

А. Смолянинов

НОВЫЙ ВЗГЛЯД

НА ОЗДОРОВЛЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА

В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ У ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ



КИЕВ - 2013

УДК 615 825 616 832 053 2-08

ББК 53 54 + 56 12

С51

В книге предлагаются простые, доступные в повседневной жизни и в то же время эффективные приемы оздоровления позвоночника, основанные на биомеханических законах и многолетнем опыте автора.

Фото Я. Гарчарикова

Худ. Н. Герасименко

Книга издана по благословию настоятеля церкви

Серафима Саровского в Пуще – Водице, протоиерея Андрея Антощука

УДК 615 825 616 832 053 2-08

ББК 53 54 + 56 12

ISBN 978-966-96973-8-7

Содержание

Вместо вступления	4
Глава 1. НЕКОТОРЫЕ ЗАКОНОМЕРНОСТИ ФУНКЦИОНИРОВАНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА, А ТАКЖЕ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ В НЕМ НАРУШЕНИЙ	6
Глава 2. ПРИЕМЫ ЭФФЕКТИВНОЙ ПРОФИЛАКТИКИ НАРУШЕНИЙ В ПОЗВОНОЧНИКЕ	9
Глава 3. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ «КОРОМЫСЛО»	12
Глава 4. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА «СКРУЧИВАНИЕ» ПОЗВОНОЧНИКА	17
Глава 5. «ВЫТЯЖЕНИЕ» ПОЗВОНОЧНИКА	20
Глава 6. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ИСКРИВЛЕНИЯХ ПОЗВОНОЧНИКА У ДЕТЕЙ	23
Глава 7. ОБЩИЕ ПРАВИЛА СОСТАВЛЕНИЯ СОБСТВЕННОЙ ПРОГРАММЫ ЗАНЯТИЙ	26

Вместо вступления.

В течение многих лет я регулярно слышу многочисленные просьбы о совете и помощи связанные с тем или иным болезненным состоянием позвоночника от моих друзей, родственников и знакомых, разумеется, приходится советовать и помогать. В конце концов, это «заставило» меня попробовать оформить эти (мои же собственные) советы в виде определенной системы.

Здесь необходимо сказать о том, что есть заболевания позвоночника (грубые патологии, травмы, послеоперационные состояния и т. д.) где вмешательство определенного специалиста (например, – хирурга) обязательно. Люди, которые имеют такие причины, как правило, знают об этом и подобные случаи находят в **компетенции врача(!)** занимающегося этими заболеваниями.

Здесь мы не будем касаться проблем такого свойства. Существует большое количество людей, состояние позвоночника у которых не требует идти к медикам, но существенно мешает полноценно жить и работать. Предлагаемые рекомендации рассчитаны именно на эту категорию.

За те многие годы, когда я, так или иначе, сталкивался с заболеваниями позвоночника, мои представления об оздоровительных мероприятиях заметно эволюционировали. Признаки относительной новизны (то есть, – авторских приемов) присутствуют в некоторых несложных упражнениях и соответствуют философии общих рекомендаций, направленных не только на сиюминутный эффект, но и на создание для позвоночника условий нормального функционирования и профилактики нарушений. Простота выполнения таких приемов делает их доступными для использования в домашних условиях, на работе, во время отдыха, а систематическое их выполнение сведет посещения больницы к минимуму либо избавит от них вовсе.

Отдельно нужно остановиться на той части данной работы, где помещены рекомендации для детей. Автор более двадцати лет посвятил работе с патологиями детского возраста в области ортопедо-неврологического профиля. Предлагаемый в этой книге комплекс упражнений и приемов для детей несет в себе особый контекст.

Известно, что некоторые заболевания, где присутствуют деформации позвоночника, весьма сложно поддаются лечению, в частности такие как «сколиотическая болезнь» и «детский церебральный паралич». За многие годы автором были выработаны эффективные приемы воздействия на опорно-двигательный аппарат при этих заболеваниях. Особо выраженный эффект применения этих приемов обоснован весьма строгими законами биомеханики и связан с феноменом замкнутой кинематической цепи (ЗКЦ). Теоретические предпосылки подобного воздействия на организм ребенка подробно приведены в книгах: А. Смолянинов, «Нейрокинезитерапия», Киев, 2010; А. Смолянинов, А. Ванцова «РУКА – МОЗГ» Прага, 2011.

