше внимание на наличие тех или иных проблем в разных отделах позвоночника и суставах. Это поможет вам правильно составить индивидуальный курс изометрических тренировок.

ТЕСТ ПОДВИЖНОСТИ В ШЕЙНОМ ОТДЕЛЕ ПОЗВОНОЧНИКА

Стоя перед зеркалом, проверьте объем и свободу движений в шейном отделе позвоночника. Наклоните голову вперед так, чтобы достать подбородком до груди. Если это затруднительно, то имеется ограничение сгибания шейного отдела позвоночника.





Поверните голову сначала в одну, а затем в другую сторону так, чтобы нос оказался на одном уровне с плечом. Затруднение этого движения выявляет ограничения вращения в шейном отделе позвоночника.



Посмотрите на себя в зеркало и указательным пальцем обозначьте уровень носа. Удерживайте палец на этом уровне. После чего запрокиньте голову, направляя взгляд вверх. Если ваш подбородок под-

нимается на уровень пальца и выше его — с разгибанием шейного отдела позвоночника у вас все в порядке.

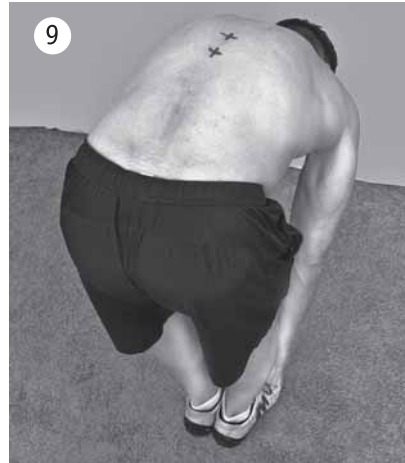
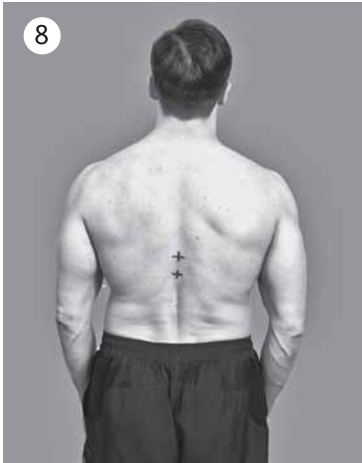


Ограничения в сгибании, разгибании или вращении в шейном отделе позвоночника могут быть связаны с остеохондрозом позвоночника, появлением грыжи межпозвонокового диска, артрозом суставов позвоночника или ревматическим воспалительным процессом в позвоночнике. В каждом из этих случаев требуется консультация специалиста.

ТЕСТ ПОДВИЖНОСТИ В ГРУДНОМ ОТДЕЛЕ ПОЗВОНОЧНИКА

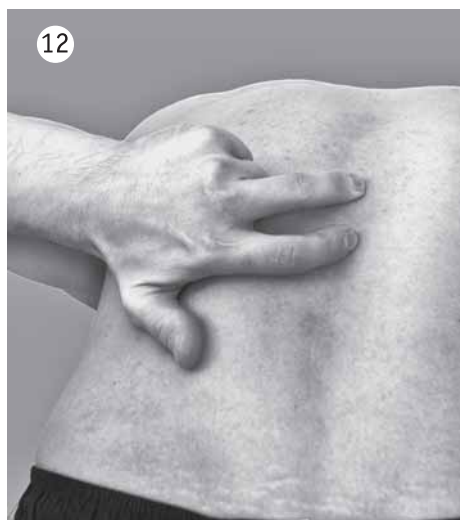
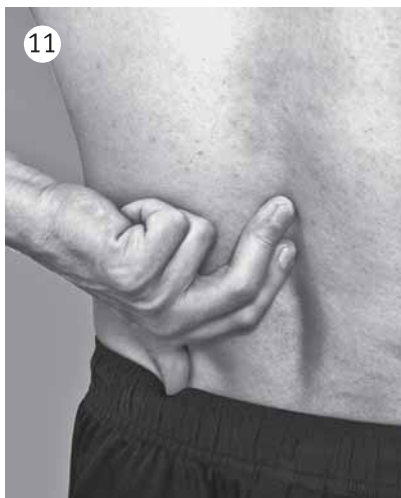
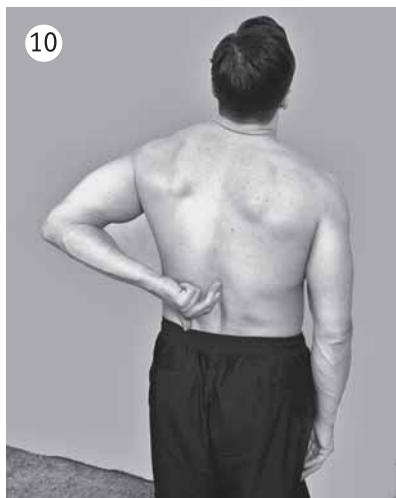
Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч. Для выполнения этого теста вам необходим помощник. В середине грудного отдела позвоночника ваш ассистент должен нащупать пальцем костный выступ одного остистого отростка и отметить его на коже маркером. Далее следует отступить вниз на три остистых отростка и также отметить их. После чего медленно наклоняйтесь вперед и вниз.

