

ИЗДАТЕЛЬСТВО
НЕВСКИЙ ПРОСПЕКТ

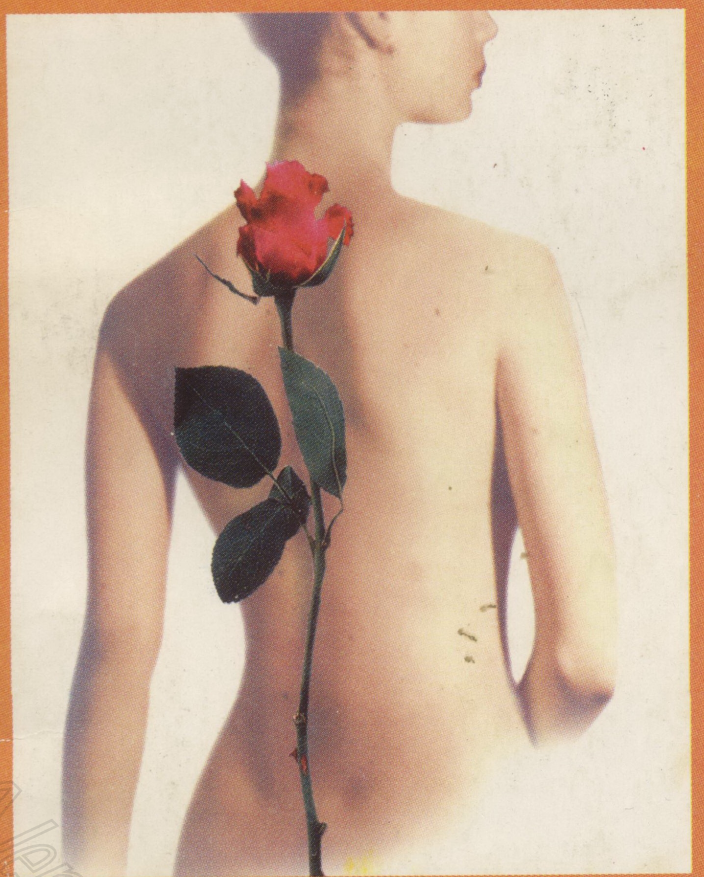
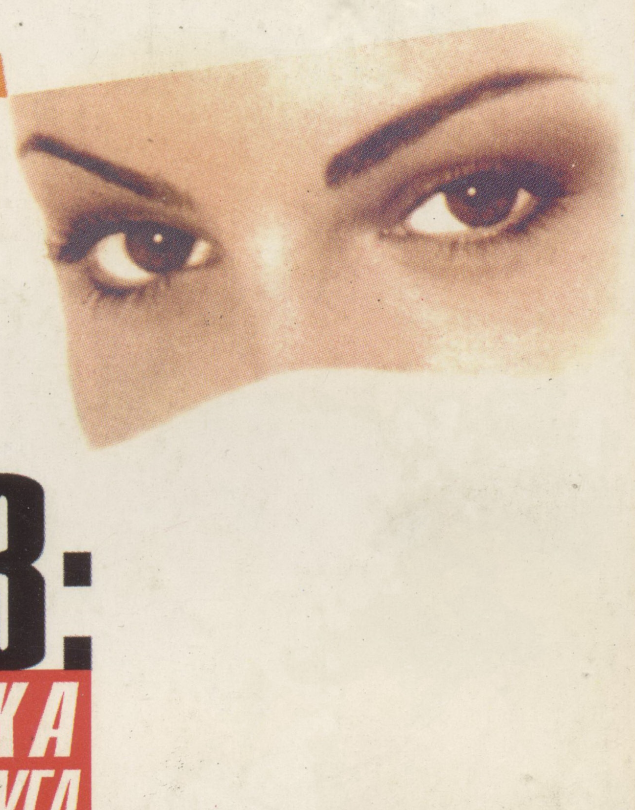
СОВЕТУЕТ ДОКТОР

Васильева



ОСТЕО- ХОНДРОЗ:

**ПРОФИЛАКТИКА
И ИСЦЕЛЕНИЕ ОТ НЕДУГА**



**ЗДОРОВЫЙ
ПОЗВОНОЧНИК**

Э Т О :

**МОЛОДОСТЬ
ТЕЛА**

**ЛЕГКОСТЬ
ДВИЖЕНИЯ**

**ХОРОШЕЕ
САМОЧУВСТВИЕ**

Александра Васильева

ОСТЕОХОНДРОЗ:
профилактика и исцеление от недуга

Главный редактор *Смирнова М. В.*
Ведущий редактор *Павликова Е. А.*
Технический редактор *Капитонова Е. А.*

ЛР № 066423 от 19 марта 1999 г.
Подписано в печать 24.10.2000. Гарнитура Kudriashov.
Формат 84×108¹/₃₂. Объем 4 н. л. Печать высокая.
Доп. тираж 15 000 экз. Заказ № 2093.

Налоговая льгота – общероссийский классификатор продукции
ОК 005-93, том 2 – 953000

Издательство «Невский проспект».
190068, Санкт-Петербург, а/я 625. Тел. (812) 114-47-36,
тел./факс отдела сбыта (812) 114-44-70. E-mail: pr@overlink.ru

Отпечатано с фотоформ в ГПП «Печатный двор»
Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания
и средств массовых коммуникаций.
197110, Санкт-Петербург, Чкаловский пр., 15.

Васильева А.

В 19 **Остеохондроз: профилактика и исцеление от недуга.** — СПб.: Невский проспект, 2000. — 126 с. (Серия «Советует доктор».) ISBN 5-8378-0050-6

Остеохондроз — это преждевременная старость, это скрип заржавленных суставов, дряблые мышцы, «прострелы», нестерпимая боль в спине. Он годами готовится к атаке и проявляется всегда неожиданно. По статистике, этот мучительный недуг поражает каждого второго взрослого человека. Недаром его называют «болезнью века».

Автор этой книги призывает вас вспомнить древнее изречение: «Человек молод настолько, насколько молод его позвоночник». Надеемся, что советы и рекомендации помогут вам вернуть гибкость и подвижность мышцам и суставам, выпрямить позвоночник — начать новую жизнь, без боли и страданий.

Данная книга не является учебником по медицине.
Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

ISBN 5-8378-0050-6

© Издательство
«Невский проспект», 2000
© Васильева А., 1999.

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Введение</i>	7
НЕМНОГО О ПОЗВОНОЧНИКЕ	9
ЧТО ТАКОЕ «БОЛЕЗНЬ ВЕКА» – ОСТЕОХОНДРОЗ ...	12
Причины возникновения остеохондроза	20
РЕКОМЕНДАЦИИ	
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ОСТЕОХОНДРОЗА	25
Сохранение и восстановление правильной осанки	26
Закаливание	31
Воздушные ванны	32
Солнечные ванны	33
Купания	34
Влажные обтирания и обертывания	36
Контрастные ванны	37
Полуванны, погружения и обливания	37
«Испанский плащ»	39
Лечебные ванны	40
Соляные ванны	41
Травяные ванны	42
Банные процедуры	45
МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ОСТЕОХОНДРОЗА	52
Отвары и настои из лекарственных трав	54
Масла, мази и втирания	62

Аппликации, компрессы	66
Глиняная аппликация	67
Керосиново-мыльная аппликация	68
Старинные рецепты лечебных компрессов	69
Желчно-перцово-камфорная аппликация	70
Медово-алойная аппликация	70
Аппликация с бишофитом	71
Рефлексотерапия перцовым пластырем	72
Использование иглоаппликаторов	75
Лечебный массаж	79
Самомассаж	81
Точечный массаж	85
Аюрведический масляный массаж	88
Баночный массаж	88
Металлотерапия	90
Магнитотерапия	93
Приборы чрезкожной электростимуляции	94
Главное оздоровительное средство — движение	95
Лечебная ходьба	95
Разминки для работающих сидя	96
Упражнения для сохранения гибкости позвоночника	97
Упражнения при нарушениях осанки	99
Упражнения для поясницы	101
Упражнения для шеи	101
Упражнения для плечевого пояса	103
Упражнения для грудного отдела позвоночника	105
Упражнения на перекладине	105
Упражнения со скакалкой	106
Упражнения для облегчения боли в спине	106
Силовые упражнения	109
Психомышечная тренировка	110
Восточная оздоровительная гимнастика	111
Оздоровительный комплекс ушу	113

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА

У ДЕТЕЙ	115
-------------------	-----

ОБ ЭТОМ НУЖНО ЗНАТЬ	119
-------------------------------	-----

Правила поведения	
при появлении острой боли в спине	119
Правильное питание для позвоночника	121

Введение

Как-то ранним утром меня разбудил внезапный звонок в дверь. Я поднялась с кровати, открыла. На пороге стоял сосед — крепкий, высокий мужчина сорока лет. Лицо его было перекошено от боли, на лбу поблескивали капельки пота. Он сдавленным голосом произнес: «Александра, что делать? Мне через пятнадцать минут ехать на работу, а у меня спину прихватило. Боль адская, никогда со мной такого не было. Вы врач, человек знающий, может, что посоветуете?»

«Знакомая история, — подумала я, — налицо первые признаки начинающегося остеохондроза. Сосед мой — шофер, большую часть дня за рулем. Наверняка у него в кабине сиденье неправильно отрегулировано, и постоянная сильная нагрузка на позвоночник ухудшила его самочувствие».

— Я тебе помогу, Валера, но только если ты отнесешься к моему совету серьезно.

— Да мне уж не до шуток, тут в пору плакать!..

— Тогда вот что: возьми за мою дверь сверху, а я ее подержу, чтобы тебе пальцы не прищемило. Да не беспокойся, не сломаешь!

Валерий послушно схватился за дверь.

— А теперь согни ноги в коленях и повиси так минутки три.

Потом, после пятиминутного отдыха, я попросила его повторить этот вис еще раз. Боль отступила. Когда был закончен третий вис, он смог отправиться на работу, не испытывая при этом никаких неприятных ощущений. О причине

появления боли я ему рассказала, объяснила, как предотвращать ее в дальнейшем, и показала еще несколько упражнений.

То, что произошло с Валерой, могло случиться с каждым. Остеохондроз — чрезвычайно распространенное заболевание, его даже называют одной из «болезней века», в принципе, от него не застрахован никто.

На его появление влияют и генетическая предрасположенность, и образ жизни, и различные экстремальные ситуации, в которые человек попадает иногда вынужденно, а иногда по собственной глупости.

Но, допустим, случилось: боль пронзила спину, жизнь стала не мила, вчера еще бегал и порхал, а сегодня даже подумать о лишнем движении страшно. Что делать?

Излюбленный русский вопрос. Но в данной ситуации на него не надо искать философского ответа, есть вполне реальные и очень действенные рекомендации, и я их вам сейчас дам. Прочитайте книгу, и вы узнаете, как можно избежать обострений остеохондроза, годами не чувствовать боли в спине. А это очень важно для нашего здоровья, ведь даже небольшая головная боль, появившаяся впервые, боль в шее, грудной клетке или пояснице может быть и маленьким звоночком, возвещающим о начале остеохондроза, и настораживающим сигналом об уже имеющемся серьезном процессе, выраженном заболевании.

Остеохондроз весьма коварен: до поры до времени даже при значительных повреждениях структуры позвоночника клинические признаки болезни могут отсутствовать — вы чувствуете себя хорошо, но затем внезапно начинается быстрое прогрессирование болезни, появляется ярко выраженная клиническая картина и далее — тяжкие осложнения.

Я надеюсь, что мои советы и рекомендации помогут вам вернуть гибкость и подвижность мышцам и суставам, выпрямить позвоночник — начать новую жизнь, без боли и страданий. И пусть стимулом для вас послужит древнее изречение: «Человек молод настолько, насколько молод его позвоночник».

НЕМНОГО О ПОЗВОНОЧНИКЕ

Роль позвоночника трудно переоценить. Опорой нашего тела и всех его органов является скелет (около 200 костей), а опорой скелета — позвоночник. К нему крепятся все органы.

Позвоночник — это главный орган, с помощью которого мы двигаемся.

Позвоночник предохраняет от повреждения другие органы: легкие, печень, сердце, головной мозг — при резких движениях, беге и прыжках.

Справляться со всеми этими сложнейшими функциями позвоночник может благодаря своему особому строению.

Позвоночник имеет слегка изогнутую форму (рис. 1).

Это дает человеку возможность двигаться в вертикальном положении и выдерживать достаточно большие осевые нагрузки. В то же время змеевидная форма позвоночника позволяет ему быть достаточно гибким и менять положение различных частей тела: сидеть, стоять, наклоняться, лежать и т. д.

Немного статистики. Позвоночник состоит из 24 гибко соединенных друг с другом позвонков, которые удерживаются на одной линии с помощью связок и межпозвоноч-

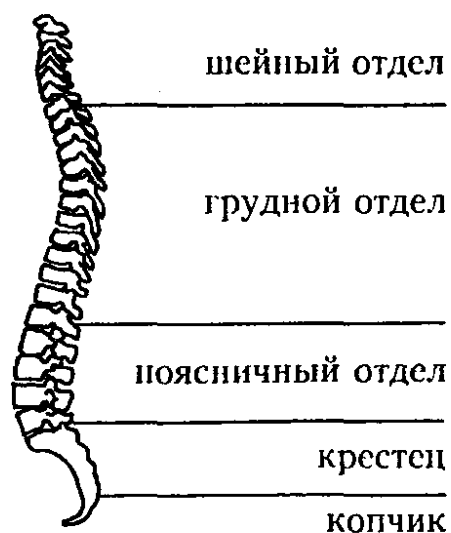


Рис. 1

ных дисков, представляющих собой эластичные хрящевые прокладки, а также крестца и копчика. Крестец и копчик — это сросшиеся позвонки.

Из этих 24 позвонков 7 шейных, 12 грудных и 5 поясничных. Различают пять отделов позвоночника: шейный, грудной, поясничный, крестцовый и копчиковый. Позвоночник имеет изгибы. В грудном и крестцовом отделах — выпуклостью назад, а в шейном и поясничном — вперед. С помощью этих изгибов происходит смягчение толчков при беге и ходьбе, появляется возможность выдерживать большие физические нагрузки.

Позвонки подвижны по отношению друг к другу. Подвижность обеспечивают межпозвоночные диски, а также суставы и связки.

Внутри позвоночного канала, проходящего через все позвонки, помещен спинной мозг — своего рода автоматическая станция многих и многих функций организма. Это нежное образование спрятано достаточно надежно. Повреждение его возможно только лишь при повреждении самого позвоночника.

В межпозвоночные отверстия выходят корешки спинного мозга, которые образуют шейное, плечевое, поясничное и крестцовое сплетения.

Позвонок состоит из тела, дуги и отростков (рис. 2). Дуги позвонка замыкают отверстия, образующие позвоноч-

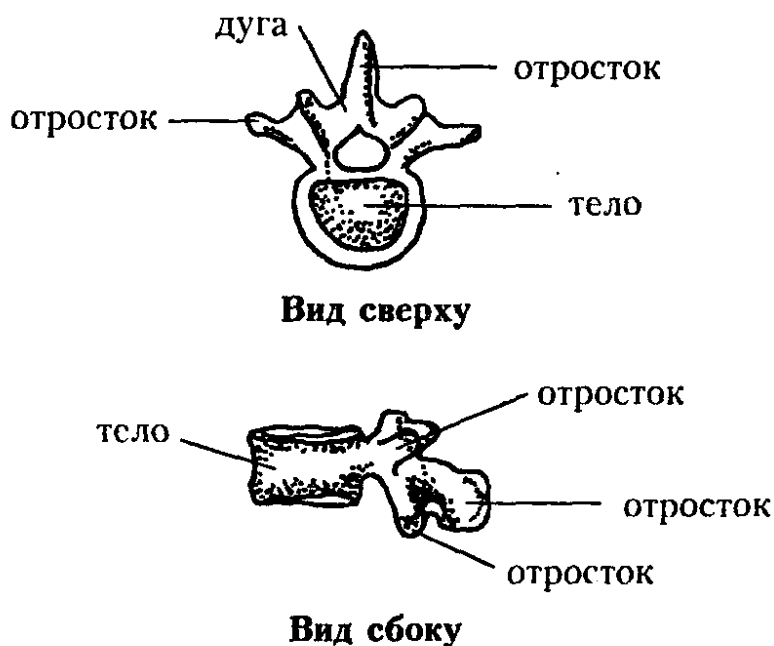


Рис. 2

ный канал. Соединяются дуги между собой за счет связок и суставов. Связки препятствуют отталкиванию позвонков друг от друга. Внутри межпозвоночных дисков имеется особая жидкость — студенистое ядро. Она питает позвоночник, забирает из кровотока необходимые для его жизнедеятельности элементы. Наполняет межпозвоночные диски в то время, например, когда мы спим и наш позвоночник отдыхает. Установлено, что за ночь каждый человек «вырастает» на 2–3 см, а к вечеру он как бы «усыхает». Когда тело принимает вертикальное положение, позвонки сближаются, диски сплющиваются и жидкость выходит. Межпозвоночные прокладки, а их 23–24, обеспечивают гибкость и подвижность позвоночника, предохраняют костные образования, многочисленные кровеносные сосуды, нервные окончания от травм.

Сопrotивляемость диска силе сжатия поистине удивительна. При нагрузке в 100 кг диск сжимается лишь на 1,4 мм. От состояния межпозвоночных дисков во многом зависят хорошая осанка, способность человека наклоняться, поворачиваться, разгибаться.

ЧТО ТАКОЕ «БОЛЕЗНЬ ВЕКА» — ОСТЕОХОНДРОЗ

В чем же суть этой болезни, которая распространена сегодня не менее широко, чем насморк, и при этом настолько опасна, что входит в пятерку тех видов патологий, которые чаще всего приводят к потере трудоспособности, инвалидности?

Действительно, «болезнью века» сейчас не страдают, пожалуй, только грудные дети. Это заболевание диагностируется в нашей стране больше чем у 25 миллионов человек. Только вдумайтесь в эту цифру! И из этих 25 миллионов от 0,3 до 0,6 процента становятся инвалидами.

Итак, само название болезни происходит от греческих слов «остеон» — кость и «хондрос» — хрящ. Таким образом, слово «остеохондроз» означает «окостенение хряща».

Научное же название этого заболевания звучит так: дегенеративно-дистрофический вертеброгенный процесс.

Дегенеративным он является потому, что при нем происходит замещение рабочих тканей на функционально неполноценные: отложение солей кальция в хрящах, дисках, мышцах, рост соединительной ткани в местах повреждений.

Дистрофическим его называют из-за нарушения питания тканей и органов, которым не хватает силы поддерживать позвоночный столб.

Вертеброгенный — то есть исходящий от позвоночника, но не ограничивающийся поражением в самих позвонках, а

затрагивающий мышцы, суставы, кожу и даже внутренние органы.

Уже у 20-летних межпозвоночные диски начинают уменьшаться, терять жидкость, эластичность, связь между позвонками нарушается, позвоночник перестает быть гибким. Межпозвоночные диски вынуждены получать необходимые им питательные вещества не из кровотока, а извлекая их из окружающих тканей, что отрицательно влияет и на весь организм в целом.

После 30 лет даже здоровый позвоночник нуждается в вытяжении и тренировке мышц, суставов и соединительной ткани. К 50 годам количество жидкости составляет лишь 60–70 процентов от необходимого и диск-прокладка уже не может выступать в качестве прочного и надежного амортизатора.

Остеохондрозом сегодня нередко страдают и в 20, и в 30 лет, но все же в основном это заболевание развивается после 40.

Два позвонка и лежащий между ними диск образуют так называемый сегмент позвоночника. Как только один из сегментов становится неподвижным, начинают происходить изменения во всем позвоночном столбе. Ниже- и вышележащие сегменты вынуждены брать на себя функции пораженного сегмента, и нагрузка на них становится чрезмерной. В результате выходят из строя и эти сегменты. Стоит только сегменту утратить подвижность, питание диска нарушается, он теряет жидкость, а вместе с ней и способность «пружинить». Вес, давящий на диск и на сам позвонок, распределяется неравномерно. Под воздействием возросшей нагрузки позвонки могут смещаться относительно друг друга, соскальзывать вперед или назад, на них образуются костные разрастания. Как раз это и ведет к развитию остеохондроза.

Болезненные изменения при остеохондрозе происходят сначала в центральной части диска, в студенистом ядре, когда количество жидкости уменьшается, особенно в условиях сильной нагрузки на позвоночник, и диски начинают высыхать. Межпозвоночные отверстия сужаются, и выходящие через них спинномозговые нервные корешки ущемляются. Нервные стволы и волокна ведут к конечностям, преимущественно сформировавшись в мышцы, связки и другие соединительные образования. Они и обуславливают появление болевых ощущений, когда из-за сдавливания или пе-

растяжения при неудобных положениях рук или ног нерв травмируется. Остеохондроз относят к группе заболеваний периферической нервной системы, и лечат его врачи-невропатологи.

Затем наступает вторая стадия развития болезни, когда изменения происходят и в окружающем ядро фиброзном кольце. Если меры вовремя не принимаются, то фиброзное кольцо разрывается и через трещины часть массы студенистого ядра выпячивается в сторону позвоночного канала и корешков спинномозговых нервов, то есть образуются грыжи.

Грыжевые выпячивания сдавливают корешки спинномозговых нервов, вызывая острую боль. Появляется отек, венозный застой, спайки в окружающих тканях. Они в свою очередь усиливают сдавливание корешков и соответственно увеличивают боли. А если к тому же еще и переохладиться, заболеть гриппом либо еще каким-нибудь инфекционным заболеванием, все может закончиться очень плохо. Межпозвоночные грыжи способны привести к самым тяжким последствиям — парезам, параличам. Иногда требуется даже оперативное вмешательство.

Кто виноват в этом? Прежде всего мы сами. Мы неоправданно перегружаем свой позвоночник, не тренируем его, не следим за правильной осанкой, а затем пожинаем плоды собственной беспечности. В общем, как сказал мне один больной: историю своей болезни я написал сам. Что же, самокритично, но, наверное, правильно.

Как правило, грыжи возникают в возрастном промежутке от 20 до 60 лет. После 60 лет они образуются реже, поскольку к этому времени диски пропитаны солями кальция, почти совсем теряют свою эластичность и трутся друг о друга. Масса студенистого ядра практически отсутствует, а значит, выходить здесь уже нечему. Однако в данном случае велик риск переломов.

В результате того, что межпозвоночные прокладки истончаются, нагрузки на позвонки увеличиваются в несколько раз, а их края все больше сближаются. Со временем на телах позвонков могут образоваться наросты. Костные разрастания позвонков, которые называют остеофитами, шипами, усиками, нарушают кровообращение, вызывают венозный застой и своеобразную реакцию тканей в ответ на раздражение — отек, сдавливающий нервные волокна и вызываю-

ший приступ боли. Вот почему лечение в основном направлено на устранение отека.

Таким образом, в основе остеохондроза лежат костные разрастания, грыжи, смещение позвоночного диска и нарушение структур позвоночника — суставов, связок, кровеносных сосудов, нервных окончаний.

Остеохондроз может иметь множество различных проявлений. Это не всегда боли непосредственно в спине. Все зависит от того, к каким именно органам подходят нервные окончания корешков спинного мозга. Так, в начальной стадии заболевания могут отмечаться головокружение, головная боль, бессонница, напряженность в мышцах, плохое настроение, «прострелы», сильная боль в спине, отдающая в ногу, болевые ощущения в области седалищного нерва. Межреберная невралгия, люмбаго, радикулит, судороги и боль в икрах, ишиас, синдром псевдостенокардии — все это проявления остеохондроза. Не редкость и боли в области печени, сердца, в подложечной области и кишечнике. Очень часто боль при остеохондрозе бывает похожа на приступ стенокардии. Нужно уметь различать эти боли.

☞ *Запомните:* при стенокардии боль возникает не только при движении, но и в покое, ее можно снять валидолом или нитроглицерином. При остеохондрозе боль проявляется обычно при движении, и лекарства не помогают. Интересно, что в среднем возрасте жалобы на «боли в сердце» примерно у 80% больных объясняются именно остеохондрозом, а при язвенной болезни желудка доктора не без успеха применяют мануальную терапию. Многие случаи близорукости, заикания, энуреза, импотенции излечимы посредством различных воздействий на позвоночник.

В последнее время специалисты все чаще ставят диагноз «остеохондроз» детям, подросткам, юношам. У детей корешковый синдром, как еще называют остеохондроз, проявляется периодической тупой, ноющей болью в пояснице или в пояснице и ноге. Иногда ребенок испытывает по утрам скованность в движениях, ему трудно долго находиться в одной позе, особенно в согнутом положении. На уроках физкультуры такие дети с трудом выполняют упражнения.

Я помню, как моя подруга жаловалась мне по телефону:

— Не знаю, что с Сережей (сыном) делать, он на одном месте не посидит, за уроки сядет, через 10 минут его как ветром из-за стола сдуло. Даже когда я рядом с ним сажусь, он извертится весь: вскакивает, то на коленки садится, то встанет рядом, только что не на голове стоит. А в школе у него с учителем физкультуры конфликт, и в результате — двойка. Учитель его «физическим уродом» назвал, Сережа с урока ушел и домой в слезах прибежал. Пошла в школу выяснять, что случилось, учитель говорит, что Сергей ничего на его уроке не делает: кувырнуться не может, на брусьях даже подтянуться не в состоянии. У него ничего не получается, так он все это в клоунаду превратить пытается, других смешит, урок вести не дает. Прямо беда — не знаю, что и делать.

— Ты знаешь, своди-ка ты Сереженьку к врачу, невропатологу, может, у него остеохондроз.

— Да ты что, какой в девять лет может быть остеохондроз?

— К сожалению, такие случаи стали почти нормой, очень многие дети страдают от остеохондроза, — с грустью была вынуждена я сказать подруге.

Проблема заключается в том, что в детском возрасте часто остеохондроз сразу не определяют. Дети, не зная своего организма, часто не реагируют на болезнь, не рассказывают о ее симптомах родителям. Поэтому она приобретает хроническое течение, а с хроническими заболеваниями всегда труднее бороться.

Наиболее часто от остеохондроза страдает пояснично-крестцовый отдел позвоночника, то есть участок, на который приходится самая большая нагрузка. Хрящевая ткань здесь изнашивается гораздо быстрее, чем в другом месте позвоночного столба. Среди невралгических расстройств, в основе которых лежит это заболевание, первое место занимает пояснично-крестцовый радикулит.

Люди часто путают эти два заболевания: остеохондроз и радикулит. Вообще радикулит — это воспаление нервных корешков, отходящих от спинного мозга. Он может возникнуть и в шейном, и в грудном отделе, но нижние поясничные и верхние крестцовые корешки поражаются гораздо чаще других.

Распространенное мнение о том, что радикулит — болезнь не слишком серьезная, хотя и довольно мучительная, является ошибочным. Когда болит поясница, травмируется весь организм, человек лишается сна, для него вредны физические нагрузки, теряется мышечная сила. Малейшее движение причиняет боль. Боли в спине сопровождаются скованностью и потерей гибкости.

Вот одна из типичных «историй болезни», наглядно показывающая, как возникает обострение остеохондроза и каковы бывают его проявления.

«У меня есть свой садовый участок за городом, — рассказывает Наталья В. — Такая радость смотреть, как вырастают огурчики, созревает клубника. Из своих овощей и фруктов делаю консервы: салаты, варенья, компоты. Одна беда — ближе к осени увозить все эти заготовки в город очень уж тяжело. Садоводство наше в трех километрах от станции находится. Вот в последний раз набрала я два мешка банок да еще рюкзак за спину повесила и пошла. С трудом добралась, дома наклонилась, чтобы мешки эти на пол поставить, а разогнуться уже не смогла. Так поясницу прихватило — хоть криком кричи, и в глазах темно. Несколько дней с ужасной болью промаялась. Теперь тяжелое поднимать боюсь».

Здесь мы имеем дело с типичным поясничным «прострелом» люмбаго, возникшим в результате подъема тяжестей.

А вот другая история, рассказанная мне одной 30-летней женщиной: *«В этом году мы с мужем решили провести новогоднюю ночь у знакомых. Было весело, шумно, но под утро стало клонить ко сну. Я прилегла на маленьком диванчике, а под голову валик подложила. Немного подремала, а когда проснулась, почувствовала боль в шее. Не могла повернуть голову в правую сторону, да и наклонять ее вперед было нестерпимо больно. Потом и голова разболелась так сильно, что даже подташнивать стало».*

Такая боль — это сигнал о том, что в шейном отделе позвоночника начал развиваться остеохондроз. Кстати, **шейный остеохондроз** по своей распространенности занимает второе место после пояснично-крестцового. Им могут страдать люди 30–60 лет. В данном случае появление боли было спровоцировано неудобным положением во время сна, но

«подготовка» к этому началась задолго до той роковой ночи. Дело в том, что профессия женщины, о которой идет речь, — швея — требует длительное время работать со склоненной головой, а это неизбежно ведет к развитию шейного остеохондроза.

При раздражении нервных корешков шейно-плечевого сплетения появляется боль в плече, которая отдает в руку. Ее невозможно поднять, повернуть. Боль не успокаивается даже ночью, не давая уснуть. Возникает она и в лопатке.

Как раз на уровне шестого шейного позвонка в отверстие позвоночного столба входит позвоночная артерия. На уровне второго позвонка она выходит и, проникая в полость черепа, снабжает кровью мозговой ствол, гипоталамус, мозжечок. Позвоночная артерия оплетена волокнами симпатического нерва, а в его функцию входит и передача болевых сигналов. При остеохондрозе шеи, когда раздражаются волокна нерва, на мозг обрушивается поток болевых импульсов. Возникают сильные головные боли в шейно-затылочной части, тошнота, головокружение. Бывает шум в ушах, перед глазами мелькают мушки.

Ощущают больные шейным остеохондрозом и боль между лопаток, иногда принимая ее за стенокардию.

