

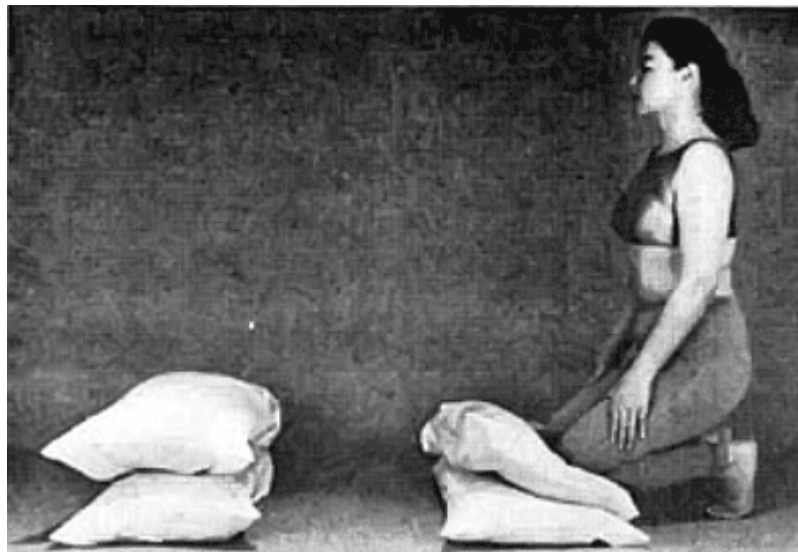
Корректирующие упражнения

Чтобы принять первую позу, вам понадобится четыре узкие подушки. Положите их друг на друга (по две), причем каждая пара по высоте не должна превышать 30 см (рис. 10).

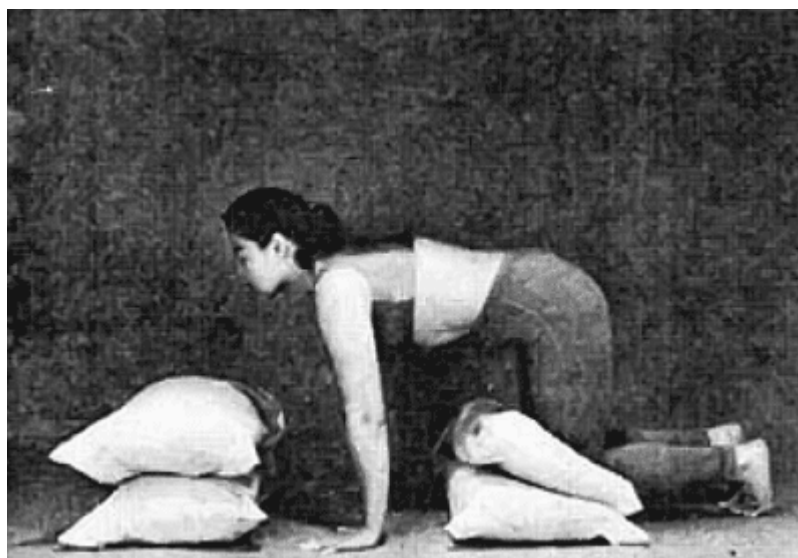
Эти подушки нужны, чтобы приподнять ваше тело на 12—15 см от пола, когда вы на них ляжете, позволив спине слегка прогнуться. Так вы открываете переднее пространство между позвонками, постепенно и медленно.

Положите две пары подушек на пол на расстоянии примерно 50 см друг от друга.

Станьте коленями на подушки, а руками упритесь в пол (рис. 11а, б).