Если во время наклона ваш ассистент увидит, как остистые отростки раздвигаются и расстояние между метками увеличивается — подвижность позвонков в норме. Если при нескольких попытках расстояние между метками не изменяется, возможно, имеется ограничение подвижности в грудном отделе позвоночника.



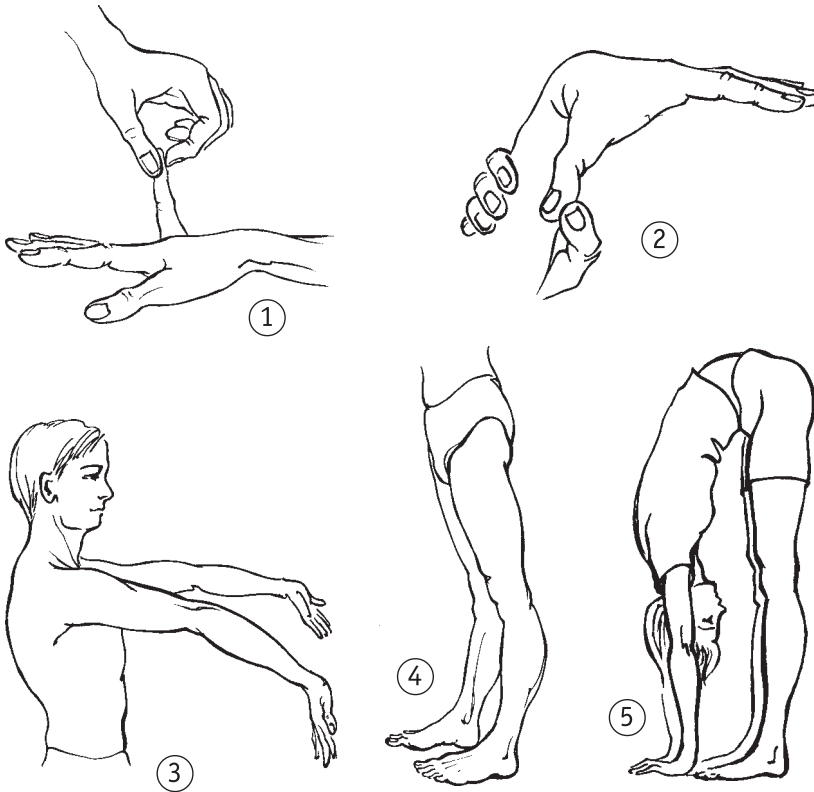
ТЕСТ ПОДВИЖНОСТИ В ПОЯСНИЧНОМ ОТДЕЛЕ ПОЗВОНОЧНИКА

Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч. Нашупайте пальцами костные выступы позвоночника по срединной линии поясницы — это остистые отростки позвонков. Поместите на соседние остистые отростки 2-й и 3-й палец одной из рук. Удерживая пальцы на позвоночнике, медленно наклоняйтесь вперед и вниз. Если во время наклона вы ощущаете, как остистые отростки раздвигаются и расстояние между пальцами увеличивается — подвижность позвонков в норме. Если при нескольких попытках расстояние не изменяется и вы не ощущаете расхождения позвонков — **ВОЗМОЖНО**, имеется ограничение подвижности в поясничном отделе позвоночника.



Ограничение подвижности поясничных позвонков может быть следствием воспалительного поражения позвоночника и потребовать лечения у ревматолога.

ТЕСТ ДИАГНОСТИКИ СИНДРОМА ГИПЕРМОБИЛЬНОСТИ (ПОВЫШЕННОЙ ГИБКОСТИ) СУСТАВОВ



Попробуйте без лишних усилий пройти предложенный тест. Если вы набрали 6 и более баллов — у вас, возможно, имеется повышенная подвижность (гипермобильность) суставов. В этом случае традиционную гимнастику, нагружающую суставы, вам следует делать с осторожностью и только после консультации с врачом. Максимальное количество баллов — 9.

Внимание! Здоровый человек с нормальной подвижностью в суставах этот тест пройти не сможет.