Именно условия ЗКЦ в свое время привлекли внимание мое и моих коллег своими действительно уникальными свойствами лечебно-коррекционного воздействия на костно-мышечный аппарат ребенка. Многолетний опыт (без преувеличения – тысячи примеров) работы с детьми позволили создать эффективные комплексы упражнений для лечения таких патологий. В данной работе предлагаются лечебно-коррекционные комплексы, составленные преимущественно из упражнений обладающих свойствами ЗКЦ.

ГЛАВА 1.

Некоторые закономерности функционирования позвоночника, а также возникновения и развития в нем нарушений.

Позвоночник, такое образование, которое с одной стороны имеет достаточный запас прочности как близкая к совершенству, с точки зрения механики конструкция, с другой стороны, видимо, невозможно найти человека, который бы рано или поздно, так или иначе, не пожаловался на дискомфорт или боли связанные с позвоночником.



Нет необходимости обычно человеку с особой подробностью знать анатомию и патологию позвоночника, это есть во многих медицинских книгах, однако некоторые, в принципе общеизвестные на житейском уровне сведения, не помешает еще раз осветить наглядно. Это поможет научиться делать выводы и помогать себе осознанно.

Позвоночник многофункциональный орган. Одной из основных его функций является

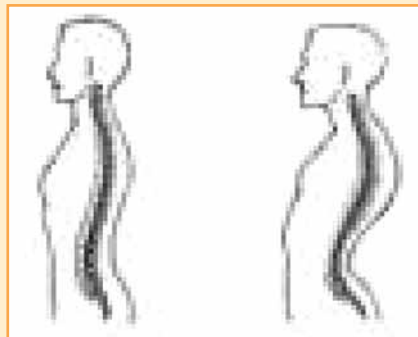
– **опорная**. На позвоночник как на особый несущий стержень «навешиваются» все важнейшие элементы двигательной сферы. Вместе с тем, позвоночник (что очень важно) – гибкий стержень, благодаря чему во многом объясняются его уникальные амортизационные свойства.

Как и все человеческие органы, позвоночник подвергается возрастным изменениям, которые называют дегенеративными. При этом эти изменения начинаются уже с 20–22 лет. В числе наиболее типичных такие, как снижение эластичности и высоты межпозвоночного диска, возникновение грыж, появление костных наростов (остеофитов) и т. д. В результате происходит уменьшение просвета позвоночного канала, что, в свою очередь, может приводить к сдавливанию спинного мозга и нервных корешков. Со временем ухудшается гибкость позвоночника и его длина, человек даже становится ниже ростом.

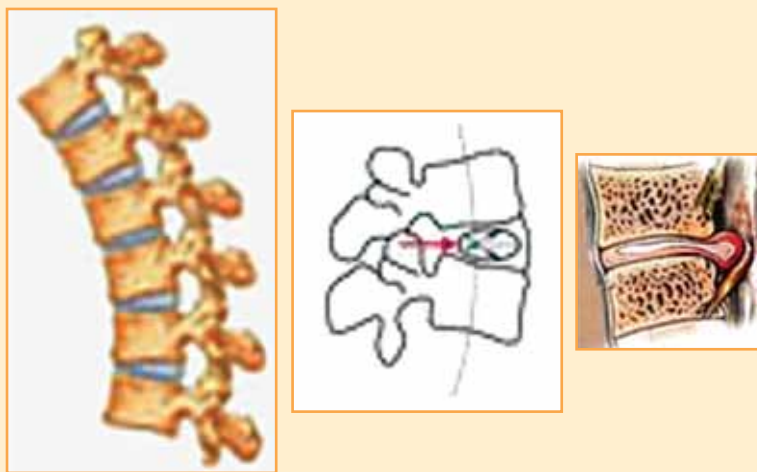
Нормальное функционирование позвоночника требует, чтобы все его структурные элементы, ежедневно подвергались нагрузкам. Особенно это необходимо связкам и глубоким мышцам спины. Для этого режим более-менее регулярной тренировки позвоночника должен включать **сгибание, разгибание и скручивание**. Однако мы знаем, что в теперешней жизни у большинства людей позвоночник находится преимущественно в состоянии **сгибания**. Это начинается уже с первого класса школы и продолжается всю дальнейшую жизнь: учеба, работа, компьютер, автомобиль и т. д. В результате формируется, так сказать, современный тип, – «человек сидячий».



