

Анатолий Ситель

Гимнастика будущего



Слушайте передачу «Посоветуйте, доктор!» на канале «Радио России». Передачу ведет главный редактор издательства «Метафора» Ольга Копылова. В прямом эфире вы сможете задать вопросы лучшим российским специалистам в различных областях медицины и получить у них заочную консультацию.

Программа «Посоветуйте, доктор!» выходит по субботам с 13:10 до 14:00 по московскому времени. ДВ 261 кГц (1149 м) СВ 873 кГц (343,6 м) УКВ 66,44 МГц

Слово главного редактора

Однообразная физическая нагрузка современного человека, практически любой спорт и физкультура, и даже вошедшие в привычку утренняя зарядка и бег приводят к тяжелым последствиям и вызывают заболевания и деформации позвоночника и суставов. К примеру, вместе с мышцами живота, рук, ног, которые мы укрепляем при обычной физической нагрузке, мышцы спины повышают свое тоническое напряжение и приобретают чрезмерную, порой даже каменистую плотность, выпрямляя физиологические изгибы позвоночника и деформируя его.

В дополнение к этому постоянное мышечное напряжение и локальные мышечные спазмы, словно в тиски, зажимают сосуды, что приводит к нарушению кровоснабжения различных органов и развитию заболеваний.

В этой книге вы найдете оригинальное решение задачи укрепления здоровья и поддержания организма в хорошей форме. Автор предлагает вниманию читателя уникальный комплекс ежедневной гимнастики, направленной на расслабление скелетных мышц. В книге опубликован также уникальный комплекс упражнений для профилактики заболеваний сосудов головного мозга.

Уже через несколько недель систематических занятий ваш позвоночник станет значительно более гибким и подвижным, походка обретет плавность и упругость, вы почувствуете прилив жизненных сил! Многие из вас отметят исчезновение головных и сердечных болей, перестанет скакать давление, наладится пищеварение, станет легче дышать.

Выполняйте предлагаемые упражнения один раз в день, а также после тренировок, продолжительного физического труда, в завершение вашей обычной утренней гимнастики.

Через каждые 2–3 недели делайте недельный перерыв, а затем приступайте к занятиям снова.

Обращаем ваше внимание на оригинальный самодиагностический тест, опубликованный в этой книге. Рекомендуем один раз в неделю проходить этот тест, который позволит вам по болевым ощущениям определить те области тела, где имеются застойные явления. Пользуясь тестом, читатель сможет составить для себя индивидуальный комплекс упражнений, который позволит своевременно и эффективно ликвидировать застойные очаги в организме и предотвратить развитие заболеваний.

Предложенный простой способ восстановления кровоснабжения в различных частях тела станет для вас лучшей необременительной индивидуально подобранной гимнастикой на каждый день! Если вы возьмете себе за правило выполнять лечебные позы-движения регулярно, то окажете себе неоценимую услугу и поможете всем органам и системам выполнять свои функции легко и слаженно.

Мы убеждены, что гимнастикой будущего – умной гимнастикой, исцеляющей человека и поддерживающей его организм в стабильно хорошей форме, должно стать воздействие прежде всего на скелетные мышцы. И воздействие это должно быть расслабляющим! Именно такую гимнастику мы предлагаем вам начать осваивать уже сегодня.

Уважаемые читатели, желаю вам крепкого здоровья и успехов в освоении гимнастики!

Ольга Копылова

Расслабление вместо напряжения

До настоящего времени физическая нагрузка на уроках физкультуры в школах, в спортивных секциях, при лечебной гимнастике равномерно дается на все группы мышц. Это всегда считалось положительным явлением. Однако сегодня выясняется другое. Если человек каждый день в течение 3–5 лет будет выполнять упражнения с одинаковой нагрузкой на все группы мышц, то от этого он заболеет!

В человеческом организме вся мышечная сфера по функции разделяется на две группы. Первая группа – скелетная мускулатура (или тоническая), сохраняющая современный облик человека («на которой кости держатся»), постоянно находится в напряжении, даже когда человек спит. Она тесно связана со срединными структурами мозга и старой корой, ответственными за вегетативные, нейроэндокринные и эмоциональные функции человеческого организма. У современного человека эти мышцы постоянно находятся в состоянии патологически повышенного тонического напряжения.

Вторая группа – мышцы, ответственные за мгновенное приложение силы (физические). У современного человека они патологически ослаблены, в результате чего уменьшают силу своего сокращения.

Мышцы, ответственные за мгновенное приложение силы, имеют второстепенное значение в человеческом организме, но как раз на их укрепление и увеличение их силы последние 100 лет и были направлены физические упражнения. Но при проведении научных исследований стало ясно, что бездумное махание руками и ногами приносит не пользу, а вред. Почему? Например, мы начинаем качать брюшной пресс, вставая из положения лежа в положение сидя, то есть тренируем прямые и косые мышцы живота, ответственные за мгновенное приложение силы, которые у современного человека ослаблены. Вроде бы, все верно, но что в это время делается с тоническими мышцами спины, которые, наоборот, нуждаются в расслаблении? Никто об этом никогда не задумывался.

Вместе с мышцами живота, которые мы укрепляем, мышцы спины повышают свое тоническое напряжение и приобретают каменистую плотность, выпрямляя физиологические изгибы позвоночника.

Иногда смотришь на молодого человека – мышцы накачанные, загляденые просто, а сзади обнаруживается единый мышечный тяж от затылка до крестца. Пальцем трогаешь – камень, и только! Спиралевидная форма позвоночника с физиологическими изгибами сглажена, и по своей кривизне позвоночник приближается к бетонному столбу.

