

И. Борщенко, А. Ситель

# **Чтобы спина не болела**

Издательство АСТ

Москва

УДК 615.89  
ББК 53.59  
Б83

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача.

Необходимо проконсультироваться со специалистом перед применением любых рекомендуемых действий.

**Борщенко, Игорь.**

Б83 Чтобы спина не болела / И. Борщенко, А. Ситель. — Москва: Издательство АСТ, 2016. — 224 с. — (Русские оздоровительные практики).

ISBN 978-5-17-097424-5.

У вас побаливает спина? Вас мучают мигрени? Вам трудно ходить? Вы со страхом ожидаете очередного прострела в пояснице? Вы страдаете от болей в суставах? Вам поставили диагноз «артроз», «артрит» или «подагра»? Если «да», тогда эта книга написана для вас.

В ней собран ценный опыт известных докторов, авторов популярных книг по медицине: нейрохирурга, кандидата медицинских наук Игоря Борщенко и мануального терапевта, профессора Анатолия Сителя.

Вы узнаете:

— какие упражнения помогут за 15 минут в день избавиться от боли в спине и сустава;

— какие упражнения делать, если болит везде;

— что делать, если сильно болят суставы.

Попробуйте — это очень легко!

**УДК 615.89**  
**ББК 53.59**

ISBN 978-5-17-097424-5

© Ситель А.  
© Борщенко И.  
© ООО «Издательство АСТ»

## СОДЕРЖАНИЕ

Избавься от боли. Боль в позвоночнике .....	5
Слово главного редактора .....	7
Введение .....	10
Как устроен позвоночник .....	15
Двигательный стереотип: расслабляющие движения .....	35
Здоровые ноги — здоровый позвоночник .....	41
Как снять усталость ног .....	43
Выбираем спортивную ходьбу .....	44
Опасные движения .....	47
Как правильно поднимать предметы .....	49
Как правильно поднимать и перемещать тяжести .....	51
Боли в позвоночнике. Лечебные позы-движения .....	55
Пояснения: как избавиться от болей в разных отделах позвоночника .....	55
Лечебные позы-движения при болях в области поясницы .....	59
Лечебные позы-движения для расслабления мышц поясницы .....	59
Лечебная поза-движение для расслабления боковой мышцы поясницы .....	62
Лечебная поза-движение при болях в пояснице, усиливающих при сгибании туловища вперед .....	63
Лечебная поза-движение при болях в пояснице, усиливающих при наклоне туловища вперед .....	65
Лечебная поза-движение при болях в пояснице, усиливающих при наклоне туловища в сторону .....	65
Опасные движения при болях в пояснице .....	67
Лечебные позы-движения при болях в грудном отделе позвоночника .....	68
Лечебная поза-движение при болях в среднегрудном отделе позвоночника, усиливающих при наклоне туловища вперед .....	68
Лечебная поза-движение при болях в верхнегрудном отделе, усиливающих при наклоне туловища вперед .....	70
Лечебная поза-движение при болях, усиливающих при поворотах туловища в нижнем, среднем и верхнегрудном отделах позвоночника .....	71
Лечебная поза-движение при болях, усиливающих при наклоне в сторону в нижнем, среднем и верхнегрудном отделах позвоночника .....	74
Лечебная поза-движение при болях при разгибании в грудном отделе позвоночника .....	77
Лечебная поза-движение при болях в ребрах в верхнегрудном отделе позвоночника .....	78
Лечебная поза-движение при болях в сочленении грудины с ключицей .....	79
Лечебные позы-движения при болях в шейном отделе позвоночника .....	81
Лечебные позы-движения при болях, усиливающих при поворотах в нижнешейном отделе позвоночника .....	81
Лечебная поза-движение при болях, усиливающих при поворотах в нижнешейном и верхнегрудном отделах позвоночника .....	84
Лечебная поза-движение при болях, усиливающих при разгибании в нижнешейном отделе позвоночника .....	85
Лечебная поза-движение при болях, усиливающих при поворотах в нижнешейном отделе позвоночника .....	86
Лечебная поза-движение при болях в нижнешейном отделе, усиливающих при наклоне в сторону .....	87
Лечебная поза-движение при болях в средне- и нижнешейном отделах позвоночника, усиливающих при наклоне в сторону .....	89
Лечебная поза-движение при болях, усиливающих при разгибании в нижнешейном отделе позвоночника .....	90