а)



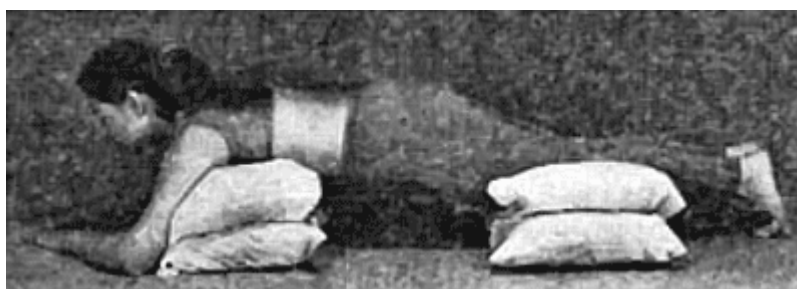
б)

Рис. 11а, б. Принимаем корректирующую позу, используя четыре подушки

А сейчас медленно и мягко ложитесь грудью на передние подушки. Живот окажется между подушками, а спина слегка прогнется. Убедитесь, что тот участок, который вас беспокоит, находится точно между подушками — в нем полнее раскроются межпозвонковые пространства спереди (рис. 11в, г).

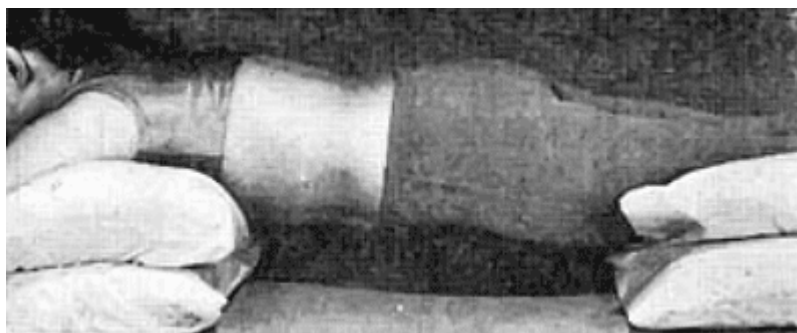


в)

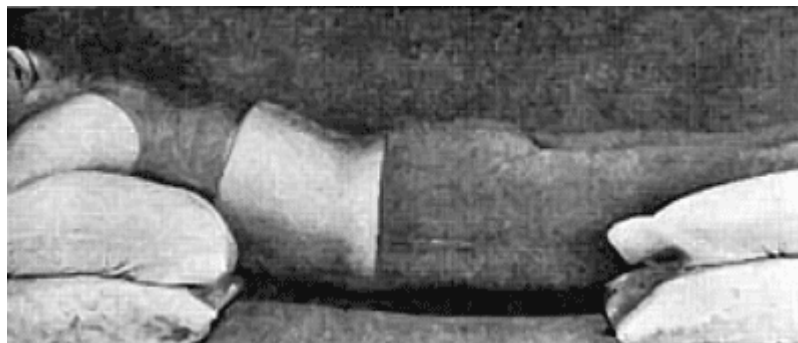


г)

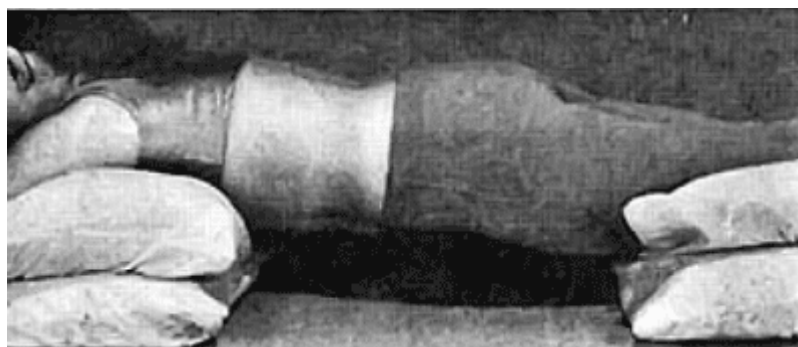
Рис. 11в, г. Конечная поза на подушках. Обратите внимание на возможную жесткость спины, которая может сначала не позволить ей прогнуться



а)



б)



в)

Рис. 12а, б, в. Обратите внимание: все, что требуется, — просто ритмичное движение нижней части спины, благодаря которому переднее межпозвонковое пространство раскрывается на один-два градуса. Анатомически человек устроен так, что даже такое минимальное изменение привычной позы приводит к целевой цепи последовательных событий, которые в конце концов обеспечивают цельность всего позвоночного столба

Расслабьте спину, делая глубокие вдохи так, чтобы она при этом поднималась и опускалась: постарайтесь, чтобы она двигались вверх и вниз. Это очень важно (рис. 12а, б, в, 13а, б).