Если в результате разных причин исчезают мышцы, ответственные за мгновенное приложение силы, то ничего страшного не происходит – человек продолжает жить (у полных женщин после родов от прямых и косых мышц живота остаются только сухожильные шлемы, у многих людей имеются сухожильные шлемы на месте межлопаточных мышц). А вот при перерезании любой скелетной мышцы человек сразу превращается в инвалида: не может двигаться или повернуть какую-то часть туловища.

В результате перечисленных выше факторов у каждого человека с момента появления на свет и в процессе проявления двигательной активности формируется сугубо индивидуальный двигательный стереотип. Двигательный стереотип – это совокупность всей мозаики мышечных напряжений и расслаблений, закодированных в кратковременной и долговременной памяти.

В настоящее время в современной человеческой популяции не отмечено людей с неизменным двигательным стереотипом. При возникновении патологии позвоночника недифференцированная двигательная активность постоянно усиливает патологический двигательный стереотип. Патологический двигательный стереотип приспособливает и делает больного как бы более устойчивым к болезни, позволяет уменьшить болевой синдром или избежать его и других клинических проявлений остеохондроза позвоночника. Во время занятий традиционной физкультурой «для укрепления мышц» человек замещает мышцы, которые хочет укрепить, другими. В результате он упражняет свою некоординированность вместо ее устранения и тем самым закрепляет патологический двигательный стереотип. Например, человек тренирует заднюю группу мышц бедра, поднимая в положении на животе ногу вверх. Но так как имеется слабость задней группы мышц бедра, в двигательный акт включается отводящая группа мышц бедра, приводя к одновременному вращению голени и стопы. Усиливается тоническое напряжение других мышц. При ходьбе появляется вращение стопы наружу, боли в области ягодицы. Человек натренировал свою некоординированность.

Такая физкультура «для укрепления мышц» абсолютно противопоказана больным с клиническими проявлениями остеохондроза позвоночника.

Функциональные блокады (пассивные ограничения подвижности) в суставах человеческого тела, которые поддерживают устойчивый патологический двигательный стереотип, не могут быть устранены такими методами. При этом искажаются все движения больного и его осанка, поэтому нельзя определить даже истинную силу мышц и установить, какие симптомы являются следствием спондилогенного заболевания, а какие связаны с нарушениями центральной регуляции в результате тренировки своей некоординированности. Мы пересмотрели свое представление о том, каковыми должны быть физические упражнения.

Основой физических упражнений для человека должно быть воздействие на скелетные мышцы, повышающие при патологии свое напряжение. Воздействие должно быть расслабляющим.

Принцип йоги – не укреплять, а расслаблять – также вполне подходит к решению основной задачи, однако необходимо иметь в виду, что в йоговской гимнастике имеется много вредных упражнений для здоровья человека, которые необходимо исключить из занятий.

Прежде всего необходимо научиться расслаблять мышцы спины, несущие основную нагрузку. Упражнения должны проходить по методике «расслабления через сосредоточение» по нескольким типам:

- медленные ритмичные движения, растягивающие тоническую мышцу (повторять 6–15 раз, 20–30 секунд перерыв);
- под действием силы тяжести создать для тонической мышцы положение, ее растягивающее, фаза растяжения длится 20 секунд, 20 секунд перерыв, повторять 15–20 раз;
- напряжение тонической мышцы против сопротивления в течение 9–11 секунд, затем 6–8 секунд расслабление и ее растяжение, повторять 3–6 раз;
- напряжение группы тонических мышц против сопротивления с противоположной стороны в течение 9–11 секунд, 6–8 секунд расслабление, растяжение группы мышц, повторять 3–6 раз.

О вреде утренней гимнастики

Все люди по своим психофизиологическим характеристикам разделяются на «жаворонков», которые вечером рано засыпают и утром рано встают, и «сов», ведущих активный образ жизни вечером, а утром с большим трудом поднимающихся с постели. Это связано с различием психофизических характеристик и биологических ритмов у разных людей, сложившихся от рождения и закрепленных в процессе последующей жизни. Их нарушение ведет к стрессовой ситуации для человеческого организма, а затем к болезни.

И «жаворонкам» и «совам» ни в коем случае не стоит вскакивать с постели и делать сразу физические упражнения – это нарушает физиологические ритмы человеческого организма. Еще вреднее после зарядки бросаться под ледяной душ. Организм от этого испытывает стресс, и после кратковременного искусственного подъема сил у человека начинается спад активности, а при частом повторении – даже депрессия.

Для того чтобы получить настоящий заряд бодрости, из постели лучше вставать не раньше 8–9 часов утра, медленно-медленно, полежав еще 6–15 минут, во время которых несколько раз потянуться, подняв руки вверх и вытянув стопы, подумав о том, какой предстоит прекрасный день. Спать рекомендуется не менее 9–11 часов, за 8 часов не расслабляются мышцы. Поговорка «Кто рано встает, тому Бог дает» не выдерживает критики.

«Совам» какие-либо физические упражнения рекомендуется делать не раньше 4–5 часов вечера, «жаворонкам» лучше выбрать для этого дневное время.

Начинать лечебную физкультуру следует с самых простых упражнений, затем можно переходить к более сложным. Главным правилом в занятиях лечебной гимнастикой должно быть соответствие выбираемого комплекса его назначению.

Иногда больной сам выбирает подходящие для себя упражнения, руководствуясь отсутствием чувства дискомфорта и болевых ощущений при занятиях. Если больной отмечает, что упражнение приносит пользу, он должен включить его в комплекс.