В том случае если у вас возникло подозрение о наличии шейного остеохондроза, **можно провести тестирование** своего организма, выполнив простейшие упражнения, перечисленные ниже. Если при их выполнении, поворачивая и наклоняя голову, вы не почувствуете боли или неловкости, значит, с шеей у вас все в порядке.

1. Поверните голову в сторону.

2. Поверните голову в сторону до предела. При этом попробуйте заглянуть за спину.

3. Наклоняя голову в сторону, постарайтесь ухом коснуться плеча.

4. Стараясь коснуться подбородком груди, наклоните голову вперед.

Больным с резко выраженным шейным остеохондрозом запрещается:

а) включать в комплекс гимнастических упражнений круговые движения головой и резкие наклоны вперед и назад, так как это может вызвать нарушения головного кровообращения;

- б) производить резкие движения головой;
- в) плавать на спине, кролем, любым другим стилем, при котором надо сильно отклонять голову, резко поворачивать ее влево и вправо. Плавать надо спокойно, опустив лицо близко к воде.

Если у вас заболевание позвоночника в форме остеохондроза, то советую вам, придя с работы домой, 10–15 минут полежать, чтобы расслабиться. И не стесняйтесь осуждающих взглядов ваших близких. Подождет ужин, никуда не уйдут дела, а вот остеохондроз ждать не будет: схватит в самый ненужный и непредвиденный момент, заставит согнуться «крючком» и плясать под свою дудку, тут уже вы все свои дела отложите. Так что лучше не доводите свой позвоночник до болезни, а уделите немного времени для расслабления.

Еще один чрезвычайно распространенный вид остеохондроза — **грудной радикулит**, он же межреберная невралгия. Межреберная невралгия возникает в результате ущемления корешков спинномозговых нервов на уровне грудного отдела, в межреберниках. Боли, ее сопровождающие, возникают обычно за грудиной и между лопатками. Нередки также сердечные боли — вроде тех, что бывают при ишемической болезни. Больные грудным радикулитом часто обращаются к кардиологу (который им помочь, естественно, не может).

Иногда в сочетании с остеохондрозом развивается болезнь, которая называется **деформирующий спондилез**. Разница между ними в том, что перерождение межпозвоночного диска начинается не с ядра, а с фиброзного кольца. Волокна, его образующие, рвутся вблизи точек, где они крепятся к костному краю тел позвонков. В результате фиброзное кольцо выпячивается наружу сильнее, чем в норме, и достает до передней продольной связки позвоночника, травмируя ее. Та отслаивается и постепенно покрывается слоем солей. Затем по краям тел позвонков вырастают костные «клювы» — а это спондилез, как таковой.

На первых порах появляются слабые и неясные боли, которые проходят после разминки. На второй стадии болезни — сильные боли и стойкое ограничение подвижности позвоночника, иногда поясничный лордоз, редко кифоз. В конце концов болезнь становится практически необратимой: костные выросты, постепенно увеличиваясь, идут навстречу друг другу и в итоге сливаются, образуя прочную сетчатую

арматуру. При этом пораженный отдел позвоночника полностью теряет подвижность.

Вот что в общих чертах представляет собой остеохондроз позвоночника.

Он развивается, как я уже сказала, от чрезмерных и частых нагрузок и неправильного питания. Однако не следует понимать это буквально: речь идет о неправильном, недостаточном питании межпозвоночных дисков. Конечно, для них очень важно, что и сколько употребляет в пищу их обладатель, но сами они непосредственно питаются тем, что получают от тел позвонков. А при сильных механических нагрузках, когда диски сдавлены, их питание затруднено — необходимые вещества поступают с перебоями.

Все сказанное относится к **остеохондрозам обменного типа**, которыми страдает большинство из нас. Между тем существуют и воспалительные, развивающиеся как осложнения после запущенных или недолеченных инфекционных заболеваний позвоночника — туберкулезного спондилита и гнойного остеомиелита. В таких случаях нужно сначала избавиться от инфекции.

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ОСТЕОХОНДРОЗА

Остеохондроз называют «горем от ума». Действительно, только разумная деятельность человека порождает ситуации, чреватые возникновением этого заболевания. Животные им не страдают, хотя описаны случаи развития остеохондроза у диких млекопитающих из-за гиподинамии при постоянном содержании их в тесной клетке.

У людей же **гиподинамия** — далеко не единственный и не самый важный фактор риска. Главное — обилие вредных для позвоночника видов труда, при которых неизбежно длительное пребывание в неудобных (нефизиологичных) позах. Нет смысла пытаться дать их полный перечень — слишком их много. Более того, практически нет профессий, полезных для позвоночника. Единственное, что для него благотворно на 100%, — сельский труд. Причем не какой-то специализированный, а комплексный — разноплановая работа на собственном приусадебном участке. В сущности она мало чем отличается от лечебной физкультуры.

Хотя очень трудно дать исчерпывающую классификацию всего, что вредит позвоночнику, можно выделить **три группы факторов максимального риска**.

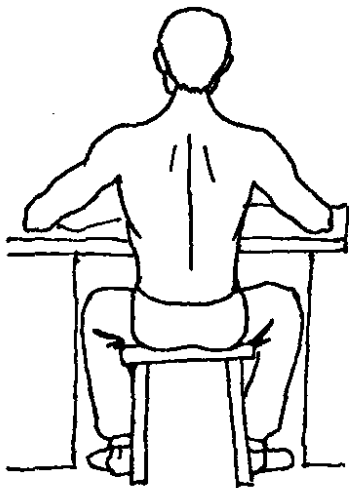
Первая — разумеется, **профессиональный риск**. Существует целый ряд профессий, требующих особенно грубого, и притом длительного ущемления межпозвоночных дисков. Перечисление таких профессий, пожалуй, способно вызвать недоумение: грузчики, балерины, военные, каменщики, откатчики пород в шахтах... Сюда же относятся два вида спорта — тяжелая атлетика и спортивная ходьба. Что же общего между этими разнородными видами деятельности?

А роднит их то, что и разгрузка вагонов, и исполнение главной партии в балете «Жизель» требуют длительного сокращения мышц спины. В итоге промежутки между позвонками у балерины расширяются спереди и сужаются сзади. У грузчиков характер постоянного сокращения спинной мускулатуры иной, поэтому все наоборот: межпозвоночные щели расширены сзади и сужены спереди. Но результат во всех случаях один и тот же — стойкое и несимметричное нарушение питания дисков.

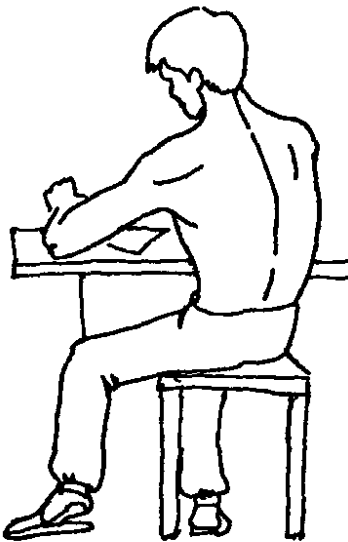
Наблюдения медиков показали, что остеохондрозом в равной степени страдают как люди, занимающиеся физическим трудом, так и представители интеллектуальных профессий. **Остеохондроз угрожает всем!**

Длительное время сидя перед дисплеем компьютера, человек находится в одном и том же положении, выполняет одни и те же движения, создавая этим предпосылки для развития остеохондроза. Впрочем, нет никакой разницы между ученым, редактором, чертежником, которые способны просидеть целый день, не меняя позы, или рабочим, весь день простоявшим у станка, и продавцом, который в течение дня находился за своим прилавком в положении стоя.

Как показали исследования, наибольшее давление на позвонки и позвоночные диски происходит, когда человек сидит. Надо научиться сидеть правильно (рис. 3 а). Часто можно видеть, что у сидящего одно плечо поднято выше другого, позвоночник искривлен (рис. 3 б). Выпрямите свой позвоночник, вспомните, что вы существа прямоходящие. Поверьте, если вы начнете себя контролировать, то вскоре вам для этого не придется делать никаких усилий — ваш позвоночник будет сам стремиться к прямостоящему положению.



а



б

Рис. 3

При сидячей работе происходит сдавление нижней части живота и вообще туловища, что ведет к запорам, геморрою и даже к психическим болезням. Особенно губительна сидячая работа, когда к ней присоединяется влияние вредных материалов: шерсти, пыли, свинца и т. д. вообще труд в закрытых помещениях, даже связанный с движением, не приносит пользы для здоровья. Снизить влияние такого образа жизни на здоровье можно с помощью физических упражнений на свежем воздухе или в том же помещении при открытой форточке. Необходимо приучить себя время от времени прерывать работу и выполнять упражнения для различных частей тела.

Недостаток двигательной активности вызывает 3/4 всех заболеваний позвоночника. Еще Аристотель говорил: «Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие».

Однако и занятие такими видами спорта, которые односторонне развивают опорно-двигательный аппарат человека, также вредно. Прежде всего, чрезмерные однообразные нагрузки ведут к появлению остеохондроза у подростков,

у которых еще продолжается процесс роста.

Гиподинамия ослабляет наш организм, делает его беззащитным перед болезнями и, что не менее страшно, приводит к ожирению. Процесс ожирения начинается с детства. Результаты медицинских исследований показывают, что сегодня многие дети имеют избыточный вес. А лишние килограммы — это, наряду с уже перечисленными причинами остеохондроза, дополнительная нагрузка на позвоночник.

Вторая группа факторов риска развития остеохондроза — риск поведения. Во многом состояние здоровья зависит от правильного поведения человека. Дурная при-

вычка горбиться или сутулиться — уже причина для возникновения этого заболевания. Вы, конечно, поняли, что мы говорим об осанке.

Очень немногие люди умеют стоять прямо и двигаться раскованно. Большинство не обладают той легкостью движений, которая вполне им доступна. Причина в том, что однообразные действия, повторяющиеся изо дня в день, навязывают нам определенные стереотипы движения, которые мешают использовать весь диапазон двигательных возможностей человеческого тела. При этом незаметно, но неотвратимо портится осанка и становится привычной мышечная скованность.

Пока мы молоды и относительно здоровы, мы пребываем в счастливом неведении относительно вредного воздействия неправильной осанки. Большую часть времени мы чувствуем себя нормально, потому что человеческий организм способен к адаптации и нагрузку слабых мышц берут на себя более сильные. Только когда мы утомлены, больны или чем-то расстроены, мы внезапно ощущаем сковывающее напряжение.

И уже пора бить тревогу. Значит, правильное соотношение позвоночных изгибов нарушено, в результате чего и возникают боли в пояснице и другие недомогания.

Какой должна быть правильная осанка? Тело должно находиться в таком положении, чтобы создалось оптимальное равновесие между скелетом и мышцами, чтобы на позвоночник ложилась самая минимальная нагрузка.

Попробуйте протестировать себя. Подойдите к зеркалу и встаньте к нему боком. Теперь проведите воображаемую линию от верхней точки плеча через тазобедренный сустав, колено, до середины стопы. Если линия получилась прямая, значит, осанка у вас действительно нормальная (рис. 4 а). А вот волнистая линия (рис. 4 б) должна вас насторожить. Вам следует поза-

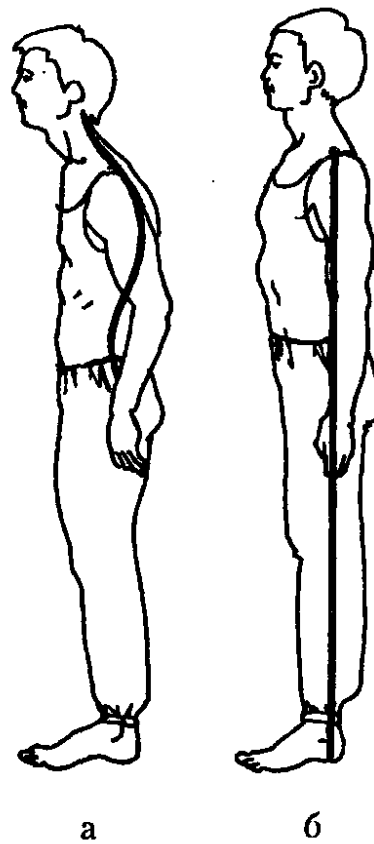


Рис. 4

ботиться о выработке правильного положения тела при ходьбе и когда вы сидите, во время сна и при переносе тяжестей.

Наконец, **третья группа — риск лечения.** Многие клиенты центров мануальной терапии жалуются, что после процедур у них усиливаются боли. Костоправы обычно отвечают им: ничего, мол, не волнуйтесь, это в вашем организме мобилизуются защитные резервы, которые до того дремали, потерпите еще немного, и боль пойдет на спад. Больной послушно терпит, резервы «продолжают мобилизовываться», а самочувствие упорно не желает меняться к лучшему... Дело в том, что прямолинейные вытягивания при остеохондрозе не только малоэффективны, но нередко просто вредны. Достаточно лишь слегка переусердствовать, вытягивая позвоночник, — и ущемление межпозвоночных дисков становится еще болезненнее.

Перечислив основные причины и факторы риска, способствующие заболеванию остеохондрозом, перейдем к профилактическим рекомендациям, которые помогут предотвратить появление болезни или ее обострения.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ОСТЕОХОНДРОЗА

При остеохондрозе нет большой разницы между предупреждающими мерами и лечебными: и те и другие в принципе одинаковы. Такая особенность остеохондроза объясняется очень просто: нет другого способа его вылечить, кроме как повернуть патологический процесс вспять или хотя бы затормозить его, не дать развиваться дальше. **А каким способом можно задержать процесс дегенерации хрящей?** Тем же, каким его предотвращают: упражняя межпозвоночные диски.

Теоретически можно создать какие-нибудь медикаменты, таблетки и микстуры от остеохондроза, но доставить эти вещества к месту назначения — к дискам — не очень-то легко: ведь диски питаются от позвонков, а к тем извне ничего вот так просто не доставишь. Разве что втиранием в спину составов, более-менее активно проникающих через кожу, — на чем основана народная терапия остеохондроза. Многие из народных средств весьма эффективно «размачивают» хрящи, предотвращая их дальнейшее растрескивание и расплющивание, восстанавливая их первоначальную структуру, упругость и гибкость. Но действие таких средств недостаточно, если их не сочетать с тщательно дозированной и продуманной механической нагрузкой, то есть с физическими упражнениями.

Если профилактика запоздала и вы уже больны — прежде чем подбирать себе подходящий цикл упражнений, посоветуйтесь с врачом: как знать, может, приглянувшаяся методика вам противопоказана.

СОХРАНЕНИЕ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

Самое надежное средство профилактики остеохондроза — это непрерывная работа над своей осанкой — ее сохранением или исправлением.

Для начала постарайтесь **определить свой тип осанки**.

Встаньте спиной к стене или двери и постарайтесь сбоку увидеть себя в зеркале. Если вы стоите правильно, позвоночник образует вогнутую линию в области шеи и талии и выпуклую — в области груди и таза. Между позвоночником и стеной в области шеи и талии должны оставаться небольшие промежутки.

У человека центр тяжести расположен в верхней части таза. При нормальной осанке все изгибы позвоночника должны находиться в определенном соотношении и таз расположен прямо. Однако очень распространены два дефекта осанки, при которых таз наклонен вперед или назад.

Нередко у женщин ношение обуви на высоком каблуке приводит к смещению центра тяжести вперед и перенесению основной нагрузки на пальцы ног. Если мышцы спины не компенсируют нарушения равновесия, таз наклоняется вперед, а верхняя часть тела — назад, образуя глубокий прогиб в пояснице. Такой дефект осанки носит название «увеличенный поясничный лордоз».

У мужчин чаще встречается другое нарушение осанки — плоская спина. При этом дефекте таз отклонен назад, поясничный изгиб почти совсем отсутствует, спина сутулая, грудь впалая, плечи опущены. Результаты такой осанки — негибкий, подверженный травмам позвоночник, затрудненное дыхание.

Эти дефекты осанки можно исправить путем укрепления мышц спины и живота. Изменения произойдут не сразу, но со временем ваше упорство будет вознаграждено: вы приобретете правильную и красивую осанку, благодаря которой ощутите, что ваша спина стала меньше уставать, а самочувствие значительно улучшилось.

Упражнения при увеличенном поясничном лордозе

Обопритесь спиной о край двери, поставьте стопы на расстоянии 15–20 см от него и слегка согните ноги в коленях. Пространство между поясницей и краем двери должно быть минимальным. Расслабьте мышцы средней части спины и сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов. Медленно выпрямляя ноги, продвигайтесь вверх вдоль края двери, прижимая поясницу с помощью напряжения мышц живота. Вы должны ощутить, как при этом ваши плечи и спина скользят вверх по краю двери, а средняя часть позвоночника вытягивается. Удерживайте принятое положение несколько секунд, затем опуститесь, плавно сгибая колени. Повторите 2–3 раза. Постепенно ставьте стопы все ближе к двери, если при этом вам удастся плотно прижимать поясницу.

Упражнения при плоской спине

Плоская спина часто усугубляется недостаточной эластичностью мышц задней поверхности бедра. Чтобы растянуть эти мышцы, встаньте перед стулом, слегка расставив прямые ноги, и наклонитесь вперед так, чтобы вытянутыми вперед руками коснуться спинки стула. Старайтесь поднять таз как можно выше, ощутите, как прогибается средняя часть спины (можно слегка согнуть колени). Держите позу 4–5 секунд, дышите свободно, затем на вдохе выпрямитесь.

Лягте на пол, поставив стул так, чтобы сиденье находилось у вас над головой. Затем поднимите ноги и туловище и опустите колени на сиденье стула. Для удобства можно положить на сиденье стула подушки. Спина прямая, туловище перпендикулярно полу. Поднимайте таз, упираясь коленями в сиденье стула, и старайтесь одновременно выпрямить поясницу. Оставайтесь в этом положении несколько минут, затем осторожно опустите ноги на пол.

Выберите подходящие для вас упражнения и выполняйте их ежедневно. Со временем мышцы укрепятся, и правильная осанка войдет у вас в привычку.

Но никакие упражнения вам не помогут, если в повседневном быту вы не умеете правильно стоять и сидеть. Запомните: как больному, так и здоровому, если он не желает

стать больным, нужно следить за сохранением изгибов позвоночника, присущих ему, и за снижением вертикальной нагрузки на него. Для этого **необходимо научиться правильно стоять, сидеть, лежать, поднимать и переносить тяжести.**

При длительном нахождении в положении стоя найдите точку опоры для головы, туловища, рук, ног. Прислонитесь к чему-нибудь: головой к кухонному шкафчику при мойке посуды, спиной к стене при долгом разговоре и т. п.

Длительная вертикальная нагрузка (стоя) требует неременной разгрузки (лежа).

Не ходите долго (более 1–2 часов) на высоких каблуках.

Стремитесь любую производственную и домашнюю работу выполнять с максимально выпрямленной спиной, в вертикальном положении. Если же неудобной позы избежать нельзя, через каждые 15 минут распрямляйтесь и разминайте поясницу. Ограничьте время пребывания в вынужденной позе сгибания или разгибания.

«Пересидев», через каждые 10–15 минут меняйте позу, двигайте руками и ногами, периодически отклоняйтесь назад, потягивайтесь. Через каждый час, проведенный вами сидя, вставайте и ходите. Помассируйте мышцы поясницы, потянитесь руками вверх, сделайте медленные круговые движения тазом и осторожные наклоны в стороны и назад.

Предположим, вы заболели и вынуждены находиться долго в постели, чаще меняйте положение тела, двигайтесь, переворачивайтесь. Это улучшит кровоснабжение позвоночника, спинного и головного мозга.

Предпочтительнее заниматься видами спорта с малой вероятностью травматизма, укрепляющими связочный аппарат позвоночника, тренирующими его гибкость, улучшающими кровообращение (бег, плавание, лыжи).

Обязательно занимайтесь специальной гимнастикой для укрепления мышц спины и брюшной стенки, поддерживающих позвоночник. Первоначальная нагрузка должна быть минимальной и нарастать постепенно. При возобновлении болей нагрузка вновь сводится до минимума. При умеренных болях упражнения выполняются в положении лежа на спине с согнутыми коленями. Если боль сильная, нужно ограничиться дыхательной гимнастикой. Важно, чтобы ваши занятия лечебной физкультурой происходили ежедневно и в одно и то же время.

Ежемесячно проводите 7–10-дневный профилактический курс самомассажа спины, шеи, груди и поясницы, о том, как его делать, я расскажу ниже.

Особое внимание следует уделить тому, чтобы во время сна ваш позвоночник имел возможность максимально отдохнуть, расслабиться и одновременно находился в физиологически правильном положении. Для сна не подходят ни мягкие перины, ни жесткие голые доски. От лежания на мягких перинах позвоночник деформируется, искривляется. На досках отдыхать тоже плохо: и они не спасут от деформации позвонков. Постель должна быть полужесткой, для того чтобы сохранить все естественные изгибы позвоночного столба. Если вас беспокоят боли, известнейший авторитет по болезням опорно-двигательного аппарата доктор Касьян рекомендует положить щит в ширину кровати или дивана, а сверху поролон, толщина которого 5–8 см. Поролон надо накрыть шерстяным одеялом, а потом, естественно, простыней (рис. 5).

Когда боль отдает в ногу, под коленный сустав можно подложить валик, сделанный из свернутого байкового одеяла. Считается, что самые здоровые позвоночники у японцев. Они часто спят на двух тонких матрасах, набитых рисовой соломкой, и не знают никаких остеохондрозов.

Не запрещается спать на животе, а чтобы поясница не прогибалась, подложите под низ живота небольшую подушку. Те, кто любит спать на боку, могут положить одну ногу на другую, а руку — под голову.

Особенно серьезно отнеситесь к подбору подушки. Она должна быть такой, чтобы во сне сохранялся шейный изгиб — он самый важный, так как расположен в той области, где

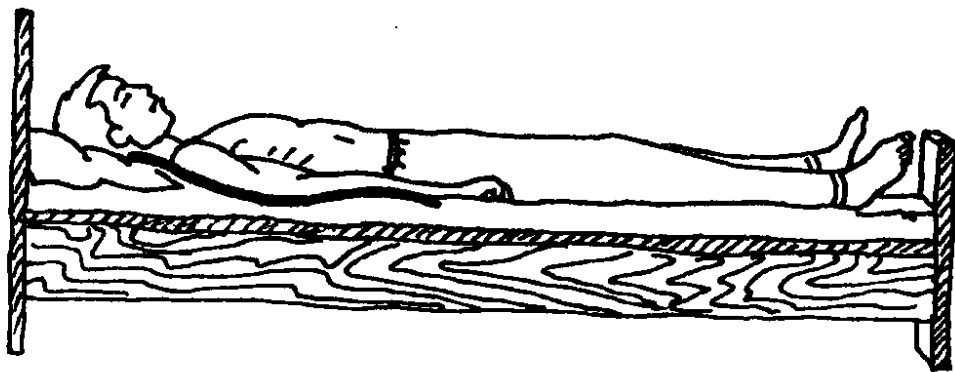


Рис. 5

спинной мозг переходит в продолговатый. Подушка, следовательно, должна быть довольно низкой, но все же не слишком тощей — иначе она не будет «подпирать» шейный изгиб. Пышная подушка тоже не годится — вредно спать с опущенным на грудь подбородком.

Для профилактики и лечения остеохондроза можно воспользоваться специальными ортопедическими матрасами и подушками, которые появились в продаже в аптеках. Благодаря содержащимся в них особым упругим гранулам они позволяют позвоночнику принять правильное и максимально комфортное положение, компенсируют вертикальное давление на межпозвонковые диски, восстанавливают их естественную форму, а также оказывают массирующее воздействие.

Обострения остеохондроза происходят, когда мы поднимаем и переносим тяжести. Здесь тоже существуют свои правила. Резкий подъем груза противопоказан.

Например, муж моей подруги так и не смог распрямить спину, когда нагнулся над капотом своего автомобиля, чтобы вытащить тяжеленный аккумулятор. Рывок сделал — и застонал от резкой боли, позвоночник такой тяжести не выдержал. А сама подруга все прошлое лето промучалась с остеохондрозом после того, как на даче вытянула одной рукой ведро воды из колодца.

Не рекомендуется носить тяжелый груз на большие расстояния в одной руке. Лучше его разделить, взяв в обе руки.

Избегайте наклонов, когда держите тяжесть в руке.

Более 15 кг поднимать и переносить нежелательно — можно заработать грыжу межпозвоночного диска. Удобна сумка или тележка на колесиках.

Ни в коем случае не хлопайте человека по спине или ниже спины в то время, когда он поднимает тяжесть, — даже шуточный шлепок может обернуться трагедией. Доктор Касьян рекомендует: если требуется поднять что-то потяжелее, нужно надеть широкий пояс, потом присесть на корточки. При этом спина должна остаться прямой, а голова выпрямленной. Груз надо взять двумя руками и постепенно подниматься. Спину не сгибать!

Если вы по роду занятий связаны с вредным видом труда и не имеете возможности (или желания) от него отказаться — вам остается одно: регулярно и почаще принимать меры к восстановлению питания дисков. Для начала

вам нужно подумать о диете. Позвоночнику крайне необходимы микроэлементы, особенно кальций, цинк, медь и витамины. Затем проанализируйте профессиональный риск, которому вы подвергаетесь, и старайтесь всячески избегать излишних нагрузок и неправильных поз. Ни в коем случае не носите тяжести на голове — это ущемляет шею! Соблюдайте гигиену поз и движений.

Вам необходимо исключить переохлаждение, пребывание в сырости и на сквозняках. В зимнее время носите поясничный пояс — корсет. Можно воспользоваться шерстяным или пуховым платком, поясом из верблюжьей шерсти. Некоторые владельцы собак умеют изготавливать пряжу из их выпадающего подшерстка. Этот материал идеально подходит для изготовления противорадикулитного пояса, так как в нем сочетается сухое тепло с естественным электростатическим воздействием, вызванным трением шерсти о кожу.

Очистите свой организм от различных ядов и инфекций, снижающих защитные силы организма: никотина, спиртного, вирусов гриппа, ангины и др.

Таким образом, если вы стоите и сидите прямо, спите на твердой постели, носите обувь на плоской подошве и, поднимая тяжелые предметы, не нагибаетесь, а приседаете, можно считать, что вы всеми доступными средствами предохраняете свой позвоночник от травм и болезней.

ЗАКАЛИВАНИЕ

«Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь». Думаете, это цитата из какого-нибудь учебника, пропагандирующего здоровый образ жизни? Или со стенда в лечебном санатории? Нет, ошибаетесь — это не слова-призывы, от которых мы все устали и в смысл которых даже вслушиваться не хочется, — изречение древнее и принадлежит Гиппократу. Но оно особенно актуально в наше сложное время финансовых проблем, пугающих цен, в том числе и на лекарства, снижения иммунитета нашего организма. Сегодня просто грех не использовать естественные, природные факторы оздоровления.

Академик Николай Амосов говорил очень правильные слова: «Для здоровья одинаково необходимы четыре условия: физические нагрузки, ограничения в питании, закаливание, время и умение отдыхать». А этому человеку можно верить.

Начнем с самого простого, доступного и эффективного: закаливания, воздушных ванн, плавания, солнцелечения, тем более что все эти процедуры не только полезны, но и приятны.

Воздушные ванны

Воздушные процедуры — самая легкая форма закаливания. Основа закаливания — свежий воздух. Он стимулирует обмен веществ, мобилизует защитные силы, улучшает сон.

Необходимо проветривать помещение 4–5 раз в день по 10–15 минут. Дошкольникам надо проводить на свежем воздухе по крайней мере 3–4 часа.

Воздушные ванны оказывают следующие воздействия: холодное (температурное), химическое (аэроионы), механическое (массирующее). Раздражение рецепторов кожи изменяет терморегулирующий режим организма и обмен веществ. Человек приучается к перепаду температур и сквознякам.

Особенно целебен морской воздух, который насыщен аэрозолями солей. Он оказывает специфическое воздействие на кожу и слизистые оболочки.

Я вспоминаю один рассказ Константина Паустовского, где автор описывает, как он встретил в каком-то черноморском санатории женщину, удивившую его тем, что она лежала каждый день на пляже, лежала даже под проливным дождем, накрывшись с головой непромокаемой пленкой. Объясняла же она свою приверженность желанием вдохнуть побольше ионов кислорода. Вот это жажда жизни и стремление к здоровью.

Так же благотворно влияют лесной и луговой воздух, насыщенный эфирными маслами, фитонцидами, аэроионами.

Разумеется, более благотворное влияние воздушные ванны оказывают на человека, когда он раздет. В Японии среди медиков существует мнение, что чем больше человек ходит раздетым, тем дольше он проживет. Это считается хорошим средством и против неврозов.

Рекомендуем закаливание сквозняками. Конечно, воздушные потоки должны быть слабыми, не ощущаемыми человеком. Для этого надо иметь вентилятор. Закаливание воздушным потоком начинают при температуре 21–22° С. Вентилятор включают на малую скорость и располагают на расстоянии примерно шести метров. Затем расстояние постепенно сокращают так, чтобы можно было ощущать едва уловимое движение воздуха. Начинать надо с 20 секунд. При этом температура снижается на один градус. Нижняя граница воздушной ванны 9° С. Но температурный режим можно довести и до 1° С, только при этом надо двигаться и выполнять физические упражнения. Несколько последних процедур можно провести, комбинируя всяческие варианты: сокращать и увеличивать расстояние до вентилятора, открывать окно, изменять температуру воздуха в комнате.

Солнечные ванны

О пользе солнцелечения, приеме ультрафиолетовых лучей солнечного спектра, тоже знают, наверное, все. Но, думаю, не все знают, что у этого солнечного лечения есть второе название — гелиотерапия.

