

**Доктор
РОМАН МАЛЬКОВ**

ЛЕГКО. БЫСТРО. ЭФФЕКТИВНО!

ТОЛЬКО 5 МИНУТ ПЕРЕД СНОМ

САМ СЕБЕ МАНУАЛЬНЫЙ ТЕРАПЕВТ

ЛЕЧЕНИЕ

ОСТЕОХОНДРОЗА

ПОЗВОНОЧНИКА

БЫСТРО ИСЧЕЗНУТ ДИСКОМФОРТ И БОЛИ В СПИНЕ,
ПРОТРУЗИИ И ГРЫЖИ ПОЗВОНОЧНИКА

УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ ДОМАШНЕГО
ИСПОЛЬЗОВАНИЯ



Роман Мальков

**Лечение остеохондроза
позвоночника. Упражнения
для домашнего использования**

«Издательские решения»

Мальков Р.

Лечение остеохондроза позвоночника. Упражнения для домашнего использования / Р. Мальков — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-838101-0

Авторские упражнения доктора Малькова являются результатом многолетней работы врачом спортивной медицины и ЛФК. Особенностью методики является то, что упражнения выполняются в постели, перед сном, что значительно улучшает питание межпозвонковых дисков позвоночника.

ISBN 978-5-44-838101-0

© Мальков Р.
© Издательские решения

Содержание

Введение	6
Боли в шее и спине	8
Что такое остеохондроз и грыжи позвоночника	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Лечение остеохондроза позвоночника Упражнения для домашнего использования

Роман Мальков

Иллюстратор Юлия Глумова

Дизайнер обложки Артем Богобоящий

© Роман Мальков, 2023

© Юлия Глумова, иллюстрации, 2023

© Артем Богобоящий, дизайн обложки, 2023

ISBN 978-5-4483-8101-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Введение

Все знают, что позвоночник состоит из позвонков и межпозвонковых дисков. Но не все понимают, что подобная структура крайне неустойчива и не может выдерживать нагрузку извне. Поставьте кубики друг на друга. Попробуйте согнуть это сооружение – оно развалится. Что не хватает? Не хватает стабильности, то есть структур, которые поддерживают стабильность конструкции в любом ее положении. Эту функцию выполняют связки и мелкие мышцы, идущие от одного позвонка к следующему, близлежащему. Вот об этих мышцах и пойдет речь в этой книге.

Эти короткие (мелкие) мышцы крепятся непосредственно к остистым и поперечным отросткам позвонков (поперечно-остистые, межостистые, межпоперечные мышцы, многораздельные мышцы). Они держат позвоночник в прямом положении и участвуют в поддержании его формы. Какие же движения тренируют мелкие мышцы? Малоамплитудные, скручивающие и изотонические. Это важно запомнить!

Сидячая поза вызывает легкое сгибание позвоночника в грудном отделе. Что происходит в этот момент? Мелкие мышцы позвоночника напрягаются и работают все то время пока вы сидите, практически в одном состоянии, не удлиняясь и не укорачиваясь. Это состояние мышц называется статическое напряжение. Необходимо отметить, что крупные мышцы спины во время сидения расслаблены. Если мелкие мышцы **не получают достаточного количества крови**, то они не выдерживают длительную нагрузку и спазмируются. Мышечный спазм ощущается как дискомфорт, а иногда даже как острая боль в спине, шее или плечах.

Что происходит, когда вы «качаете спину»? Закачивание крупных мышц спины, то что многие люди делают занимаясь на тренажерах, вызывает мощный приток крови ко всем мышцам спины. Мелкие мышцы вместе с крупными мышцами, получают повышенный приток крови. Глюкоза и другие питательные вещества поступают и к мелким мышцам спины. Спазмы по этой причине не возникают, и спина не болит. Но стоит прекратить регулярные посещения тренажерного зала, как кровоток к мелким мышцам резко уменьшается. Они вновь спазмируются от нагрузки во время сидения или переохлаждения (спазм сосудов и недостаточный приток крови). Боли и дискомфорт не заставят себя долго ждать. Мышечные спазмы нарушают питание межпозвонковых дисков и остеохондроз вновь прогрессирует! При этом, вы можете и не чувствовать острой боли, но процесс будет продолжаться и прогрессировать до тех пор, пока не достигнет критической точки.