## Содержание

Лечебная поза-движение при болях, усиливающихся при разгибании в средне- и нижнейшейном отделах позвоночника . . . . .	91
Позвоночник и боли в области сердца . . . . .	93
Лечебные позы-движения для снятия болей в области сердца . . . . .	96
Лечебная поза-движение при болях в области сердца ближе к плечам . . . . .	103
Лечебная поза-движение при болях в надключичной области . . . . .	105
Позвоночник и спорт . . . . .	106
Упражнение для укрепления приводящих мышц плеча . . . . .	109
Упражнение для укрепления двуглавой мышцы плеча . . . . .	111
Упражнение при болях в коленных и тазобедренных суставах и для расслабления икроножных мышц . . . . .	111
Как уберечь позвоночник в быту . . . . .	113
Ответы на вопросы пациентов . . . . .	115
Диета для позвоночника . . . . .	118
Чтобы не болела спина. 15 минут в день . . . . .	124
Вступительное слово автора . . . . .	127
Почему изометрическая? . . . . .	131
Диагностическая гимнастика . . . . .	138
Если болит везде . . . . .	138
Стройные ножки . . . . .	141
Есть ли у вас плоскостопие? . . . . .	142
Определите силу ваших стоп . . . . .	144
Коленный сустав . . . . .	146
Плечевые суставы . . . . .	151
Локтевые суставы . . . . .	156
Туннельный синдром . . . . .	161
Изометрическая гимнастика для тазобедренного сустава . . . . .	163
В чем «повинен» тазобедренный сустав? . . . . .	163
Что «лежит» в синовиальной сумке? . . . . .	168
Когда трость может навредить . . . . .	168
Растяжение — фаза обновления связок и сухожилий . . . . .	170
Приближаемся к стене . . . . .	172
Помогаем тазобедренному суставу . . . . .	177
Маятник лицом к столу . . . . .	179
Разводим колени с противосилой . . . . .	182
Сводим колени с противосилой . . . . .	184
Изометрическая гимнастика для плечевого сустава . . . . .	186
«Замороженное» плечо и другие «невкусные» диагнозы . . . . .	186
Разрыв сухожилия бицепса . . . . .	189
Разрыв вращательной манжеты плеча . . . . .	191
Болезнь художников, или синдром столкновения . . . . .	193
Хроническая нестабильность плечевого сустава . . . . .	194
Разрыв суставной губы плечевого сустава . . . . .	195
Маятник-колени . . . . .	197
Шагаем по стене кистью . . . . .	198
Пожимаем плечом . . . . .	201
Шарнир — локоть наружу . . . . .	204
Шарнир — локоть внутрь . . . . .	207
Скользим по спине . . . . .	208
Трём спину полотенцем . . . . .	211
Упор сзади . . . . .	214
Заключение . . . . .	218

**Анатолий Ситель**

**Избавься  
от боли**

**Боль в позвоночнике**



Слушайте передачу «Посоветуйте, доктор!» на канале «Радио России». Передачу ведет главный редактор издательства «Метафора» Ольга Копылова. В прямом эфире вы сможете задать вопросы лучшим российским специалистам в различных областях медицины и получить у них заочную консультацию.



**Программа «Посоветуйте, доктор!»** выходит по субботам с 13:10 до 14:00 по московскому времени.

**ДВ 261 кГц (1149 м)**

**СВ 873 кГц (343,6 м)**

**УКВ 66,44 МГц**

## **СЛОВО ГЛАВНОГО РЕДАКТОРА**

Старение и угасание организма начинаются с ограничения подвижности. А причиной ограничения подвижности является, как правило, боль. Почему возникает боль в позвоночнике? Очень часто боли в позвоночнике возникают из-за перегруженности мышц спины. Однообразная физическая нагрузка современного человека, долгое пребывание в статической позе, например при работе за компьютером, практически любой спорт и физкультура, и даже вошедшие в привычку утренняя зарядка и бег приводят к тяжелым последствиям и вызывают заболевания и деформации позвоночника и суставов! Знаете ли вы, что вместе с мышцами живота, рук, ног, которые мы укрепляем при обычной физической нагрузке, мышцы спины повышают свое тоническое напряжение и приобретают чрезмерную, по-

рой даже каменистую плотность, выпрямляя физиологические изгибы позвоночника и деформируя его.

В своей книге «Избавься от боли. Боль в позвоночнике» доктор медицинских наук, профессор, Заслуженный врач Российской Федерации Анатолий Болеславович Ситель предлагает читателю оригинальный способ избавления от болей и дискомфорта в спине и поддержания позвоночника в хорошей форме: основой лечебных движений, исцеляющих человека и поддерживающих его, должно стать воздействие прежде всего на скелетные мышцы. И воздействие это должно быть расслабляющим!