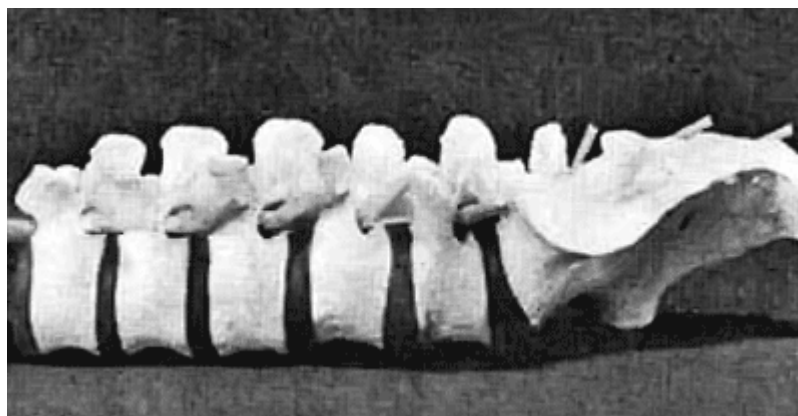


Рис. 13а. Анатомическая модель наглядно иллюстрирует позу, показанную на рис 11г, при которой спина остается жесткой

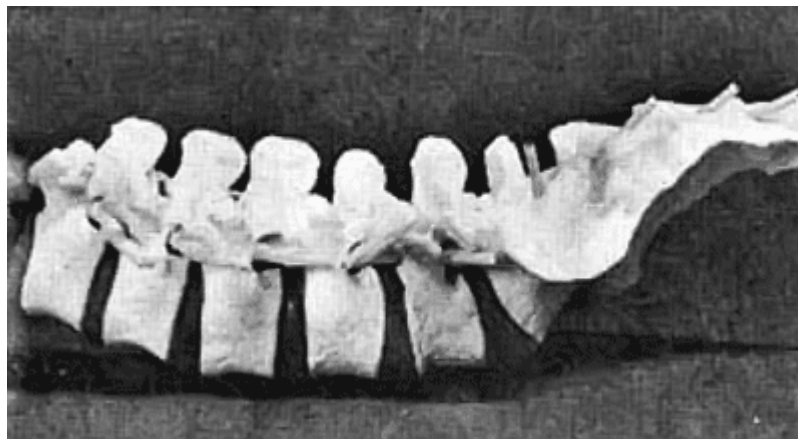


Рис. 13б. Анатомическая модель показывает, что даже очень слабый прогиб спины эффективно раскрывает межпозвонковые пространства спереди