- Разогните мизинец на 90° (по 1 баллу с каждой руки, рис. 1).
- Приведите большой палец через сторону и назад до соприкосновения с предплечьем (по 1 баллу с каждой руки, рис. 2).
- Разогните локтевой сустав на 10° (по 1 баллу с каждой руки, рис. 3).
- Разогните колено на 10° (по 1 баллу с каждой ноги, рис. 4).
- Дотроньтесь ладонями до пола, не сгибая колени (1 балл, рис. 5).

Гипермобильность (повышенная подвижность) суставов может сопровождаться повышенным риском подвывихов и других суставных травм, остеоартритов и мышечно-скелетных болей с образованием болезненных точек и узлов в области костных выступов. Это состояние учитывается при диагностике и назначении лечения, в том числе лечебной физкультуры.

Если вы заподозрили у себя гипермобильность суставов, не стоит заранее огорчаться. В большинстве случаев это состояние является бессимптомным, то есть никак не проявляется. И все же у некоторых людей на фоне повышенной подвижности сочленений появляются боли в тех или иных суставах. Это зачастую не связано ни с ревматическим воспалением, ни с артрозом. Однако такие пациенты склонны к получению микротравм и растяжений связок и капсул суставов, что и служит причиной болей. Главным в лечении этого состояния является постепенное укрепление связочного и мышечного аппарата без дополнительной травматизации.



Изометрическая гимнастика оказывает для пациента с гипермобильностью суставов спасительной и исключительно полезной, поскольку она позволяет избежать травмирования суставов, которые от рождения у таких пациентов являются слабым местом, и в то же время укрепляет мышцы и одновременно связки.

САМОДИАГНОСТИКА ФИБРОМИАЛГИИ

Синдром фибромиалгии может быть причиной распространенной всеобщей болезненности — «болит везде». Часто сочетается с пониженным настроением и повышенной утомляемостью и требует особого подхода при составлении программы лечения.

- Умеренно сдавите 1-м и 2-м пальцами мышечный валик трапецевидной мышцы (ил. 13, 14).
- Надавите сбоку от грудины на уровне 2-го ребра с каждой стороны (ил. 15, 16).
- Надавите на жировую подушку на внутренней поверхности каждого колена (ил. 17, 18).



Наличие резкой болезненности во ВСЕХ этих точках может указывать на ВОЗМОЖНОЕ наличие фибромиалгии.





Заподозрить фибромиалгию у себя вы можете самостоятельно, однако установить этот диагноз может только врач — обычно ревматолог. К счастью, несмотря на довольно тягостные проявления этого состояния, у пациента не находят никаких признаков тяжелого воспалительного или дегенеративного поражения суставов или мышц. И поскольку основной мишенью для этой болезни являются мышцы, то именно ими и следует заниматься.

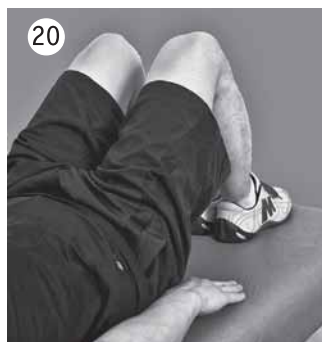
Не стоит думать, что банальная физкультура, бег или фитнес могут помочь решить такому пациенту все проблемы. Эти люди страдают реальными болями и не могут переносить большие физические нагрузки. Поэтому нагружать следует мышцы и суставы дозированно. Выберите из комплекса изометрической гимнастики те упражнения, которые воздействуют на самые болезненные ваши мышцы. Пусть они станут частью ваших регулярных занятий как с целью лечения, так и в целях профилактики обострения болезни.

РАВНАЯ ЛИ ДЛИНА ВАШИХ НОГ?

Лягте на ровную поверхность, коленные суставы согните до 90°, стопы соедините вместе. Необходимо точно совместить пятки и большие пальцы (для точности можно упереться большими пальцами в стоящую рядом стену или вертикальную поверхность). Посмотрите на высшую точку контура коленных суставов — если точка одного колена ниже, возможно, эта нога укорочена.



Укорочение ноги может быть абсолютным, когда кости одной ноги действительно короче другой, или относительным, когда длина костей равная, но из-за перекоса таза одна нога располагается выше и оказывается функционально длиннее. В случае большого укорочения может потребоваться специально корригирующая стелька или обувь.



СВОД СТОПЫ — ЕСТЬ ЛИ У ВАС ПЛОСКОСТОПИЕ?



Тест «отпечаток мокрой стопы». На чистой, сухой и желательно темной поверхности оставьте отпечаток мокрой стопой. Оцените свой след и определите, насколько выражен у вас свод стопы.