Занятия физкультурой не должны быть сопряжены с болью и особенно с ее усилением. Сначала тренировки могут сопровождаться некоторыми болевыми ощущениями, которые должны постепенно ослабевать. Через 2–3 занятия организм привыкнет к нагрузкам, и выполнять упражнения будет легче. Однако следует помнить, что боль – это сигнал опасности, которым нельзя пренебрегать. Начинать следует всегда очень осторожно,

избегая размашистых движений и больших усилий. Набирать амплитуду и динамику движений нужно постепенно. Важно постоянно контролировать ход занятий, чтобы избежать неприятных неожиданностей в виде боли или иного сюрприза.

Гимнастика для расслабления скелетных мышц

Лечебные позы-движения для общего расслабления

Поза-движение № 1

С двумя дополнительными точками опоры (крестец и лопатки) встать у стены и поднять расслабленные руки. Настроиться мысленно на то, что руки начинают расходиться в стороны. Не ждать немедленного результата, не спешить, сосредоточиться. Установить свой образ расхождения рук, например представить, что они отталкиваются друг от друга, как однополюсные магниты. Когда руки начинают действительно расходиться, возникают приятные ощущения. Их важно запомнить и не утратить ниточку внутренней связи (рис. 1).

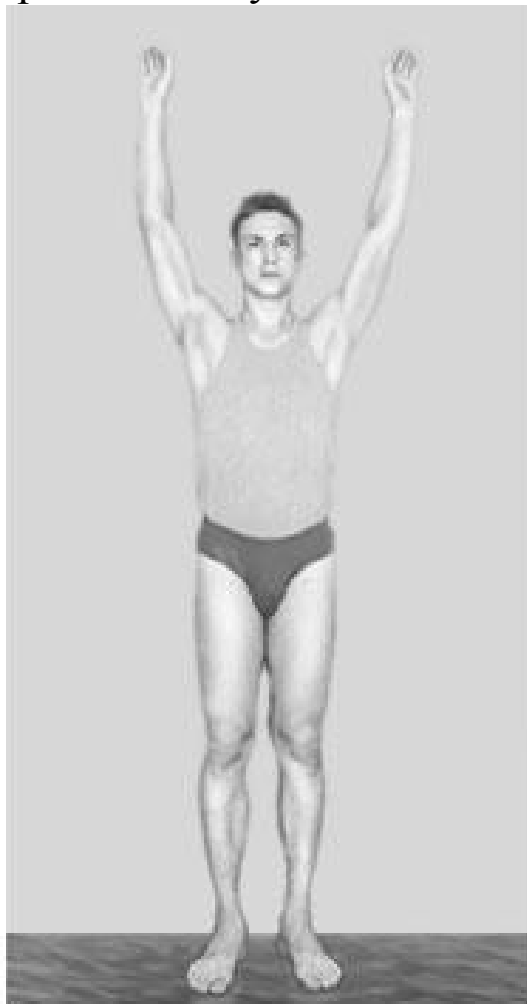


Рис. 1. Поза-движение для общего расслабления

Поза-движение № 2

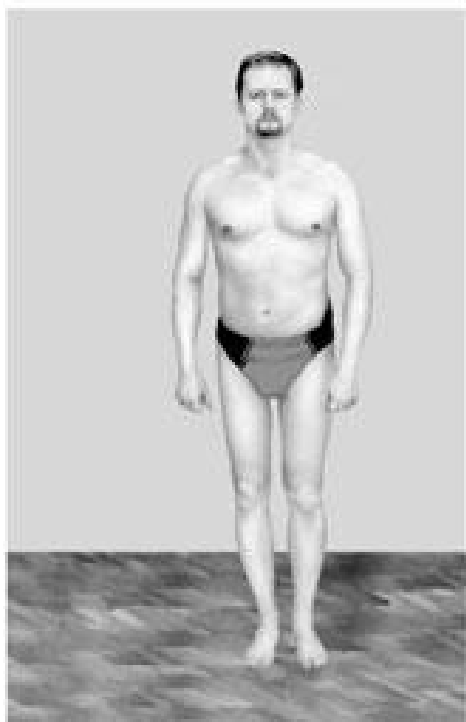
С двумя дополнительными точками опоры (крестец и лопатка) встать у стены и развести руки (одна вниз и в сторону, другая вверх и в сторону). Настроиться на их автоматическое движение друг к другу. Если в процессе такого движения возникает ощущение, будто руки тянет какая-то сила, значит наступает расслабление (рис. 2).



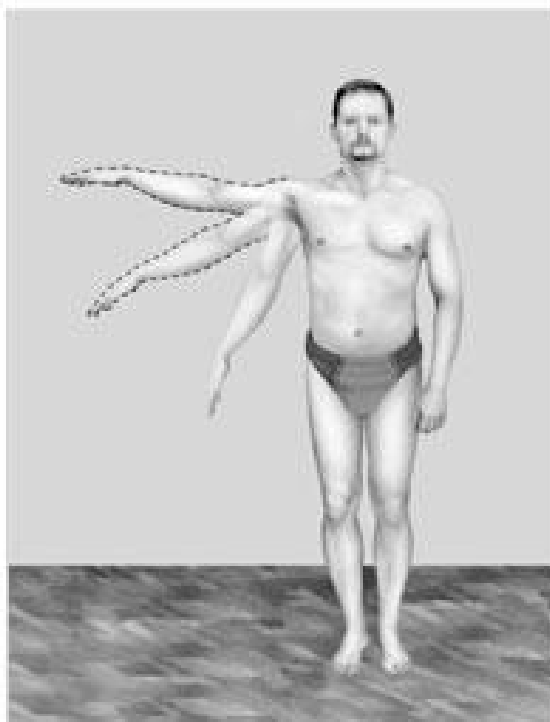
Рис. 2. Поза-движение для общего расслабления

Поза-движение № 3

Встаньте расслабленно, с опущенными руками (рис. 3). Внутренне представьте, что рука стала легкой и поднимается, всплывает, приходят приятные ощущения (рис. 4). Главное – не прервать внутреннюю связь между волей и рукой. Когда по вашей воле рука начинает «всплывать», вы сможете переходить к другим упражнениям.