В ответ на это постепенно формируется устойчивый **кифоз**, существенно изменяющий **биомеханическую конструкцию** позвоночника и условия его функционирования.



При изгибах позвоночника пульпозное ядро стремится в сторону наименьшего сопротивления, смещаясь кпереди или кзади, в зависимости от того наклоняется человек или выпрямляется, разгибаясь. Позиция хронического сгибания в большинстве случаев заставляет ядро все время смещаться кзади. Связки и мышцы постепенно теряют свои способности удерживать нормальные структурные отношения в двигательном позвоночном сегменте. В результате происходит, так называемое, «пролабирование» диска кзади, образуя «грыжу диска» и сдавливание нервного корешка, следствием чего появляется воспаление, отек и боль.



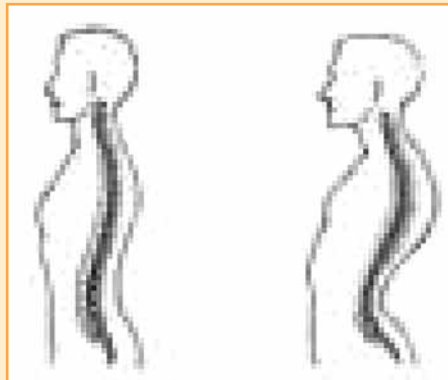
Таким образом, под влиянием естественного возрастного процесса и образа жизни, по сути ускоряющего этот процесс, создаются условия для возникновения симптомов, то есть **СИГНАЛОВ** в виде дискомфорта, болей, ограничения движений и т. д.

ГЛАВА 2.

Приемы эффективной профилактики нарушений в позвоночнике

Мы видим, что одной из главных причин преждевременного развития нарушений в позвоночнике является образ жизни. Изменить образ жизни не так легко, а подчас и невозможно. Однако можно найти способ восстановить задуманную природой биомеханическую конструкцию, тогда появятся условия, которые позволят приостановить действие вышеописанных факторов.

Нужно обратить внимание, прежде всего на грудной отдел позвоночника. По мере того как мышцы и связки теряют способность сохранять нормальные изгибы, образующийся кифоз верхнегрудного отдела позвоночника приводит к нарушению биомеханической конструкции **всего позвоночника(!)**.



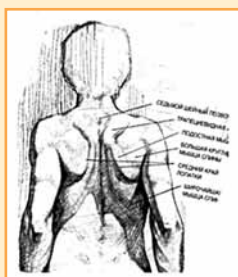
Страдает и пояснично-крестцовый отдел, который наиболее часто приносит боли и дискомфорт. При этом одним из массово применяемых средств борьбы с болями в нижней части спины являются корсеты с жесткими вставками, призванные помочь путем снижения нагрузки на позвоночник.



Этот метод срабатывает довольно успешно, особенно в моменты силового напряжения (не зря регулярно применяется спортсменами-тяжелоатлетами) однако действует местно и сиюминутно, не влияя существенным образом на общее состояние позвоночника и окружающих его структур. То есть биомеханическая конструкция не восстанавливается, а породивший эти нарушения кифоз, благополучно

продолжает существовать и развиваться.

Таким образом, логика развития данной ситуации достаточно наглядно показывает, что для восстановления этой конструкции, а также сопутствующих ей биомеханических компенсаторов нужно обратить особое внимание на создание естественного (костно-мышечного) реклинирующего (выпрямляющего) корсета на **уровне пояса верхних конечностей.**

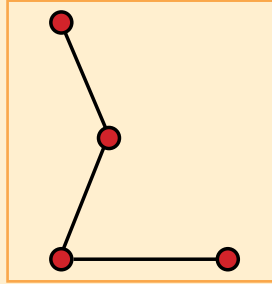
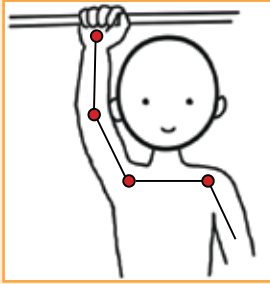


Для достижения быстрого и не требующего особых усилий результата мы привлекли возможности, так называемой, замкнутой кинематической цепи (ЗКЦ).

