Желаем здравствовать!

УПРАЖНЕНИЯ ПРОТИВ БОЛЕЙ В СПИНЕ

В.Д. КРЯЖЕВ,
доктор педагогических наук,
член-корреспондент Российской академии естественных наук,
заведующий отделом Всероссийского НИИ физической культуры

Мой дорогой читатель! У тебя разве не было случая, когда прихватывало спину? Было? Это не случайно! По данным Всемирной организации здравоохранения, каждый пятый житель нашей планеты после 35 лет страдает от радикулита – проявления остеохондроза – дегенеративно-дистрофического процесса в позвоночнике. В нашей стране радикулит, ишиас, люмбаго, прострел занимают первое место у взрослого населения по количеству дней вынужденной нетрудоспособности.

Причин этого много. Мой хороший знакомый практикующий врач и массажист В.Челноков сказал мне, что существует, по крайней мере, десять научно обоснованных гипотез возникновения остеохондроза. Это – наследственная предрасположенность, аномалия развития позвоночника, неправильная осанка, эндокринные нарушения, недостаточная двигательная активность, курение, алкоголизм, стресс, переохлаждение, возрастные изменения, неадекватная двигательная нагрузка, травма и др. В каждом случае нужен свой подход, свое лечение. Поэтому в настоящее время широко используются: терапевтическое лечение, обезболивающие блокады, физиотерапевтические процедуры, рефлексотерапия, вибро- и электростимуляторы, мануальная терапия и массаж, мази и согревающие средства, магниты, ультразвук, пояса из собачей и верблюжьей шерсти и многое другое.

Все это хорошо. Но хотел бы рассказать о другом, о тех удивительных физических упражнениях, с помощью которых можно избавится от болей в спине без лекарств и всех этих процедур.

Но сначала случай из жизни. Однажды на курсах по даоскому Ци Гун я познакомился с одним пенсионером. Я поинтересовался: как он сюда попал? Занятия были очень дорогие. То ли он богатый, то ли инструктор.

- Ни то и ни другое. Я полгода собирал деньги по родственникам и знакомым, чтобы приехать сюда из Ленинграда и поклониться Мастеру. А дело вот в чем. В течение 15 лет я так страдал остеохондрозом, что от болей с трудом вставал с кровати и со стула. Если на пол упал карандаш, то мне его уже не поднять. Простите, но даже в туалет сходить, и то проблема. Одним словом – настоящий инвалид. Каждый год по нескольку раз ложился в больницу, все перепробовал, но все напрасно. Примерно год назад мне попалась книга даоского мастера Ман Тек Чиа «Пробуждение жизненной силы». В ней приводились упражнения под названием «копчиковый насос», которые направлены на повышение энергетики позвоночника. Они оказались такими простыми, что я легко смог их выполнять даже с больной спиной. Я стал их делать по часу в день. Постепенно спину стало отпускать, и сейчас я чувствую себя совершенно здоровым. Смотрите, я легко достаю пальцами до пола.

Меня все это очень заинтересовало. Я постоянно собираю и коллекционирую эффективные физические упражнения. Ранее в Школе здоровья для избавления от болей в спине я рекомендовал упражнения, заимствованные из хатха-йоги (кобра, кузнечик, крокодил, кошечка и др.) Но они трудновыполнимы для людей с больной спиной. Кроме того, при неправильном выполнении они могут дать обострение.

Здесь же, на курсах, мне посчастливилось познакомиться с чудесными упражнениями «копчиковый насос», которые можно выполнять сидя, лежа и стоя. Достаточно всего 15 минут в день, чтобы поддерживать свой позвоночник в хорошем состоянии.

Итак, начнем. Сначала упражнения, выполняемые стоя.

Упражнение 1. Ноги на ширине плеч. Слегка присядем. Таз подаем вперед, поясница выгибается назад. Одна рука вытягивается вперед, другая кладется на поясницу, вот так, как это показано на рис.1. Затем выпрямляемся, меняем руки и снова встаем. На счет раз-два приседаем, на счет три-четыре встаем. Упражнение выполняется абсолютно расслабленно, без малейшего напряжения. Главное – это добиться перемещения позвонков в пояснично отделе позвоночника и расслабить мышцы. Какие-либо неприятные или болевые ощущения недопустимы. Повторяем 30-50 раз. Эффект – ощущение тепла в пояснице.

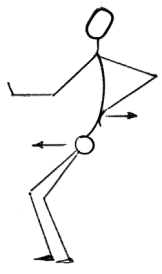

Рис. 1

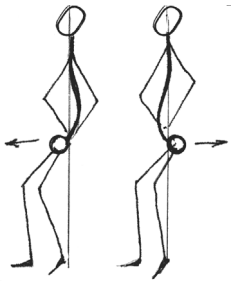

Рис. 2

Упражнение 2. Руки на поясе. Слегка приседаем и на счет раз подаем таз вперед, на счет два – назад (рис.2). Упражнение выполняется также легко, без малейшего напряжения, 30-50 раз. Эффект тот же – разогревание поясницы.

Упражнение 3. Плечи подаем вперед, руки свисают вниз, голова упала на грудь (раз-два). На счет три-четыре плечи уходят назад, голова осторожно запрокидывается. В этой фазе нужно полностью расслабиться. Таким образом, без напряжения переходим из одного положения в другое 30-50 раз (рис. 3.)