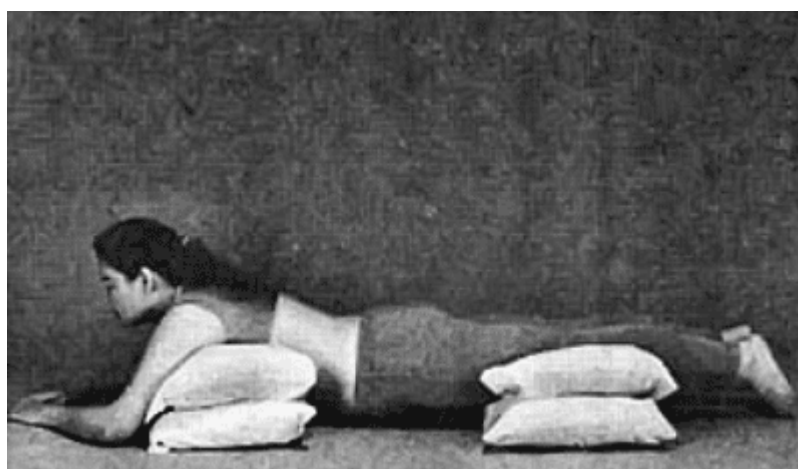
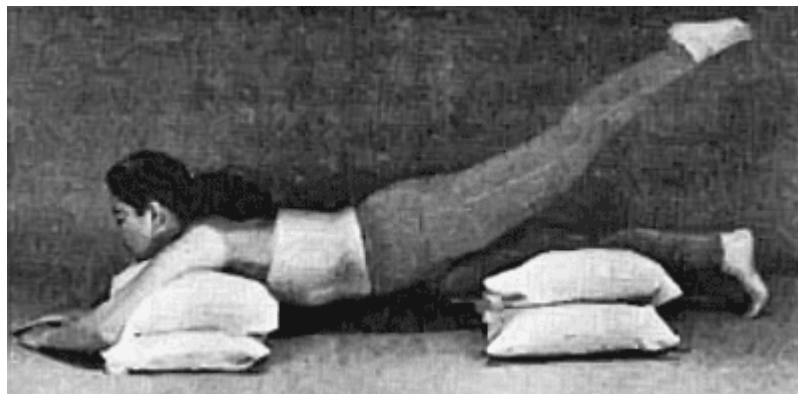


Рис. 14. Обратите внимание на прогиб спины после расслабления: живот коснулся пола, а передние межпозвонковые пространства раскрылись (рис 13б)

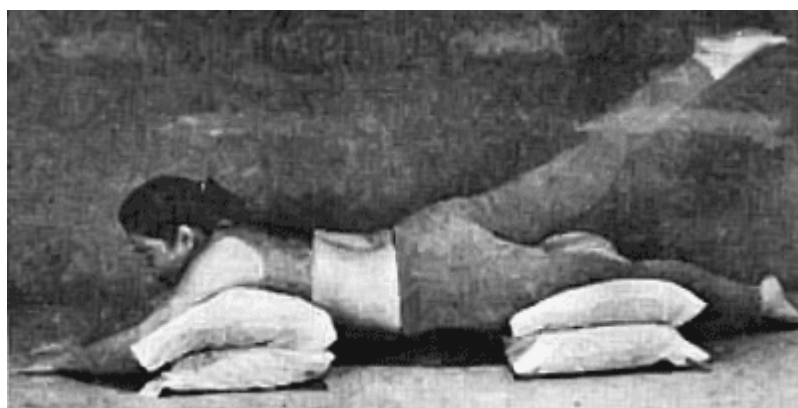
Даже если сначала ваша спина была жесткой, благодаря описанному выше методу живот расслабится и коснется пола (или очень близко к нему приблизится). Если живот сразу касается пола, вам стоит поднять подушки повыше (рис. 14).

Когда тело расслабилось, сделайте десять глубоких вдохов и выдохов, а затем продолжайте дышать медленно. Сейчас попробуйте поднять сначала одну, а потом другую ногу до той максимальной высоты, которая не вызывает у вас сильного напряжения. Ноги нужно поднимать, не сгибая их в коленях, носки должны быть оттянуты (рис. 15). Постепенно ущемление нерва будет ослабевать, и нога станет подниматься выше. Беспокоящий вас участок спины сначала станет болеть меньше, а потом боль просто исчезнет.

При таком движении ноги позвоночный столб будет слегка вращаться. Это, в свою очередь, способствует тому, чтобы диск занял свое нормальное положение во впадине на теле позвонка. Иногда можно попробовать поднять обе ноги, сгибая и разгибая тело.



а)



б)

Рис. 15. На рисунках показано, как поочередный подъем ног естественным образом заставляет спину вращаться, благодаря чему диск возвращается в предназначенную для него выемку между позвонками. Причем не только тот диск, который стал причиной боли, но и остальные диски поясничного отдела, которые также были в некоторой степени поражены

Как только диск вернется на место и исчезнет местная боль, вы почувствуете облегчение. Иногда улучшение (ослабление боли) наблюдается даже в тех случаях, когда боль отдает по всей ноге.