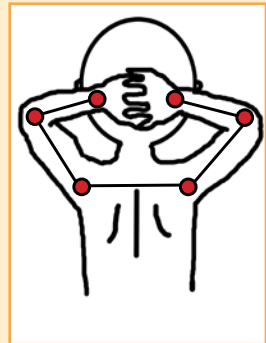
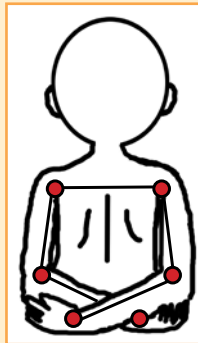
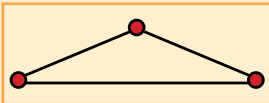
С точки зрения биомеханики вся костно-мышечная система человека являет собой кинематические цепи, состоящие из рычагов – костей и тяг – мышц. Двигателями кинематической цепи

есть скелетные мышцы, как упругие тяги, перекинутые между звеньями.

Разомкнутая кинематическая цепь



Замкнутая кинематическая цепь



Чтобы почувствовать поистине чудодейственные свойства этого биомеханического алгоритма движений, достаточно заложить руки за голову, либо взять себя за локти и походить в течение 5-ти – 10-ти минут. Такая позиция «заставит» **выровняться весь(!)** позвоночник и постепенно восстановит нарушенные взаимоотношения его структур.

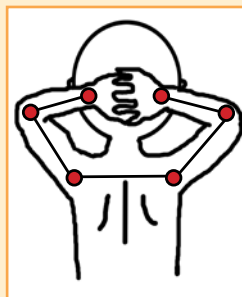
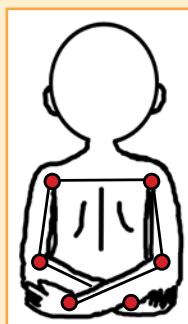
ГЛАВА 3.

Комплекс упражнений «Коромысло»

Предлагаемые упражнения предназначены для создания реклинирующего костно-мышечного корсета на уровне плечевого пояса. Упражнения объединяются названием «коромысло», так как характерным признаком всех упражнений из данного комплекса являются позиции с использованием условий замкнутой кинематической цепи на уровне плечевого пояса.

Вариант 1.

Этот вариант, благодаря простоте выполнения и быстрому эффекту является наиболее популярным из данного набора.



Исходное положение (И. П.): «руки за спиной, удерживая локти».

Техника выполнения (Т. В.): ходьба в течение 10 – 30 мин.

Количество повторений (К. П.): в течение дня, чем больше повторений, тем лучше для позвоночника, мышц спины, работоспособности и т. д. Можно повторить три раза в день по 10 – 30 мин. Ходить можно и дома, и на работе, и на прогулке.

Эффект (Эфф.): препятствует кифозу грудного отдела, сохраняет и улучшает биомеханические компенсаторные возможности позвоночника, укрепляет плечевой пояс, сохраняет стройность, очень хорошо помогает при болях в области поясницы(!).

Распространенные ошибки (Р. Ош.): трудно ошибиться.

Противопоказания (Пр.): резкое усиление боли при заведении рук за спину.

Рекомендации автора (Р. Авт.): если трудно дотянуться до локтей, можно удерживать руки за спиной так, как получается.

Вариант 1-а.

То же, что и в варианте 1, но с «коромыслом».



Вариант 2.

И. П.: «стоя» или «сидя», «коромысло» на уровне плеч или за спиной.



Т. В.: повороты туловища влево – вправо.

К. П.: можно начать с 30 повторений. 50 – 100 повторений – это уже неплохо для сохранения подвижности позвоночника, для сохранения талии можно и значительно больше.

Эфф.: тот же, что и в предыдущем, а также скручивание позвоночника, укрепление мышц живота, сохранение талии.

Вариант 3.

И. П.: «стоя» или «сидя», коромысло над головой.



Т. В.: завести руки за спину, вернуть в исходную позицию.

К. П.: от 10 до 50 и больше.

Эфф.: тот же что и в предыдущем, а также сохранение и развитие подвижности плечевых суставов.

Р. Авт.: через несколько дней тренировок можно усложнить упражнение, уменьшив ширину хвата рук.

Вариант 4. Хождение с «коромыслом».



И. П.: «коромысло» на плечах или за спиной.

Эфф.: наиболее эффективный вариант для укрепления биомеханической конструкции позвоночника, а также устранения болей и дискомфорта.