*Рис. 3. Поза-движение
для общего расслабления*

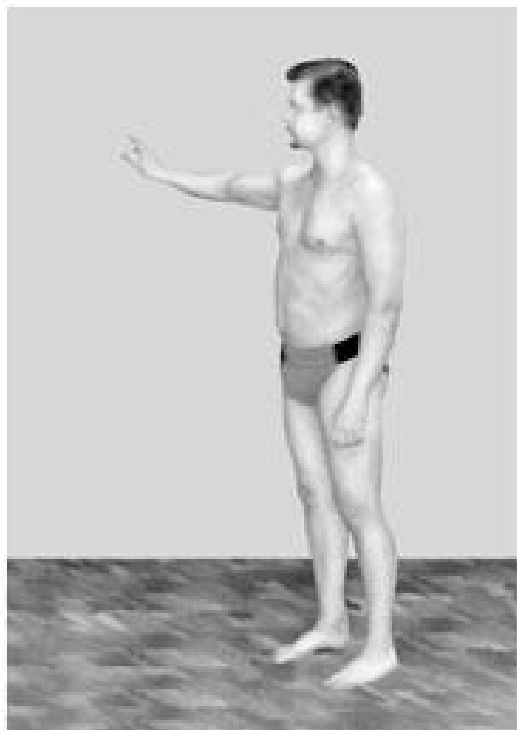


*Рис. 4. Поза-движение
для общего расслабления*

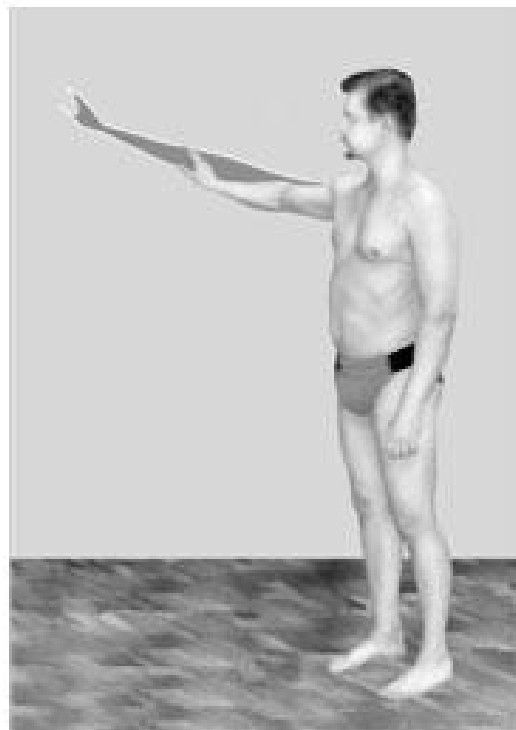
Поза-движение № 4

Встаньте расслабленно, поставьте ноги на ширину плеч. Поднимите правую руку в сторону так, чтобы она оказалась параллельна полу в направлении ближайшей стены, до которой не достает несколько метров (рис. 5). А теперь внутренне представьте, что ваша рука постепенно начинает вытягиваться в направлении стены. Главное – не прервать внутреннюю связь между вашими ощущениями и стеной.

Вот ваша «удлиненная» рука «достает» до стены (рис. 6).



*Рис. 5. Поза-движение
для общего расслабления*



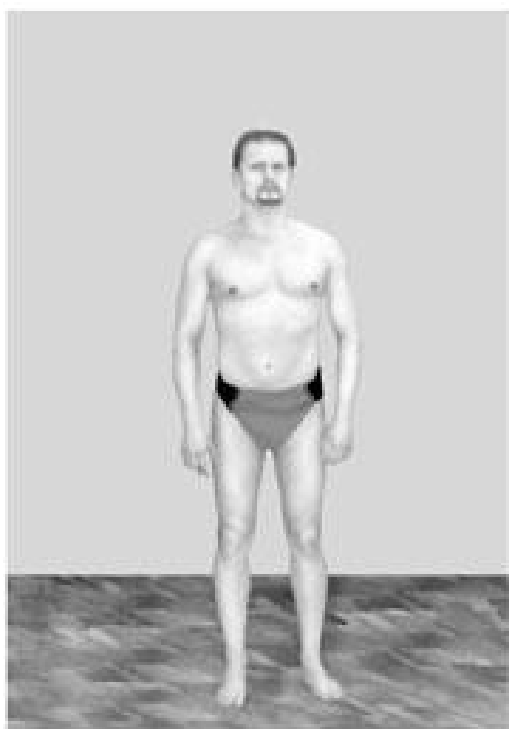
*Рис. 6. Поза-движение
для общего расслабления*