- 1) свод стопы выражен слабо, у вас плоскостопие;
- 2) свод стопы нормальный;
- 3) свод стопы выражен слишком сильно.

Слишком слабый свод (плоскостопие) или избыточно выраженный свод стопы является причиной появления болей в стопе и смежных суставах (в том числе коленном). Нередко это указывает на сопутствующие системные заболевания и может требовать использования ортопедических стелек или обуви.

ОПРЕДЕЛИТЕ СИЛУ ВАШИХ СТОП

Попробуйте пройти на носках, а затем на пятках. Если у вас достаточно сил, чтобы выполнить несколько шагов в этих положениях, — мышцы и нервы, управляющие стопами, функционируют нормально. Если одна стопа отстает и явно слабее в каком-либо положении, то очень вероятно, что имеется слабость мышцы — то есть частичный паралич.

Оглавление

Вступительное слово автора	4
Почему изометрическая	8
Изометрическая гимнастика для позвоночника	11
Гордый стан, божественный изгиб	11
Как поддерживать естественные изгибы позвоночника	12
Стабилизаторы поясницы. Что общего между позвоночником и Останкинской башней	13
Микродвижения для глубоких мышц спины	14
Эти опасные кранчи	15
Диагностическая гимнастика	18
Изометрическая гимнастика для поясничного отдела позвоночника	39
Основной курс упражнений для поясничного отдела позвоночника. Первая степень сложности	39
Основной курс упражнений для поясничного отдела позвоночника. Вторая степень сложности	58
Курс упражнений для поясничного отдела позвоночника. Третья степень сложности	77
Выше голову!	93
Головная боль напряжения	95
Изометрическая гимнастика для шейного отдела позвоночника	97
Основной курс упражнений для шейного отдела позвоноч- ника. Первая степень сложности	97

Основной курс упражнений для шейного отдела позвоночника. Вторая степень сложности	110
Университет Мюнхгаузена, или Наука вытягивать шею	117
Сколько весит голова	118
Основной курс упражнений для шейного отдела позвоночника. Третья степень сложности	122
Позвоночник, ребра и не только	130
Как быстро снять боль при межреберной невралгии	131
Тренируем диафрагму	132
Изометрическая гимнастика для грудного отдела позвоночника	134
Основной курс упражнений для грудного отдела позвоночника. Первая степень сложности	134
Курс упражнений для грудного отдела позвоночника. Вторая степень сложности	143
Курс упражнений для грудного отдела позвоночника. Третья степень сложности	148
Упражнения, которые выполняются в поддерживающей позе «Корсет»	151
Упражнения, которые выполняются в поддерживающей позе «Контроль»	160
Расслабление мышц позвоночника — хорошо ли это?	165
Волновая гимнастика для глубоких мышц спины	166
«Ах, как кружится голова... »	178
Гимнастика при доброкачественном позиционном головокружении	182
В чем «повинен» тазобедренный сустав?	184
Что «лежит» в синовиальной сумке?	188
Когда трость может навредить	188
Растяжение — фаза обновления связок и сухожилий	190
Изометрическая гимнастика для тазобедренного сустава	192

Море по колено	209
Травма связок коленного сустава	210
Берегите мениск, или Жертва неестественных движений ...	211
Колено бегуна, или Куда мы все время торопимся?	214
Любимая поза для вашего колена	216
Изометрическая гимнастика для коленного сустава	217
Зачем стопе свод	231
Пяточная шпора	233
Изометрическая гимнастика для стопы	235
«Замороженное плечо» и другие «невкусные» диагнозы	249
Разрыв сухожилия бицепса	251
Разрыв вращательной манжеты плеча	253
Болезнь художников, или Синдром столкновения	254
Хроническая нестабильность плечевого сустава	255
Разрыв суставной губы плечевого сустава	256
Изометрическая гимнастика для плечевого сустава	259
Чувство локтя, или «Спортивные» диагнозы механиков	282
Локоть теннисиста	283
Локоть пловца	284
Изометрическая гимнастика для локтевого сустава	286
Орган труда	300
Синдром расстройств повторной травмы — угроза для музыкантов	300
Запястный туннельный синдром выбирает женщин	304
Изометрическая гимнастика для кисти	306
Изометрическая гимнастика в постели	314
Гимнастика в постели	318
Изометрическая гимнастика для ленивых	321
Курс изометрической гимнастики. Минимум для ленивых	326
Офисная гимнастика	327

Список упражнений для офисной изометрической гимнастики	334
Изометрическая гимнастика для путешественников и автомобилистов. Гимнастика в самолете	335
Гимнастика для водителя	342
Список упражнений изометрической гимнастики, рекомендованный для путешественника и водителя	344
Для водителей во время паузы в движении	345