

18+

Вячеслав Николаев

Путь к исцелению:
Моя борьба с
межпозвоночной
грыжей



Вячеслав Николаев

**Путь к исцелению: Моя борьба
с межпозвоночной грыжей**

«Издательские решения»

Николаев В.

Путь к исцелению: Моя борьба с межпозвоночной грыжей /
В. Николаев — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-652055-4

В книге подробно описывается путь от хронической боли к полноценной жизни. Нестандартный подход к лечению, основанный на личном опыте и научных исследованиях.

ISBN 978-5-00-652055-4

© Николаев В.
© Издательские решения

Путь к исцелению: Моя борьба с межпозвоночной грыжей

Вячеслав Николаев

БАД не является лекарственным средством. Перед применением рекомендаций требуется консультация врача. Имеются противопоказания

© Вячеслав Николаев, 2026

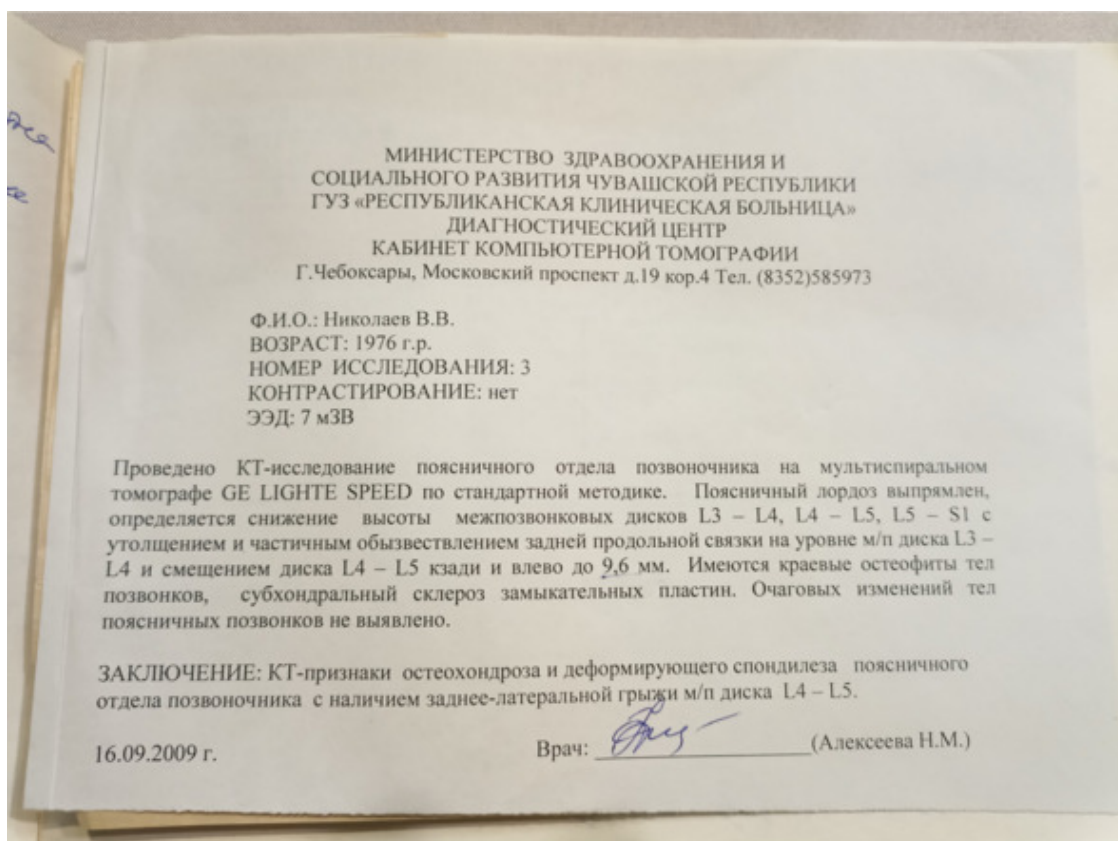
ISBN 978-5-0065-2055-4

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Данная книга создана исключительно в ознакомительных целях, и не несёт в себе призывов к каким-либо действиям. В данной статье автор выражает своё личное субъективное мнение, которое защищено Конституцией РФ статьёй 29 п.1 и 2. А также делится различными теориями на те или иные темы и не позиционирует эти теории или своё мнение, как истину в последней инстанции. В данной статье автор ничего не утверждает, а лишь рассуждает, выражает своё оценочное суждение. Данная статья не пропагандирует какую-либо религиозную конфессию. Данная статья не призывает к ненависти и оскорблению какой-либо религиозной конфессии или философского течения. Рассматриваемая здесь статья не является учебным пособием по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Межпозвоночная грыжа долгое время отравляла мне жизнь. Постоянные боли в спине, онемение ног и ограничения в движении — всё это стало привычным. Я перепробовал множество традиционных методов лечения: носил корсет, принимал обезболивающие, проходил курсы массажа и физиотерапии. К сожалению, эти методы приносили лишь временное облегчение.

Сначала у меня две недели болела поясница, и боль проходила сама по себе. Потом боли стали длиться месяцами. В предпоследний раз они мучили меня почти целый год. Я передвигался на костылях, а потом ходил с тростью. Оказалось, что у меня грыжа позвоночника защемляет седалищный нерв в левой ноге. Боль была невыносимая, по сравнению с ней зубная боль казалась мелочью. Я хотел было отчаяться от такой боли. Я потратил много денег на лекарства и лечился в больнице, но ничего не помогало. Врачи посоветовали мне операцию. Но, поговорив с другими людьми, которые уже перенесли такую операцию, я узнал, что грыжа может появиться снова, даже после удаления. А те, кому поставили искусственный диск, жаловались на постоянные боли, особенно при смене погоды.