Поза-движение № 5

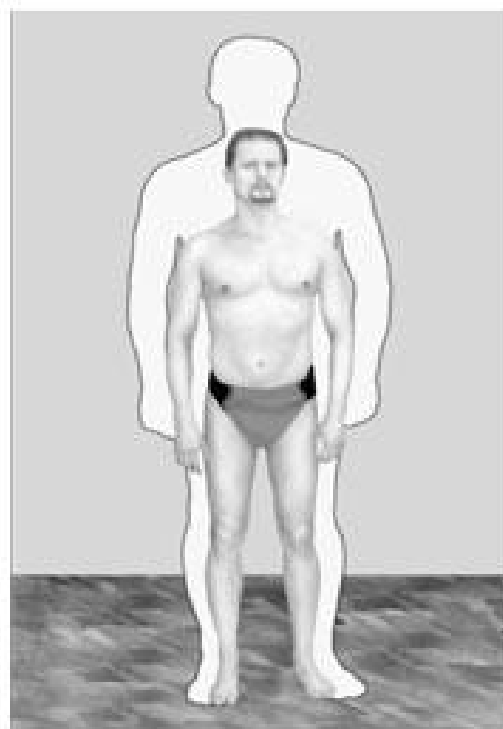
После того как вы хорошо научились «удлинять» руку и доставать удлиненной рукой стену, необходимо кончиками пальцев медленно «ощупать» стену и определить ее фактуру: гладкая она или шероховатая, прохладная или теплая. Ощувив первый раз, упрочить упражнение, направляя «удлиненную» руку на другие объекты: потолок, шкаф, стол и др.

Поза-движение № 6

Упражнение выполняется в расслабленном положении – стоя, сидя или лежа (рис. 7). В одном из этих положений попробуйте представить, как границы вашего тела начинают медленно расширяться.



*Рис. 7. Поза-движение
для общего расслабления*



*Рис. 8. Поза-движение
для общего расслабления*

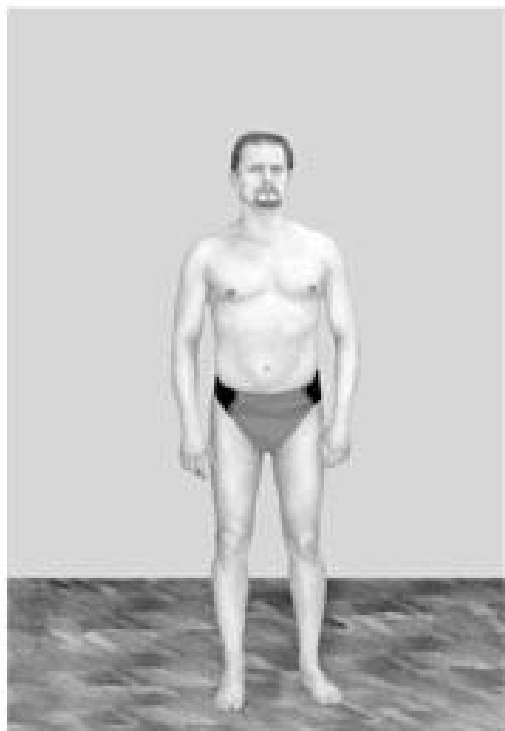
Ваше тело становится все больше и больше. Вы заполняете своим телом комнату и постепенно ваше тело становится таким большим, как дом (рис. 8).

В конце выполнения упражнений тело обязательно нужно «вернуть» в нормальные

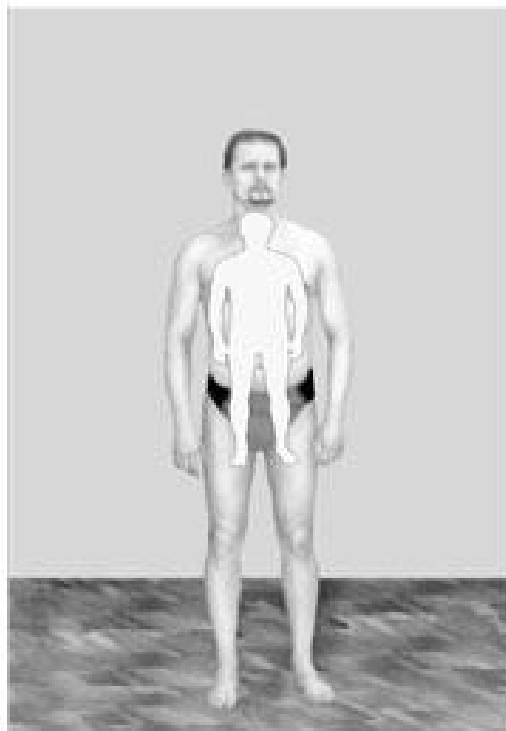
размеры.

Поза-движение № 7

Упражнение выполняют в расслабленном положении – стоя, сидя или лежа (рис. 9). В одном из этих положений попробуйте ощутить, как границы вашего тела начинают медленно уменьшаться.



*Рис. 9. Поза-движение
для общего расслабления*



*Рис. 10. Поза-движение
для общего расслабления*

Ваше тело становится все меньше и меньше. Вот оно уменьшается на одну треть, становится величиной сначала с футбольный мяч, а затем с яблоко (рис. 10).

В конце выполнения упражнения тело обязательно нужно «вернуть» в нормальные размеры.

Поза-движение № 8

Упражнение выполняется стоя, в расслабленном положении, у стены, с свободным пространством спереди на два-три метра. Не двигаясь с места, ощущаете, как вы делаете шаг, другой, третий и останавливаетесь, осматривая свое тело, находящееся у стены. После выполнения упражнения тело необходимо обязательно «вернуть» в исходное положение – у стены (рис. 11).