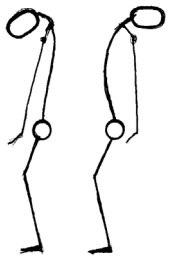

Рис. 3

Упражнение 4. Слегка приседаем. На счет раз-два руки сгибаем в локтях, локти соединены, спина согнулась горбом, голова упала на грудь, таз подается вперед. На счет три-четыре сводим лопатки, таз подаем назад, прогибаемся, голова поднимается вверх (рис. 4). Движения плавные, без малейших усилий, 30-50 раз.

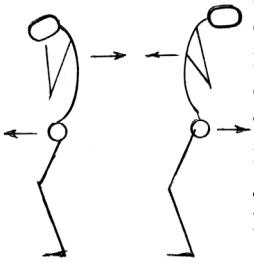

Рис. 4

Точно так же выполняются движения сидя. Лучше сесть на краешек стула, руки положить на колени. Тихонько перемещаем таз вперед и назад 30-50 раз. Затем выполняем копчиковый насос в полной координации, как это описано в упражнении 4 (рис. 5).

Для выполнения упражнений лежа необходимо использовать достаточно жесткую поверхность. Лучше всего заниматься на полу, на гимнастическом коврике. Можно и на жесткой кровати.

Ложимся на спину, руки вдоль тела, пятки подтягиваем к ягодицам (рис. 6). На счет раз-два слегка прогибаемся в пояснице. На счет три-четыре опускаем поясницу вниз и вдавливаем ее в пол. На счет пять-шесть приподнимаем таз вверх, не отрывая поясницы от пола. Повторяем 30-50 раз. Затем нужно полностью расслабиться и спокойно полежать 2-3 мин. Если упражнение выполнялось правильно, то возникает ощущение тепла и вибраций, распространяющихся по всему позвоночнику. Если нет, повторите упражнение снова. При болевых ощущениях необходимо уменьшить амплитуду движений и снизить мышечные усилия.

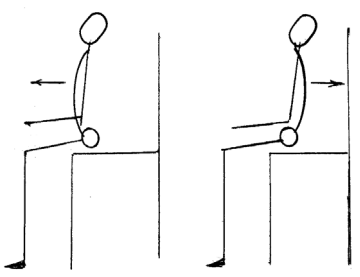

Рис. 5

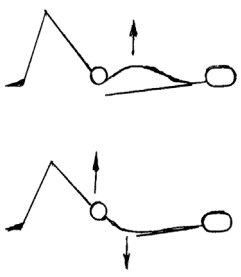

Рис. 6

Я проверил эти упражнения на сотнях своих пациентов и всегда получал замечательный результат. Эти упражнения можно и нужно выполнять даже при острой боли. В этом случае для снятия приступа длительность занятия должна составлять 30 мин и более. Позже я узнал, что в США существуют клиники альтернативной медицины, где с помощью таких упражнений лечат межпозвонковые диски. Эффективность такого подхода велика. Посудите сами.

Ко мне на занятия пришла бывший инструктор Школы здоровья Женя Ш. Пришла на костылях и со слезами на глазах. Сообщила, что ей предложили сделать операцию по поводу межпозвоночной грыжи. А дело вот в чем. Она ухаживала за внучкой. Поднимала ее, клала в кроватку, вынимала из ванной в неудобной позе. Возникло перенапряжение и микротравмирование позвоночника, которые привели к грыже. В результате – передавливание нервных волокон и кровеносных сосудов. Отсюда такие боли и обездвиживание.

Я посоветовал Жене поголодать. Во время голодания грыжа усыхает. Давление между позвонками ослабевает, и боль утихает. В этот момент можно начинать делать упражнения для укрепления мышц спины и подвижности позвоночника.

Женя проголодала 21 день и в это время постоянно занималась упражнениями для позвоночника. Необходимость в операции отпала. Сейчас она полностью здорова. Делает любые упражнения, поднимает тяжести и работает в огороде.

Итак, что же нужно делать ежедневно, чтобы спина не болела?

Утром, еще лежа в постели, делаем «копчиковый насос» 50 раз. После этого 2-3 мин лежим, полностью расслабившись и прислушиваясь к ощущениям в позвоночнике. Переворачиваемся на живот. Переходим в позу черепашки, поджимая колени под себя. Садимся на пятки. Встаем на колени и только после этого поднимаемся с кровати. «Вскакивание» может привести к микротравмам.

Затем в течение 5 мин делаем «копчиковый насос» стоя. Разогревая поясницу. После того как позвоночник разогрет, нам не страшны никакие движения, которые могут привести к травмированию (неудачный наклон в ванной, поднятие тяжести, неудобное приседание и т. д.).

Днем в течение 5-10 мин можно сделать упражнения сидя или стоя Можно на рабочем месте, в машине или даже в транспорте. Вечером перед сном выполняем упражнения, лежа в кровати. Это снимет напряжение и сделает сон более глубоким.

Главное, помните, что болезнь легче предупредить, чем излечить. Не надо ждать, пока недуг победит нас. Наша задача – нанести болезни предупреждающий удар. Поэтому давайте начнем заниматься прямо сейчас! Желаю здравствовать!