Автор знакомит читателя со своей уникальной, не имеющей аналогов методикой самоисцеления, позволяющей с помощью оригинальных статических упражнений или, как их правильнее было бы назвать, *специальных лечебных поз-движений* самостоятельно избавиться от болей в разных отделах позвоночника и восстановить их гибкость и подвижность без лекарств и операций.

Занимаясь по системе профессора Сителя, человек создает такие благоприятные условия, при которых организм быстро самовосстанавливается и становится жизнеспособным и активным.

Оказывается, после максимального напряжения определенной мышцы или группы мышц против сопротивления в течение **9–11 секунд**, когда сокращаются все мышечные волокна, возникает фаза абсолютного молчащего периода, когда мышца не способна сократиться вообще, ни при каких усилиях с нашей стороны. Такая фаза покоя длится 6–8 секунд. И за это короткое время у человека возникает уникальная возможность чуть-чуть растянуть эту мышцу и тем самым увеличить



## Слово главного редактора

амплитуду движения сустава или позвонка, с которым она связана, а проще говоря, освободить сустав или позвонок от мышечного спазма. Сустав освобождается, обретая «второе дыхание», после чего уходит отек и боль, восстанавливается нарушенное кровообращение.

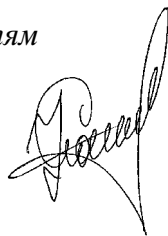
Этот и ряд других физиологических принципов положены в основу лечебных поз-движений профессора Сителя, описанных в этой книге. Лечебные позы-движения проиллюстрированы photographиями, снабжены понятными, доступными и простыми комментариями.

В книге описано большое количество вариантов возникновения болей в разных отделах позвоночника. На photographиях участки боли и болевые точки специально помечены, что поможет читателю быстро сориентироваться по своей боли и использовать ту или иную лечебную позу для снятия или ослабления боли именно в его случае.

Метод профессора Сителя позволит вам справиться с болями в позвоночнике естественным путем, без лекарств и операций. А систематические занятия по предложенной методике вернут позвоночнику подвижность и гибкость за короткий срок.

Автор книги рекомендует читателю использовать предложенные лечебные позы-движения (прежде всего на общее расслабление различных групп мышц спины) не только для снятия боли, но и в целях профилактики заболеваний позвоночника, а также в целях эффективного оздоровления организма в целом и укрепления его защитных сил.

*Желаю всем читателям  
здоровья и долголетия!*



*Ольга Копылова*

## ВВЕДЕНИЕ

В результате научных исследований было выяснено, что позвоночник вместе с нервно-мышечной системой и системой кровообращения — единая целостная биологическая функциональная система, моментально включающаяся в процессе реагирования при любой болезни человека. Эта система выполняет роль регулятора функций внутренних органов и периферических нервов человеческого организма.



Если важнейший орган — позвоночник — поражается неправильной осанкой, искривлением или другими болезнями, то деятельность внутренних органов и периферических нервов может оказаться недостаточной для полной реализации своих функций.

Позвоночник является основой человеческого скелета и несет на себе тяжесть головы, туловища, верхних и нижних конечностей, он придает телу ту форму, которую мы привыкли видеть. К позвоночнику прикрепляются мощные соединительнотканые тяжи-связки и огромное количество больших и маленьких мускулов, предназначенных для прямохождения и удержания тела человека в вертикальном положении, а всех жизненно важных органов — на своих пространственных местах. У человека внутрен-

ние органы располагаются вдоль позвоночного столба и поддерживаются связками и мышцами, противодействуя силе тяжести.

К 60–70 годам у многих людей позвоночный столб как бы «усыхает» и становится короче на 6–15 см. Некоторые люди к старости сгибаются — в медицине такая сгорбленная поза, характерная для признаков старения, называется «позой Вольтера». Одна из основных гипотез старения связана именно с этим «усыханием». Анатомы обнаружили, что количество нервных волокон, которые обеспечивают нормальную жизнедеятельность внутренних органов и тканей благодаря постоянной электрической стимуляции со стороны боковых отделов спинного мозга, уменьшается на протяжении жизни на 60 000 единиц! Многие ученые считают, что уменьшение количества нервных волокон связано с их сдавливанием и гибелью при «усыхании» позвоночника на протяжении жизни. Количество электрических импульсов, идущих к органам и тканям, уменьшается, замедляются процессы обмена — и человек стареет.