Благотворным влияние солнечных процедур окажется только при правильном их проведении. Лишь умеренные дозы ультрафиолета повышают защитные силы организма, а большие, напротив, их угнетают. Поэтому не смотрите с восторгом на иссиня-смуглых мужчин и дам, щеголяющих своим полунегроидным загаром, так принимать солнечные ванны нельзя, ведь солнечные лучи еще и радиоактивны, а радиация может явиться причиной развития онкологических заболеваний. Это наблюдается в пяти процентах случаев.

Средний курс лечения — двадцать—сорок солнечных ванн. Один раз в неделю необходимо делать перерыв. Лечиться солнцем следует после легкого завтрака, с десяти до двенадцати часов утра (на юге с семи до девяти часов). В районах умеренного климата начинают с пяти минут, а на юге с двух.

Сначала надо полежать в тени, чтобы организм привык к воздушным потокам. Потом можно ложиться на солнце, защитив голову. Вообще считается, что лучше всего загорать в тени деревьев, то есть используя рассеянную радиацию.

Если солнца мало (имеются в виду северные районы), можно усилить его действие, выпив отвар, настой, чай из некоторых лекарственных растений, например из зверобоя. В них содержатся особые вещества — фотосенсибилизаторы. Они повышают чувствительность к солнечным лучам. Процедуры следует прекратить, если возникли сердцебиение, головные боли, возбудимость, плохой аппетит. Помните, что возможны солнечные ожоги.

Солнечные лучи можно заменить искусственным ультрафиолетовым облучением. Только, пожалуйста, принимайте ультрафиолет в поликлиниках, под наблюдением врачей, а не в новомодных соляриях, где вас будут жарить под солнечными лучами хоть час, хоть два, насколько у вас денег хватит, а закончиться такое «загорание» может очень плачевно.

Очень благотворны и эффективны общие закаливающие процедуры, к которым относят души, ванны, купания. Они поднимают сопротивляемость организма, укрепляют наш иммунитет.

Купания

В сентябре прошлого года мы с подругой приехали к ней на дачу и пошли на озеро, не для того чтобы купаться (был ветренный и довольно прохладный день), а чтобы полюбоваться озерной красотой. Но купальные принадлежности я все-таки с собой захватила. На пляже никого не было, озеро, блестевшее в прошлые мои приезды на солнце своей серебряной гладью, в тот день было беспокойным.

— Бр-р, — поежилась моя подруга. — Исккупаться нет желания? — спросила она, явно ожидая услышать отрицательный ответ.

— А что, это идея, — неожиданно для самой себя сказала я. — Пожалуй, рискну, народа вокруг нет, никто пальцами на меня показывать не будет.

Я быстро разделась, и не останавливаясь у кромки воды, чтобы не передумать, быстро пробежала два-три метра и сразу окунулась с головой, проплыла немного под водой, вынырнула и повернула к берегу. Все. Этого достаточно. Теперь быстренько растереться и влезть в сухое белье.

— Так быстро замерзла? Зачем купалась? Только намочила белье зря, — ворчала моя подруга.

Но мне было все равно, она могла говорить что угодно. Я была счастлива, я ощущала покой, теплоту и какую-то чистоту внутри своего тела, хотелось то ли петь, то ли лететь. Да, я купалась всего две минуты, но этого было достаточно моему организму, он не успел переохладиться. Я окунулась под воду с головой и тем самым замкнула свое энергетическое биополе, дав отрицательной энергии и негативной информации уйти с водными потоками.

Многие неправильно считают, что при купаниях основной механизм воздействия — охлаждение. Но главный эффект заключается в постепенном нарастании холодовых нагрузок. Для меня, подготовленной к переохлаждению, купание в сентябре — норма. Людям неподготовленным, ослабленным, пожилым я рекомендую все-таки следовать правилам закаливания.

Надо начинать с обтираний, окунаний, а потом, через 2–3 дня, переходить к самим купаниям. Имеются в виду купания в естественном водоеме. Предварительно отдыхают десять–пятнадцать минут в тени. В начале курса продолжительность купания всего две–три минуты, в конце — восемь–десять минут. Купаться можно два раза в день, в утренние и вечерние часы. Температура воды должна быть не ниже семнадцати градусов. Всего лечебный курс составляет тридцать–сорок процедур. После купания растираются полотенцем и отдыхают в течение 10 минут. Очень важно не переохладиться.

Часто люди думают, что самое главное подольше быть в воде — и тогда организм закалится. Нет, милые мои, главное — заниматься регулярно. Даже здоровым людям, но не желающим в будущем заболеть остеохондрозом, рекомендую не прерывать купания в любую погоду. Постепенно организм можно подготовить к высшей форме закаливания — моржеванию.

В медицинской литературе приведены факты, свидетельствующие о том, что из десяти любителей зимнего плавания восемь излечиваются от самого жестокого радикулита.

Купания можно чередовать с воздушными ваннами.

Хорошей подготовкой к купаниям могут стать ножные ванны. Начинать надо с прохладной воды, температура которой должна быть 26–28° С. Через неделю температуру снижают на 1–2 градуса и постепенно доводят ее до 12–15° С. Ноги после процедуры надо вытирать насухо.

Влажные обтирания и обертывания

Влажные обтирания важны для детей и людей пожилого возраста. Показаны контрастные обтирания — холодной и горячей водой. Можно делать **обтирания водой, настоянной на травах.**

Готовят настой из мяты: 4 столовые ложки сухой травы заливают одним литром кипятка. Через 30 минут, в течение которых настаивается мята, настой фильтруют и охлаждают. А в другой кастрюле готовят горячий настой согревающих растений, к которым относятся чабрец, пижма, тысячелистник, сосна (ветки). Каждого из этих растений надо взять по две столовые ложки. Настаивают, температура согревающего раствора должна быть 38–39° С.

Берут рукавицу и мочат ее в холодном настое, слегка выжимают и обтирают одну руку. Потом эту же рукавицу смачивают в горячем настое и снова руку обтирают до появления ощущения тепла. Затем то же проделывают с другой рукой. После этого так же растирают остальные части тела. Весь процесс надо выполнять в течение пяти минут. Через 2–3 дня разница между холодным и теплым растворами должна составлять один градус, а потом увеличиваться. В конце концов это будет ледяная и очень горячая вода. Такие контрастные обтирания укрепляют нервную систему, уменьшают чувствительность мышц и суставов к переменам погоды.

В старину было популярно **частичное влажное обертывание**, например поясницы, нижней части туловища. Для этого наши бабушки брали грубое полотенце около 0,5 м в ширину и примерно 3 м в длину. Его скатывали, как бинт, оставив полосу для смачивания шириной в 70–80 см. И начинали готовить холодный травяной настой. В дело шли молодые листочки или даже почки тополя, сосновые, березовые почки, можжевельник — по 0,5 стакана на 1 л воды. Летом собирали и настаивали полынь, лопух. Осенью брали тысячелистник (0,5 стакана на 1 л воды). Зимой для этого были пригодны сухие шишки хмеля, хвоя. Растения кипятили 5 минут, потом полчаса настаивали.

Обертывания делали так. Часть полотенца смачивали в прохладном отваре, выжимали. А затем применяли хитрость: оборачивали вокруг нижней части туловища все полотенце таким образом, чтобы влажная часть ткани была

накрыта сухой. Это очень важный момент. В таком виде можно было даже спать. Попробуйте рецепт закаливания наших предков. Эта процедура помогает поддерживать на влажном участке тела постоянную температуру. Благодаря этому улучшается кровообращение и питание мышц, из них вымываются продукты обмена, накопившиеся в течение дня.

Нужно учесть, что обертывания делаются через 1–1,5 часа после еды и только на сухую кожу.

Контрастные ванны

Очень эффективными многие медики считают контрастные травяные ванны. В холодную воду рекомендуют влить настой Melissa или мяты. Для этого нужно взять 200 г травы на 5–6 л воды, настоять 1 час и процедить. В горячую ванну добавляют таким же образом приготовленный настой чабреца, пижмы, веток хвойных деревьев, тысячелистника.

Если нет возможности сделать эту процедуру в двух больших ваннах, можно взять два тазика или два ведра, в один налить холодный травяной раствор, в другой — горячий. Сначала обе ноги погружают в горячую воду на 30–60 секунд, потом в холодную — на 1–20 секунд. Повторяют 3–4 раза.

Весьма полезны **контрастные души**. Воду делают чуть теплее или холоднее, постепенно увеличивая разницу между горячей и теплой водой. Начинают при температуре тридцать пять градусов, по пять минут ежедневно.

Все эти процедуры — обтирание, контрастные души и ванны — полезны тем, что закаливают отдельные участки тела. Для того чтобы предотвратить боли в спине, необходимо закалять поясницу.

Больным остеохондрозом: закаливающее лечение советуют начинать с плавания в теплой воде. Уменьшается нагрузка на позвоночник, что способствует ослаблению болей, а движения всем корпусом улучшают кровообращение и доставку кислорода, укрепляют мышечный корсет.

Полуванны, погружения и обливания

Полуванна — это ванна, при которой вода доходит лишь до пупка. Как правило, полуванны принимают сидя, но можно и стоя на коленях или в полный рост. Для полуванн используют только холодную воду и сидят в ней недолго —

от силы 1–3 минуты, а если человек от природы «мерзляк», то и меньше, секунд 30–40.

Дополнительная укрепляющая процедура, применяемая в комплексе с полуваннами, — **погружение рук** по плечи в холодную воду на несколько минут.

Обливания холодной водой — полные, т. е. всего тела, и частичные — рекомендуется делать с помощью лейки, которую держит в руках помощник. Струя из лейки должна быть настолько щедрой, чтобы вода покрыла обливаемую часть тела «будто одеялом». В домашних условиях можно воспользоваться ведром или тазиком, но все же лейка предпочтительнее.

Для позвоночника особенно полезны **обливания**: полное, верхнее, нижнее и спины, особенно последнее. Делают его стоя: первой лейкой обливают сзади все тело снизу вверх, от пяток до затылка, следующие 3–5 леек выливают равномерно по одну и по другую стороны от шеи до нижнего края крестца и от правой до левой лопатки. Непосредственно на позвоночник желательно лить поменьше. Обливание спины должно заканчиваться энергичным обмыванием груди, живота, рук.

При нижнем обливании первую лейку выливают сзади на тело, от ног до бедер и выше, а следующие 3–6 леек — спереди, равномерно на нижнюю часть тела, главным образом в область поясницы, но не непосредственно на нее.

При полном обливании человек садится в ванну на положенную поперек нее узенькую дощечку и обливает себя (или его обливают) то спереди, то сзади четырьмя лейками воды. Эту процедуру можно выполнять также стоя. Первой лейкой обливают все тело, а следующие льют так, чтобы струя падала главным образом на позвоночник, затылок и область желудка.

Верхнее обливание весьма полезно для шеи. Его принимают, нагнувшись над ванной, обнажившись до пояса и повязав на поясницу полотенце, чтобы не замочить нижнюю часть тела. Особенно обильно нужно поливать шею, следя в то же время за тем, чтобы вода равномерно покрывала спину. Первую лейку выливают таким образом, чтобы вода стекала от правого плеча к левому по всей спине. Второй и третьей лейками обливают, главным образом, нервные узлы по обе стороны седьмого шейного позвонка, а затем всю спи-

ну, заканчивая возле правого или левого плеча. Необходимо следить, чтобы вода стекала с обливаемого тела равномерно со всех сторон. Понятно, что верхнее обливание нельзя сделать самому — требуется посторонняя помощь. Многие спрашивают: а почему нельзя упростить процедуру, просто включив душ и подставив разные участки тела под струйки? Можно, но как вы определите, сколько воды вы на себя вылили? Ведь в таких обливаниях помимо очередности процедур важно еще вылить на себя конкретное количество воды (в одну лейку помещается примерно 7–8 литров воды), а как вы отмерите литры, текущие из душевого шланга.

Обмываниями называются энергичные растирания тела грубым полотенцем, обильно смоченным в холодной воде. Для позвоночника полезны и полное обмывание, и обмывание спины. И то и другое нужно делать быстро, в течение одной-двух минут. Вытираться после обмывания нельзя — нужно надеть рубашку (кофту, халат, платье, блузку, футболку и т. п.) на мокрое тело и постараться с помощью активной работы или энергичных движений высушить и согреть его.

«Испанский плащ»

Наконец, еще об одной процедуре, получившей красивое название «испанский плащ». Его шьют из грубого холста, так чтобы получилось нечто длинное, до самого пола, с широкими рукавами и просторное. Этот плащ мочат в холодной воде (если болеет пожилой и ослабленный человек, можно в теплой), отжимают, надевают на голое тело, запахивая края, после чего пациент ложится на заранее разостланное на кровати шерстяное одеяло, плотно им укрывается и еще прикрывается сверху пуховым одеялом. Все это: надевание плаща и закутывание в одеяло, — должно быть произведено стремительно, чтобы как можно меньше подвергать организм воздействию холодного воздуха.

Продолжительность обертывания в «испанский плащ» составляет 1–2 часа, в зависимости от физического состояния пациента. За это время плащ способен вывести из организма человека невероятное количество шлаков — в том числе, конечно же, и солей из позвоночника. Вместо воды плащ можно смачивать в остуженном до комнатной темпе-

ратуры отваре сенной трухи, овсяной соломы или сосновых веток.

Могу предложить способ излечения водой от сколиоза (так называемый способ Кнейпа): в первые 17 дней курса ежедневно выполняют два верхних обливания и одно обливание колен или полуванну, на ночь — обертывание в холщовый жилет, смоченный в отваре овсяной соломы. Поверх него укрыться сухим матерчатым покрывалом и шерстяным одеялом. В дальнейшем еженедельно принимают по две полуванны, выполняют по два верхних обливания и одну ночь проводят в мокром «жилете».

ЛЕЧЕБНЫЕ ВАННЫ

Теперь поговорим подробнее о ваннах. Это прекрасное средство для профилактики многих болезней. И людям, страдающим заболеваниями опорно-двигательного аппарата, ванны могут принести большое облегчение. Кроме того, что ванны снимают усталость, успокаивают нервную систему, омолаживают и очищают кожу, они способствуют накоплению стимулирующих веществ в скелетных мышцах. Теплые и горячие ванны, вызывая расширение кровеносных сосудов, улучшают кровообращение, ликвидируют застой крови, способствуют самоочищению организма.

Но прежде чем принимать лечебную ванну, вам стоит познакомиться с некоторыми общими правилами проведения этой процедуры.

Во-первых, нужно знать о том, что существуют ванны различной температуры: горячие (40 и более градусов выше нуля), теплые (37–39 градусов), средней температуры (34–36 градусов) и холодные (до 20 градусов). В зависимости от тех задач, которые человек ставит перед собой, и состояния здоровья следует определять, какая из этих ванн является наиболее подходящей.

Так, **горячая ванна — сильнодействующая процедура**, в результате которой повышается обмен веществ, начинается обильное потоотделение и выведение вредных веществ, накопившихся в тканях. Но одновременно это и большая нагрузка на сердце и сосуды. Вот почему принимать горячую ванну нужно осторожно. Незачем делать ее продолжительной: даже здоровому человеку не рекомендуется нахо-

диться в горячей воде более 10 минут. Если же у вас имеются нарушения в деятельности сердечно-сосудистой системы, от этой процедуры лучше отказаться.

Самая простая лечебная ванна — теплая.

Воздействие теплой ванны с обычной водопроводной водой, температура которой 38–39° С, должно продолжаться 10–15 минут.

Эта процедура уменьшает боли, снимает мышечное напряжение, успокаивает нервную систему, улучшает сон.

Постепенно температуру можно повышать, доведя до 40–42° С, а длительность воздействия — до 20 минут. После принятия ванны надо, вытершись насухо, обернуться сухой простыней и шерстяным одеялом, потом полежать 20–30 минут.

Холодные ванны должны приниматься в течение 1–2 минут, а прохладные средней температуры — 3–5 минут. Они оказывают закаливающее и тонизирующее действие на организм, улучшают обмен веществ.

Во-вторых, нужно правильно подобрать лекарственные компоненты, входящие в состав лечебной ванны, чтобы они не вызвали у вас аллергической реакции.

Вспоминаю, как одна из моих знакомых решила принять хвойную ванну перед сном и внезапно почувствовала приступ удушья. Оказалось, что водяные пары, насыщенные аэроионами сосны, вызвали у нее сильнейшую аллергическую реакцию и отек носоглотки.

В-третьих, необходимо знать, что в период обострения болезни любое увлажнение тела может привести к усилению болей. Спина не переносит сырости. Поэтому для проведения водных процедур дождитесь момента, когда боли уже утихнут.

В-четвертых, ванна оказывает хорошее лечебное действие лишь в том случае, когда используется в виде курса лечения: не менее 10–15 ванн, принимаемых через день-два.

Соляные ванны

Эффективны при лечении болей в спине соляные ванны. Они усиливают кровоснабжение кожи, улучшают течение обменных процессов.

Чтобы приготовить такую ванну, надо 4–6 кг поваренной и морской соли растворить в 200 литрах воды, т. е. в одной ванне. Соль можно поместить в марлевый мешочек и подвесить так, чтобы она попала под струю горячей воды. Продолжительность пребывания в соляной ванне при температуре парного молока 10–15 минут. Но учтите, что люди, имеющие болезни в стадии обострения, а также тяжелые заболевания, соляные ванны принимать должны с осторожностью, а лучше и вовсе от них отказаться.

Часто мне задают вопрос: можно ли использовать соли, продающиеся в парфюмерных магазинах? Можно, но лечебный эффект от них минимален, зато успокоительно-косметический действенен.

Травяные ванны

Травяные ванны — один из самых древних способов оздоровления. Приятная ароматная ванна, которую легко приготовить, быстро снимает усталость, успокаивает нервную систему, омолаживает, очищает кожу, улучшает сон и обменные процессы в организме и, самое главное, у больных остеохондрозом снимает боль и напряжение мышц. Кроме того, травяные ванны придают собственный, неповторимый запах вашему телу. Легко и радостно становится на душе.

В зависимости от количества воды берут одну или две полные пригоршни трав на 1–3 л воды. Настаивают в холодной или горячей воде. Потом раствор следует процедить через кухонное сито и вылить в ванну, в которую затем добавляется вода нужной температуры.

Есть очень много трав, с которыми можно принимать лечебные ванны. Но будьте внимательны при их приготовлении: неверное прочтение рецепта может привести к некоторым недоразумениям.

Я помню такой случай. Как-то субботним деньком звонит мне невестка одной моей старой знакомой, Ксении Никитичны, 65 лет: «Приезжайте, свекрови совсем плохо! Приняла травяную ванну и жалуется на сильный болезненный зуд во всем теле, даже пятнами пошла вся...»

Собираюсь, приезжаю. Оказалось, что бабуля вместо крапивы двудомной, которую в основном используют в лечеб-

ных целях, положила в ванну крапивы жгучей. Причем принимала она ванну как положено — все пятнадцать минут!

Вот несколько рецептов для приготовления лечебных ванн с использованием лекарственных растений.

Ромашковая ванна

300 г ромашкового цвета залить 5 л воды и вскипятить. Настаивать 2 часа, потом процедить. Настой вылить в ванну. Эта ванна полезна как болеутоляющая, снимает спазмы.

Каштановая ванна

Один килограмм плодов конского каштана измельчить, залить 5 л воды и вскипятить. Варить в течение 30 минут. Потом процедить и вылить в ванну. Эффективна при нарушениях периферического кровообращения, при ревматизме.

Можжевельниковая ванна

Из 200 г хвои можжевельника делают отвар, прокипятив хвойники в 1 л воды в течение 30 минут. Отвар выливают в ванну.

Ванны из коры

Для этих ванн годится и дубовая, и еловая кора, кора сосны, осины, ивы. Берется 1 кг коры, измельчается, заливается 3 л воды, «лекарство» доводится до кипения, выливается в ванну. Показаны при невралгии, ревматических заболеваниях.

Ванны из злаков

Взять 1–1,5 кг цветков злака и кипятить 30 минут. Отвар добавить в ванну. Оказывает болеутоляющее действие.

Ванна из корней аира

250 г корней аира смешать с 3 л холодной воды и довести до кипения, процедить и влить в ванну. Температура воды должна быть 35–37° С.

Шалфейная ванна

200 г листьев шалфея залить 5 л кипятка, настаивать 2 часа, процедить, влить в ванну с температурой воды 34° С с постепенным ее снижением до 26° С.

Хвоя, хвойные экстракты

Берут иглы, веточки и шишки сосны, ели, заливают холодной водой и кипятят 30 минут. После этого плотно закрывают посуду и оставляют настаиваться в течение 12 часов. Хороший экстракт должен иметь коричневый цвет. На полную ванну берут 1,5 кг, для полуванны хватит 0,75 кг, для сидячей или ножной ванны — 0,25 кг.

К 150 г хвойного экстракта можно добавить 2 кг поваренной или морской соли. Ванна нормализует обменные процессы в организме. Кроме остеохондроза, эффективна при артритах и неврозах.

Сборы для ванн

- ❑ Взять равные части листьев брусники, травы вереска обыкновенного и цветущих верхушек багульника (100 г смеси на ванну), залить 4–5 л воды, кипятить 20 минут, растворить в отваре 5 г поваренной соли и процедить в ванну с водой.
- ❑ Травы взять в следующем соотношении: душица — 1 часть, крапива двудомная — 2 части, цветки ромашки — 3 части, лист смородины черной — 2 части, листья мяты — 2 части, череда — 5 частей.
- ❑ Трава ромашки, трава горца птичьего, корни валерианы, чабрец, хвощ полевой. Все травы надо брать в равном количестве. Общий вес — 250–300 г. Оказывает общеукрепляющий эффект и стимулирует обменные процессы.
- ❑ Почки и листья березы, крапивы, корни лопуха, лапчатка, одуванчик, череда, кукуруза. Всего 250–300 г сырья. Ванна из этого сбора прекрасно стимулирует обмен веществ в организме.
- ❑ Березовые листья, ромашка аптечная, тимьян, донник. Всех трав по 4 части. Сюда же добавляется трава грыжника — 2 части. Все эти травы успокаивают нервную систему, благотворно действуют на обмен веществ.

- Бузинный сбор. Составляющие: бузина черная, душица, крапива, лопух, можжевельник, пижма, пырей, черная смородина (лист), сосна (почки), фиалка, хвощ, хмель, чабрец. Смешать все компоненты в равных количествах, взять 8 столовых ложек сбора на 2 л кипятка, кипятить 10 минут. Процеженный и охлажденный отвар добавить в теплую ванну с температурой воды 37–40° С.

БАННЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

Ну вот, а теперь пришло время поговорить о бане, о нашей русской баньке с парилочкой.

Помню, когда меня в детстве мама приводила в баню, перед входом в парное отделение висел плакат с надписью: «Баня парит, баня правит». И было в этом плакате что-то такое для детского ума назидательно-жуткое и непонятное: кого парит и кем правит баня? Сидя в длинной очереди и читая это изречение, я почему-то представляла, что Баня — это большая грубая женщина с таким странным именем, которая все время ходит с шайкой горячей воды и норовит кого-нибудь из нее окатить, от этого ее все боятся, а она правит всеми.

От самого посещения бани у меня тоже никаких приятных ощущений не сохранилось в памяти. Радостно было лишь выходить после бани на улицу, где дышалось легко и было приятно ощущать свежий ветерок на коже.

Потом мы переехали в квартиру, где была ванна. И я на долгие годы забыла о существовании бани. Попала я туда вновь лишь в двадцать лет (институтские подружки за компанию вытащили). И все — с тех пор я «заболела» баней. Я не знаю, какие еще ощущения могут сравниться с банными и послебанными? Легкость, чистоту, здоровье — все это дает баня, причем любая. И турецкая, и финские бани хороши, но особенно полезна для здоровья наша русская парная с веничком.

Испокон веков мылись в бане наши предки. В баню ходили и здоровые, чтобы не заболеть, и хилые, недужные, чтобы прогнать из костей ломоту, выбить хворь веником. С тех давних времен осталось приветствие, которым встречают вымывшегося в бане: «С легким паром!» А древние

римляне при встречах неизменно интересовались: «Как по-теете?»

О бане написано предостаточно. Но все же расскажу о ней еще раз, потому что она, как показывают наблюдения врачей, является хорошо проверенным средством при заболевании остеохондрозом, оказывает тонизирующее и обезболивающее воздействие. Только не пытайтесь заменить ее домашней ванной, так как при этом можно добиться обратного эффекта. Благодаря бане увеличивается сила, скорость и координация движений, выносливость. Особенно она полезна людям сидячих профессий, т. е. тем, у кого велика вероятность заработать остеохондроз.

В настоящее время ученые, продолжив изучение механизма воздействия банных процедур на человека, признали их не только лучшим способом для восстановления нормального кровообращения, для снижения лишнего веса, но и приравнивали к спортивным тренировкам. Представляете, сходили вы в баньку, и как будто километровую пробежку сделали или пятьсот раз на скакалке пропрыгали — и никаких физических усилий при этом не потребовалось!

В горячей бане происходит нарастание нагрузки на сердечно-сосудистую систему и другие органы. Обильное потоотделение тщательно прочищает поры кожи, выносит из организма массу вредных веществ — хлориды, мочевину и молочную кислоту, которую медики определяют как виновницу усталости мышц. С верхнего слоя кожи удаляются отжившие, омертвевшие клетки. Все микробы на коже гибнут. Улучшается кожное дыхание. Горячий воздух воздействует на гортань, на слизистые оболочки носа. А если к воде добавить еще и настои целебных трав — это будет прекрасная ингаляция. При правильном проведении банных процедур улучшаются обменные процессы, увеличиваются гибкость позвоночника и подвижность суставов. Баня повышает работоспособность сердечно-сосудистой и нервно-мышечной систем.

Баня в качестве лечебного средства полезна при многих болезнях. Эффективна она и при болях в суставах и мышцах, связанных с перегрузкой, при радикулите, невритах, миозитах. Она снимает усталость, утомление, нервное напряжение, способствует расслаблению мускулатуры.

Растирания мочалкой и удары веником заменяют массаж. Тепло, растирания, похлестывания веником стимулируют

ют восстановительные процессы в поврежденных тканях, ускоряют заживление. Кроме того, баня — отличная закаливающая процедура, так как основана на принципе смены температурных воздействий. После банного жара принимают холодный душ или купаются в бассейне. Холод сужает кровеносные сосуды, и тогда кровь устремляется к внутренним органам, к сердцу, а от сердца — во все другие части тела. А потом, когда тело снова в тепле, сосуды вновь расширяются. Таким образом, обеспечивается тренировка кровеносных сосудов.

Помыться в бане — дело вроде бы несложное, но, оказывается, надо знать, как правильно это сделать. У бани свои законы.

Один из моих пациентов, мужчина, никогда ранее баню не посещавший, в одиночку отправился туда, не спросив ни у кого совета. Думал, что сам разберется что к чему. Не тут-то было!

Намылился он и... в парилку. Залез по деревянным ступеням аж на верхнюю полку. А на ступеньки с него мылом накапало. Наверху его жаром прохватило, он растерялся, поскользнулся и ступенек двенадцать вниз пролетел. И хорошо отделался — кроме двух ступенек, ничего больше не сломал!

С мылом в бане мыться не рекомендуют, потому что обезжиренная кожа хуже реагирует на высокую температуру.

Чтобы жар переносился легче, голову смачивать не следует.

Начинающие должны знать, что для них лучшее время — утренние часы, когда в бане еще небольшая влажность воздуха.

Не ходят в баню после обильного обеда, да и натощак тоже. Поесть все-таки немного надо, например овощей и фруктов.

Существуют и правила пользования парилкой.

Прежде всего, надо знать, что с собой брать. Для тех, кто в первый раз пойдет в баню, привожу ниже примерный список атрибутов для посещения парной: шерстяная шапочка, шлепанцы или сандалии, полотенце, шерстяная варежка, чтобы обтирать пот, две простыни, веник.

Как подготовить себя к походу в баню, а затем и в парилку?

Нужно выпить чай, который можно принести с собой из дома, в термосе. Это поможет усилить потоотделение, устранить сухость во рту и даст организму дополнительные питательные вещества: танин, эфирные масла, витамины. Лучше пить чай с медом, чем с сахаром. И будет просто прекрасно, если чай ароматизировать травами. Можно добавить в него зверобой, мяту, земляничные и смородиновые листочки. Хороша смесь для чая, например, такая: 2 части ромашки, 2,5 части мяты, 3 части зверобоя, 0,5 части эвкалипта, 1 часть валерианы, 2 части кукурузных рылец.

Травы измельчить, перемешать, 2 чайные ложки смеси добавить к 2 чайным ложкам обыкновенного чая и заварить.

Кроме того, рекомендую за 30 минут до посещения бани выпить настой малины. Его готовят из 60 г сухих ягод на стакан кипятка. Это испытанное средство для усиления потоотделения.

Истинные знатоки и ценители банных процедур говорят так: «Баня без веника что самовар без трубы». Веник можно взять березовый или дубовый. Существуют даже **процедуры, выполняемые с помощью двух веников**. Вот как это выглядит.

Вы ложитесь на живот. Помощник, легко касаясь кожи, проводит веником от стоп до головы, туда и обратно два раза. Проводит по бокам. Поднимает веники над головой и, подержав секунду, чтобы сконцентрировать пар и прогреть их, быстро прижимает к пояснице (4–5 раз). Постегивает концом веника спину, поясницу, ягодицы, бедра, икры, стопы. Веник опускается на среднюю часть спины, похлестывая ее, — так раза три. Это называется касание. На четвертый раз оставляют веник на спине и прижимают его рукой. Этот прием — припаривание — особенно полезен при болях в поясничной зоне и мышцах. Оба веника кладут на поясницу и одновременно разводят в стороны: один двигают к стопам, другой — к затылку. Этот прием, называемый растяжкой, повторяют 5 раз. Он также эффективен при болях в пояснично-крестцовой области.

Закончить процедуру следует припариванием различных частей тела, а затем растиранием: одной рукой взяться за веник, другой — надавливать на листья.