Как вы уже поняли, проблемные мышцы это глубокие мышцы спины. На них и должны быть направлены главные усилия. Их в первую очередь необходимо укрепить, а затем поддерживать в хорошем тонусе. Если их хорошо укрепить, то для поддержания тонуса не потребуются длительные ежедневные упражнения. Достаточно будет коротких 3—5 минутных упражнений в домашних условиях или в офисе. Для тренировки мелких мышц не требуются тренажеры. Эти упражнения легко выполняются в домашних условиях и в офисе. Вы экономите время и деньги!

На основе моего опыта я пришел к следующей схеме: В один из выходных дней необходимо уделить экстрa внимание своему позвоночнику и упражнять мышцы спины чуть больше, чем обычно. Это могут быть те же самые упражнения, что вы делаете регулярно на неделе, но сделайте больше повторений. Уделите на 20 минут больше времени, чем в обыч-

ные дни. Можно добавить несколько дополнительных упражнений, например «лодочка» лежа на животе.

Каждый раз, когда Вы поднимаете что-либо тяжелое (чемодан, ребенка, и т.д.) необходимо делать декомпрессию позвоночника. Для этого понадобится стул с подлокотниками. Можно использовать скамейки в парке. Сядьте на самый край скамейки. Упритесь руками в край скамейки, таз должен повиснуть в воздухе. Вытяните ноги вперед и постучите стопами по поверхности земли. Затем согните ноги в коленях под прямым углом, и постучите стопами. Вы висите на руках и снимаете компрессию с позвоночника за счет вибрации. Позвонки выравниваются и давление на диски уменьшается.