Этическая надстройка, или то, что отличает человека от животного («что такое хорошо и что такое плохо»), закладывается в раннем детском возрасте. Мы порой этого не замечаем, но впечатления детства во многом определяют нашу взрослую жизнь. В большинстве случаев это идет нам на пользу, но иногда и во вред. Традиционно воспитанный англичанин в гостинице, поезде, самолете всегда наполняет раковину водой, бреется опасной бритвой, сбрасывая туда мыло со щетиной, а затем умывается. Людям, привыкшим

умываться проточной водой, так пользоваться раковиной кажется гигиенически нецелесообразным. Но так воспитан традиционный англичанин, и переучить его практически невозможно.

Многие представления о болезни и здоровье в связи с развитием науки и более четкими представлениями о механизмах функционирования отдельных органов и систем человека в целом к концу XX и началу XXI веков детализированы. Отсюда вытекает множество практических рекомендаций «что полезно и что вредно», которые часто не совпадают с заложенными в нашем детстве.

Аналогом развития биологии и медицины в XX веке можно считать ситуацию из анекдота, когда сын в 18 лет думает о родителях: «Ах, какие они у меня глупые». В 25 лет он считает, что родители поумнели, а после 30: «Какие, оказывается, они у меня умные!» Исследуя отдельные органы и системы, биологи и врачи стали детально изучать их функционирование, часто забывая о целостности человеческого организма. Еще 10–15 лет назад врач, осматривая больного с высокой температурой, сразу же назначал средства, ее снижающие, а также антибиотики, забывая о том, что температура — защитный фактор, в большинстве случаев приводящий человека к выздоровлению и обновляющий его организм. На определенном этапе болезни необходимо назначение медикаментозных средств, чтобы избежать осложнений, однако не с первых дней заболевания. Антибиотики и другие медикаментозные средства спасли миллионы человеческих жизней при инфекциях, но способствовали развитию

других болезней современного цивилизованного общества, прежде всего аллергии. Аллергизация населения Земли, по данным разных авторов, в настоящее время составляет от 42 до 78 %!

В связи со сложностью и невозможностью для одного специалиста в деталях познать все органы и системы человеческого организма, разделение специальностей на определенном этапе развития биологии и медицины было, вероятно, оправданно. Но, разделив медицинские специальности по органам и системам, забыли о специальности по ключевому органу — позвоночнику, которым занимались до настоящего времени разные врачи — неврологи, ортопеды, травматологи, терапевты. И только в 1997 г. появилась новая врачебная специальность, занимающаяся позвоночником, — мануальная терапия. Родившаяся на стыке нейрофизиологии, неврологии, ортопедии, травматологии и других медицинских специальностей, мануальная терапия систематизировала накопленные современной наукой данные и развивает их дальше.

По полученным новым данным, не все бытующие представления о сохранении здоровья полезны для вашего позвоночника. Можно избавиться от болей в позвоночнике и вернуть позвоночнику силу и гибкость, если вы будете следовать советам, данным в этой книге.



Человеческий организм — саморегулирующаяся система, направленная на восстановление нарушенных

функций и поддержание продолжительности жизни, энергия его огромна, а тело — самоисцеляющаяся система. Но сам организм может восстановиться лишь при условии, что вы поможете ему правильной организацией режима работы, сна, отдыха, питания и ежедневной физической активностью в разумном объеме.

Несколько недель жизни по рекомендациям, данным в этой книге, избавят вас от боли и сделают ваш позвоночник гибким и подвижным. Вы почувствуете прилив жизненных сил, походка станет плавной и упругой, вы будете приятно удивлены появившимся чувствам легкости и подвижности. Постепенно вы почувствуете, что устаете не так быстро, что увеличилась выносливость, что сила, энергия и здоровье прибавляются с каждым днем.

# КАК УСТРОЕН ПОЗВОНОЧНИК



Позвоночный столб у человека состоит из 34 позвонков: шейных — 7, грудных — 12, поясничных — 5, крестцовых — 5, копчиковых — 5 (рис. 1). Каждый позвонок состоит из массивного, цилиндрической формы тела позвонка, тонкой дуги и 7 отростков: парные верхние и нижние составные, парные поперечные, одиночный остистый отросток. Тело позвонка имеет губчатое строение, передняя, задняя и боковые поверхности его покрыты тонким слоем компактной кости, верхняя и нижняя поверхности испещрены мелкими отверстиями. После завершения периода роста верхняя и нижняя поверхности тела позвонка обрамляются кольцевидным компактным лимбом, к которому прикрепляются волокна фиброзного кольца межпозвонкового диска.

Первый шейный позвонок — атлант — не имеет тела, суставных и остистого отро-