Не рекомендуется веник мочить: пар будет хуже нагнетаться, если веник мокрый. Для других процедур свежий

веник надо только слегка споласкивать. Сухой — помыть, окунуть в таз с теплой водой, потом добавить туда горячую воду, чтобы веник «привыкал» и листья не опадали, чтобы освобождался его лесной дух.

☞ **Имейте в виду, что баня противопоказана в первые два-три дня периода обострения остеохондроза, когда вообще любые процедуры, расслабляющие спинную мускулатуру (местные прогревания, паровые ванны и прочее), нежелательны.**

Едва ли существует какой-то общий для всех регламент, как надо и как не надо париться. Прислушайтесь к своему организму и внесите необходимые поправки в те рекомендации, которые мы даем ниже.

Запомните, как правильно вести себя в бане.

1. Перед тем как зайти в парилку, замочите веник в холодной воде, наденьте фетровую или шерстяную шапочку на голову, шлепанцы на ноги.
2. В парилке лучше всего находиться в положении лежа, а если такой возможности нет, то в положении сидя на доске или на любой толстой подстилке. Не поднимайтесь сразу наверх, посидите 2–3 минуты внизу и только потом постепенно перебирайтесь повыше. Время прогревания в первом заходе 5–10 минут (новичкам — не более 3 минут).
3. Выйдя из парилки, примите душ и, немного отдохнув, опустите веник в горячую воду и идите париться. Сначала веником обработайте туловище, а затем руки и ноги.
4. Общее время пребывания в парилке при регулярном посещении бани 15–25 минут в 3–4 захода, отдых между заходами от 5 до 15 минут, оптимальная температура в парилке 60–70° С, в сауне — не более 90° С (более высокая температура в сауне — 130° С и выше, — как утверждают финские медики, обжигает гортань и увеличивает риск заболевания раком горла).
5. Людям закаленным, привычным можно заходить в парилку несколько раз без отдыха. Выйдя из парилки, нырните в бассейн с холодной водой — и сразу обратно, на верхний полоч. Только не нужно бегать: переходите с

одного места на другое медленно, степенно, иначе не избежать травм.

6. Закончив париться, отдохните 15–20 минут. В это время хорошо выпить сока, травяного чая, кваса или минеральной воды. Но не пейте после парной холодного. Холодная жидкость остужает лишь полость рта. Пить надо только горячий чай. Он снижает общую температуру тела. Пиво, спиртное — ни в коем случае! Это дополнительная нагрузка на сердце, почки и т. д.

Не перегревайтесь, не старайтесь пробыть в парной дольше положенного времени, насилуя свой организм.

Для усиления потоотделения — а это нужно тем, кто решил похудеть, — есть много средств. Например, обливаются соленой водой, естественно, горячей. Потом следует посидеть в раздевалке, закутавшись в простыню. Конечно, захочется пить. Тогда можно съесть дольку лимона. Воды — глоток, не больше. Основательно пропотев, отправляйтесь в парную.

Можете также натереть тело тертой редькой и дегтем, скипидаром и перцем.

Советуем перед мытьем сделать массаж. Под влиянием массажа раскрываются капилляры, улучшая кровоснабжение. Очень хорошо мылиться веником. Это тоже род самомассажа. Подробнее о массаже будет рассказано далее.

А сейчас о самом приятном в бане — об ароматах, которые получают, используя травы. Ими поливают каменку. С ними в бане легче дышится. Из трав, конечно, особенно хороши мята, чабрец, душица, зверобой, ромашка аптечная. Можно использовать смеси этих трав.

Прекрасный аромат дает липовый цвет. Можно взять настой березовых листьев, липы и можжевельника. Еще добавляют молодой полыни.

В большую посуду насыпается смесь из трав и заливается кипятком. Емкость ставится на сильный огонь. Доведя отвар до кипения, огонь уменьшают, посуду закрывают крышкой, поверху закрывают тканью. Травы томятся на очень слабом огне 4–6 часов. Остужают отвар при закрытой крышке. После охлаждения его выливают через дуршлаг в другую посудину, травы отжимают. Полученный отвар разливают в разные емкости, например в бутылки, которые за-

купоривают и хранят в темном, прохладном месте, а когда идут в баню, берут с собой.

Сначала на каменку просто плещут горячей водой, а потом уже ароматизатором. Процедуру повторяют несколько раз.

Для ароматизации также используют эвкалиптовое масло или мятные капли. На 3 л горячей воды 7-10 мятных капель или 1/2 чайной ложки меда или горчицы. Горчицу предварительно прожаривают.

☞ **Внимание! Не всем и не всегда можно посещать баню.** Есть противопоказания для болеющих гриппом, ОРВИ, ангиной. При высоком кровяном давлении, цистите, воспалении среднего уха, фурункулезе, обострениях радикулита, артроза и травмах опорно-двигательного аппарата в баню ходить нельзя.

Еще более эффективным средством для больных остеохондрозом является сухой жар, то есть сауна. Суховоздушная баня, несмотря на высокую температуру, переносится легче. Для получения положительного эффекта следует соблюдать режим пребывания в сауне. За 25 минут надо сделать три захода в парилку. Перерывы между ними должны составлять 3-5 минут. После каждого захода — душ. Часто сауну посещать не следует — не более одного-двух раз в неделю. Она разогревает диски позвоночника, расправляет их, и они начинают активно питаться.

МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ОСТЕОХОНДРОЗА

Как часто вам, наверное, случалось заходить в пугающую своей холодностью и «кусачими» ценами аптеку, как хотелось бы кому-нибудь пожаловаться на свой недуг, поговорить хоть с аптекарем, хоть с врачом о своей болезни. Поговорить и услышать совет, правильный и действенный, чтобы помог, облегчил страдания, уменьшил боль.

Но жизнь неумолима, цены на лекарства не снижаются, зарплаты и пенсии не увеличиваются. И как порой бывает жалко смотреть на какую-нибудь старушку, которой я выписала рецепт на бесплатное лекарство, а ей в аптеке его не дают, за деньги — пожалуйста, а по бесплатному рецепту нет! Приходит ко мне снова на прием такая бабушка и плачет; выпиши ты ей что-нибудь, пусть не такое эффективное, но не слишком дорогое. И вы знаете, я стала своим пациентам рассказывать о народных методах лечения, давать рецепты, составляющими которых являются травы, цветы и т. д. Иногда ведь такие лекарства оказывают более сильное действие, чем синтетические препараты. Купить травы можно в любой аптеке, стоят они недорого, а некоторые растения и самим собрать можно.

Первую «аптеку» открыла сама природа. Первобытные люди и животные интуитивно пользовались целым набором растений и трав для поддержания сил и здоровья.

С течением времени их Интуиция постепенно превратилась в лечебное Знание. Старинная медицина широко использовала различные травы при заболеваниях позвоночника и суставов, справедливо считая их наиболее безопасными и эффективными лекарствами для человека.

Настои и отвары, приготовленные из лекарственных растений, обладают способностью нормализовывать обменные процессы в организме и тем самым оказывать противовоспалительное и обезболивающее действие.

Вы, наверное, очень удивитесь, узнав о том, что весьма действенным средством для снятия боли в спине является самая обыкновенная... арбузная корка!

В народе издавна популярны методы «гонки солей» при болях в спине и суставах, суть которых заключается в применении средств растительного происхождения, обладающих мочегонным действием. Усиливая водно-солевой обмен, эти вещества уменьшают отек и воспаление в тканях и в нервных корешках спинного мозга. Таким действием обладают настои петрушки и шиповника и, конечно же, порошок из арбузной корки.

Его готовят следующим образом: наружный (зеленый) слой арбузной корки снимают картофелечисткой или ножом и сушат в духовке. Затем его перемалывают в кофемолке и употребляют 2–3 раза в день по 0,5–1 чайной ложке. Дозу следует подобрать индивидуально. Арбуз — безвредный пищевой продукт, но арбузный порошок оказывает сильное мочегонное и солегонное действие и способен вызвать снижение уровня калия в крови, что, в свою очередь, может привести даже к нарушению сердечной деятельности. Вот почему лечение порошком арбузной корки, как и применение медикаментозных мочегонных средств, например фуросемида, гипотиазида и других, обязательно следует сочетать с использованием продуктов, содержащих большое количество калия, таких, как курага, урюк, чернослив, изюм, орехи, мед.

Вот что написала мне в письме одна из моих пациенток, 34-летняя женщина, в прошлом испытывавшая сильные боли в спине: *«Уважаемая Александра, спасибо вам большое за ваш совет употреблять арбузный порошок. Через полторы недели боли оставили меня навсегда. А я ведь уже не надеялась когда-нибудь получить облегчение, потому как зарплата у меня совсем маленькая, помочь некому. Теперь*

же я, даже не чувствуя боли, все равно покупаю арбуз раз в месяц и постоянно принимаю этот порошок. Недавно зарплату мне немного повысили, и я рассчитываю запастись “арбузным лекарством” на всю зиму. Лекарство это дешевое, и я всегда могу быстро его приготовить».

Хорошо известен мне и другой старинный рецепт, в котором предлагается использовать петрушку в сочетании с соком лимона. Я, руководствуясь отзывами моих пациентов, могу заметить, что это также высокоэффективное средство, безвредное и не раздражающее почки.

Для того чтобы его приготовить, вам надо вечером промытые корень и зелень петрушки пропустить через мясорубку. Причем ровно столько, чтобы наполнить один стакан. Затем переложить в стеклянную или эмалированную посуду и залить 2 стаканами крутого кипятка, накрыть чем-либо плотным, например полотенцем, и оставить до утра. Утром настой надо процедить через 3–4 слоя марли, остатки отжать. Добавить сок, выжатый из одного среднего лимона. Пить не более (!) чем по 1/3 стакана в день (в два приема) в течение двух дней, а затем сделать перерыв на три дня, и так далее — до исчезновения отеков.

Ни в коем случае не увеличивайте дозу, для того чтобы снять боль! Мой пациент, молодой человек, 23 лет, студент, пренебрег однажды этим предостережением и как-то утром, почувствовав боль в спине, принял сразу целый стакан. «*Это просто счастье, что в институт я не езжу на метро, иначе я бы попал в безвыходное положение. Мне приходилось выскакивать из автобуса почти на каждой остановке, ведь мой мочевой пузырь, как мне казалось, был готов лопнуть в любой момент*», — рассказывал он после этой «неудобной» поездки. Хочу заметить, что он еще легко отделался!

ОТВАРЫ И НАСТОИ ИЗ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ТРАВ

Прочитала как-то изречение: «Наши болезни все те же, что тысячи лет назад, но врачи подыскали им более дорогие названия». Смешно, но по сути правильно. Многие болезни досаждают человечеству уже много веков, и бороться с ними начали также давно, правда, раньше говорили:

«Что-то кости ломает», а сейчас скажут: «У меня остеохондроз и люмбаго».

Народная медицина донесла до нас из глубины веков многочисленные рецепты приготовления лекарственных средств из различных трав и растений. Они доступны, дешевы, могут быть сделаны в домашних условиях и, что самое главное, не менее эффективны, чем лекарства, приобретенные в аптеке.

Готовя настои и отвары из трав, нужно соблюдать несложные, но необходимые условия:

- заваривать травы только в эмалированной и стеклянной посуде;
- процеживать отвары только горячими;
- не использовать старое растительное сырье и незнакомые растения.

Правила приема этих лекарственных средств тоже просты:

- пить только свежие настои и отвары;
- после месяца приема делать недельный перерыв;
- не употреблять во время приема лекарственных трав алкоголь, пряности, жирную пищу.

При болях в суставах, пояснице, позвоночнике для приема внутрь я могу порекомендовать растения, которые обладают успокаивающим и болеутоляющим действием, улучшают трофику тканей.

Если у вас внезапно сильно заболела спина, то «скорую помощь» вам может оказать простое, но надежное средство — отвар из березовых и брусничных листьев.

Взять по половине чайной ложки березовых и брусничных листьев, всыпать в кипящую воду (1 стакан) и томить на медленном огне 2–3 минуты. Настаивать в течение 30 минут, затем процедить и мелкими глотками принимать весь день. Продолжительность приема невелика — 2–3 дня. За это время уйдут мышечные отеки в области поврежденного позвонка.

Можно воспользоваться и другими травами, которые обладают мочегонным, обезболивающим, улучшающим обмен веществ в тканях действием.

Вот некоторые рецепты, помогающие при остеохондрозе.

Настой тысячелистника обыкновенного
(травы)

Взять одну столовую ложку сухой травы на стакан кипятка. Укутав, настаивать 1 час, затем процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день до еды при болях в пояснице, ревматизме, невралгии.

Настой пижмы обыкновенной
(цветков)

Взять 1 столовую ложку цветочных корзинок на 1 стакан кипятка. Укутав, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 20 минут до еды.

Настой морены красильной
(корневища с корнями)

Взять 1 чайную ложку сухих корневищ и корней на 1 стакан остуженной кипяченой воды. Настаивать 8 часов, процедить. Остаток залить кипятком, настоять 10 минут, процедить. Затем оба настоя смешать. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день. Помогает также при детской «сухотке».

Настой сирени обыкновенной
(цветков и почек)

Высушенные цветки насыпать в бутылку и залить 0,5 л водки, настоять 8–10 суток. Принимать по 30–40 капель 2–3 раза в день и одновременно делать компрессы из этой же настойки или натирать ею больные участки.

Настой сельдерея пахучего
(корней)

Сок из свежих растений пить по 1 чайной ложке 2–3 раза в день. Можно также 1 столовую ложку свежих корней настоять на 2 стаканах кипятка 4 часа. После процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Можно в этой же пропорции настаивать сельдерея в

холодной воде (4 часа) и принимать по 1/4–1/3 стакана 3 раза в день после еды.

Настой редьки !

Полтора стакана сока редьки смешать с 1 стаканом чистого меда и с 0,5 стакана водки. Сюда же добавить 1 столовую ложку соли. Все хорошо перемешать. Принимать по 1 рюмке этой смеси перед сном. Этим же смесью можно растирать больные места.

Мой отец вот уже много лет принимает на ночь рюмочку-другую редьковой в качестве профилактического средства. Он утверждает, что сон после нее гораздо крепче и пробуждение утром неизмеримо приятнее. Попробуйте!

Настой овса (зерна)

Стакан зерна залить 1 литром воды, томить до выпаривания 1/4 части жидкости. Процедить. Принимать слизистый отвар (можно со сливками, медом — по вкусу) по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Очень хорошо помогает при боли в суставах.

Настой белой черемухи

Это прекрасное лечебное средство. Настой готовят из коры: 1–2 столовые ложки коры заливают 1 стаканом водки. Настаивают 2 недели и пьют.

Настой тимьяна

Другие названия этого растения — чабрец, богородская трава. Одним стаканом кипятка заваривают 10 г травы, настаивают 30 минут. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Настой из листьев брусники

Оказывает болеутоляющее действие, улучшает обмен веществ, понижает уровень сахара и холестерина в крови.

10 г листьев залить 1 стаканом кипящей воды и настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1–2 столовые ложки 3–4 раза в день перед едой.

Настой из плодов и листьев брусники

Наполнить бутылку на одну треть плодами и листьями брусники, остальные две трети залить спиртом, настоять на солнце. Пить по рюмке 2 раза в день.

Попробуйте приготовить и отвар из листьев брусники: 20–30 г листьев кипятить в 600 мл воды 10 минут, в течение 1 часа дать настояться, а затем процедить. Пить по 200 мг 3 раза в день перед едой.

Можно приготовить полезный напиток из брусники: 50 г брусники разбавить 150 мл охлажденной кипяченой воды, добавить мед или сахар по вкусу. Пить по 100 мл 3–4 раза в день после еды.

Настой из корней лопуха

Из лопуха также готовят мази и масла. Лечебным эффектом обладают корни первого года жизни. Их нарезают, если они очень крупные, на куски 10–15 см длиной и 1–1,5 см шириной. Годны и семена лопуха. Растение оказывает противовоспалительное действие, применяется против инфекционных заболеваний, нормализует обмен веществ, работу кишечника, является лечебным средством против отложения солей.

Берут 40 г измельченных сушеных корней, заваривают кипятком (300 мл) и настаивают (желательно в термосе) 2 часа. Процеживают. Пить надо 3 раза в день по 100 мл. Помогает при радикулите, ревматизме и многих других болезнях.

Настой из листьев лопуха

60 г листьев в течение 4 часов настаивают в 600 мл кипятка. Пьют по 1 стакану 3 раза в день.

Отвар из корней конского щавеля

Отличное средство для профилактики остеохондроза. Берут 1 столовую ложку измельченных корней на стакан воды. В течение 15 минут кипятят, процеживают и принимают по 1 столовой ложке 3–5 раз в день.

Сок щавеля готовят так. Свежие листья хорошо промывают холодной водой, отжимают и ошпаривают кипятком. Потом их разминают ложкой или толкушкой. Затем через плотную ткань зеленую массу отжимают в эмалированный

тазик или кастрюлю и кипятят 3–5 минут. Во время еды употребляют 1–2 ложки 3 раза в день.

Настой шалфея

На 3 л кипятка берут 50–100 г сухой травы, настаивают 30 минут. Добавляют в ванну. Кроме остеохондроза, этот настой показан при артрите. Настой этого растения пьют и при ожирении. Одну столовую ложку сухих листьев заливают 200 мл воды, настаивают 20 минут. Принимают по 100 мл 3–4 раза в день.

Настой череды

С большим успехом применяется для лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата. Я рекомендую готовить его так: 10 г травы заварить 1 стаканом кипятка и настаивать 40 минут. Пить по 1 столовой ложке 4–5 раз в день.

Настой пижмы

Одну столовую ложку сухих цветков и травы залить 1 стаканом воды. Пить по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 20 минут до еды.

Настой из можжевельника

В плодах можжевельника много эфирных масел, есть фруктоза и глюкоза, органические кислоты, пектины, смолистые и другие вещества. При радикулитах и ревматизме плоды можно просто есть, заваривать и пить как чай или настой — в лечебных целях. Настой или отвар готовят из измельченных ягод — 1 столовая ложка на 1 стакан воды — и принимают по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

Очень хорошо помогает можжевельное масло, которое используют для втираний.

Настой барбариса

Многие мои пациенты хвалят этот настой, он значительно уменьшает боли. Попробуйте его применить.

Используется корень и кора барбариса: 25 г корня или коры заливаются 10 мл спирта. Принимают по 30 капель 3 раза в день.

Настой зверобоя

В народе зверобой известен также под названиями «заячья кровь» и «кровоавник». Трава зверобоя содержит дубильные вещества, витамины С, РР, эфирные масла, каротин, смолистые вещества, фенольные соединения.

Он используется для лечения очень многих заболеваний, а также при ревматических болях — в виде мазей и примочек. В официальной медицинской практике настойку зверобоя используют наряду с другими компонентами в составе препарата «капситрин», специально предназначенного для растираний при радикулитах, болях в мышцах и суставах.

Для изготовления настойки нужно сухую, измельченную траву 2 недели настаивать на водке или спирте в соотношении 1:10. Принимать надо по 30–40 капель с небольшим количеством воды.

Настой из калгана

Это растение называют также лапчаткой прямостоячей. Применяется в виде спиртовой настойки. 20 г калгана заливается 100 мл спирта, настаивается 40 дней на свету. Принимать по 40 капель перед едой.

Отвар из него готовят, взяв 1 столовую ложку высушенных и измельченных корней на 1 стакан воды. Кипятят 15 минут. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день. Делают компрессы, втирают. Можно приготовить мазь из порошка высушенного калгана на сливочном масле (1:20).

Очень хорошо применять при остеохондрозе сборные отвары и настои из трав, так как они сочетают в себе полезные качества нескольких растений, усиливая лечебный эффект.

- *Василек, трава*
- Земляника лесная, трава*
- Ива белая, кора*
- Мелисса лекарственная, трава*
- Пустырник, трава*
- Фасоль, створки.*

Взять по 20 г каждой из этих трав. Добавить 1 г травы паслена. Две столовые ложки смеси залить 0,5 л воды. Ки-

пятить 5 минут. Настаивать 30 минут. Процедить и выпить в 4 приема в течение дня.

- *Ива белая, кора*
Колокольчик, трава
Мята перечная, листья
Пустырник, трава
Ромашка аптечная, цветки
Фасоль, створки

Взять каждой из этих трав по 20 г. Добавить 10 г семян мордовника. Отвар готовить по предыдущему рецепту.

- *Бузина черная, цветки*
Зверобой, трава
Колокольчик, трава
Тимьян, трава
Хмель, листья
Чабрец, трава

Взять каждой из этих трав по 20 г и добавить 10 г корней купены лекарственной. Рецепт отвара такой же, как и выше.

- *Грыжник, спорыш, хвощ — по 2 части*
Листья толокнянки, кукурузные рыльца, створки фасоли — по 3 части

Четыре столовые ложки смеси заливают 1 л кипятка, настаивают 12 часов, затем кипятят на водяной бане 5 минут. Настаивают еще раз в течение 30 минут, процеживают. Принимают в теплом виде по 0,5 стакана 4 раза в день после еды. Курс лечения — 30 дней.

- *Вероника лекарственная, трава*
Гладыш широколистный, корни
Горец змеиный, корни
Девясил, корневище
Зимолобка зонтичная, трава

Каждой из этих трав взять по 20 г; добавить 1 г цветков арники горной. Одну столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка. Настаивать 30 минут. Процедив, выпить в 2 приема в течение дня: после обеда и перед сном.

- *Кувшинка белая, корень*
Кувшинка желтая, корень

Каждой из этих трав взять по 30 г. Добавить девясил — 40 г. Смесь же из трав залить 0,5 л водки и настаивать неделю. Процедить и пить по 1 столовой ложке 3 раза в день, через 1 час после еды.

Вот уже несколько лет для нормального обмена веществ и повышения защитных сил организма я принимаю общеукрепляющий настой, который использовали еще в VII веке. Этот настой снимает боли при остеохондрозе. Вот его рецепт.

Беру по 100 г зверобоя, бессмертника, ромашки аптечной, березовых почек. Все сырье измельчаю, 1 столовую ложку смеси заливаю 500 мл крутого кипятка, настаиваю 20–30 минут и процеживаю. Перед сном выпиваю 1 стакан теплого настоя. Хорошо растворить в нем 1 чайную ложку меда. Пью настой неделю, затем перерыв. И через два-три месяца снова возобновляю курс.

Утром, за час до завтрака, я выпиваю еще один стакан настоя с медом. Этот настой можно применять также и для предупреждения отложения в организме жиров.

МАСЛА, МАЗИ И ВТИРАНИЯ

«Я слышала, что существуют какие-то мази из лекарственных растений, помогающие при остеохондрозе, — написала мне моя 43-летняя пациентка, Зинаида К. — Не могли бы вы порекомендовать мне несколько рецептов таких мазей? Я хочу попробовать воспользоваться ими вкупе с другими средствами для того, чтобы усилить лечебный эффект».

Могу предложить вам рецепты целебных мазей и масел. Готовят их в основном из порошков лекарственных растений, но годятся также и соки растений, их экстракты.

Для приготовления мазей используются жиры — свиной, гусиный, медвежий, говяжий — и растительные масла, сливочное масло, вазелин, ланолин.

Беря в качестве основы растительной мази свиной жир, надо помнить, что такая мазь быстро портится, поэтому луч-

ше приготовить небольшое ее количество. То же самое можно сказать и о сливочном масле. Мази, приготовленные на основе растительных масел, сохраняются дольше.

Для придания большей плотности слишком мягким мазям берут пчелиный воск. Например, его можно добавить к растительному или персиковому маслу. Если в качестве основы берется вазелин, надо помнить, что он плохо смывается.

Мазь готовят так: после разогревания мазовой основы на водяной бане часть ее смешивают с порошком травы. После этого добавляют остальное количество основы. Мази хранят в прохладном месте, используют их систематически, от 1 до 4 месяцев, делая двухнедельные перерывы.

Для определения точного веса сырья надо использовать аптекарские весы, но когда их нет, помните, что приблизительно 1 чайная ложка содержит 1,5 г травы, а 1 столовая ложка — 5 г. Корней же в чайной ложке содержится 5 г, а в 1 столовой ложке — 15 г.

Приведу рецепт еще одной мази, которую вы можете сделать в домашних условиях.

Измельченные в порошок очищенные плоды конского каштана смешиваются в равных долях с камфорным маслом и топленым свиным салом, при нагревании перемешиваются. После охлаждения мазь наносится на больное место.

Мази, линименты и кремы втирают в кожу. Они применяются в качестве обезболивающих и противовоспалительных средств при заболеваниях опорно-двигательного аппарата — невралгиях, воспалениях мышц и нервов, мышечных болях.

Втирания способствуют расслаблению мышц, улучшают обменные процессы и кровообращение, повышают эластичность связок.

Они вызывают усиленный приток крови в том месте, которое растирают. При этом появляется ощущение тепла, кожа краснеет. Усиливающиеся обменные процессы способствуют устранению боли.

В состав мазей и других втираний входят раздражающие средства, которые воздействуют на рецепторы кожи и подкожной клетчатки. Они оказывают отвлекающее действие, вызывая покалывание и жжение.

Для лечения радикулитов, невралгий, больных суставов используют мази, содержащие пчелиный яд. Они уменьшают

боли, замедляют воспалительные процессы, оказывают отвлекающее действие.

Есть мази на основе змеиного яда, которые обладают всасывающим действием, активизируют иммунную систему.

Самая распространенная мазь — «Випросал» — содержит яд гюрзы, пихтовое масло, камфору и другие вещества. Эту мазь надо принимать с осторожностью при сахарном диабете, заболеваниях почек, печени, а также во время беременности.

Ознакомьтесь с составом других **готовых растирок и мазей**, имеющихся в продаже. Избегайте применения веществ, вызывающих у вас аллергию.

- ❑ «Нафталгин»: аналгин, метилсалицилат, нефть, нафталиновая кислота и другие вещества. Противопоказаний нет.
- ❑ «Салимент»: метилсалицилат, масло беленное, хлороформ.
- ❑ «Санитас»: метилсалицилат, масло эвкалиптовое, скипидар, камфора, сало свиное, вазелин.
- ❑ «Капсин»: масло беленное, перцовая настойка, настойка зверобоя, мыло зеленое, раствор аммиака, этиловый спирт.
- ❑ «Меновазин»: ментол, новокаин, анестезин, спирт.
- ❑ «Бом-Бенге»: ментол, метилсалицилат, вазелин, парафин.
- ❑ «Золотая звезда», вьетнамский бальзам: гвоздичное, эвкалиптовое, мятное масло, масло корицы.
- ❑ «Випротокс»: яды разных змей, метилсалицилат, камфора и др. Противопоказания такие же, как и у «Випросала».
- ❑ «Вирапин»: содержит пчелиный яд. Противопоказания те же.

При применении мазей, содержащих различные яды, возможны местные аллергические реакции, поэтому начинать втирания следует с маленьких доз. В случае возникновения аллергии использование лекарства нужно прекратить. Проявления аллергии исчезнут после отмены препарата.

Растирки и мази я рекомендую применять в дневное время, а на ночь лучше использовать аппликации (компрессы) на зону боли в области шеи, спины или поясницы.

Для усиления действия втираемой мази или крема перед процедурой надо промыть больное место водой с мылом, а после нанесения мази или крема обернуть это место шерстяным платком или шарфом.

Названные выше мази следует чередовать с мазями гомеопатическими, которые созданы из натурального сырья и не дают побочных эффектов.

Гомеопатические мази, применяемые при остеохондрозе

- Мазь «Ледум». Изготавливается из растения багульник. Применяется при отложении солей, артрите, остеохондрозе, ревматизме. Снимает боли в суставах, уменьшает чувство жара и жжения.
- Мазь «Рус» и мазь «Рута». Применяются в тех случаях, когда обострение наступает после пребывания на холоде, в сыром климате.

Гомеопатические мази втирают в больное место до 4 раз в день без наложения повязки.

При обострении остеохондроза приготовьте смесь из 0,25 стакана водки, 0,5 стакана меда, 0,75 стакана мелко натертой редьки и 2 столовых ложек соли. Применяйте ее в качестве растирания 2 раза в день и внутрь (по 1 чайной ложке до еды 2 раза в день) в течение недели.

Для растираний великолепно подходит и масло из душицы. Готовят его так. Горсть мелко нарезанной травы заливают 0,5 л подсолнечного или оливкового масла, настаивают 8–10 часов, процеживают. Оставшуюся траву хорошо отжимают.

Масло из зверобоя готовят из 500 г свежей травы или цветков этого растения, их заливают 0,5 л белого вина и 1 л растительного масла — подсолнечного, льняного, миндального. Выдерживают 3 дня, затем выпаривают вино на слабом огне. После этого настаивают еще 2–3 недели в темном месте. Фильтруют. Полученное масло — темно-красного цвета. Оно годится и для употребления внутрь, например при язвенной болезни желудка.

Сухая трава зверобоя также пригодна для приготовления масла. Ее надо истолочь в порошок и смешать с расти-

тельным маслом в соотношении 1:2. Настаивать 3 недели, ежедневно взбалтывая.

Может, вам покажется, что приготовить лекарства по таким рецептам трудно, как говорила моя бабушка, «возни много». Согласна, много... Я даже согласна со словами нашего сатирика Лиона Измайлова: «Чтобы у нас болеть, надо иметь лошадиное здоровье». Да, действительно, времени и сил на изготовление этих лекарств уйдет много, но ведь главное — результат, а он проверен народом.

АППЛИКАЦИИ, КОМПРЕССЫ

Хотите по утрам просыпаться с ощущением здоровья? Тогда пользуйтесь поставленными на ночь компрессами, так называемыми аппликациями. Важными достоинствами аппликаций с использованием народных средств и современных медикаментов являются их высокая эффективность при отсутствии токсичности и простота применения.

Большинство аппликаций, приводимых мной в этой книге, имеют общие показания: острые состояния и периоды обострения хронических и клинических форм шейного, грудного и поясничного остеохондроза (шейный прострел, люмбаго, люмбалгия, люмбоишиалгия, радикулит и другие). Более подробно о показаниях и противопоказаниях я расскажу для каждой аппликации отдельно.

Аппликации рефлекторно воздействуют на биологически активные точки и зоны, нормализуют энергетический баланс в организме и работу нервно-мышечных элементов двигательных сегментов позвоночника.

Когда мы ставим горчичники или компрессы на спину или ложимся на иглоаппликатор Кузнецова, мы испытываем не только местное рефлекторное (по нервным проводникам) «раздражающее», «отвлекающее» действие, но и общее, которое заключается в изменении циркуляции энергии в организме в целом.

Энергетический механизм отнюдь не исключает, а дополняет общеизвестный рефлекторный. Лекарственное вещество компрессов, всасываясь, оказывает противовоспалительное и противоболевое действие, исчезают мышечные спазмы, нормализуется кровообращение в области пораженного сегмента.

Лечение компрессами — это всегда курс лечения. Однократная процедура может быстро снять боль, но, как правило, этого недостаточно для полноценного лечения. Обычно нужно от 5 до 10 аппликаций. Какое количество нужно именно вам, определите по принципу: «Кладу, пока болит, и еще один раз». Больше не следует. Наш организм так устроен, что любое, как избыточное, так и недостаточное, воздействие нецелесообразно, а иногда даже вредно. Обменные процессы и кровообращение в организме основаны на принципе гармонии энергетического баланса, так называемой «золотой середины».

Глиняная аппликация

Глина есть повсюду. Различных сортов и оттенков: голубая и зеленая, белая и красная, она содержит практически все микроэлементы и биологически активные вещества, концентрирующие в себе электромагнитные излучения. Лечение глиной доступно всем и практикуется людьми издавна.

Глину лучше брать у обрывов, в карьерах и котлованах, на стройках метро, поскольку активность глубинных глин намного выше. Особенно хорошо помогают при болях в суставах и остеохондрозе красные глины. Можно попробовать полечиться и той глиной, которую вы найдете на своем садовом участке. Чтобы проверить качество глины, разведите небольшое ее количество водой. Жирная, маслянистая глина будет опускаться на дно медленно, а глина плохого качества — быстро.

Глину можно заготавливать впрок. Например, сделать глиняные лепешки, прокалить их на солнце и разложить по коробкам на хранение. Непосредственно перед использованием нужно размочить глину в воде до консистенции густой сметаны, чтобы она не стекала с поверхности тела. В размягченную глину можно добавить отвары или настои лекарственных трав: чистотела, лютика, спорыша, полыни, лопуха, ромашки, подорожника, зверобоя, тысячелистника.

Слой глины толщиной 2–3 см наложить на больное место, закрепить бинтом или марлей, сверху накрыть шерстяным платком, накрыться теплым одеялом и поспать часа два. Использованную глину повторно применять нельзя.

Полезно принимать и ванны с глиной (1–2 раза в неделю по 15–30 минут). Для ванны возьмите немного глины, чтобы вода стала мутной.

Противопоказания и побочные действия при лечении глиной отсутствуют.

Керосиново-мыльная аппликация

Могу порекомендовать вам это превосходное старое русское средство, которое пользуется неизменно большой популярностью и в наши дни. Конечно! Ведь для приготовления этой аппликации не требуется абсолютно никаких дорогостоящих медицинских препаратов, не надо тратить много времени на то, чтобы воспользоваться этим средством.

Вам понадобятся лишь керосин, аппликатор и немного хозяйственного мыла.

Аппликатор — это кусок мягкой холщовой ткани, без синтетики. Его смачивают керосином, отжимают. Аппликатор должен быть влажным, но керосин с него течь не должен. Одну из его сторон намыливают хозяйственным мылом. Для этого вам лучше положить аппликатор на клеенку и по одной его поверхности провести несколько раз куском мыла, пока не образуется блестящий мыльный слой.

Затем положите аппликатор на спину «керосиновой» стороной (ненамыленной) на зону боли. Мыльный слой способствует тому, что при накладывании аппликатора на спину керосин не испаряется, а всасывается кожей спины.

Сверху накройте аппликатор клеенкой или целлофановым кульком, затем слоем ваты и зафиксируйте на талии или грудной клетке с помощью платка или другой ткани.

С керосиново-мыльной аппликацией нужно лежать на спине от 30 минут до 3 часов, в зависимости от чувствительности вашей кожи.

Вы должны испытывать лишь легкое жжение и тепло.

Периодически нужно контролировать степень покраснения кожи спины, учитывая, что очень длительное воздействие керосина на кожу может вызвать ожог, а очень кратковременное не даст лечебного эффекта.

Выполните 3–5 таких процедур с перерывами в 1–4 дня, в зависимости от состояния кожи после предыдущей процедуры.

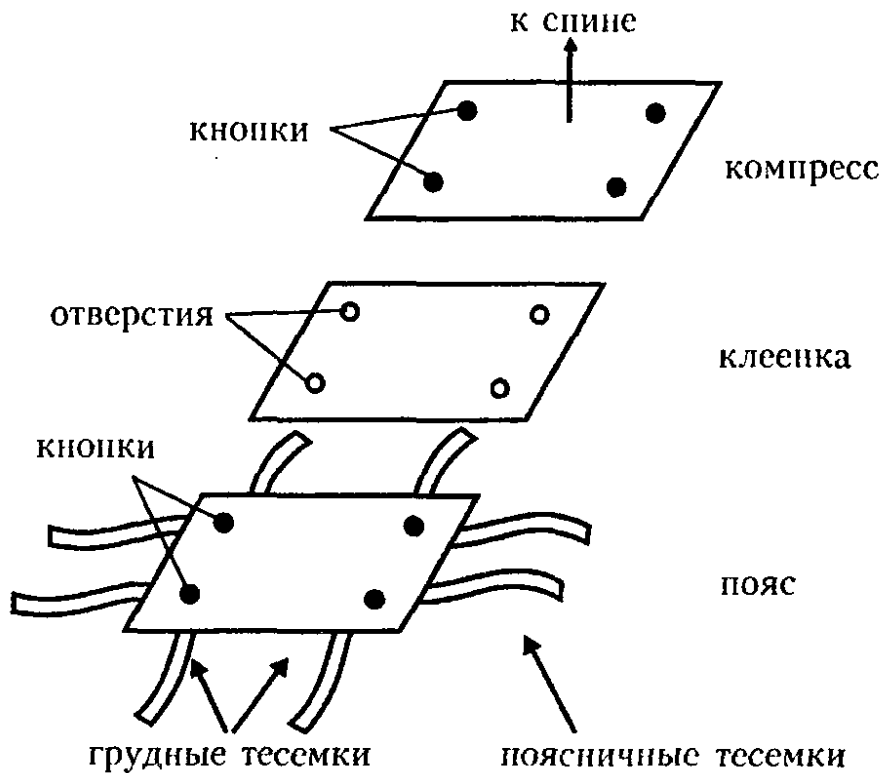


Рис. 6

Если обострения остеохондроза случаются у вас достаточно часто, вам целесообразно сделать себе специальный пояс-аппликатор, который обеспечит удобство и чистоту белья при наложении компресса. Пояс изготавливают из плотной холщовой ткани, пришивают к нему тесемки для фиксации на теле и кнопки, которыми к поясу пристегивают сам компресс. Необходимо сделать и специальную прокладку из клеенки с дырочками по углам для кнопок, чтобы компресс не пачкал пояс (рис. 6).

Старинные рецепты лечебных компрессов

Остеохондроз, конечно, «болезнь века», потому что случаи его уже не единичны, а массовы. Но от остеохондроза страдали также наши деды и прадеды, может, правда, не так часто, как их потомки. И у наших предков, конечно, были свои способы лечения. Мне удалось найти в старых книгах рецепты таких средств, сегодня уже забытых, но вполне эффективных.

- Из ржаной муки замешивают на скинидаре тесто, раскатывают лепешки и прикладывают их к больному месту, покрывая сверху пергаментом.

- ❑ Свежие сосновые опилки насыпают в эмалированную кастрюлю, смачивают водой, плотно закрывают крышкой, ставят в духовку или в русскую печь и парят в течение 4–5 часов. Затем распаренные горячие опилки рассыпают ровным слоем на клеенку, ложатся на них больным местом и укрываются одеялом. Лежат, пока опилки не остынут. Прилипшие к телу опилки нельзя смывать водой, а нужно просто смахнуть тряпочкой и затем потеплее укутать спину. Обычно 2–3 сеанса дают хороший эффект.
- ❑ Хорошим болеутоляющим и улучшающим обмен веществ действием обладают компрессы из толстого слоя молодых листьев березы, из нескольких слоев листьев хрена или листьев лопуха.

Желчно-перцово-камфорная аппликация

Для приготовления этой аппликации вам понадобятся: 250 г желчи медицинской консервированной и 160 г спирта камфорного. Их нужно купить в аптеке. На рынке приобретите 2–3 стручка горького перца и измельчите их.

Все компоненты положите в темную бутылку, закройте пробкой и поставьте в темное место на 7 дней. Готовый состав можно хранить длительное время в темном шкафчике.

Перед употреблением эту смесь взбалтывают (не отцеживать, использовать все компоненты!).

При обострении остеохондроза на ночь надо сделать такой компресс: смочить аппликатор полученным составом и наложить на больное место, сверху накрыть целлофаном, ватой, платком. Продолжительность процедуры — от 2 до 6 часов (ожога, как правило, не вызывает).

Эту процедуру можно выполнять ежедневно, всего 5–10 процедур на курс.

Медово-алойная аппликация

О пользе сока алоэ слышали, наверное, все! Но не все знают, что это растение хорошо помогает и при болях в спине.

Смешайте 50 г сока алоэ (1 часть), 100 г меда (2 части) и 150 г водки (3 части). Применяйте в виде компресса на ночь.

Аппликация с бишофитом

Бишофит — это продукт кристаллизации солей из вод древнего Пермского моря и состоит из хлормagneйной соли, большого количества брома, йода, калия, кальция и более 20 микроэлементов. Водный раствор его прозрачный и бесцветный (или слегка желтоватый), без запаха.

В ходе клинических испытаний было установлено, что он показан для комплексного лечения таких заболеваний, как деформирующий артроз, ревматоидный артрит, остеоартроз, вертеброгенные заболевания нервной системы, у больных с компрессионным и рефлекторным синдромами шейно-грудного и поясничного отделов позвоночника (радикулиты, люмбалгии, люмбоишиалгии) при неполной ремиссии и обратном развитии с умеренно выраженным болевым синдромом, при мышечных контрактурах у детей, страдающих церебральным параличом.

Противопоказано лечение компрессами бишофита в острой фазе заболевания, в случае индивидуальной непереносимости процедур, при возникновении признаков бромизма, йодизма, других аллергических реакций (насморк, кашель, конъюнктивит, отек слизистых, сыпь на коже, общая слабость), при раздражении на коже в месте применения.

Лечение я рекомендую проводить следующим образом.

Больной участок тела (поясница, грудной отдел, суставы и т. д.) вначале согревают с помощью обычного рефлектора (синей лампы) или грелки в течение трех минут.

Затем на блюдце наливают 20–30 г подогретого до 38–40° С бишофита и, смачивая пальцы рассолом, слегка втирают его в болезненное место в течение 3–5 минут. Оставшимся рассолом пропитывают марлю, накладывают ее на болезненную область, закрывают вощеной бумагой и весь участок укутывают, делая согревающий компресс.

Эти процедуры обычно проводят на ночь, оставляя компресс на 8–9 часов. Утром остатки бишофита смывают с кожи теплой водой.

Курс лечения обычно состоит из 12–14 процедур, проводимых через день.

Если появляются признаки раздражения кожи, лечение прерывают и возобновляют после их исчезновения.

Одновременно можно накладывать компрессы не более чем на 2–3 области.

Людям с нарушением функций сердечно-сосудистой системы, длительность процедуры сократить до 6–7 часов и воздействовать только лишь на одну область. При применении бишофита у детей его разводят водой наполовину.

Замечено, что улучшение наблюдается у 70–80% больных. Эффективен бишофит и у больных с мышечно-тоническими расстройствами. При выраженных костных изменениях и длительном патологическом процессе (свыше 3–5 лет).

Компрессы с бишофитом применяют как в стационаре, так и в домашних условиях, но только под контролем врача.

РЕФЛЕКСОТЕРАПИЯ ПЕРЦОВЫМ ПЛАСТЫРЕМ

Это средство всегда имеется в продаже, пользоваться им просто и экономно.

Перцовый пластырь содержит экстракт перца стручкового, экстракт белладонны густой, настойку арники, каучук натуральный, канифоль сосновую, ланолин, масло вазелиновое и другие компоненты, которые нанесены на куски хлопчатобумажной ткани.

Применяется перцовый пластырь как отвлекающее, обезболивающее средство при радикулитах, невралгиях, миозитах, люмбаго, шейном «простреле» и других формах остеохондроза.

Нельзя использовать перцовый пластырь людям, страдающим заболеваниями кожи. Не следует накладывать его на родимые пятна.

Перед наложением пластыря кожу обезжиривают спиртом, эфиром, одеколоном и протирают насухо.

Как нужно накладывать перцовый пластырь при остеохондрозе?

Конечно, можно весь большой лист пластыря наклеить на зону боли, захватив при этом часть окружающего безболезненного пространства.

Но наиболее эффективным, на мой взгляд, является другой способ применения перцового пластыря. Небольшие кусочки пластыря (примерно 1 × 1 см) наклеивают только лишь на специально отобранные биологически активные точки.

Нужно наклеить перцовый пластырь на два вида точек. Первый вид – так называемые общеукрепляющие точки с широким спектром целебного действия.

При остеохондрозе шейно-грудного отдела позвоночника рекомендуются следующие общеукрепляющие точки: да-чжуй («большой позвонок») и тао-дао («дорога перемен») (рис. 7).

Найти эти точки очень просто: наклоните голову вперед (прижмите подбородок к груди) и кончиком указательного пальца правой руки ведите сверху вниз сзади по средней линии шеи.

В конце шеи, у ее основания, вы легко нащупаете выступающий шейный позвонок (остистый отросток). Наклейте кусочек перцового пластыря в углубление ниже этого выступающего позвонка. Здесь располагается точка да-чжуй. Это одна из основных точек иглоукалывания, имеющая широкий спектр лечебного действия. Теперь проведите пальцем от этой точки вниз. Как только вы минуете следующий выступающий остистый отросток, в ямку под ним наклейте еще один квадратик перцового пластыря. Здесь находится точка тао-дао, воздействие на которую эффективно при шейно-грудном радикулите, напряжении и контрактуре мышц спины, мигрени и головной боли, ухудшении памяти, неврастении, гриппе и некоторых других заболеваниях.

После этого вам необходимо приступить к поиску другого вида точек: найти болевые («дискомфортные») точки. Ищите их на задней и боковых поверхностях шеи и грудного отдела спины, примерно до середины лопаток.

Нащупайте кончиком указательного пальца небольшие углубления в мягких тканях шеи и плечевого пояса. Ощущения в этих ямках могут быть различными: и сильная резкая боль даже при легком касании, и неприятная ломота, и просто чувство дискомфорта.

Вам необходимо заклеить кусочками перцового пластыря все найденные болевые точки. Только тогда боль исчезнет.

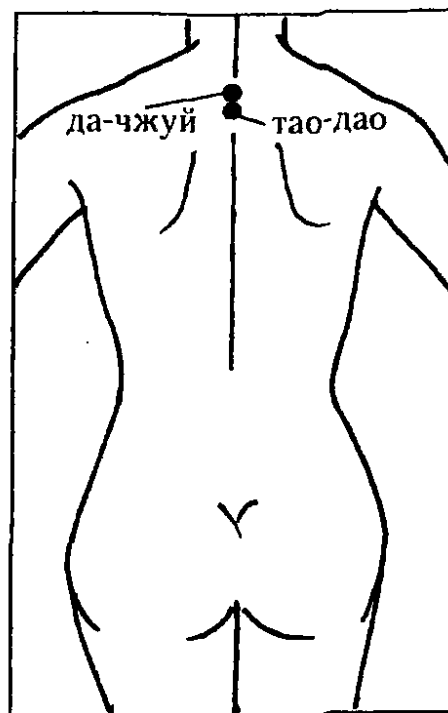


Рис. 7

Важным условием эффективности лечения является длительное воздействие перцовых квадратиков на биологически активные точки (3–7 дней).

Нельзя снимать перцовый пластырь до исчезновения боли, если не ощущается сильного жжения. При сильном жжении пластырь снимают и кожу смазывают вазелином.

Большинство людей, за очень редким исключением, хорошо переносят перцовый пластырь, тем более если он наклеен только лишь на биологически активные точки, а не на всю болевую зону.

При грудном радикулите вначале также заклеивают пластырем описанные выше общеукрепляющие точки таодао и да-чжуй, а затем все болевые точки, найденные на спине от верхнего до нижнего угла лопаток как справа, слева, так и посередине позвоночного столба.

При острой и хронической боли в пояснице, прежде всего, необходимо найти на спине (на уровне пояса) общеукрепляющую точку мин-мэнь («врата жизни»), которая расположена в углублении между 2-м и 3-м поясничными позвонками (рис. 8), и наклеить в это углубление квадратик перцового пластыря. Эта точка хорошо снимает боли в области поясницы.

Затем начинаем искать точку яо-ян-гуань. Для этого соскальзываем вниз, во впадину между 4-м и 5-м поясничными позвонками. Точка яо-ян-гуань обладает широким спектром лечебного действия. Она используется при лечении остеохондроза пояснично-крестцового отдела позвоночника (при острых и хронических болях), заболеваниях мочеполовой системы и толстого кишечника.

Наклеив пластырь на две эти точки, переходим к поиску любых болевых точек в области поясницы на всем пространстве, от нижних ребер, до уровня ягодичной складки. Все найденные болевые точки заклеиваем квадратиками перцового пластыря.

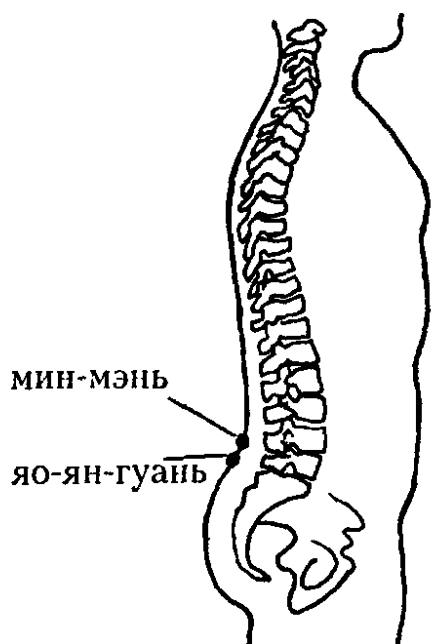


Рис. 8

С помощью рефлексотерапии перцовым пластырем можно добиться полного обезболивания.

Подчас длительное (5–7 дней) ношение на теле перцового пластыря дает возможность избавиться от боли, которая не исчезала ни после приема анальгетиков, ни после применения электропроцедур.

Эта процедура может быть без труда выполнена в домашних условиях. Удобство также в том, что, наклеив однажды пластырь, можно на несколько дней просто «забыть» о нем. Пластырь совсем не мешает движению, с ним можно купаться в водоемах, мыться в бане.

На коже после удаления пластыря не остается никаких следов.

Однако не стоит впадать в крайность и думать, что перцовый пластырь избавит вас от всех бед остеохондроза. Он эффективен как обезболивающее средство лишь в тех случаях, когда нет значительных повреждений хрящевой и костной тканей.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИГЛОИППЛИКАТОРОВ

«Я увидела в продаже какое-то лечебное приспособление, как мне объяснила продавец, оно хорошо помогает при остеохондрозе. Называется оно иппликатор Кузнецова. Не могли бы вы рассказать о нем поподробнее?» — такое письмо я получила недавно и очень удивилась: «Неужели его автор, женщина, долгое время страдающая остеохондрозом, до сих пор ничего не знает о целебном воздействии этого весьма действенного средства?»

Аппликатор, или иппликатор, что одинаково правильно (переводится «наложить» и «приложить»), — это прибор индивидуального пользования, предназначенный для снятия болей в мышцах, суставах, позвоночнике, для нормализации деятельности сердечно-сосудистой и нервной систем, желудочно-кишечного тракта, а также для восстановления и повышения работоспособности.

Этот «колючий врачеватель» уже давно снискал себе высокую популярность. Появление его связано с именем его изобретателя И. И. Кузнецова, методиста школы высшего спортивного мастерства по легкой атлетике при Центральном институте физкультуры.

Кузнецов блестяще осуществил идею древних китайских медиков. Китайцы, как известно, применяли так называемый «семиигольный чжень» — специальный молоточек, содержащий семь игл, который использовали для ударов по отдельным участкам тела человека, в том числе и в области спины.

Иппликатор Кузнецова доступен, его легко приобрести в магазине или аптеке. Он продается в виде пластмассовых фишек, которые нашивают потом на кусочек полотняной ткани.

У больных остеохондрозом иппликатор Кузнецова может быть использован как при острых болях, так и при хронических.

При шейном «простреле» надо наложить иппликатор на заднюю поверхность шеи и воротниковую зону, придавить его руками, соблюдая пределы болевой переносимости, и держать так 4–5 минут, меняя точки соприкосновения с кожей в течение 40–60 минут, как бы массируя иппликатором шею.

Процедуру повторять неоднократно (после коротких перерывов) до полного исчезновения боли.

При поясничном «простреле» (люмбаго) наложите иппликатор на больное место и прижмите его на 40–60 секунд. Одновременно выполняйте различные упражнения: мягкие, без резких движений наклоны вперед, назад, в стороны, чтобы мышцы того участка, где ощущается боль, активно сокращались и растягивались. Тогда будет достигнут максимальный обезболивающий эффект. Меняйте точки соприкосновения иглок с телом и повторяйте эту процедуру до исчезновения боли.

При хронических болях в спине рекомендуется курс лечения иглоиппликатором — 10–15 процедур ежедневно.

Эти процедуры я советую проводить следующим образом.

Положите иппликатор на постель, от ее середины к изголовью. Подушку уберите или же замените маленькой. Сядьте на постель и плавно опуститесь обнаженной спиной на целебные «колючки».

Чтобы иппликатор плотнее соприкасался с телом, можно на уровне поясничного отдела подложить небольшой валик из полотенца.

Процедуры лучше делать перед сном.

Для достижения необходимого лечебного эффекта длительность процедур должна быть подобрана индивидуально. У каждого время свое — с моей точки зрения, в среднем от 15 до 60 минут, не больше. Тогда эта процедура абсолютно безвредна.

Хорошим критерием для определения продолжительности аппликации служат ваши внутренние ощущения. Если после процедуры вы чувствуете комфорт, внутреннее удовлетворение, спина приятно «горит», она красная, как после горчичников, то это значит, что вы выбрали подходящий отрезок времени для процедуры.

Если же вас немного знобит, чувствуется какое-то внутреннее перевозбуждение, процедура не оставляет ощущения комфорта, вам не хочется больше ее повторять в дальнейшем, тогда следует уменьшить продолжительность процедуры и проконтролировать состояние кожи спины. Она не должна быть чрезмерно гиперемирована (покраснение из-за прилива крови).

Чувствительность кожи у разных людей различная. Один лежит час и больше, и у него только лишь слегка покраснела спина, а у других наблюдается разлитая гиперемия по всей спине, захватывающая и область лопаток, причем возникает она уже через 5–7 минут нахождения на иппликаторе.

Взрослым людям лучше использовать иппликатор с шагом (расстоянием между иглами) в 8 мм, детям — с шагом 6 или 2 мм.

Некоторые мои пациенты жалуются, что в момент касания пластмассового иппликатора боль уж очень острая. Она через несколько минут, конечно, притупляется, но для многих это является камнем преткновения — люди больше не хотят повторять эту процедуру. Существуют только два выхода из этого положения.

Возможно, вы неправильно подобрали шаг иппликатора, и надо сделать его меньше, скажем, не 8, а 6 или 2 мм.

Второй вариант — использовать металлический иппликатор, лежать на котором почти безболезненно. Такой иппликатор можно изготовить самостоятельно, потратив на это совсем немного времени.

Всем своим пациентам я рекомендую следующий **способ изготовления иппликатора**, вы тоже можете воспользоваться им.

Вырежьте из оргстекла по размерам будущего иппликатора так называемый «кондуктор», т. е. кусок оргстекла, длина и ширина которого соответствует вашему будущему иппликатору, а толщина равна 1–5 мм.

Расчертите на «кондукторе» сетку с квадратиками со стороной 7 мм, просверлите в «кондукторе» на равных расстояниях друг от друга отверстия диаметром 1,5 мм.

Приготовьте резиновую полосу по размерам вашего иппликатора. Для этого вам нужно купить резиновый коврик в хозяйственном магазине и вырезать из него полосу.

Закрепите прищепками или струбциной «кондуктор» на резиновом иппликаторе и тонким шилом через «кондуктор» проколите отверстие в резине, но так, чтобы шило не протыкало насквозь резину.

Плотно введите в проколотое отверстие металлическую проволоку диаметром 0,8–1 мм и откусите ее кусочками по уровню «кондуктора». «Кондуктор», таким образом, обеспечит вам одинаковую высоту всех игл иппликатора.

На иппликаторе среднего размера помещается 2–3 тысячи игл. Для изготовления игл следует использовать проволоку из нержавеющей стали, или «нихром», или посеребренные радиоэлектроды.

Другими материалами, например тонкими гвоздями, пользоваться не рекомендую, так как при стерилизации они ржавеют и иппликатор быстро выходит из строя.

Для того чтобы удалить с иппликатора остатки кожного жира и эпидермиса, его необходимо замочить на 1 час в растворе моющего средства и затем промывать в проточной воде.

Боль в суставах, возникшую как результат осложнения остеохондроза, устранил иппликатор с модулями округлой формы и шагом 6 мм. Наложите его на коленный, бедренный, голеностопный суставы и закрепите эластичным бинтом или умеренно прижимайте к телу в течение 30–45 минут. Старайтесь при этом сделать несколько сгибательных и разгибательных движений в суставах или же медленно походите.

Может быть, мои слова покажутся вам несколько рекламными, но иппликатор Кузнецова — это и впрямь отличное средство для лечения остеохондроза. К тому же он быстро снимает усталость и восстанавливает работоспособность.

Положите иглоиппликатор на спинку вашего кресла и вечером, когда вернетесь с работы и сядете отдыхать перед телевизором, облокотитесь на него. Вы заметите, что усталость быстро исчезнет.

Такое всеобъемлющее воздействие иглоиппликатора Кузнецова связано с тем, что он применяется для воздействия на рефлекторные зоны. Что это такое? Например раздражая биологически активные точки спины, мы оказываем мощное воздействие не только на отдельные участки, а и на всю энергетическую сеть организма и стимулируем работу всех внутренних органов. Исчезают различного рода мышечные спазмы, нормализуются кровообращение и работа двигательных сегментов позвоночника, быстро проходит боль.

Противопоказания к применению ипликатора следующие: тромбофлебит, опухоли, кожные заболевания, инфекционные болезни, любые острые состояния неясной причины.

ЛЕЧЕБНЫЙ МАССАЖ

Массаж — средство старое, испытанное и действенное. Его делали еще спартамцам при подготовке к состязаниям. Это одно из самых лучших восстановительных и лечебных средств. На основе многочисленных исследований установлено, что он способствует быстрому восстановлению мышечной работоспособности, улучшает кровообращение и активизирует процессы обмена веществ в организме. Сам Гиппократ, знаменитый врач древности, рекомендовал его при болезнях позвоночника.

Слово «массаж» в переводе с греческого означает «месить, мять, поглаживать».

Массаж делает связки более эластичными, улучшает снабжение мышц кислородом и питательными веществами, освобождает их от шлаков, восстанавливает кровоснабжение суставов и окружающих тканей, убирает отеки тканей.

Вообще массаж — это система механических воздействий на различные части тела в лечебных целях.

Массаж бывает разных видов: точечный, сегментарный, баночный, ручной и с помощью различных аппаратов и приспособлений.

У каждого специалиста по массажу свои приемы. Но есть и **общие правила проведения массажа**.

- ❑ Разумеется, делают массаж только по чистой коже. Перед массажем желательно принять душ или обтереться влажным полотенцем, а затем насухо вытереться. Вообще, массаж после теплой ванны, душа, бани считается более эффективным.
- ❑ Для улучшения скольжения рук кожу смазывают кремом, мазью, вазелином; подойдет и тальк.
- ❑ Движения совершают по направлению тока крови. Спину массируют от позвоночника в стороны, шею — от волосяного покрова вниз, к ключицам, руки — в направлении к подмышечной области, ноги — к подколенной части и паху.

К способам массажа относятся поглаживание, растирание, разминание, выжимание.

Легкое поглаживание, когда руки осторожно скользят по коже, оказывая равномерное давление на массируемую часть тела, расслабляет мускулатуру, успокаивает нервную систему, способствует улучшению оттока крови, уменьшает болевые ощущения.

При растирании массируются кожа и ткани под ней. Этот прием массажа усиливает кровообращение на растираемом участке тела, улучшает питание тканей, оказывает болеутоляющее действие. Его проводят чаще всего подушечками пальцев или буграми больших пальцев.

Разминание — более сильный способ, чем первые два. Выполняется оно двумя руками, можно одной. Расслабленную мышцу обхватывают кистью руки, оттягивают и продвигаются вдоль нее, делая вращательные движения четырьмя выпрямленными пальцами ладони. Большим пальцем создается упор для остальных.

С помощью выжимания — еще одного приема массажа — оказывается воздействие на глубоко лежащие ткани.

Есть еще и вибрационный массаж. Ладонь плотно прикладывают к телу и производят ритмичные колебательные движения.