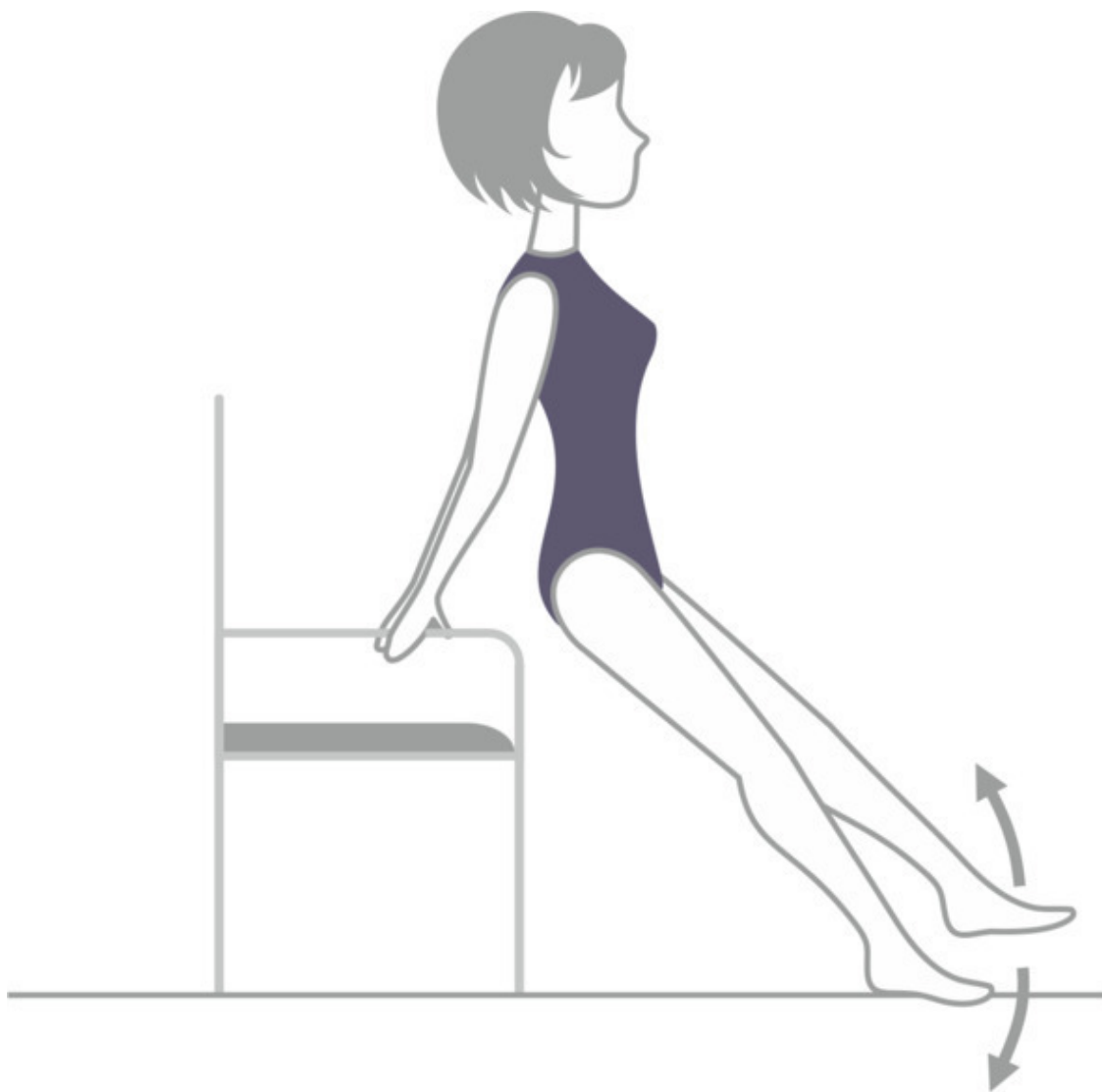


Рис. 1 Декомпрессия позвоночника с упором на руки

Боли в шее и спине

Работая в клинике «Медси», я каждый день принимаю пациентов с болями в плечах, шее, спине. Как правило, это офисные работники, которые много сидят. Эти пациенты приходят по направлению от неврологов. Кроме таблеток этим пациентам назначают физиопроцедуры, иглорефлексотерапию, мануальную терапию, массаж. Не все пациенты понимают, что это не лечение, а только временная помощь, направленная только на **устранение симптомов**. Заболевание при этом не лечится! Причина проблемы остается и заболевание обязательно проявляет себя чуть позже, но уже в более тяжелой форме, так как прогрессирует.

Чем все это может закончиться? Через несколько лет остеохондроз настолько разрушает межпозвонковые диски, что они становятся тонкими, мягкими и легко рвутся даже при незначительной нагрузке. Например, при скручивании позвоночника. Вы можете потянуться за сумкой на заднее сидение машины и это вызовет разрыв диска.

Ко мне на прием приходят и сами неврологи, с теми же проблемами – боли в спине и шее. Очень символично. Врачи, которые лечат остеохондроз сами же от него и страдают. О чем это говорит?

Совет: Лечите источник проблемы, а не ищите способ устранить симптомы!

Упражнения, которые вы узнаете в этой книге улучшают поступление питательных веществ к суставным поверхностям и по этой причине лечат заболевания. Симптомы (боли) уходят после того, как улучшается состояние сустава. В некоторых случаях это процесс может занять несколько месяцев.

Что такое остеохондроз и грыжи позвоночника

Что такое остеохондроз? Все слышали о таком диагнозе, но немногие правильно отвечают на этот вопрос. Большинство моих пациентов отвечает – «Это отложение солей в позвоночнике». При этом они годами ходят к неврологам и «лечат» остеохондроз позвоночника. Неудивительно, что многие из них в конечном итоге «зарабатывают» себе грыжи позвоночника. Когда вы не знаете врага, Вы не можете эффективно с ним бороться!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.