Глубокое дыхание и подъем ног должны чередоваться, пока не исчезнет боль. Если ним не удалось добиться этого с первой попытки, попробуйте повторить упражнение через некоторое время. Обычно боль исчезает в течение получаса, если ее причиной было смещение диска, а вы правильно выполняли все инструкции. Если в диске есть разрыв, состояние не может улучшиться немедленно.

Механизм, на котором основана эта процедура, таков: когда раскрывается межпозвонковое пространство спереди, передняя связка диска растягивается и втягивает диск между тел позвонков, отдаляя его от спинномозговых нервных корешков и спинного мозга. Одновременно создается вакуум на том месте, где должен был быть диск, благодаря чему диск буквально всасывается назад: всасывается и вода, которая его насыщает. Таким образом, вакуум еще более эффективно воздействует на переднюю связку, оттягивающую диск на место. Вакуум также втягивает воду в сустав и насыщает водой хрящ, покрывающий контактирующие участки кости и разделяющий их, улучшая его смазку и способность скользить. Почти все подвижные суставы используют вакуум, возникающий при

растягивающих сустав угловых движениях, для втягивания воды.

Глубокое дыхание также создает сильный вакуум в животе, который к тому же оттягивается вниз. Движения спины, чередующиеся с глубоким дыханием, позволяют диску легче стать на место. Упражнение с подушками нужно делать один или два раза, и только в том случае, если боль локализована. (Вы найдете более подробную информацию об этом в следующем разделе сайта.)

Сейчас, когда вы впервые избавились от боли, через пару минут соскользните на бок и еще несколько минут полежите на животе, чтобы растянутые связки вернулись в первоначальное положение (рис. 16).

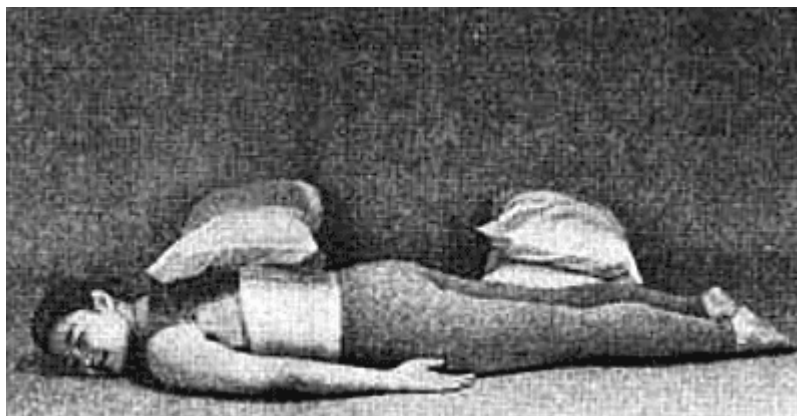


Рис. 16. Расслабление после упражнения

Как нужно вставать: не сгибая спину, скользните назад на колени. Опять-таки, не сгибая спину, поставьте сперва одну, а затем и другую ступни на пол и встаньте. Ходить вам сейчас уже будет не так больно, если вы, конечно, правильно выполнили всю процедуру и правильно поставили себе верный диагноз.

Помните, что та информация и упражнение, о которых вы узнали, помогут вам избежать обострения болезней, вызвавших боль в спине. Пара стаканов воды и полчаса упражнений на подушках не смогут немедленно избавить вас от хронических проблем, которые формировались годами. То, чему вы пока научились, пригодится в кризисных ситуациях, а чтобы избежать повторения кризисов, вам необходимо постоянно выполнять укрепляющие упражнения и профилактические процедуры. Сейчас вы уже знаете, как обращаться с болью в спине. Но самого по себе знания недостаточно. Вам нужно ежедневно работать в соответствии с этими знаниями.