Р. Авт.: ходить как можно чаще и как можно дольше! Иногда хватает 10 – 15 минут, чтобы погасить боль, иногда нужны дни, иногда недели, в зависимости от того, как далеко зашел патологический процесс. Как мы уже говорили, – алгоритм занятий подберите сами себе в зависимости от возраста, своего состояния и жизненных условий.

ГЛАВА 4.

Комплекс упражнений на «скручивание» позвоночника

Эти несложные упражнения содержат в себе как элементы статики, так и динамики. Приобретя определенный навык выполнения данных упражнений можно добиться того, что упражнения могут действовать на уровне эффекта мануальной терапии (остеопатии).

Вариант 1.

И. П.: «лежа на спине, колени согнуты, стопы на ширине плеч, руки в стороны ладонями вниз под небольшим углом».



Т. В.: положить колени 10 раз в одну сторону, затем 10 раз в другую. Голова повернута в сторону противоположную коленям. На десятый раз прижать колени к поверхности и удержать на три-пять счетов.

К. П.: от 10 в каждую сторону и до бесконечности.

Эфф.: скручивает позвоночник, тренирует мышцы спины и живота (опять же – талия!) улучшает трофику позвоночника, помогает при болях и дискомфорте.

Р. Ош.: голова следует за ногами.

Пр.: резкое усиление боли при движении ног.

Р. Авт.: если присутствует боль или дискомфорт необходимо следить за своими ощущениями. Как правило, боль может усилиться при движении ног в одну из сторон. Необходимо ограничить амплитуду движения границами боли или возникновения дискомфорта. Ни в коем случае не переходить границу боли! Зато в сторону, где боль не провоцируется, амплитуду движения можно и нужно(!) увеличить, так как это уже лечебное движение.

Вариант 2.

И. П. «лежа на спине, пятка одной ноги лежит на колене другой»



Т. В.: качнуть ногами в одну сторону 10 раз. На десятый раз прижать пяткой ноги колено, удержав на 3–5 счетов, затем в столько же в другую сторону при этом коленом прижать пятку, удержав на 3–5 счетов. Затем поменять положение ног.



К. П.: от 10 до 50 раз в каждую сторону.

Эфф.: состоит в скручивании позвоночника, а также активного растяжения мышц и связок.

Пр.: резкое усиление боли при движении ног.

Р. Авт.: нужно научиться ощущать движения позвоночника до такой степени, чтобы во время удержания помочь увеличить амплитуду скручивания, надавив на колено собственной рукой. Таким образом, можно добиться эффекта мануальной терапии.

ГЛАВА 5.

Вытяжение позвоночника

Сама по себе процедура вытяжения позвоночника вызывает самые разные мнения у специалистов. Многие считают, что вытяжение может принести только вред и полностью отрицают этот метод, другие наоборот докисывают его необыкновенную пользу. Точно так же существует множество приспособлений сделанных для реализации этого способа лечения.

Не будем вступать в полемику, обсуждая полезность этой процедуры. Вместо этого предложим упражнение «вытяжение», хотя на самом деле это скорее прием особой мобилизации мышц и связок, создающее впечатление вытяжения позвоночника. Руководствоваться при выполнении этого приема

нужно своими ощущениями. Если они приятны, это значит, что использовать его нужно чаще, если ощущения неприятны, а тем более, если усиливается чувство дискомфорта, не делать вовсе.



И. П.: «повиснув на шведской стенке, ноги согнуты в коленях, стопы носками опираются о поверхность».

Т. В.: упереться коленями в перекладину и максимально прогнуться в сторону стенки, удерживать на 3–5 счетов. Повторить это упражнение 5–10 раз.

Р. Ош.: обращаем особое внимание на то, что самой значительной ошибкой при выполнении данного упражнения является попытка оторвать ноги от поверхности(!). Как только это происходит, мышцы

удерживающие ноги на весу максимально напрягаются и давление на межпозвоноквые диски значительно усиливается, вследствие чего вместо «**вытяжения**», получается **прямо противоположный эффект**.

Р. Авт.: шведскую стенку вполне успешно заменяет обычная дверь.

К методу «вытяжения» позвоночника также можно отнести занятия на специальном приспособлении называемом «Дуга Смолянинова» (**DS**)

Данное приспособление отвечает всем вышеизложенным принципам лечения позвоночника в бытовых условиях (домашних, на рабочем месте и пр.)