МРТ исследование

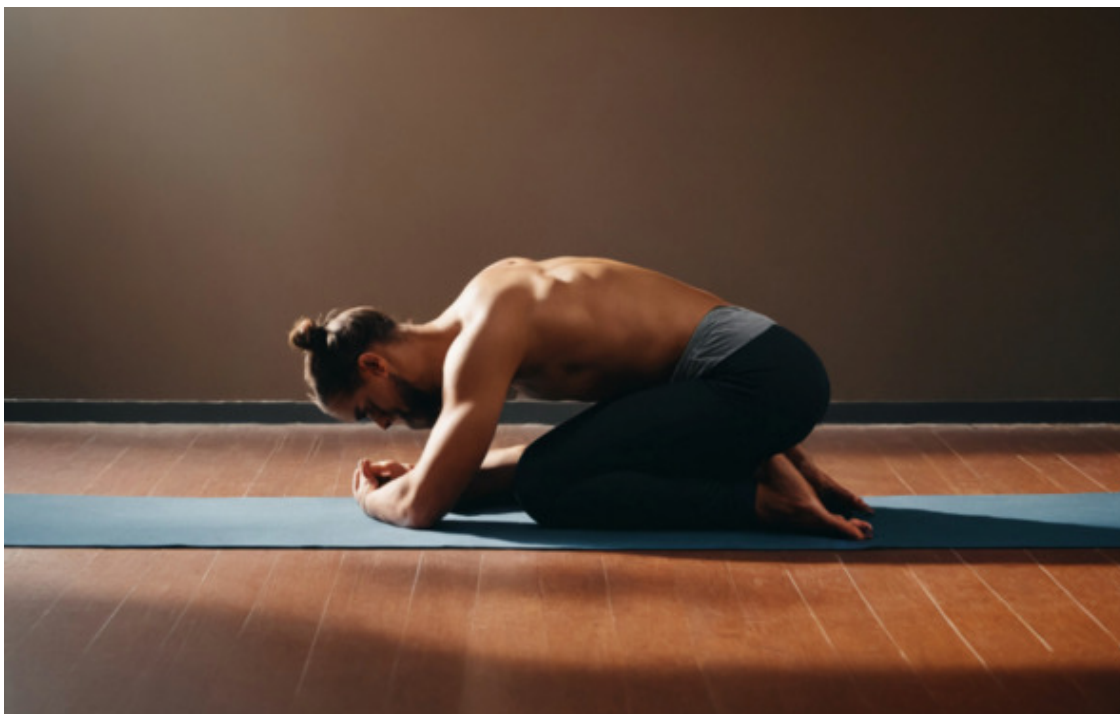
Перед тем, как заболеть серьезно, я работал на внутренней отделке. Эта работа мне совсем не подходила. Сначала я устанавливал межкомнатные двери. Когда приходилось на короточках прирезать и прикручивать петли и замки к дверям и дверным коробкам, спина очень болела. Потом я занимался укладкой плитки — и снова боль. После очередного приступа я понял, что с отделкой мне нужно завязать и перешёл на работу за компьютером.

Решил я попробовать поменять работу на менее тяжелую, думал, что от этого моя боль в спине пройдет. Оказалось, не всё так просто. Нашёл работу веб-мастером и администратором сайтов, думал, что это будет легко: сидячая работа, да еще и дома. Но не тут-то было.

Однажды, просто повернувшись в кровати, я почувствовал, что как будто что-то хрустнуло в пояснице, затем боль в пояснице. Болезнь вернулась, но на этот раз я уже знал, что делать. В больницу идти не стал, прошлый опыт лечения не внушал доверия.

Я знал способ облегчить боль сам. Оказалось, что определенное положение тела помогает — я подтягивал колени к груди и спал на животе. В йоге эта поза называется — поза ребёнка. Постепенно боль стала стихать. Через месяц всё прошло.

Я решил, что мне нужна более активная работа, и начал пробовать себя в разных профессиях.



Поза ребёнка

Сначала я стал связистом. Работа была довольно подвижной, часто приходилось лазить по вышкам сотовой связи.

Потом я попробовал себя в электромонтаже. Но не все задачи были одинаково активными. Например, когда нужно было монтировать распределительные коробки на потолке, приходилось долго стоять в одном положении, и спина начинала болеть.

Последнее время я работал монтажником инженерных систем (пожарных, вентиляционных и сантехнических). Это была действительно подвижная работа. Мы монтировали системы на новых заводах и складах, часто работая на высоте с помощью специальных подъемников.

Работа была в командировках. Чтобы добраться до работы старался выбирать поезд, потому что в автобусе или машине спина быстро уставала от долгого сидения. Однажды так получилось, что я поехал на машине. Я подложил под поясницу маленькую сумку, откинулся на спинку сидения и заметил, что боль прошла. С тех пор я всегда так делал.

Поначалу я постоянно носил специальный корсет с металлическими вставками. Боялся его снимать, даже спал в нём. Если приходилось поднимать тяжести, я прижимал их к себе, чтобы разгрузить спину. Вместо сумок я всегда использовал рюкзак.

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.