Делать хороший массаж надо уметь. Можно научиться этому по грамотным книгам, можно окончить специальные курсы массажа. Но все же лучше всего массаж выполняют

специалисты в больницах и поликлиниках. Иногда мои больные жалуются: массажистка не на растираемую спину смотрит, а в карман пациента, мол, не появится ли оттуда конвертик с деньгами или хотя бы шоколадка. Не знаю, наверно, встречаются и такие массажисты, но говорить огульно обо всех я не решусь. Массажистки, работающие в поликлиниках, обычно имеют специальное медицинское образование плюс курсы массажа. Они все знают о теле, скелете, мышцах и болевых точках. И если они делают щадящий массаж, то, возможно, более жесткий этому больному и противопоказан. А вы, давая массажистке деньги, пытаетесь заставить ее пойти против своей совести и знаний. Она по вашей просьбе и за ваши деньги, безусловно, сделает вам массаж, от которого вы будете стонать и плакать, но нужен ли такой массаж вашему позвоночнику? Ведь во всем должна быть своя мера. Поэтому лучше не делайте никаких подношений, а эти деньги потратьте на дополнительные сеансы массажа (в поликлиниках обязательных назначают всего 7–8 сеансов — это, конечно, мало), и не стремитесь к резкому и болезненному, пусть он будет мало ощутимым, но глубоко проникающим.

Кому и когда противопоказан массаж?

При острых лихорадочных состояниях, воспалительных процессах, кровотечениях, болезнях крови, гнойных процессах, различных заболеваниях кожи, болезнях сосудов и лимфатической системы, а также при нестерпимых болях после травм, психических и некоторых других заболеваниях. Вопросы, связанные с назначением массажа, нужно решать с врачом.

Самомассаж

Предположим, вы поехали отдыхать куда-нибудь подалее, и там вас, как на грех, прихватил приступ радикулита, или остеохондроз не вовремя дал о себе знать. Что делать?

Массаж недоступен, лекарств нет, помощи ждать неоткуда. Попробуйте вспомнить правила самомассажа. Для этого сначала испробуйте все нижеприведенные правила на себе в спокойной домашней обстановке.

Кстати, самомассаж не помешает и вполне здоровым людям, в качестве оздоровительного метода.

Дома его полезно проводить после утренней гимнастики или в ванне, под теплым душем. А еще хорошо делать самомассаж в бане, где массируют себя с помощью веников, мочалок, щеток и скребков.

Преимущество самомассажа в том, что его можно применять в любых условиях и в любой позе.

Существуют правила проведения самомассажа.

- ❑ Массажные движения не должны вызывать болезненных ощущений, оставлять на теле синяков и нарушать целостность кожного покрова, а проще говоря, не царапать кожу.
- ❑ Массаж нужно начинать с вышележащих отделов, а затем переходить непосредственно к месту, которое болит.
- ❑ Самомассаж выполняется в течение 3–25 минут.
- ❑ Во время самомассажа лучше принять наиболее удобную позу: например, лежа на животе, ноги согнуть под определенным углом, подложив под них валик.
- ❑ Нельзя массировать лимфатические узлы.
- ❑ Нельзя проводить самомассаж, когда имеются противопоказания для массажа (см. выше).

Я советую вам освоить самые простые приемы самомассажа.

Шейную зону легко разминайте во всех направлениях пальцами. Поясничную зону лучше массировать интенсивными движениями костяшек пальцев. Можно массировать и грудной отдел позвоночника. Чтобы дотянуться до любого позвонка, можно взять одну руку другой за локоть. При этом заодно тренируются и плечевые суставы.

Еще один хороший прием — лежа на спине, свернуться калачиком и покачаться вперед-назад.

А вот как надо проводить самомассаж шеи и надплечий.

1. Сесть на край стула или дивана, положить левую ногу на колено правой.
2. Правую руку положить на затылок.
3. Локоть левой руки поставить на колено правой и поддерживать правую руку.

4. Ладонью правой руки начать прямолинейный массаж задней поверхности шеи и левого надплечья: от затылка вниз к плечевому суставу.

5. То же повторите левой рукой, производя массаж с левой стороны.

Находясь в вышеописанной позе, примените другой вид массажа: *выжимание* этих же *мышц*, то есть скользящее движение, надавливание ребром ладони (со стороны мизинца) поперек мышц.

1. Надавливая подушечками четырех пальцев обеих рук, сделайте спиралевидные растирания от остистых отростков позвоночника к центру затылка и вниз, вдоль позвоночника, с обеих его сторон.

2. Разминайте мышцы шеи и надплечий подушечками четырех пальцев обеих рук, делая вращательные спиралевидные движения в сторону мизинца, в том же направлении, что и при поглаживании.

После выполнения самомассажа шеи проделайте упражнения с наклонами, поворотами шеи и медленными вращениями головой в обе стороны.

Самомассаж мышц бедра

1. Сядьте на диван, подложите под колено валик, вытяните ногу. Здоровую ногу поставьте на пол.

2. Массаж начинайте с поглаживания передней и боковой поверхностей бедра одной рукой или двумя попеременно или же положив одну руку на другую, от колена к паху.

Затем растирайте мышцы кулаком (кругообразными движениями или линейно). Мышцы внутренней поверхности бедра растирают ладонью.

3. Далее мышцы надо разминать по всей поверхности бедра.

4. После этого ритмично поколачивайте кулаком переднюю и наружную поверхность бедра.

После массажа, не вставая, проделайте ногой несколько круговых движений.

Самомассаж поясницы

Его рекомендуется делать трижды в день. Длительность каждой процедуры — 10 минут.

Начинается массаж с легкого поглаживания крестца и поясницы в направлении от позвоночника к паховым областям, потом выполняют глубокое поглаживание, растирание и разминание мышц поясницы подушечками пальцев.

1. Пальцы прижмите друг к другу. Делая встречные движения кистями рук, растирайте поясницу до появления в ней тепла.

2. Обеими руками делайте круговые поглаживания поясничной области, захватывая и верхнюю часть ягодиц (5–6 раз).

3. Параллельно позвоночнику на расстоянии 3–4 см делайте круговые растирания поясницы подушечками 3–4 пальцев с каждой стороны до появления тепла.

4. Найдите болевую точку и, усиливая давление, медленно, круговыми движениями массируйте ее 3 минуты.

5. Пальцами обеих рук, сжатыми в кулаки, растирайте верхнюю часть мышц ягодицы медленными круговыми движениями по 4–5 раз на одном месте. Для усиления давления положите одну руку на другую.

Самомассаж шейно-грудного отдела позвоночника

Начните массаж с легкого поглаживания (которое постепенно должно перейти в глубокое) задней поверхности волосистой части головы, шеи, надплечий. Руки медленно движутся от темени вниз. Прodelайте так 2–3 раза. Затем столько же раз выполните эти движения более интенсивно.

Растирание. Чтобы руки легче скользили по коже и не было повреждений, смажьте кожу кремом.

Положите руку на заднюю поверхность шеи, сделайте 10–15 движений по направлению к надплечьям, до появления ощущения тепла. Правую сторону растирайте правой рукой, левую — левой рукой. Ребром ладони растирайте верхнюю часть шеи до появления ощущения тепла.

Подушечками трех пальцев растирайте область последнего шейного позвонка и верхней части надплечий. Сделайте 6–8 таких движений. Локоть руки, которой производите массаж, поддерживайте свободной рукой.

Таким же образом, но уже двумя руками одновременно растирайте область основания черепа и небольшие участки за ушами.

Выполните легкие поглаживания задней поверхности шеи (3–4 движения).

Для закрепления эффекта сделайте несколько раз упражнение: голову поверните вправо-влево, поднимите вверх, наклоните вниз.

Многие больные с удовольствием делают самомассаж, но межлопаточную область верхнего грудного отдела позвоночника массировать самому не очень удобно. Подскажу выход из этого положения — вам необходимо сделать **специальный массажер**.

Для его изготовления потребуется резиновый массажный коврик, вернее, его кусок. Этот кусок закрепите на конце небольшой палки. Толщина ее должна быть такой, чтобы удобно было держать в руках.

Область между лопатками обрабатывается легкими постукиваниями до появления ощущения тепла.

Больным стенокардией и гипертоникам применение этого приспособления противопоказано. Для них предпочтительнее баночный массаж.

Можно великолепно массажировать самому больную область и с помощью обычной грелки и куска массажного коврика. В грелку налейте немного воды, прикрепите ее к средней части коврика и лягте на нее больным участком спины. Медленно смещайтесь то в одну, то в другую сторону. Отведите для этой процедуры 5–10 минут.

Точечный массаж

Во многих современных поликлиниках есть медкабинеты с трудно выговариваемым названием: «кабинет остеорефлексотерапии». И я не раз наблюдала, как пациенты останавливались у двери этого кабинета, удивленно спрашивали: «А что здесь делают?» Отвечаю: точечный массаж.

Он основан на рефлекторном раздражении определенных точек костно-мышечной системы организма, поэтому и называется остеорефлексотерапия. Основное назначение точечного массажа — снять боли, мышечные спазмы и нервное напряжение.

«Я слышала о новом методе лечения остеохондроза — точечном массаже. Как и где мне научиться его применять?» — спросила в письме моя иногородняя пациентка с большим «стажем» заболевания.

Хочу ей возразить. Этот метод лечения — не современный. Точечный массаж прошел сквозь громадный пласт ты-

сячелетий. Его применяют в Китае, Японии и других странах, не только восточных. У каждого народа своя техника массажа.

У японцев точечный массаж называют «шиатсу» («ши» — палец, «атсу» — давление). Его современный интерпретатор и пропагандист — японец Токиуро Намикоши. Некоторые его книги вышли и в нашей стране.

Если у вас нет возможности проводить точечный массаж у специалиста, то вам придется потрудиться и выучить основные правила точечного массажа. Для того чтобы овладеть методом шиаццу, вам необходимо освоить технику владения большими пальцами рук, поскольку они чаще всего используются при лечении этим методом.

Надавливая на любой болезненный центр на каком-либо участке тела, начинаешь помогать непосредственно и немедленно этому органу или ткани.

Зоны биологически активных точек надо знать.

Биологически активные точки спины находятся по обе стороны от позвоночника. Чтобы найти эти зоны, ориентируйтесь на остистые отростки позвонков, которые хорошо просматриваются под кожей в виде закругленных выступов.

Рефлексогенные зоны делятся на три группы: шейную, грудную и пояснично-крестцовую.

При опущенной голове на шею прощупывается выступающий остистый отросток 7-го шейного позвонка. Шейная группа рефлексогенных зон расположена с обеих сторон шеи, между горизонтальными линиями, которые мы мысленно проводим по основанию черепа и остистому отростку 7-го шейного позвонка.

Массаж этих зон производят при прострелах, шейно-грудных радикулитах, а также при головной боли, болях в руках, онемении кончиков пальцев, шуме в ушах, боли в задней поверхности шеи, повышенном давлении.

Грудная группа рефлексогенных зон находится с обеих сторон грудного отдела позвоночника, между 7-м шейным позвонком и остистым отростком первого поясничного позвонка.

Массаж этой группы проводят при межреберной невралгии, болях в области сердца, бессоннице.

Пояснично-крестцовая зона биологически активных точек расположена с обеих сторон пояснично-крестцового от-

дела, между остистым отростком 2-го поясничного позвонка и ягодичной складкой.

Массаж этой области делается при радикулитах, заболеваниях почек и мочевого пузыря.

Запомните правила точечного массажа.

- ❑ Точечный массаж каждой зоны длится 5–7 секунд. Процедуру надо повторить 3 раза.
- ❑ Надавливание на рефлексогенную зону происходит на вдохе и прекращается на выдохе. Нажим должен быть достаточно сильным, но не вызывать острой боли.
- ❑ Точечный массаж рефлексогенных зон пояснично-крестцовой области производится подушечками пальцев или согнутым большим пальцем. Вращательные движения пальцев чередуются с надавливанием ими на зону до появления легкой боли.
- ❑ При массаже живота, спины пользуйтесь указательным, средним и безымянным пальцами. Поясницу при этом надо прогибать так, чтобы мышцы лучше расслабились.
- ❑ При обострении болезни точечный массаж надо делать каждые 2 часа, плавными вращательными движениями, без резкого надавливания и толчков.
- ❑ На массаж каждой зоны отводите 15–20 секунд. За один прием он повторяется трижды.
- ❑ В первую неделю процедур обрабатывайте точки ежедневно, затем 2–3 раза в неделю, потом только 1 раз в неделю.
- ❑ Массаж точек, указанных на рисунке, по методу шиатсу позволит быстро избавиться от болевых ощущений.

В тибетской медицине точечный массаж проводится путем массирования определенных комбинаций точек на протяжении двух и более месяцев. Предварительно на подлежащие массажированию точки наносится масло зверобоя. Через 1 минуту смазанные маслом точки растирают зубной щеткой, на спине — мочалкой.

Эта процедура повторяется и перед сном, но применяется уже камфорное масло.

Аюрведический масляный массаж

В древнеиндийской системе оздоровления Аюрведе были разработаны правила выполнения масляного массажа. Он стимулирует кровообращение в тканях мышц, суставов, в коже, помогает сбалансировать нервную и эндокринную системы.

Для массажа Аюрведа предлагает использовать кунжутное масло. Но подходят также оливковое, горчичное, персиковое, абрикосовое масла.

Масло, употребляемое для массажа, предварительно необходимо очистить. Для этого его нагревают, поместив посудину с ним в кастрюлю с водой и доведя воду до кипения. Вам лучше обработать сразу 1 литр масла для дальнейшего использования. Обычно этого количества хватает на 15 сеансов.

Нагревают масло на медленном огне и охлаждают до температуры человеческого тела, можно чуть теплее.

Массаж начинают делать с волосистой части головы с помощью ладоней, на которые наносят небольшое количество масла. Далее трущими движениями массируют заднюю и переднюю части шеи и верхнюю часть позвоночника. Затем наносят небольшое количество масла на все тело и начинают массировать каждый участок.

Движения рук идут вверх-вниз вдоль длинных костей и кругами над суставами.

Заканчивается массаж энергичным растиранием ступней назад и вперед. Голове и ступням уделяйте больше времени, чем другим частям тела.

Масляный массаж делают 10–20 минут. После массажа надо некоторое время подождать, а потом смыть масло теплой водой с мылом.

Баночный массаж

Довольно эффективен баночный массаж (вакуум-терапия). На месте воздействия (под банкой) создается очаг кровоизлияния. Продукты распада крови и ткани раздражают кожные рецепторы. Эта мощная «отвлекающая» терапия улучшает кровообращение в области нервных корешков спинного мозга (уменьшает отек и воспаление).

Я всегда рекомендую выполнять баночный массаж так: болевую область на спине смазывают разогретым маслом

(вазелином, подсолнечным или другим). В медицинскую банку или в банку из-под майонеза вводят на 1–2 секунды стержень с зажженной ватой, смоченной спиртом или эфиром. Воздух в банке мгновенно «выгорает», и банку быстро прикладывают к нужному участку тела. Затем «присосавшейся» банкой делают плавные, скользящие массирующие движения вверх и вниз по длинным мышцам спины, вдоль позвоночника и по межреберьям — от позвоночника наружу.

Вначале баночный массаж проводят на той стороне спины, где боль меньше, затем на другой. Длительность процедуры — 5–7 минут, до появления равномерного, стойкого покраснения кожи.

Грубый и длительный массаж банками приводит к появлению на теле большого количества синяков, что выглядит не очень хорошо, особенно когда вы на пляже.

Однажды мой приятель, еще будучи студентом-медиком, опробовал на себе действие баночного массажа и немного «переборщил». Когда же он, начисто забыв об ужасных следах на коже, появился на пляже, то попал в неудобное положение. Не успел он раздеться, как тут же вокруг стали собираться разные люди, ему соболезнующие. «Молодой человек, что с вами произошло?» — интересовались все, увидев кошмарные синяки, расцветившие его тело. «Автомобильная катастрофа!» — воскликнула симпатичная девушка в пестром купальнике, загорававшая неподалеку. Он, решив сосрывать, ответил: «Нет, просто я попал под электричку в метро». А девушка засмеялась и весело говорит: «Тогда вам действительно повезло — эта электричка обладала художественным вкусом!» Так он и познакомился со своей будущей женой.

Но, несмотря на эти небольшие косметические «неудобства», баночный массаж хорошо помогает не только при остеохондрозе, но и при миалгиях, миозитах, хронических воспалительных процессах в области малого таза, невритах, плекситах, остром и хроническом бронхите, пневмонии в подострой стадии, бронхиальной астме, атонии кишечника и при других заболеваниях.

Противопоказаниями к применению баночного массажа являются заболевания кожи (дерматиты, экзема, псориаз),

злокачественные и доброкачественные образования, большие пигментные и родимые пятна на месте предполагаемого воздействия. Ни в коем случае не применяйте баночный массаж в острой стадии остеохондроза, при наличии сильных болей. Процедура избавления от сильной боли с помощью баночного массажа, как правило, дает обратный эффект: ухудшение вследствие перераздражения, усиления отека и воспаления в нервном корешке. Бывают и случаи быстрого исцеления уже после первой процедуры, но лишь тогда, когда баночный массаж применяется в первые часы после появления болей, когда этим мощным рефлекторным воздействием можно остановить процесс в самом начале. Но в большинстве случаев вы рискуете ухудшить свое состояние.

Баночный массаж нужен в подострых состояниях, когда боль не так сильно выражена, а также при хроническом остеохондрозе, когда имеются длительные, «жующие» боли. Тогда он эффективен, особенно в комплексе с другими лечебными мероприятиями.

МЕТАЛЛОТЕРАПИЯ

Уже в глубокой древности люди заметили, что некоторые металлы обладают целебными свойствами, и научились их использовать. Медь, железо, серебро, золото применяли как наружно, в виде аппликаций, так и внутрь, в виде порошков.

О пользе металлотерапии писал еще знаменитый мудрец прошлого Аристотель, даже засыпая, он сжимал в руке медный шарик, приписывая ему общеукрепляющее действие на организм. У многих людей вошло в привычку носить медные браслеты, которые предохраняют их от бессонницы, неврозов и гипертонических кризов.

Эффективность применения металлов в клинической практике получила научное подтверждение. Теоретическим обоснованием этого служат те важные функции, которые они выполняют в организме.

Так, в 1966 году ученые доказали, что некоторые заболевания возникают в связи с дефицитом меди в организме. Медь участвует в различного рода обменных процессах, о чем говорит ее высокая концентрация в печени и головном

мозге, принимает активное участие в кроветворении и обмене ряда витаминов, таких как Р₆ и С. Медь — это основной компонент внешнего покрытия нервных волокон. В организме человека содержится ничтожное количество меди, но нарушение ее обмена может привести к развитию ряда тяжелых заболеваний, таких, например, как болезнь Вильсона (в основе которой — патологическое увеличение уровня меди) или красная волчанка. Недостаток меди в организме ведет и к слабости костной ткани, а значит, к заболеваниям опорно-двигательного аппарата.

Медь, наложенная на кожу, оказывает выраженное противовоспалительное, противовоспалительное и обезболивающее действие, стимулирует иммунитет организма, активизирует водный и минеральный обмены, успокаивает нервную систему, проявляет местное бактерицидное действие и даже улучшает формулу крови.

Металлотерапию, и в частности медь, используют, прежде всего, для снятия боли при таких заболеваниях, как радикулиты, плекситы, миозиты и даже доброкачественные опухоли, например мастопатия и фибромиома матки. В последнем случае металлотерапия поистине незаменима.

Боль в пояснице при фибромиоме матки у многих больных связана с развитием самой опухоли или же с наличием остеохондроза, который часто сопровождает фибромиому. В то же время при опухолевых процессах имеются противопоказания к применению любых видов физиотерапии (электротечения), рефлексотерапии, тепловых процедур и т. п.

Как же при всех этих «нельзя» лечить поясницу? Эффективным обезболивающим средством в этой ситуации является медная аппликация на область поясницы.

Я уже не один год успешно применяю в своей практике медные пластины не только отдельно, но и в комбинации с иглоукалыванием.

Как-то один мой пациент спросил: «Во сколько обойдется мне лечение металлами, это, наверное, очень дорого?» Он был очень удивлен, услышав от меня ответ: «50 копеек». «Почему так дешево?» — недоумевал он.

Я объяснила, что именно на эту сумму ему необходимо обзавестись 2–3-копеечными монетами, выпущенными в СССР до 1961 года и содержащими большое количество меди, чтобы впоследствии использовать их для аппликаций.

С этой целью можно применять и пластины такого же размера из чистой меди, так называемой меди вакуумной. Чтобы повысить лечебный эффект, пластины надо отполировать и пробить в них отверстия диаметром 2–7 мм.

Перед наложением меди пластины необходимо специально обработать, произвести процесс, который получил название «отпуска» меди.

Для этого можно либо прокалить пластины на сковороде в течение 1–20 минут, дать им остыть и очистить наждачной бумагой, либо опустить медные диски в стакан, содержащий водный раствор поваренной соли (1 столовая ложка на стакан воды) на 1 час, затем извлечь, высушить и прикладывать к больному месту.

Следует отметить, что перед самым выполнением процедуры кожу нужно тщательно вымыть.

Я заметила, что лечебный эффект выше в тех случаях, когда монеты или диски притягиваются кожей и под ними через некоторое время образуются пятна зеленоватого цвета. Это явление получило название «симптом сцепления».

Я рекомендую своим пациентам два варианта применения медных пластин.

Первый. На разложенную на кровати простыню уложите 3- или 5-копеечные монеты (или же специально изготовленные диски такого же диаметра). Монеты должны лежать рядом друг с другом. По ширине эта медная аппликация должна соответствовать расстоянию между вашими лопатками в положении стоя, по длине — длине вашего позвоночника. С учетом этих данных рассчитайте нужное для вас количество монет и уложите их на простыню. Затем аккуратно ложитесь на эту медную аппликацию и лежите в течение 25–40 минут.

Когда вы подниметесь, большая часть монет отпадет, но те, которые прилипли к спине, закрепите тонкой полоской лейкопластыря, не шире 3–4 мм, так как чем шире лейкопластырь, тем больше он раздражает кожу при длительном соприкосновении с ней.

Не снимайте монеты с кожи в течение 3–7 суток. После их следует удалить, поскольку пластырь все же раздражает кожу, да и эффект их действия уменьшается.

После удаления пластин кожу вымойте теплой водой с мылом, смажьте кремом.

Признаком успеха лечения, как я уже говорила, является наличие медных зеленоватых пятен на коже там, где лежали пластины.

После такой процедуры делают 2–3-дневный перерыв для успокоения кожи, а затем можно опять повторить процедуру. На весь курс лечения потребуется 10–15 аппликаций.

Другой вариант применения медных пластин проще. Вы не ложитесь на все монеты спиной, а накладываете несколько монет на определенные участки — на общеукрепляющие и болевые точки так, как это было указано мной при лечении перцовым пластырем. Затем закрепляете их тонкими полосками обычного медицинского пластыря.

При закреплении монет при каждой последующей процедуре следует менять место фиксации пластыря на коже, перемещая закрепляющие полоски по кругу, чтобы предотвратить раздражение кожи.

Через 30 минут и через час после наложения монет надо проверить, не появилось ли под ними покраснения. В случае возникновения раздражения или других симптомов перенасыщения организма медью (тошноты, металлического привкуса во рту) монеты следует снять. Все неприятные ощущения исчезнут за пару часов сами.

Замечено, что хороший эффект дает применение не только меди, но и **других металлов**. Возможно чередование различных металлов в зависимости от характера заболевания:

- при радикулите — сталь и медь (при сильных болях медь советую заменить серебряными пластинами);
- при плексите и миозите — сталь и медь;
- при болевых синдромах неясного неврологического происхождения — серебро и сталь;
- при ревматоидном артрите — сталь и серебро.

Если вы ощущаете боль в шее выше кромки волос, перед процедурой следует побрить участки кожи, куда будут накладываться монеты. Закрепление монет поверх волосяного покрова ненадежно, а снятие — болезненно.

МАГНИТОТЕРАПИЯ

При остеохондрозе магнитотерапию можно применять в домашних условиях двумя способами. Во-первых, воздействуя магнитным полем на отдельные, чаще всего болевые зо-

ны тела, во-вторых, воздействуя на отдельные биологически активные точки.

Для воздействия на болевые зоны применяют магнитофоры — постоянные прорезиненные магниты с заранее заданными параметрами магнетоемкости, напряженности и проникающей способности магнитного поля.

Магнитофор представляет собой обычную резиновую пластину, которую можно наложить на какую-либо болевую зону, зафиксировать эластичным бинтом или поясом-корсетом и носить постоянно, до исчезновения боли. Магнитофоры продаются в аптеках.

Существуют и специальные микромагниты-кнопки, которые оказывают более целенаправленное и эффективное действие. Они также фиксируются на отдельные биологически активные точки, общеукрепляющие и болевые, лейкопластырем.

Магнитотерапия — это метод, который очень хорош для ослабленных, больных и людей с высокой чувствительностью кожи.

ПРИБОРЫ ЧРЕСКОЖНОЙ ЭЛЕКТРОСТИМУЛЯЦИИ

Для тех, кто любит использовать последние достижения техники, я советую попробовать применить высокоэффективные портативные приборы для обезболивания, основанные на электронейростимуляции и светостимуляции биологически активных зон тела: «Чэнс», «Биотонус», «Элеан».

Они обладают такими неоспоримыми достоинствами, как лечебное чрескожное воздействие, простота и удобство в пользовании, электробезопасность, возможность применения в домашних условиях. Однако, чтобы не ошибиться при выборе точек и зон воздействия, длительности процедуры и курса лечения, профилактики, вам обязательно понадобится консультация врача-специалиста.

Противопоказаниями к применению этих приборов являются нарушения сердечного ритма и боли психогенного характера с множественной локализацией. Приборы также не рекомендуется использовать при лечении детей дошкольного возраста.

ГЛАВНОЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ СРЕДСТВО — ДВИЖЕНИЕ

Как воздух необходим нашим легким, так позвоночник не может обходиться без движения. Жидкость поступает в межпозвоночные диски только тогда, когда они двигаются относительно друг друга. Не будет движения — позвоночник быстро состарится. Вот почему говорят: «Движение — это жизнь».

Лечебная ходьба

Самая доступная мышечная нагрузка — это ходьба. Во время ходьбы в работу вовлекаются большие группы мышц и суставов и активизируется дыхательная система.

При лечебной ходьбе нагрузка должна увеличиваться постепенно. В начале занятий вполне достаточно 30 минут для того, чтобы пройти 2–3 км. Вы должны тренироваться не на скорость, а на выносливость. Начав заниматься ходьбой, не прерывайте занятий. Ходите ежедневно, в любую погоду. Через 2–2,5 месяца вы привыкнете и для вас не будет составлять труда проходить гораздо большее расстояние.

Наверное, каждому приходилось слышать: «Не сутулься, выпрямись, подними подбородок, разверни плечи или подтяни живот». Но обычно в ответ на такое замечание человек выполняет это пожелание в течение 1–2 минут, а затем забывает и вновь горбится, сутулится, выпячивает живот и т. д.

А тем не менее если ходить быстро и правильно, то можно избавиться от лишних килограммов. За один час быстрой ходьбы сгорает 35 г жира. При ходьбе происходит массаж органов тела, улучшается пищеварение, что весьма благоприятно для полных людей.

Начните с ходьбы пешком на работу — это прекрасное профилактическое средство против остеохондроза.

При медленной ходьбе надо пройти 70–90 шагов в минуту, при средней — 90–120. Быстрый темп — за 1 минуту следует пройти 120–140 шагов.

Вообще, мы должны проходить в день 7–8 км и делать 10 тысяч шагов, и это только минимальная норма.

Некоторые специалисты в области лечебной физкультуры для разгрузки позвоночника рекомендуют несколько минут в день ходить строевым шагом.

Очень полезна такая разновидность ходьбы, как ходьба на лыжах. Она благоприятно сказывается на состоянии опорно-двигательного аппарата. Укрепляются кости и связки, повышается двигательная функция суставов. Пропорционально развивается система мышц, улучшается обмен веществ в организме, устраняется застой крови, нормализуется кровообращение. Ходить лучше по ровной местности, без палок.

Разминки для работающих сидя

«Сидячий» образ жизни в настоящее время ведет, наверное, половина населения. Очень многие работы в современном мире выполняются сидя — и так полный рабочий день, рабочую неделю, всю жизнь...

При малоподвижном и сидячем образе жизни, как уже не раз подчеркивалось, происходит застой крови во всех отделах позвоночника. Вследствие этого в организме скапливаются не удаленные с кровью продукты обмена. Поэтому и возникают онемение конечностей и самые разнообразные болевые ощущения. Часто это приводит к межреберной невралгии, грудному радикулиту.

Чтобы предотвратить эти заболевания, **делайте в течение дня следующие упражнения.**

1. Сидя на стуле, обопритесь о его спинку. Заведите руки за голову, сделайте вдох и 3–5 раз сильно прогнитесь назад. Сделайте вдох.

2. Потянитесь, поднимая руки вверх, с глубоким вдохом и выдохом.

3. Медленно поднимайте и опускайте плечи.

4. Повращайте медленно головой вправо и влево.

5. Наклоняйтесь в стороны, касаясь руками пола.

6. Поочередно поднимайте согнутые ноги, опираясь руками на сиденье стула.

Также очень полезен самомассаж.

Рекомендую еще несколько упражнений **для расслабления мышц шеи и плечевого пояса.** Их можно выполнять, не вставая со стула и не выходя из-за стола, прямо на рабочем месте или в учебном заведении.

1. Глубоко вдохните, надавите кистью на висок. Отнимите руку и расслабьтесь, уронив голову на грудь (2–3 раза).

2. Сомкнутые в «замок» руки заведите за спину и надавливайте на затылок, как бы испытывая его сопротивле-

ние. Опустите руки и максимально расслабьте мышцы шеи (2–3 раза).

3. С силой сведите лопатки. Продержитесь так 5–6 секунд и расслабьте мышцы. Повторите 8–10 раз.

Выполняйте эти упражнения через каждые 2–3 часа.

Упражнения для сохранения гибкости позвоночника

Развивайте гибкость позвоночника, растягивайте мышцы, стремитесь достичь большей эластичности.

Хотите определить степень своей гибкости?

Воспользуйтесь следующим тестом.

- Наклонитесь вперед (ноги вместе) и постарайтесь коснуться ладонями пола. Не смогли выполнить задание — значит, гибкость плохая, недостаточная.
- Лежа на спине, поднимите ноги и заведите их за голову. Очень хорошо, если вы коснулись пола прямыми ногами. Согнутыми — гораздо хуже. Если не смогли коснуться совсем — нормальная гибкость отсутствует.
- Наклонитесь влево, вправо, скользя по ноге рукой. Цель — дотянуться пальцами до икр. Не смогли — придется заниматься лечебной физкультурой, выполняя упражнения для восстановления гибкости.

Следующие упражнения служат для развития гибкости позвоночника, поднятия общего тонуса и нормализации деятельности организма. Их можно выполнять, не используя больше никаких приспособлений, кроме своего стула.

1. Сядьте на краешек стула, руками обопритесь о сиденье, а затем выпрямите их. Ноги вытяните вперед, поставив их на ширину плеч. Не сгибая ног, на вдохе оторвитесь от стула. Прогнитесь. Выдохните, возвращаясь в исходное положение.

2. Отступите от стула на один шаг и повернитесь к сиденью лицом. Упритесь руками в сиденье. Ноги поставьте врозь, как можно шире. Встаньте на колени.

3. Встаньте за спинку стула. Возьмитесь за нее руками. Поставьте правую ногу перед левой. Подпрыгнув, поменяйте ноги местами. Дыхание произвольное.

4. Стоя за спинкой стула, положите на нее руки. Отступите от спинки на полшага. Поочередно сгибайте ноги, стараясь достать коленом до верхнего края спинки.

5. Встаньте боком к стулу, поставьте носок вытянутой ноги на сиденье, руки положите на пояс. Присядьте на ногу, которая стоит на полу.

6. Лягте на пол, на спину. Руками возьмитесь за задние ножки стула и, медленно сгибаясь, достаньте руками спинку стула. Вдохните. Затем, плавно и медленно сгибаясь, вернитесь в исходное положение.

7. Сядьте боком к спинке стула. Возьмитесь за нее рукой. Поднимая руку вверх, прогнитесь назад несколько раз, стараясь пальцами руки коснуться пола.

А вот еще один **небольшой комплекс упражнений для профилактики и лечения позвоночника**, которым я регулярно пользуюсь сама. Эти упражнения не требуют много времени и специальной подготовки. Они помогут вам восстановить подвижность позвонков в области пояснично-крестцового отдела, если их делать систематически.

1. Стоя на коленях (на коврикe), упритесь ладонями в пол. Вдохните и медленно, не отрывая рук от пола, одновременно поднимите выпрямленную правую руку и левую ногу. Держите эту позу 5–7 секунд. Дышите произвольно. Сделайте то же самое левой рукой и правой ногой.

Цель упражнения — продержаться в этой позе как можно дольше, постепенно доводя продолжительность его выполнения до 1–2 минут.

2. Возьмите стул. Встаньте на колени, вытянутые руки положите на стул. Сделайте глубокий вдох, втяните мышцы живота и выгните спину, выдохните, хорошо расслабьтесь, прогните спину (8–10 раз).

3. Встаньте на колени, упритесь ладонями в пол. Вдохните и медленно, не отрывая рук от пола, повернитесь вправо всем корпусом. Выдохните, хорошо расслабьтесь, затем вернитесь в исходную позицию. Повторите это упражнение в левую сторону. По мере уменьшения скованности в движениях, увеличивайте угол наклона в стороны.

Гимнастические упражнения позволяют гармонично развивать мускулатуру, формировать красивую фигуру. Благодаря натренированным мышцам можно сохранять осанку даже при длительном пребывании в одной позе. Конечно,

явления остеохондроза необратимы, но болевые ощущения можно снять, предупреждая рецидивы и выполняя рекомендации врачей. Этому в большой степени способствуют занятия щадящей гимнастикой.

Лечебную гимнастику надо ввести в систему. Лучше всего заниматься по утрам. Пройдет определенное время, и вы почувствуете, что ваши движения согласованны, вы в хорошей форме.

Ни в коем случае не бросайте занятия лечебной гимнастикой, как только почувствуете улучшение. Помните, что «из всех руин тяжелее всего созерцать человеческую руину». Это не мои слова, а французского писателя Теофиля Готье. Но ведь как верно сказано! Так давайте же не будем делать из себя руину.

Упражнения при нарушениях осанки

Расскажу о наиболее распространенных искривлениях позвоночника, а также о тех упражнениях, которые помогут исправить нарушения осанки. Желая избавиться от отдельного дефекта, не забывайте растягивать весь позвоночник.

Упражнения при сколиозе

Наиболее часто встречающееся нарушение осанки — сколиоз.

Сколиозом называют боковое искривление позвоночника, когда таз наклонен в сторону, позвоночник в поясничном отделе изогнут, и поэтому в верхней его части образуется второй, компенсирующий изгиб. Тяжелые формы сколиоза требуют ортопедического лечения. При запущенном сколиозе посоветуйтесь с врачом, прежде чем начать растягивания.

У многих сколиоз проявляется в легкой форме. Например, к некоторому искривлению позвоночника может привести неравномерное развитие мускулатуры, когда мышцы одной стороны тела развиты лучше, чем другой. Такое незначительное искривление можно исправить, растягиваясь в обе стороны с одинаковой интенсивностью.

Для исправления сколиоза особенно важно правильно растягиваться в позе скручивания.

Попросите кого-нибудь поддержать шест вертикально вдоль вашей спины, поскольку, если исходное положение принято неправильно и позвоночник не выпрямлен, упраж-

нение не только не пойдет на пользу, но может даже увеличить боковое искривление.

1. Встаньте на колени, соединив голени и ступни. Вытяните шею и позвоночник, не поднимая плеч, и расслабьте руки.

2. Сядьте на пол справа от согнутых ног и потянитесь вверх.

3. Положите левую руку тыльной стороной на правое колено, а правую отведите за спину, коснувшись пальцами пола. На выдохе повернитесь как можно дальше вправо, не отрывая от пола левого бедра.

4. Максимально повернувшись направо, согните правую руку за спиной и возьмитесь ею за левое предплечье. Дышите ровно. Оставайтесь в этом положении 30 секунд, затем сядьте прямо, расслабьтесь и выполните скручивание в другую сторону.

Упражнения при кифозе

Кифоз — это выпуклый изгиб верхней части позвоночника, который приводит к сутулой, сторбленной осанке — шея сгибается, а голова наклоняется вперед. Кифоз часто является результатом старческой атрофии позвонков, мышц и связок.

Для исправления кифоза старайтесь растянуть заднюю поверхность шеи, чтобы выровнять положение головы.

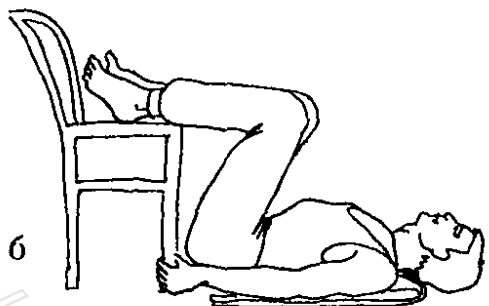


Рис. 9

Лягте на пол на спину, подложив под плечи сложенное в несколько раз одеяло или коврик. Согните колени и положите стопы на сиденье стоящего перед вами стула (голени на сиденье не опираются). Держитесь руками за передние ножки стула (рис. 9 а). Сделайте несколько глубоких вдохов-выдохов. На выдохе упритесь ногами в сиденье стула и оторвите таз и туловище от пола. Вытягивайте позвоночник и шею, упираясь подбородком в грудь (рис. 9 б). Растягивайте верх-

ную часть позвоночника. Задержитесь в этом положении несколько секунд, дышите свободно. Затем на выдохе опуститесь на пол. Повторите еще 1–2 раза.

Упражнения для поясницы

Эти упражнения можно включить в комплекс утренней гимнастики. Они позволяют сохранить позвоночник гибким и здоровым.

1. Встаньте, руки лежат на бедрах. Делайте движения тазом вперед и назад — по 10 раз в каждую сторону.

2. Встаньте на колени, руки вытяните вперед, живот втяните. Сложите наподобие перочинного ножа. Повторите упражнение 15–20 раз.

3. Лежа на спине, прижмите согнутые в коленях ноги к груди.

Упражнения для шеи

Посадка головы влияет на состояние мелких позвонков и межпозвоночных дисков. Мышечная скованность в области шеи — частая причина головных болей. Чтобы избавиться от скованности, регулярно делайте одно или несколько из предлагаемых ниже упражнений.

Упражнение 1. Стоя на четвереньках, выпрямите руки и ноги, поднимите таз и растягивайте позвоночник. «Раскройте» грудь и расслабьте плечи, шею и лицо, пусть голова свободно свисает (рис. 10). Оставайтесь в этом положении не менее минуты, затем снова встаньте на четвереньки.

Упражнение 2. Лягте на спину так, чтобы затылок выступал за край кровати или кушетки, под плечи подложите

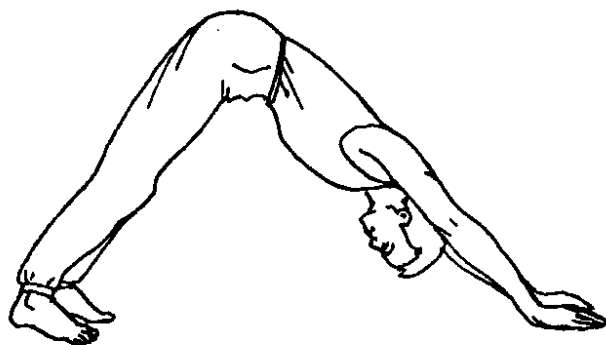


Рис. 10

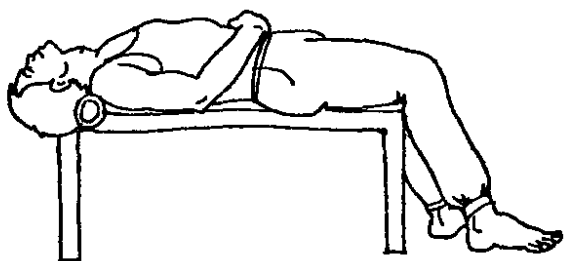


Рис. 11

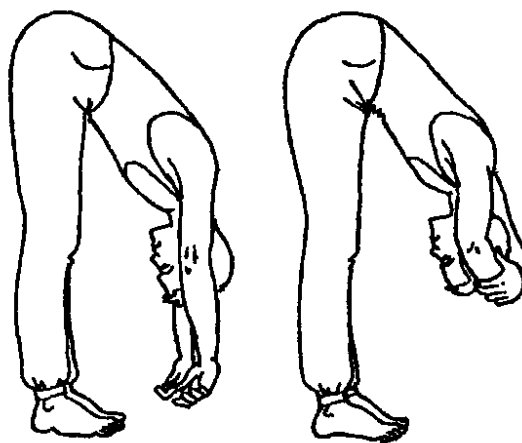


Рис. 12

подушку (рис. 11). Если положение принято правильно, вы почувствуете легкое растягивание шеи, но при этом не должно возникать напряжения в области лба или глаз. Растягивайтесь в этой позе в течение минуты, затем заложите руки за голову и, помогая себе руками, поднимитесь.

Упражнение 3. В этом усложненном варианте наклона вперед шее помогает растягиваться вес головы. Руки свободно опущены вниз (рис. 12). Через минуту на вдохе поднимитесь.

При шейном остеохондрозе можно порекомендовать и такой комплекс упражнений.

1. Лягте на спину, ноги выпрямите. Одну руку положите на грудь, другую — на живот. Неглубоко вдохните, напрягите мышцы, вдохните и расслабьтесь. Повторите 5 раз.

2. Лягте на спину. Ноги выпрямлены, руки вдоль тела. Ноги согните в коленях и обхватите руками. Затем подтяните к животу. Поднимите голову и коснитесь лбом колен. Плавно верните их в исходное положение. Повторите 4–5 раз.

3. Лежа на спине, согните ноги в коленях, руки разведите в стороны. Поворачивайте туловище вправо и влево. В каждую сторону поворачиваться 4–5 раз.

4. Лежа на спине с согнутыми в коленях ногами, ухватитесь руками за край дивана или спинку кровати. Медленно поднимайте туловище, стараясь достать ступнями кисти рук. Повторите упражнение 4–5 раз.

5. Лягте на живот с выпрямленными ногами. Руки лежат вдоль тела. Опираясь на ноги, живот и нижнюю часть тела, поднимайте голову и плечи. Повторите 5 раз.

6. Лежа на полу, развести руки в стороны. Слегка поворачивая туловище влево, достаньте правой рукой левую ладонь. То же самое и в другую сторону. Повторите 5–6 раз.

7. Встаньте между двумя стульями. Ноги вместе, руками возьмитесь за спинки стульев. Приподняться на носках и делать вращения тазом то в одну, то в другую сторону. Повторите 4–5 раз.

8. Сядьте на кровать. Руки опустите вдоль туловища, наклоните голову вперед, стараясь при этом коснуться груди подбородком. Медленным движением голову запрокиньте назад. Повторите 5–10 раз.

9. Лягте на спину, подложив под лопатки валик из дерева, обшитый мягкой тканью. Надавливая на него спиной, катайте валик к шее и обратно.

Упражнения для плечевого пояса

Плечевой сустав имеет большую подвижность. Соединяя ключицу, лопатку и кости рук, он позволяет рукам двигаться практически в любом направлении.

С возрастом подвижность плечевых суставов снижается. Сутулость, скованность плеч бывают результатом неправильной осанки, формировавшейся годами. Пожилые люди начинают все сильнее горбиться, в результате плечи у них выдвигаются вперед, а грудь становится вогнутой. Напряженность плечевого пояса ограничивает подвижность ребер, становится трудно дышать. Привычку напрягать плечи, горбиться очень трудно искоренить. Упражнения, описанные ниже, помогут уменьшить скованность мышц. Выполняйте упражнения медленно и осторожно, постепенно увеличивая амплитуду движений. Не следует с силой выворачивать плечи. Если раньше у вас были вывих или травма плечевого сустава, не приступайте к растягиваниям без разрешения врача.

Растягивайтесь в каждом положении 1–2 секунды, затем повторите упражнение. По мере увеличения подвижности плеч вы сможете увеличить время каждого растягивания. Перед выполнением упражнений постарайтесь максимально расслабить плечи.

Для этого встаньте коленями на сложенное одеяло или коврик. Положите перед собой стопку подушек. Наклонитесь вперед и обопритесь головой о подушки, стараясь при-

нять удобное положение. Сложенные руки положите на подушки так, чтобы локти были выше головы. Наклоняясь вперед и расслабляясь, вы почувствуете легкое растягивание в плечах. Не нужно в этом положении с силой давить на подушки, стараясь опуститься ниже. Просто расслабляйтесь, и вы почувствуете, как с каждым выдохом уменьшаются скованность и напряженность в плечах.

Упражнение 1. Обхватите локти широким ремнем так, чтобы при его натяжении локти находились на ширине плеч. Поднимите прямые руки над головой ладонями внутрь. Старайтесь развести руки, преодолевая сопротивление ремня (рис. 13). Почувствуйте растягивание в плечах.

Упражнение 2. Вытяните руки вперед на уровне плеч, сцепите пальцы «в замок» ладонями наружу. Сделайте глубокий вдох, затем на выдохе поднимите руки над головой. Растягивайте кисти, выгибайте пальцы (рис. 14). Повторите упражнение, сцепив пальцы ладонями внутрь.

Упражнение 3. Согните правую руку за спиной, чтобы предплечье и кисть образовали вертикальную линию, ладонью наружу. На вдохе вытяните левую руку над головой, на выдохе согните ее и сцепите пальцы обеих рук за спиной

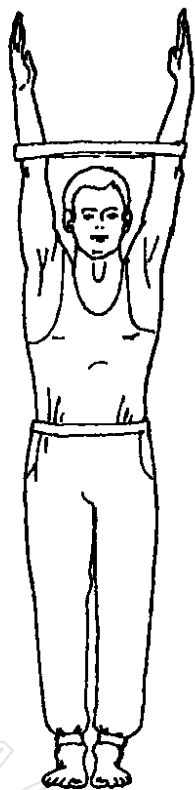
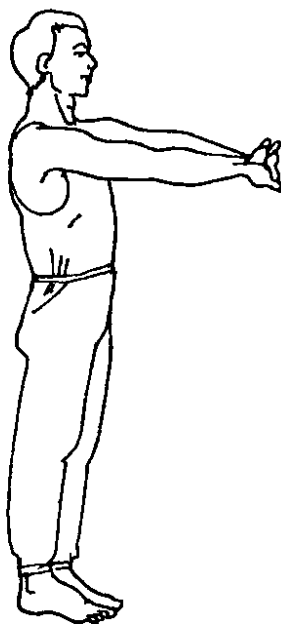


Рис. 13



Рис. 14



а



б

Рис. 15

(рис. 15 а). Если вам это не удастся, возьмитесь руками за концы ремня (рис. 15 б). Повторите, поменяв положение рук.

Упражнения для грудного отдела позвоночника

1. Встаньте на четвереньки, прогните спину насколько это возможно и оставайтесь в таком положении 2–3 секунды. Голову держите прямо. Повторите 5–7 раз.

2. Лягте на живот и, упираясь руками в пол, сильно прогнитесь назад, стремясь оторвать туловище от пола.

3. Лягте на спину, руки расположены вдоль тела. Прогнитесь в грудном отделе позвоночника и поднимайте вверх голову и ноги. Повторите 5–7 раз.

4. Сядьте на пол. Левая нога лежит на полу. Согните ее в колене и отведите в сторону правого бедра. Правую ногу перекиньте через левую, согните в колене, поставьте рядом с коленом левой ноги, держитесь левой рукой за ее большой палец. Правая рука заведена за спину.

Упражнения на перекладине

Эффективное средство при остеохондрозе — это упражнения в висе.

Перекладину легко устроить в проеме двери.

Женщины держат руки на ширине плеч, мужчины несколько шире.

Делайте движения ногами вперед-назад, в стороны, вместе.

Согните ноги в коленях.

Голову откиньте назад, прогнитесь.

Повороты корпуса. Ноги вместе.

Отклоняйте ноги вправо и влево.

Делайте круги ногами то вместе, то порознь.

Подтягивайте ноги, согнутые в коленях, к животу.

Подтянитесь до уровня глаз. Подтяните прямые ноги к животу, зафиксировав угол.

Подтянитесь выше подбородка. Подтянитесь, запрокидывая голову и прогибаясь, попытайтесь коснуться животом перекладины.

Поднимите ноги и вытяните их вперед, сделав угол. В этом положении делайте круги прямыми и сомкнутыми ногами.

«Походите» на руках вдоль перекладины.

В положении «угол» делайте повороты корпуса.

Упражнения со скакалкой

Эти упражнения развивают гибкость позвоночника, помогают сохранить подвижность суставов рук и ног. Длина скакалки (или веревки) должна быть 1,5–2 м.

1. Встаньте, ноги врозь, в согнутых руках за головой сложенная вчетверо скакалка. Поднимайте руки вверх и, натягивая скакалку, поворачивайтесь вправо, подтягивайтесь. Вернитесь в исходное положение. Затем упражнение надо повторить в другую сторону (в каждую — по 5–6 раз).

2. Встаньте, ноги врозь, держите сложенную вдвое скакалку в согнутых руках за головой. Поднимая руки вверх и натягивая скакалку, сделайте два пружинящих наклона влево. Вернитесь в исходное положение (повторите 5–6 раз в каждую сторону).

3. Встаньте, ноги врозь, руки вверх, со сложенной вдвое скакалкой. Сделайте мах правой ногой вперед и опустите руки перед собой, чтобы нога коснулась скакалки. Вернитесь в исходное положение. То же самое проделайте левой ногой (каждой ногой — 5–6 раз).

4. Встаньте, ноги врозь, руки со сложенной вчетверо скакалкой внизу за спиной. Отведите руки назад, прогнитесь, вернитесь в исходное положение. Повторите 6–8 раз.

5. Стоя на коленях, держите в опущенных руках сложенную вдвое скакалку. Натягивая скакалку, поднимите руки вверх, правую ногу вытяните в сторону, поставьте на носок и сделайте два пружинящих наклона вправо. Вернитесь в исходное положение. Повторите 5–6 раз в каждую сторону.

6. Лежа на спине, руки со сложенной скакалкой вытяните вверх. Сгибая правую ногу, перенесите ее через скакалку, вернитесь в исходное положение. Повторите 8–10 раз каждой ногой.

7. Встаньте, ноги вместе, руки со скакалкой опущены, середина скакалки должна находиться под пяткой левой ноги. Разведя руки в стороны и натянув скакалку, отведите правую ногу назад и прогнитесь. Вернитесь в исходное положение. Повторите 4–5 раз каждой ногой.

Упражнения, облегчающие боли в спине

Если вас мучают боли в спине, вам лучше посоветоваться с врачом, прежде чем начать выполнять какие-либо упражнения, растягивания. Дело в том, что приведенные ниже

упражнения помогут вам только в том случае, если вы точно знаете свой диагноз.

Причины, вызывающие большинство болей в спине, установить нетрудно. Обычно это растяжение мышцы или связки, защемление нерва или в отдельных случаях даже стресс. Ежедневные растягивания предупреждают или облегчают боли в спине.

Боли в спине могут иметь различную локализацию.

Люмбаго — боль в пояснице, внезапная, резкая, она иногда бывает вызвана растяжением мышц.

Кокцигодиния — боль в области копчика, которая обычно имеет травматическое происхождение.

Ишиас — острая боль, охватывающая ягодицы и ноги, вызванная защемлением седалищного нерва.

Эти боли обычно проходят сами собой без осложнений, но могут повторяться. Попробуйте ослабить или предупредить их с помощью упражнений на растягивание.

Если боли в спине усиливаются к концу дня, рекомендуется расслабляться перед началом комплекса упражнений.

Для этого лягте на спину, поставив согнутые ноги ступнями на пол. В этом положении таз отклоняется назад и уменьшается давление на поясницу. Выполните несколько глубоких вдохов, освободитесь от накопившегося за день напряжения и приступайте к растягиванию.

Упражнение 1. Это упражнение облегчает боли в нижней части спины, укрепляя мышцы ягодиц, живота и бедер. Предварительно расслабившись, оставайтесь лежать на спине, согнув ноги и положив руки вдоль туловища (рис. 16 а). Напрягите мышцы ягодиц и оторвите бедра и таз от пола, не прогибаясь в талии, поднимите таз выше живота. Находитесь в этом положении как можно дольше, дышите свободно (рис. 16 б). Затем на выдохе мягко опустите таз на пол.

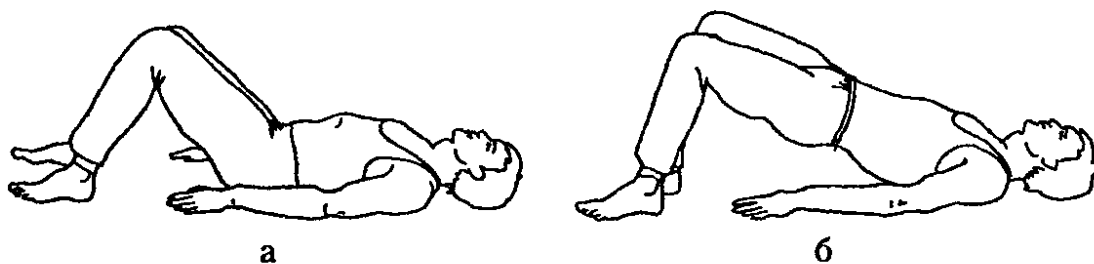


Рис. 16

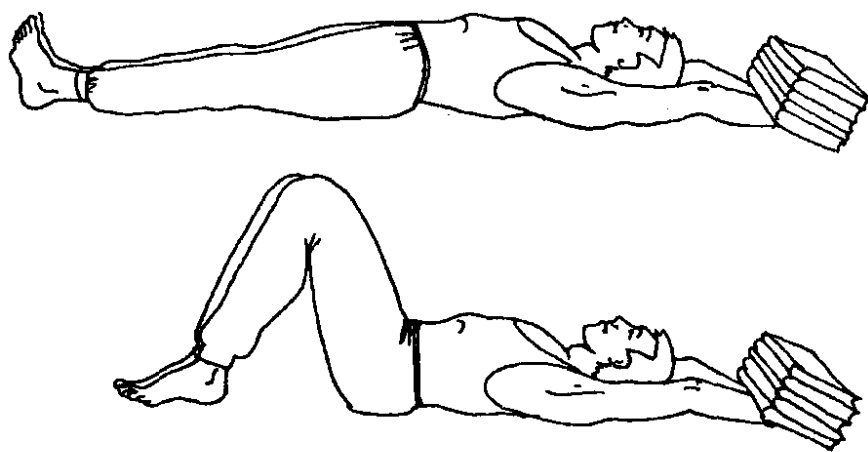


Рис. 17

Упражнение 2. Для выполнения этого упражнения понадобится какой-нибудь груз, например книги.

Лягте на спину на пол, ноги согните в коленях, втягивая копчик и стараясь прижать спину к полу. Напрягите мышцы ягодиц, поднимите руки вверх, вытягивая позвоночник. На руки можете положить груз: это поможет вам не отрывать рук от пола при выполнении упражнения. Растягиваясь, старайтесь не выгибать спину. При этом вы должны почувствовать, как втягиваются и напрягаются мышцы живота. Продолжая растягиваться, выпрямите ноги и оставайтесь в этом положении до того момента, когда ощутите утомление (рис. 17). Дышите свободно.

Упражнение 3. Это упражнение облегчает боли в нижней части таза. Лягте на пол, на живот, вытянув руки вдоль туловища ладонями вверх. Вытяните ноги и напрягите мышцы ягодиц. На выдохе оторвите от пола плечи и ноги, не сгибая колен. Позвоночник должен растягиваться равномерно по всей длине, а поэтому не поднимайте голову намного выше ног. Они должны находиться на одном уровне.

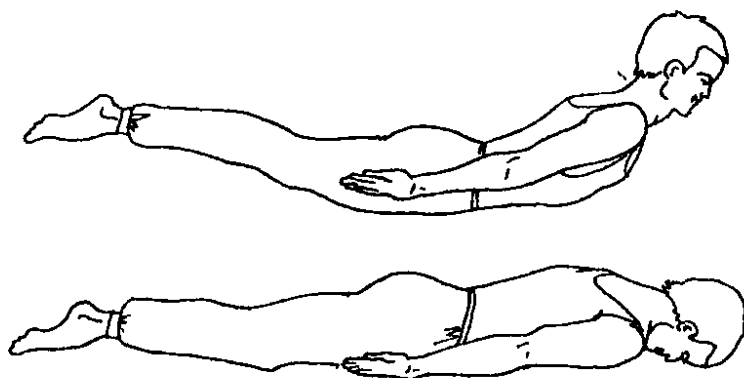


Рис. 18

Выдвиньте голову вперед, вытяните шею и удерживайте такое положение несколько секунд. Дышите спокойно и ровно (рис. 18). Постарайтесь почувствовать растягивание в области крестца.

Силовые упражнения

Предлагаемые ниже упражнения можно считать силовыми лишь для больных. Здоровым они создают обычные нагрузки и могут быть рекомендованы всем.

Больным же необходимо соблюдать осторожность: тренироваться не чаще 3 раз в неделю. Первые 15 занятий выполнять каждое упражнение в один подход, следующие 15 — в два и лишь затем выполнять столько серий движений, сколько указано, отыхая между подходами по 2–3 минуты.

Помните о том, что после обострения остеохондроза резкие махи и рывки противопоказаны. С перекладины нельзя спрыгивать — нужно встать на заранее подготовленный стул или табуретку и с нее сойти на пол. Часть упражнений выполняется с грузом. Массу его вы должны подобрать сами с таким расчетом, чтобы последние повторы упражнений давались вам с трудом.

Приведу **лечебно-профилактические упражнения, которые разработал** известный специалист по болезням позвоночника **В. И. Дикуль**.

Иногда в первые месяцы тренировок боли усиливаются. Сам Дикуль и его единомышленники считают, что на это не стоит обращать внимания: продолжайте тренироваться, и облегчение все равно наступит.

1. Исходное положение — вис на перекладине, ноги вместе. Повороты туловища вправо и влево. 2–3 подхода по 8–12 повторов (т. е. 2–3 × 8–12).

2. Из того же исходного положения, стараясь сохранять туловище неподвижным, отвести ноги влево, насколько это возможно, и на несколько секунд замереть в предельной позиции (2–3 × 8–12).

3. Лягте животом на стул, руки за головой, ноги зафиксируйте. Опустить туловище к полу, почти достав до него головой, затем поднимите его, прогнувшись назад, насколько сможете.

4. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, в руках отягощение (гантели или гири). Выполняйте наклоны вперед (3 × 6).

5. Лягте животом на стол, держась руками за его ножки или край. Поднимайте выпрямленные и сведенные вместе ноги до максимального прогиба спины назад (3 × 6).

6. Лягте боком на стол, руки за голову, ноги зафиксируйте. Наклонитесь набок, опустив туловище вниз, затем поднимите его и максимально прогнитесь в другую сторону (3 × 8 на каждом боку).

7. Встаньте, ноги на ширине плеч, одна рука за головой, в другой — гантель. Выполните 3 × 6 наклонов в сторону, руки с отягощением. Затем поменяйте руки и сделайте еще 3 × 6 наклонов.