Конструкция **DS** (диаметр шариков, расстояние между ними, радиус дуги и другие параметры) обеспечивают:

- снижение патологически повышенного мышечного тонуса;
- уменьшение нагрузки на межпозвоноквые диски;
- растяжение мышц передней поверхности туловища;
- восстановление биомеханики позвоночника.

Благодаря занятиям на **DS** устраняются проявления болей и дискомфорта в спине, головных болей, повышения артериального давления и других симптомов, связанных с нарушением функций позвоночника.

И. П.: лечь спиной на поверхность дуги, взявшись руками за перекладину.

1 вариант.

Т. В.: удерживаться в данном положении 1 – 2 минуты, затем расслабить руки, повторить 3 – 5 раз.



2 вариант.

Т. В.: согнуть ноги в коленях, с помощью рук и ног подвигаться по поверхности дуги спиной вперед-назад 8 – 10 раз, таким образом, массируя спину.



Р. Ош.: трудно ошибиться

Р. Авт.: при выполнении варианта 1 можно использовать полное дыхание, то есть вдохнуть воздух, волнообразным движением начиная с живота с переходом на грудную клетку и обратно вытолкнув воздух животом, повторить 8 – 10 раз. Такое упражнение, сделанное в рабочем перерыве, удивительно быстро и эффективно восстанавливает работоспособность.

Занятия на **DS** практически не имеют противопоказаний и каких-либо ограничений. Рекомендуется позаниматься утром, после общего комплекса, в течение рабочего дня, а также после рабочего дня. Даже три – четыре раза в день по 5 – 10 минут занятий помогут поддерживать высокофункциональное состояние позвоночника долгие годы.

ГЛАВА 6.

Комплекс упражнений при искривлениях позвоночника у детей.

При нарушениях осанки связанных с позвоночником можно предложить упражнения трех типов воздействия:

- 1) упр., создающие костно-мышечный корсет в области спины;
- 2) упр., создающих биомеханический фундамент для позвоночного столба на уровне пояса нижних конечностей;
- 3) упр. корректирующего характера.

Данный комплекс состоит из упражнений, где активно используются свойства замкнутой кинематической цепи (ЗКЦ).

Упр. 1 «Корзиночка».

И. П. «лежа на животе, руки удерживают ноги за стопы, при этом локти «смотрят» внутрь»



Т. В.: прогнуться, потянув руками ноги, удержать на секунду вернуться в и. п.

К. П.: от 20 до 50 за один подход.

Р. Ош.: локти «смотрят» наружу.

Эфф.: создается костно-мышечный корсет в области спины.

Упр. 2. «Динозаврик».

И. П. «на коленях, взявшись за пятки»

Т. В.: прогнувшись максимально кпереди, удерживать позицию на счет десять, затем вернуться в и. п.

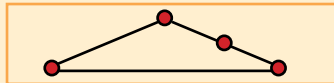
К. П.: до 10 раз за один подход.

Р. Ош.: иногда ребенок не может дотянуться до пяток и таз «проваливается» кзади, в этом случае можно удерживаться так, как показано на снимке.



Эфф.: действие упражнения заключается в создании костно-мышечного корсета (биомеханический фундамент) на уровне пояса нижних конечностей.

Упр. 4. «Диагональ»



И. П.: «лежа на животе, удерживая рукой противоположную ногу».

Т. В.: прогнувшись, потянуть за ногу удержать на секунду, возвратиться в и. п.

К. П.: от 20 до 50 за один подход.

Эфф.: одним из проявлений такого диагноза как «сколиотическая болезнь» является ротация (скручивание) позвоночного столба вследствие специфики изменений в структурах двигательного позвоночного сегмента. При подобных симптомах связанных с другими диагнозами (прежде всего ДЦП) также происходит ротация, однако причиной скручивания позвоночника в этом случае является расстройство мышечного тонуса. Несмотря на эту разницу причин клинических проявлений, данное упражнение обеспечивает весьма эффективную деротацию (то есть раскручивание в противоположную сторону позвоночника) при этом вовлекая в коррекционный процесс мышцы и связки. Таким образом, происходит предупреждение развития вторичных изменений в виде деформаций позвоночника и в одном и в другом случаях, а данное упражнение является одним из наиболее эффективных корректирующих приемов. Обращаем Ваше внимание на то, что такой эффект во многом создается благодаря свойствам замкнутой кинематической цепи.