8. Лягте на спину на полу или скамейке, ноги зафиксируйте. Поднимайте и опускайте туловище (2–4 × 12). Спину держите прямо — работают только брюшной пресс, седалищные и поясничные мышцы.

9. Лягте на спину, руки вдоль туловища или за головой. Поднимайте прямые ноги до вертикального положения, затем медленно и равномерно опускайте их. (2–4 × 12). Можно увеличить нагрузку, привязав к ногам гантели.

10. Лежа спиной на скамейке и упираясь в нее руками, поднимите одновременно ноги и туловище так, чтобы угол между ними составил 90°, и на несколько секунд задержитесь в этом положении, затем вернитесь в исходное. Ноги и спину держите прямо (3–4 × 12).

Занятия силовыми упражнениями рекомендуется заканчивать повторением двух первых упражнений.

Психомышечная тренировка

Научно установлено, что, когда наша психика находится в возбужденном состоянии, мышцы скелета непроизвольно напрягаются. А как только мы успокаиваемся, успокаиваются и наши мышцы. Значит, состояние мышц тоже определяет наше самочувствие.

От любой мышцы, даже самой маленькой, в головной мозг поступают сигналы, свидетельствующие о ее состоянии. Импульсы, идущие от мышц к мозгу, стимулируют его деятельность, возбуждают. Чем напряженнее мышцы, тем активнее работает мозг. Чем мышцы расслабленнее, тем меньше

поступает от них импульсов в головной мозг. Поэтому-то так сложно злиться лежа. Мозг успокаивается, впадает в дремотное состояние.

Именно этот физиологический принцип и лежит в основе психомышечной тренировки, основанной на самовнушении.

Расслабившись в удобном положении, внушайте себе:

«Я расслабляюсь и успокаиваюсь.

Мои руки расслабляются и теплеют.

Мои руки полностью расслабленные... теплые... неподвижные...»

Каждую фразу проговаривайте несколько раз — от двух до шести. Таким же образом «уговаривайте» туловище, спину, шею. Заканчивайте тренировку словами: *«Расслабляюсь и успокаиваюсь»*.

После недели тренировок эти слова, заложенные в ваш мозг, словно программа в компьютер, начнут вызывать у вас необходимую реакцию — ощущение расслабленности и тепла.

При этом методе самовнушения можно достичь того, что ваши мышцы начнут расслабляться при произнесении вами одной лишь фразы: *«Я расслабляюсь и успокаиваюсь»*.

Восточная оздоровительная гимнастика

Древняя восточная медицина знала множество средств оздоровления, и одно из них — гимнастика. Конечно, она немного странна для европейца, но весьма полезна для многих систем организма и для опорно-двигательного аппарата, в частности. Я хочу рассказать о некоторых **упражнениях** для исцеления позвоночника, позаимствованных **из йоги и ушу**.

Йога — это составная часть древнеиндийской медицины, которая рассматривает болезнь как отклонение от состояния равновесия и нормальной работы тела и психики. Цель этой оздоровительной системы — вернуть организм в состояние равновесия. Особенность упражнений йоги состоит в том, что целительный эффект заключается в фиксации поз. Позы в йоге называются асаны.

Занятия йогой должны проходить при пустом мочевом пузыре и кишечнике и не ранее чем через 3 часа после еды.

Упражнения для грудного и поясничного отделов позвоночника

Эти упражнения хороши прежде всего как профилактические либо вне периода обострения.

Упражнения выполняются сидя по 10 раз в каждую сторону.

1. «Тянуть канат». Вдох — правую руку вверх, кисть сжать в кулак большим пальцем внутрь. Выдох — тянуть вниз руку с усилием, как бы стаскивая что-то тяжелое за канат. Затем то же самое левой рукой.

2. «Мельница». Вытянуть руки вперед и переплести пальцы, наклониться вперед, спина прямая, ноги прямые, подбородок вытянуть вперед, устремив взгляд в одну точку. Вдох — описать туловищем дугу в сторону и назад, выдох — в другую сторону и вперед, чтобы получился круг. Затем опишите круг в противоположном направлении.

3. «Гребля». Вдох — сжать кулаки и тянуть их вперед, одновременно отклонившись прямой спиной назад. Выдох — плавно перейти к глубокому наклону вперед, пока ладони не окажутся на уровне стоп. Следующий вдох — тянуть руки вдоль ног. Затем «гresti» в противоположном направлении.

4. «Половина мотылька». Согнуть левую ногу в колене, развернув его наружу, щиколотку положить на правое бедро, ближе к тазу, правой рукой взяться за пальцы левой ноги, а левой рукой слегка прижимать левое колено к коврику. Движение не должно вызывать боли. Затем исполнить то же самое, но только в «зеркальном» варианте.

Упражнения для всего позвоночника

1. «Заяц». Сесть на пятки, спина прямая, ладони на коленях, тело расслаблено. Вдох — поднять руки, выдох — по-прежнему сидя на пятках, медленно наклоняться вперед, пока лоб и предплечья не коснутся коврика, тело расслаблено.

2. «Приветствие земле». Присесть, ноги вместе, спина прямая, ладони сразу за седалищем. Вдох — вытянуть руки вперед и поднять поясницу насколько возможно. Выдох — медленно перейти в наклон назад и начать поворачиваться над ковриком вправо, согнув локти и касаясь пола ладонями и головой. Вдох — вернуться в исходное положение, при следующем выдохе выполнить упражнение в другую сторону.

3. «Поза всадника». Сесть, спина прямая, ноги вместе. Выдох — согнуть ноги и подтянуть колени к груди, руки вытянуть вперед. Вдох — отклониться назад, подняв ноги на полметра или чуть меньше. Следить за равновесием. Выполнить 3–5 поворотов.

4. «Поза на плечах». Лечь на спину, слегка раздвинуть ноги, согнуть их в коленях, подтянуть стопы руками как можно ближе к тазу. Вдох — сократить седалищные мышцы и за счет них поднимать туловище, пока в соприкосновении с ковриком не останутся только голова, плечи, стопы и руки. Выдох — постепенно расслабиться и вернуться в исходное положение.

5. «Стойка на локтях». Лечь на спину, руки свободны. Вдох — медленно поднять обе ноги и ладонями подпереть корпус так, чтобы он оказался под углом примерно 30° к коврику. Тяжесть тела — на локтях, плечах и голове. Остаться в этой позе, дыша свободно. Возвращаться в исходное положение на выдохе. Повторить несколько раз, постепенно доведя продолжительность позы до 10 минут.

Регулярно выполняя упражнения по этой системе, вы натренируете позвоночник и мышцы спины, им управляющие, до такой степени, что позднее в любой, даже самой трудной позе, сможете расслабиться и свободно дышать.

Оздоровительный комплекс ушу

Древнекитайская оздоровительная система ушу включает в себя много упражнений, с помощью которых можно тренировать позвоночный столб, развивая его гибкость и подвижность.

Начинают гимнастические упражнения из системы ушу с разминки мышц ног и рук, для чего делают самомассаж.

Сначала мягкими движениями растирают суставы рук и ног. Потом растирают спину вертикальными движениями ладоней, затем по часовой стрелке — живот. На массаж отводится 3–5 минут. После этого можно приступить к выполнению упражнений.

«Кошка»

1. Встаньте на четвереньки. Упритесь руками в пол. Прогнитесь в пояснице, голову вытяните вперед и вверх. Оставайтесь в этом положении 5–10 секунд, дышите ровно.

2. Опустите голову вниз, поместите ее между руками. Спину округлите. Задержитесь в этом положении 5–10 секунд.

Доводите постепенно количество прогибов спины вверх-вниз до 16.

Приведенное упражнение помогает снять боли в спине, улучшает кровообращение. Действует успокаивающе, укрепляет мышцы живота.

«Гуляющая черепаха»

1. Ложитесь на спину. Упираясь руками и ногами в пол, поднимите корпус от пола и встаньте на выпрямленных руках и ногах: стопы прижаты к полу, кисти рук направлены в сторону пяток.

2. Переступите ногами и руками сначала влево, потом вправо, затем в направлении головы и обратно, делая в каждую сторону по три шага.

Цель — постепенно довести серию таких передвижений до 16.

ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЗВОНОЧНИКА У ДЕТЕЙ

Как я уже отмечала, в наши дни остеохондроз все более и более молодеет. К сожалению, сегодня уже не редкость, что этой болезнью страдают школьники, причем не только старших классов. Вот почему вопрос профилактики заболеваний опорно-двигательного аппарата у детей стоит чрезвычайно остро.

Следить за правильным формированием позвоночника у ребенка нужно постоянно, используя для этого воспитательные, оздоровительные и лечебные мероприятия. Ведь отклонения от нормального развития позвоночника неизбежно влекут за собой снижение памяти, внимания, координации движений, ухудшают процесс дыхания, сердечную деятельность, приводят к различным смещениям внутренних органов.

Уже в древних цивилизациях существовал кодекс поведения человека, в основе которого была поза — правильное положение позвоночника при движении, стоянии, лежании, различных видах деятельности. Очень большое внимание уделялось гимнастическим упражнениям, подвижным играм, танцам — всему тому, что способствует правильной статической и двигательной нагрузке на позвоночник.

Не плохо было бы и нам научиться соблюдать эти уроки ежедневной этики в отношении позвоночника наших детей.

Непосредственно после рождения ребенка следует произвести тщательный осмотр его позвоночника.

Я всегда рекомендую родителям следить за правильным питанием своего ребенка независимо от его возраста — два года ему или двенадцать.

Необходимо как можно раньше ввести массаж и гимнастику.

Чтобы избежать рахита, следует проводить солнечные ванны, УФО, давать детям витамин D.

Обязательно нужно заниматься профилактикой плоскостопия, поскольку только при здоровой стопе позвоночник получает правильные нагрузки.

В том случае если у ребенка уже осанка нарушена, не следует приходить в уныние. Помните, что целенаправленная работа по устранению этих дефектов — лечебная гимнастика, массаж и водные процедуры — обязательно дадут положительный результат.

Для поддержания и восстановления позвоночника существует множество различных упражнений. Некоторые из них я предлагаю вашему вниманию.

Эти упражнения способствуют развитию хорошей осанки, координации движений, гармоничному развитию всех органов и систем.

Только не забывайте о таких обязательных правилах, как соблюдение регулярности их проведения, необходимости свежего воздуха в помещении, где эти упражнения выполняются, и о том, что проводить занятия нужно за час до еды.

«Мертвая поза». Лечь на спину, вытянуться, ноги слегка раздвинуть, руки положить вдоль тела, ладони открыты вверх. Держать спину прямой.

Мысленно расслабить каждую мышцу от кончиков пальцев ног до затылка. Подбородок опустить, рот закрыть (рис. 19).

Это упражнение можно выполнять с 3–4 лет, на твердой поверхности. При выполнении этого упражнения позвоночник получает максимально хорошее кровоснабжение,



Рис. 19

улучшается питание спинного и головного мозга, снимается напряжение.

Продолжительность нахождения в данной позе — 2–5 минут.

«*Потягивание*». Встать, ноги слегка раздвинуты, руки опущены, спина прямая.

Переплести пальцы, поднять руки над головой, вывернуть кисти рук ладонями вверх, сильно потянуться и задержаться на несколько секунд (рис. 20).

Эта поза способствует выработке правильной осанки

«*Поза ребенка*». Сесть, поджав под себя ноги, подошвы наружу, ступни ног и колени вместе.

Наклониться вперед, пока лоб не коснется пола. Руки вытянуть вдоль ног, ладони открыты наверх (рис. 21). Мысленно расслабиться.

Выполнять упражнение можно с 3–4 лет и находиться в ней следует в течение 2 минут.

Оно позволяет добиться улучшения кровоснабжения позвоночника и головы.

«*Кобра*». Лечь лицом вниз, подбородок на полу, ладонями опереться в пол около плеч.

Вздохнуть, опереться руками, изгибая спину как можно больше, и медленно поднимать голову, глядя вверх. Бедра удерживать на полу (рис. 22). Задержаться в этом положении 10 секунд, а затем, медленно выдыхая, возвратиться в исходное положение. Повторить упражнение 2 раза.

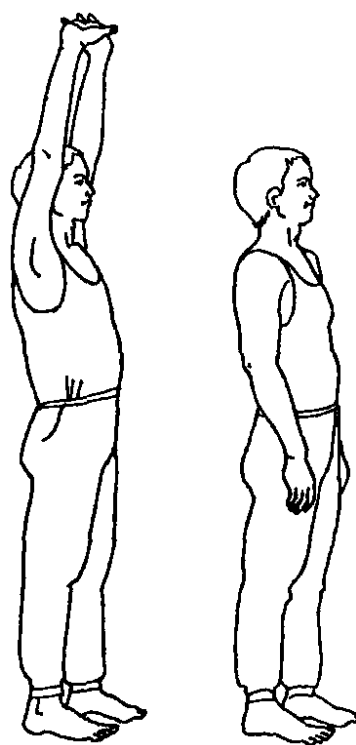


Рис. 20



Рис. 21

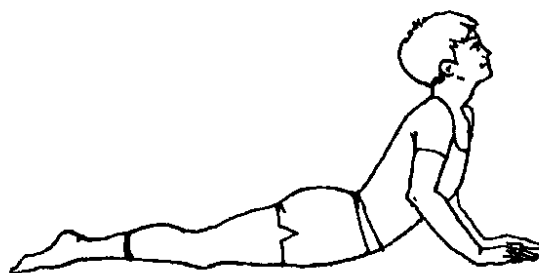


Рис. 22

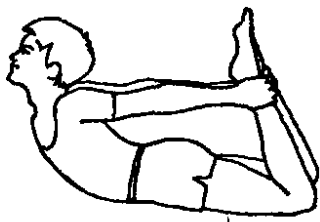


Рис. 23

Рекомендуется детям любого возраста. Способствует правильному формированию грудного отдела позвоночника.

«Натянутый лук». Лечь животом на пол, руки вдоль туловища.

Медленно выдыхая, захватить правой рукой правую голень, а левой рукой — левую голень.

Сделать полный выдох. Используя мышцы рук и спины, прогнуть корпус и бедра вверх (рис. 23). Медленно выдыхая, считать до десяти. Медленно опуститься на пол. После определенной тренировки это упражнение можно выполнять два раза.

Рекомендуется для детей с 4–5 лет. Улучшает гибкость позвоночника.

Очень полезны для детей упражнения с предметами. Они развивают способность правильно держать голову. Это необходимо, поскольку при опущенной голове расслабляются мышцы плечевого пояса, выдвигаются вперед плечи, втягивается грудь и сгибается позвоночник.

Предлагаю вам **небольшой комплекс упражнений с мешочком соли**.

Насыпьте в небольшой мешочек 200–300 г соли. Встаньте у стены и положите мешочек на голову.

1. Пройдите до противоположной стены комнаты и обратно. Обойдите стул, стол или лабиринт из нескольких стульев.

2. Отойдите от стены и, сохраняя равновесие и правильное положение туловища, попробуйте присесть «по-турецки». Встаньте на колени и поднимитесь.

3. Вместе с мешочком на голове встаньте на маленькую скамеечку и сойдите с нее 15–20 раз.

4. Поднимите руки вверх, вперед, разведите в стороны.

5. Сделайте несколько шагов вперед, в сторону, вернитесь к стене.

6. Не отрывая затылка и спины от стены, держа спину прямо, присядьте и поднимитесь несколько раз.

7. Согните ноги в коленях и, обхватив их руками, поднимайте, прижимая поочередно к туловищу.

После систематических тренировок подобного рода вы будете ходить легко и красиво, с высоко поднятой головой, пружинисто и грациозно.

ОБ ЭТОМ НУЖНО ЗНАТЬ

Как нужно питаться, чтобы у вас не появилось проблем с позвоночником? Кто больше подвержен болезням позвоночника? Что предпринять, если вдруг «вступило» в спину? Это важные вопросы, и ответы на них нужно знать обязательно.

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ОСТРОЙ БОЛИ В ПОЯСНИЦЕ

Что делать, если у вас внезапно сильно заболела спина? Прежде всего, не паниковать и выполнить несколько правил, которые помогут облегчить ваше состояние и не допустить дальнейшей травматизации позвоночника.

1. Вызовите врача.

2. Если вы уже не в первый раз сталкиваетесь с подобными обострениями остеохондроза и точно знаете свой диагноз, посетите мануального терапевта (костоправа), причем сделайте это незамедлительно, в течение ближайших 2–3 часов. Почему такая срочность? Просто через 2–3 часа отек в области поврежденного позвонка станет более серьезным, и тогда уже нужно будет, в первую очередь, провести курс массажа, а потом только вправлять позвонок.

3. Примите обезболивающие лекарства, например пироксикам, максиган или но-шпу, иначе из-за длительно существующей боли спазм капилляров в поврежденной области усилится и будет затруднять применение различных лечебных средств.

4. Исключите физические нагрузки на позвоночник. Большую часть времени проводите в постели, лежа в наиболее удобной позе (на животе, с подушкой, подложенной под голеностопные суставы, или на боку с согнутыми коленями). Как только поза становится неудобной, меняйте ее. Постель не должна быть мягкой, при резких болях лучше использовать твердый щит.

5. Чтобы улучшить кровоток в пораженном участке тела, необходимо заставить мышцы работать. Для этого подходят умеренные, нерезкие движения или массаж. Можно просто напрягать мышцу усилием воли и в течение нескольких секунд удерживать ее в напряженном состоянии, а затем расслаблять. Если же даже простое напряжение мышц вызывает боль, то можно делать это мысленно. Уже научно доказано, что представление работающей мышцы дает очень хорошие результаты.

6. Защитите поясницу от переохлаждения с помощью шерстяного платка или шарфа.

7. Местно применяйте мази, обладающие разогревающим и раздражающим эффектом. Можно сделать йодную сетку. Для этого накрутите на палочку кусочек ваты, смочите настойкой йода и нанесите на больное место линии шириной примерно в сантиметр. Вертикальные линии лучше расположить по обе стороны вдоль позвоночника, а горизонтальные — по межреберным промежуткам. Именно там проходят сосуды и нервы.

8. Внутри обязательно принимайте травяные настои, обладающие мочегонным и обезболивающим действием, чтобы снять отек.

9. Используйте метод металлотерапии.

10. Для того чтобы не травмировать позвоночник, научитесь садиться и вставать. Осторожно опустите ноги на пол, обопритесь на руки и приподнимитесь в постели. Сядьте как можно ближе к ее краю. Вставайте, не наклоняя сильно вперед верхнюю часть тела.

11. Ограничьте прием еды и жидкости.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА

Многие ученые-диетологи видят причину заболеваний позвоночника в неправильном питании, то есть в целом ряде злоупотреблений в питании, переседании, употреблении алкогольных напитков.

Так как же надо питаться, для того чтобы сохранить здоровым свой позвоночник на долгие годы?

Назову **основные принципы рационального, сбалансированного питания.**

1. Если дорожите здоровьем, **не ешьте все подряд** (принцип раздельного питания).

Сегодня часто слышишь, что причина многих болезней, в том числе болезней позвоночника и суставов, в зашлакованности организма. А откуда она, эта зашлакованность, берется?

Еще Авиценна советовал употреблять продукты в таких сочетаниях, чтобы они уравновешивали друг друга и не приносили вреда.

Физиология пищеварения такова, что при перемешивании в желудке веществ с разной скоростью переваривания происходит загнивание пищи, а следовательно, зашлаковывание, отравление организма. Вот почему необходимо заботиться о правильном сочетании пищевых продуктов.

Рассмотрим это на конкретном примере. Допустим, вы съели кусок мяса с хлебом и запили это молоком. Что будет происходить в вашем желудке?

Как утверждал И. И. Павлов, для переработки каждого вида пищи организм выделяет особые ферменты — «молочный сок», «мясной сок», «хлебный сок». Причем самый сильный сок, необходимый для переваривания мяса, выделяется в первый час пищеварения, для хлеба — во второй, а для молока — в последний. К тому же и вся энергия направлена на самый трудный «участок» — на переваривание мяса, а остальные продукты в это время вынуждены дожидаться своей очереди и портиться. Вот почему подобное сочетание продуктов является неправильным и вредным.

Зато мясо хорошо сочетается с зелеными и некрахмалистыми овощами, которые способствуют перевариванию животных белков и выведению из крови лишнего холестерина.

Огромный вред приносит сочетание мяса с алкоголем, так как он осаждает пепсин, необходимый для переваривания.

Зная о «полезных» и «вредных» сочетаниях продуктов, можно строить свое питание так, чтобы пища усваивалась с максимальной пользой для организма, не вызывая никаких зашлаковываний и болезней.

Приведу список наиболее хороших сочетаний продуктов питания:

мясо — с зелеными и некрахмалистыми овощами;
зернобобовые — со сметаной, растительным маслом, овощами;

масло сливочное, сливки — с хлебопродуктами, картофелем, овощами и кислыми фруктами;

сметана — с хлебопродуктами, картофелем, овощами, зернобобовыми, кислыми фруктами;

растительное масло — с хлебопродуктами, картофелем, зернобобовыми, овощами, орехами;

сахар, кондитерские изделия — с зелеными и некрахмалистыми овощами;

хлеб, крупы, картофель — со сливочным маслом, сливками, сметаной, растительным маслом, овощами;

кислые фрукты, помидоры — со сливочным маслом, сливками, сметаной, растительным маслом, зелеными и некрахмалистыми овощами, сыром, брынзой, орехами;

сладкие фрукты, сухофрукты — с зелеными и некрахмалистыми овощами, творогом, кисломолочными продуктами;

зеленые и некрахмалистые овощи — со всеми продуктами, кроме молока;

крахмалистые овощи — с зернобобовыми, маслом, сливками, хлебом, овощами, творогом и кисломолочными продуктами, сыром, орехами;

молоко — в идеале, не смешивать ни с какими другими продуктами, допустимо — со сладкими фруктами, крахмалистыми овощами;

творог, кисломолочные продукты — со сметаной, сладкими фруктами, сухофруктами, овощами, сыром, орехами;

сыр, брынза — с кислыми фруктами, помидорами, овощами, творогом, кисломолочными продуктами;

яйца — с зелеными и некрахмалистыми овощами;

орехи — с растительным маслом, кислыми фруктами, овощами, творогом и кисломолочными продуктами.

2. Не ешьте в состоянии усталости или болезни.

Вы заметили, что, когда человек болен, у него высокая температура, он отказывается от еды, теряет аппетит? Это естественная реакция организма, который должен направить все силы на выход из дискомфортного состояния — болезни, а не на переваривание пищи. Какой бы идеальной ни была пища, но в состоянии крайней усталости, стресса, лихорадки, при тяжелых заболеваниях она не будет принята организмом. Когда вам нездоровится, не заставляйте себя есть, наоборот, устройте разгрузочный день. Помните, что ограничение в питании высвободит энергию для борьбы с недугом.

3. Позаботьтесь о спокойной обстановке за столом.

Она служит залогом полного и «здорового» усвоения пищи. Всякие выяснения отношений, концентрация на неприятностях, спешка ведут к тому, что процесс пищеварения нарушается, а съеденные продукты превращаются в шлаки, загрязняющие ваш организм.

4. Старайтесь сделать акцент в своем питании на «сыроедении» (употреблении сырых овощей и фруктов).

Почему это необходимо?

Овощи и фрукты сами по себе способны обогатить наш организм витаминами и минеральными веществами. Однако этим их роль не ограничивается. Оказывается, они еще и поддерживают правильный обмен веществ, улучшают усвоение других продуктов. Клетчатка овощей и фруктов очищает желудочно-кишечный тракт от загрязнений, удаляя избыток холестерина и многие ядовитые продукты жизнедеятельности. Пектины снижают интенсивность гнилостных процессов в желудке, поглощают вредные вещества и способствуют их регулярному выделению.

Таким образом, следует есть больше свежих овощей, фруктов и ягод, а при заготовке их на зиму учитывать, что стерилизация почти полностью уничтожает в них все живое. Лучше сохранять эти продукты сушеными, замороженными, квашеными. Фрукты можно заливать кипящим яблочным соком.

Особо нужно сказать о картофеле. Чтобы сохранить в нем витамины и микроэлементы, при приготовлении надо либо варить его на пару, либо печь с кожурой.

5. Отдавайте предпочтение **натуральным источникам витаминов и микроэлементов.**

Некоторые люди увлекаются приемом синтетических препаратов, содержащих витамины и микроэлементы. Это нерационально, а порой и небезопасно, так как не исключена возможность передозировки. Да и нет необходимости в использовании подобных витаминов-лекарств, когда все, что нам требуется, производят земля и солнце. Если мы питаемся естественными продуктами, мы получаем все необходимые питательные вещества.

Для здоровой костной системы организму нужны такие микроэлементы, как кальций, фосфор, магний, а также различные витамины.

Кальций — это строительный материал для наших костей. Недостаток кальция восполняется с помощью молока, брынзы, сыра. Например, 2 кружки молока или 2 бутерброда с сыром обеспечивают суточную потребность организма в кальции. Имеются соли кальция в ржаном хлебе, свежих овощах и фруктах.

Марганец, который переносится кислородом из крови к клеткам, также необходим для питания межпозвоночных дисков, которые не имеют прямого кровообращения. Следствием нехватки этого микроэлемента становится хрупкость костей. Его мы можем получать, употребляя в пищу цельное зерно, крупы, зеленые овощи, фрукты, зеленый чай.

Медь также необходима для нормального функционирования и питания костной ткани. Остеохондроз и остеопороз могут развиваться и в результате недостаточного поступления меди в организм. Пищевые источники меди — мясо, печень, орехи, морепродукты, какао, семечки, вишня.

Боль в костях и суставах может быть следствием недостатка **фосфора**. Им богаты молоко, мясо, птица, рыба, яйца, орехи, зерновые.

Еще один необходимый микроэлемент — **хром** — можно получить, употребляя в пищу пивные дрожжи, пшеничные проростки, печень, мясо.

Из витаминов очень важны для нормального развития и функционирования опорно-двигательного аппарата витамины А и D. Они регулируют обмен кальция и фосфора.

Витамин А есть в овощах и фруктах с кожурой красного, оранжевого, желтого цвета. Его много содержится в моркови, щавеле, петрушке, помидорах, землянике, зеленом луке,

облепихе. Для лучшего его усвоения необходимо растительное масло или сметана. При приготовлении блюд из овощей, содержащих каротиноиды, необходимо учитывать, что последние достаточно устойчивы к нагреванию, но разрушаются под воздействием ультрафиолетовых лучей и кислорода. Поэтому надо предельно сокращать время их пребывания на воздухе и на свету в очищенном виде.

Витамин D образуется в организме под воздействием солнечных лучей. Недостаток его приводит к нарушениям костной ткани, у детей развивается рахит. Дело в том, что без этого витамина не может усваиваться кальций. Среди пищевых источников этого витамина можно выделить черную икру, молоко, печень рыб, яичный желток.

Витамин С также полезен для позвоночника. Он питает особую субстанцию, которая прочно соединяет клетки в костях и других тканях. Содержится в черной смородине, шиповнике, в ягодах, в цитрусовых, в красном перце (сладком), а также в других продуктах растительного происхождения. Недостаток витамина С приводит к боли в мышцах и иным нарушениям деятельности организма.

Витамины группы В чрезвычайно важны для правильного обмена веществ, очистки организма от шлаков, нормального функционирования внутренних органов. Этими витаминами очень богаты пивные дрожжи, пророщенная пшеница, ячмень, яйца, фрукты, овощи, семена растений, косточки фруктов. Полезно размалывать семена растений (редьки, редиса, репы, моркови и др.) и посыпать ими салаты.

Проросшую пшеницу (2–3-миллиметровые белые ростки) можно жевать или добавлять в пищу, а также, пропустив через мясорубку, есть с медом, фруктами, орехами.

Вам следует помнить, что витамины, воздействуя на организм, взаимодействуют друг с другом, недостаток одного может нарушить использование других. Надо, чтобы питание было разнообразным, чтобы всегда на вашем столе были свежие фрукты, овощи, разная зелень, соки, салаты.

Особенно хочется сказать о пользе растительных соков.

Соки растений обладают поистине целебными силами. Они содержат так называемую «физиологическую воду», обогащенную биологически активными веществами, а также весь комплекс необходимых организму веществ: витамины, органические кислоты, минеральные соли, фруктовый сахар, пектины, ферменты, фитонциды.

Хорошо пить сок, добавляя в него немного меда (1 чайная ложка на 200 г сока). Мед обогащает сок не только вкусом, но и витаминами.

Для страдающих остеохондрозом полезны всякие соки, но более всего — соки из крапивы, свеклы, люцерны, черной бузины, жирухи лекарственной, полевого хвоща, спаржи, одуванчика, салата, редьки, фасоли, а также томатный и березовый.

5. Не пере едайте.

Помимо того, что лишний вес — это дополнительная нагрузка на позвоночник, избыток любых продуктов, поступающих изо дня в день с пищей, может вывести из строя механизм гомеостаза (способность поддерживать относительное постоянство внутренней среды организма). А это приводит к тяжелым органическим заболеваниям. Так что обжоры роют себе могилу своими зубами.

6. Исключите из питания тяжелую, «мертвую» пищу.

Стоит свести до минимума потребление сахара, сладостей, белой муки, газированных напитков, соли, майонеза, животного жира, консервов, копченостей, наваристых супов, пищи, богатой крахмалом.

Почему? Потому что такая пища способна засорять кровь, нарушать обмен веществ. Например, нерастворимые частицы крахмала годами накапливаются в кишечнике, а также откладываются в разных местах организма, зашлаковывая его. Вследствие этого, в частности, могут затвердевать суставы, становится трудно двигаться, развиваются необратимые изменения и хронические заболевания опорно-двигательного аппарата.

Я думаю, что со временем наука обязательно откроет средства, которые смогут замедлять старение костных и хрящевых тканей, но сейчас наши молодость и здоровье зависят от нас самих, от нашего образа жизни и режима питания.