Р. Авт.: попробуйте выполнить упражнение сначала по одной, потом по другой диагонали. Необходимо обратить внимание на спину ребенка: как правило, одна из диагоналей способствует выравниванию позвоночника, в то время как другая усугубляет искривление. Таким образом, нужно сосредоточиться на той диагонали, которая выравнивает позвоночник.

Р. Авт.: попробуйте выполнить упражнение сначала по одной, потом по другой диагонали. Необходимо обратить внимание на спину ребенка: как правило, одна из диагоналей способствует выравниванию позвоночника, в то время как другая усугубляет искривление. Таким образом, нужно сосредоточиться на той диагонали, которая выравнивает позвоночник.

При такой патологии развития, как ДЦП, где имеются подвывихи или вывихи тазобедренных суставов существуют достаточно строгие противопоказания для упражнений «корзиночка» и «диагональ». В этом случае необходима консультация специалиста.

Упражнения «коромысло» для детей

Возвратимся на страницы описания этих упражнений для взрослых. Все представленные варианты упражнений из серии «коромысло» высокоэффективны и в детском возрасте. Вспомним также об эффекте ЗКЦ. В данном случае цепь замыкается на уровне пояса верхних конечностей, создавая на этом уровне стойкий костно-мышечный корсет, эффективно препятствующий развитию искривлений позвоночника.

Таким образом, домашний (краткий комплекс) из 5 упражнений для ребенка может выглядеть в такой последовательности:



Особенности использования 2-го упражнения для детей с наличием искривления позвоночника состоит в том, что к поворотам туловища в обе стороны нужно прибавить повороты туловища в сторону с корректирующим эффектом. Для этого необходимо обратить внимание, на спину ребенка, при каком повороте (влево или вправо) реализуется относительное выравнивание позвоночника. Рекомендуется прибавлять 50 % от общего числа поворотов. Если их было, например по 30 в обе стороны, то нужно добавить 30 в ту сторону, где визуально позвоночник выравнивается.

ГЛАВА 7.

Общие правила составления собственной программы занятий.

Вся жизнедеятельность человека, так или иначе, связана с движениями, которые по воздействию на позвоночник можно разделить на три типа:

- 1) движения, которые приносят безусловный вред позвоночнику;
- 2) движения, которые достаточно индифферентны, то есть не приносят ни вреда, ни специфической пользы (для позвоночника);
- 3) движения, которые направлены на улучшение состояния структур позвоночника.

Само собой разумеется, что при составлении индивидуальной программы занятий следует подбирать комплекс, состоящий из упражнений третьего типа. Желательно останавливать свой выбор на упражнениях хорошо понятного для Вас самих действия на организм. Иногда можно довериться и своим ощущениям, то есть, делать то, что приносит приятные ощущения.

Постарайтесь следовать правилу: не диагностировать свое собственное состояние, это должен делать специалист. Поиск причины приводит к выводам типа: «... продуло, надо прогреть... и т. д.». Между тем к болям, чаще всего, приводят механические причины, в виде усиления давления на нервный корешок, его воспаление, отек и боль. Общеизвестно, что воспаление снимается холодом, а если последовать своему диагнозу и «прогреть» то воспаление только усилится, а состояние только ухудшится.

Иногда боль распространяется по ходу нервного ствола и отражается далеко от места ее причины, что также вводит в заблуждение человека.

При любых тренировках ни в коем случае не переходите **границу боли!** При любых положениях **не должно быть болей!!!** Усиливающаяся боль это **СИГНАЛ** опасности, подаваемый организмом.

Если Вы человек религиозный и придаете значение молитве, то можно читать следующую краткую молитву прп. Варсонофия Великого: «Владыко! Я в руках твоих, помилуй меня по воле твоей и, если мне полезно, исцели меня вскоре».

При заболеваниях, связанных с опорно-двигательным аппаратом помогает икона прп. Ильи Муромца. Мощи этого святого находятся в Киево-Печерской Лавре.



Науково-популярне видання

Анатолій Смолянінов

**НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА ОЗДОРОВЛЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА
В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ У ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ**

(Російською мовою)

Підготовлено до друку:

Підписано до друку хх.хх.2013 р.

Формат 60x84/16. Гарнітура Helios. Друк офсетний.

Умовн. друк. арк. 1,86. Наклад 1000 прим.

Замовлення №

Віддруковано

Книги А. Смолянинова



НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА ОЗДОРОВЛЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА В ПОВСЕДНЕВНОЙ ЖИЗНИ У ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ