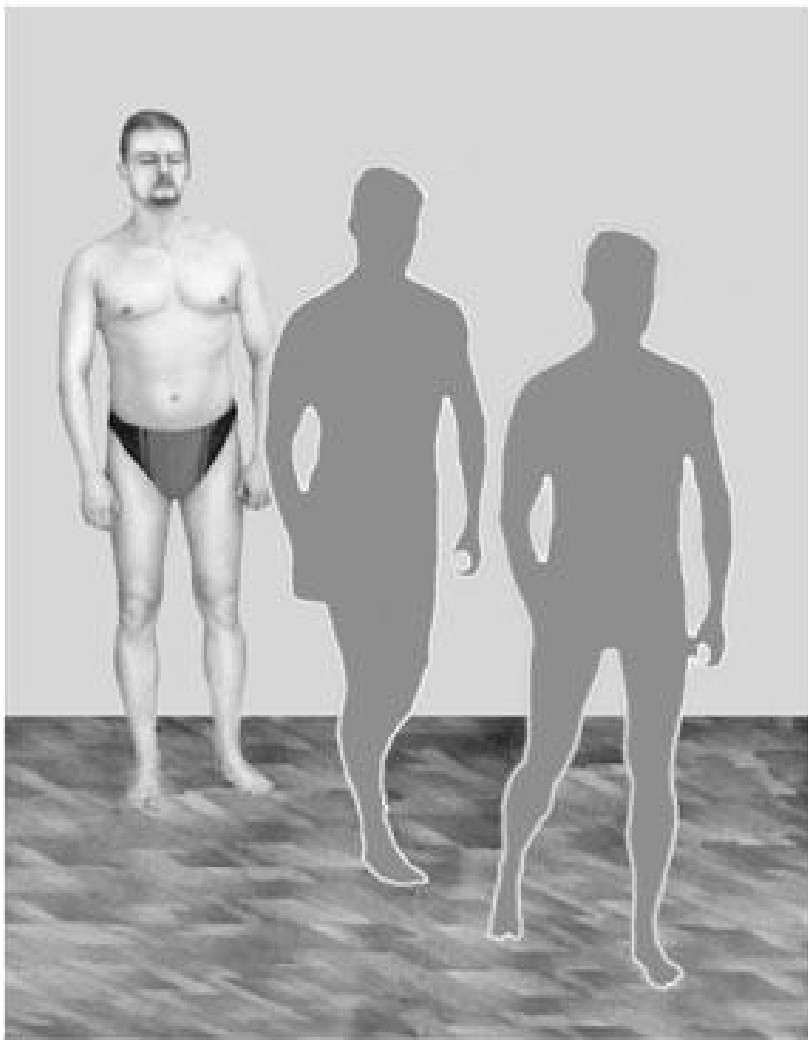


Рис. 11. Поза-движение для общего

расслабления

Поза-движение № 9

Упражнение выполняют в положении сидя на стуле или кресле, в расслабленном состоянии. Согнув туловище в грудном отделе позвоночника, облокотитесь предплечьями на свои колени так, чтобы кисти рук были совершенно свободны и параллельны друг другу на расстоянии 20–25 см (рис. 12).



Рис. 12. Поза-движение
для общего расслабления



Рис. 13. Поза-движение
для общего расслабления

Теперь через нос начинать медленный вдох, опуская грудобрюшную диафрагму, надувая живот и без остановки среднюю часть грудной клетки, распирая ребра и поднимая плечи и ключицы. Выдох производить в обратной последовательности.

В ритме вдохов очень медленно, по миллиметрам, сдвигать ладони, представив, что между ладонями вы держите легкий пластмассовый шарик от настольного тенниса. По

мере того как расстояние между ладонями будет уменьшаться, необходимо почувствовать некоторое сопротивление, как будто на самом деле у вас в руках зажат пластмассовый теннисный шарик, который не позволяет сдвинуть ваши ладони (рис. 13). Сосредоточьтесь на упругой поверхности пластмассового шарика.

Данное упражнение рекомендуем вам выполнять в стрессовой ситуации для быстрого снятия нервно-мышечного напряжения. Если вы не можете сесть, выполняйте упражнение стоя. В большинстве случаев такая простая мера поможет вам предотвратить обострение сердечно-сосудистых заболеваний.

Поза-движение № 10

Упражнение выполнять в положении лежа, в полу мраке. Развернуть пальцы, вытянуть перед своими глазами кисти так, чтобы взгляд проходил сквозь пальцы и упирался в потолок (рис. 14).



Рис. 14. Поза-движение для общего расслабления

Внутренне сосредоточиться на пространстве непосредственно перед кончиками пальцев и смотреть неподвижно не на него, а сквозь него – в потолок. Через некоторое время вы почувствуете изменение в пространстве возле кончиков пальцев. Ощущения могут быть разными: пространство становится светлее или темнее, могут быть сгустки типа тумана или лучики, идущие от подушечек пальцев. Попробуйте удлинить лучики на кончиках пальцев и вы увидите, как они постепенно «вытягиваются».

Поза-движение № 11

Упражнение выполняют в положении сидя или лежа. Проведите своей ладонью над верхней третью своего бедра, сосредоточившись на своих ощущениях (рис. 15).



Рис. 15. Поза-движение для общего расслабления

Вы чувствуете на расстоянии упругость и сопротивление ткани бедра. Может появиться чувство тепла или покалывания в подушечках пальцев и ладони кисти руки. Теперь, не приближая кисти руки к бедру и не двигая самой рукой, мысленно надавите рукой на бедро. При этом в бедре ощущается чувство легкого давления, тяжести, тепла. Теперь снимите рукой чувство давления и тяжести с бедра, ощутите прохладу и легкость в верхней трети бедра. Повторять упражнение необходимо до тех пор, пока ощущения не станут совершенно четкими и повторяемыми.

Поза-движение № 12

Упражнение выполняют в положении сидя или лежа (рис. 16).



Рис. 16. Поза-движение для общего расслабления

После полного освоения предыдущего упражнения кончиками пальцев рук и ладонью, сосредоточившись на своих ощущениях, необходимо почувствовать, что расстояние между ладонью и верхней третью бедра имеют четко различимые два слоя – внешний, более разряженный, и внутренний, более плотный, которые не имеют четкой границы и взаимопроникают друг в друга (рис. 17).



Рис. 17. Поза-движение для общего расслабления

Нами отмечено, что обычно при воспалении «увеличивается» внутренний плотный слой, а при нарушениях функций нервной системы (при парезах и параличах) «истончается» и даже «исчезает» внешний слой.

Поза-движение № 13

Упражнение выполняют в положении стоя, ноги расставлены, руки вверх (рис. 18). Постарайтесь расслабиться, полностью отключиться от окружающей обстановки и почувствовать вначале маленький ручеек, а затем полноводный поток, идущий сверху вниз с бесконечной высоты, из Космоса.

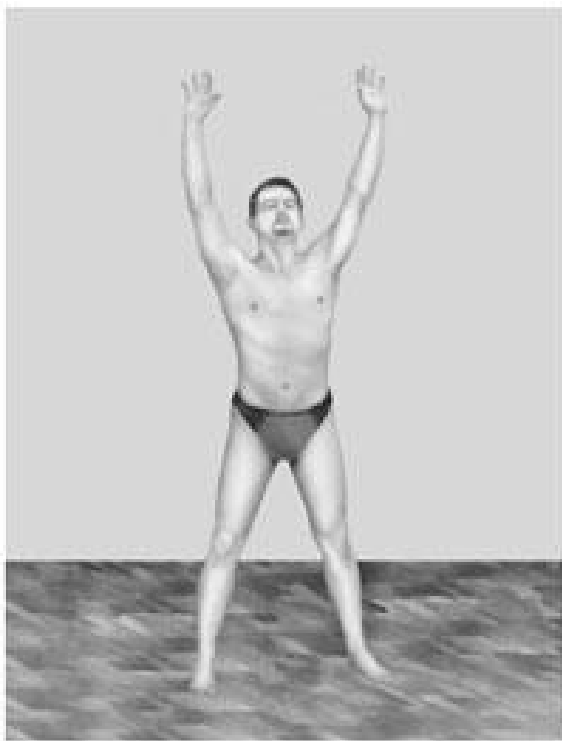


Рис. 18. Поза-движение для общего расслабления

Этот поток проходит сквозь темя головы, вдоль позвоночника и уходит глубоко в землю. А вот и встречный поток – он поднимается из земли и уходит через ваше тело вертикально вверх, в бесконечную высоту. Вы чувствуете бесконечное наслаждение, ощущаете свободу, легкость и очищение своего организма от шлаков и болезней. Вы как бы «парите» в воздухе между восходящим и нисходящим потоками. После этого упражнения человек получает заряд бодрости, хорошего самочувствия и отличного настроения.

Поза-движение № 14

Упражнение выполняют в положении стоя. После того как вы добьетесь ощущения четкого движения по токам, представьте себе, что в центре вашей головы установлена невидимая мембрана, направленная вертикально вверх и не мешающая прохождению вертикального восходящего потока. Ощутите, как поток устремляется снизу вверх через темя головы и через область между глазами. А теперь поверните мембрану перпендикулярно восходящему потоку. Вы почувствуете, как из области между глазами в ваш организм стала «всасываться» энергия. Повторяйте упражнение до тех пор, пока ваши ощущения не обретут четкость и легкость.

Поза-движение № 15

Упражнение выполняют в положении стоя. После того как вы четко добьетесь ощущения потоков, представьте себе, что на уровне пупка у вас установлена мембрана, направленная вертикально вверх и не мешающая прохождению вертикального нисходящего потока. Ощутите, как поток устремляется сверху вниз и уходит глубоко в землю. А теперь мысленно поверните мембрану перпендикулярно нисходящему потоку. Вы почувствуете, что в ваш организм через пупок стала всасываться энергия нисходящего потока. Повторяйте упражнение до тех пор, пока ваши ощущения не обретут четкости и ясности.

Поза-движение № 16

Упражнение выполняют в расслабленном состоянии, в положении сидя (в кресле) или лежа. Вы должны вспомнить эпизод из своей жизни, когда у вас было состояние безусловной радости и счастья. Может быть, это картина определенного цвета или пейзаж, или музыкальная мелодия, или эпизод рождения вашего ребенка и т. д. В любом случае нужно вспомнить период вашей жизни, когда вы были здоровы, чувство вали себя счастливым, независимым, верили в себя и в свои силы! Воспоминания должны быть без тоски и ностальгии, потому что этот момент вашей жизни не ушел безвозвратно, и нам необходимо эти забытые ощущения сделать вашим нормальным состоянием. Вызвав в себе счастливые воспоминания хотя бы один раз, вам необходимо затем длительно тренироваться, чтобы довести вхождение в это состояние до автоматизма.

Поза-движение № 17

Упражнение выполняют в положении стоя, ноги расставлены, руки вверх (рис. 19).



Рис. 19. Поза-движение для общего расслабления

Вначале выполнения упражнения вы должны в расслабленном состоянии полностью ощутить восходящий и нисходящий потоки, проходящие вертикально через ваше тело. Затем ощутите слияние с этими движущимися потоками. После этого мысленно «поверните» перпендикулярно невидимые мембраны в середине головы и в области пупка. «Дотянитесь» энергией от мембраны в середине головы до мембраны в области пупка, а с другой стороны, от мембраны в области пупка до мембраны в середине головы. Теперь необходимо почувствовать и удержать ощущение противоположных потоков между мембранами. Как только вам это удалось, вы почувствуете, как вокруг вашего тела возникнет кольцевой защитный поток энергии. Повторяя это упражнение еще и еще раз, вы убедитесь, что ваше восприятие внешнего мира стало более реальным и взвешенным, вы стали гораздо увереннее и спокойнее, а самочувствие значительно улучшилось.

Лечебные позы-движения для расслабления мышц спины

Поза-движение № 1

Стоя перед открытой дверью, зафиксированной деревянным клином, ухватиться руками за ее верхний край (при необходимости встать на скамеечку или стул). Чуть подогнув колени, повиснуть на прямых руках (стопы обязательно касаются пола). Возникающее при этом растяжение уменьшает давление на диски и корешки спинномозговых нервов, суставы и другие чувствительные ткани. Оставаться в этом положении не менее 1 минуты, затем отдыхать 10 минут. Выполнять позу-движение 2–3 раза в день.

Поза-движение № 2

Укрепить перекладину в дверном проеме. Провиснуть на перекладине на вытянутых руках (стопы обязательно касаются пола). Стараться не напрягать шею, плечевой пояс и спину, тело должно быть максимально расслабленным. Скелетные мышцы спины растягиваются под действием веса тела и уменьшают свое напряжение. Продолжительность каждого провисания 1–3 минуты. Позу-движение рекомендуется выполнять несколько раз в день. После выполнения указанной позы-движения

рекомендуется полежать 30–60 минут.

Поза-движение № 3

Лечебное движение для расслабления мышц спины проводят в положении лежа на кушетке на здоровом боку, нижняя рука подложена под голову, нижняя нога слегка согнута в коленном суставе, верхняя нога максимально согнута в тазобедренном суставе и под тупым углом в коленном суставе (рис. 20).



Рис. 20. Поза-движение для

расслабления мышц спины

Верхней рукой удерживать под коленным суставом свою верхнюю ногу в положении максимального сгибания в тазобедренном суставе. На фазе «вдох» в течение 9–11 секунд давить рукой на подколенную область своей ноги, глаза вниз, к ногам. На фазе «выдох» в течение 6–8 секунд – расслабление, увеличивать амплитуду сгибания ноги в тазобедренном суставе. Лечебное движение повторить 3–6 раз, при каждом повторении по возможности увеличивать амплитуду сгибания ноги в тазобедренном суставе.

Лечебные позы-движения для расслабления мышц поясницы

Поза-движение № 1

Встать у стены с дополнительной точкой опоры на крестец и поднять согнутую в коленном суставе ногу до прямого угла с туловищем (не выше). Держать ее в этом положении 20 секунд, затем опустить, 20 секунд перерыв. Сделать то же самое другой ногой. Повторить цикл 15–16 раз (рис. 21).

Поза-движение № 2

Встать у стены с дополнительной точкой опоры на крестец и поднять согнутую в коленном и тазобедренном суставах ногу до прямого угла с туловищем. Положить на нее груз 1–1,5 кг и держать в этом положении 20 секунд, затем опустить, 20 секунд перерыв. Сделать то же самое с другой ногой. Повторить цикл 15–16 раз (рис. 22).



*Рис. 21. Поза-движение
для расслабления мышц поясницы*



*Рис. 22. Поза-движение
для расслабления мышц поясницы*

Лечебная поза-движение для расслабления боковой мышцы поясницы

Лечебное движение для расслабления боковой мышцы поясницы проводят в положении стоя с максимально наклоненным туловищем в сторону, противоположную больной стороне. Удерживать максимально наклоненное в сторону туловище в течение 20 секунд, 20–30 секунд перерыв. Повторить цикл 15–16 раз (рис. 23).



мышцы поясницы

Рис. 23. Поза-движение для расслабления боковой

Лечебная поза-движение для расслабления мышц тазового дна

Лечебное движение для расслабления мышц тазового дна проводить в положении лежа на животе, с пятками, развернутыми наружу, и кистями рук, расположенными на

одноименных ягодицах.



Рис. 24. Поза-движение для расслабления мышц тазового дна

На фазе «вдох» в течение 9–11 секунд максимально разводить кистями рук ягодицы в стороны против сопротивления мышц тазового дна, взгляд вверх. На фазе «выдох» в течение 6–8 секунд – расслабление мышц, взгляд вниз, за это короткое время мягким движением рук нужно попытаться по возможности чуть больше развести ягодицы в стороны (при этом мышцы тазового дна не напрягать). Лечебное движение повторить 3–6 раз, каждый раз на фазе «выдох» руками чуть увеличивая разведение ягодиц в стороны (рис. 24).

Лечебное движение для расслабления мышц тазового дна можно провести в положении сидя на корточках.

Для укрепления мышц

Лечебные позы-движения для укрепления мышц мы рекомендуем выполнять перед упражнениями на расслабление мышц. Лечебные позы-движения для укрепления мышц можно включить в ежедневную зарядку, а уже после нее выполнять предлагаемый выше комплекс упражнений на расслабление мышц.

Лечебная поза-движение для укрепления мышц живота

Лечебное движение для укрепления мышц живота проводить в положении лежа на спине в медленном темпе. На фазе «вдох» в течение 6 секунд живот вверх, на фазе «выдох» в течение 6 секунд живот вниз, без груза. Выполнять по 15–20 упражнений утром и вечером. Через 2–3 недели усложнить лечебное движение – положить груз на живот, вначале не больше 0,3 кг, и так выполнять лечебное движение в течение 3 недель или месяца (рис. 25, 26).



Рис. 25. Поза-движение для укрепления мышц живота. Фаза «Вдох»

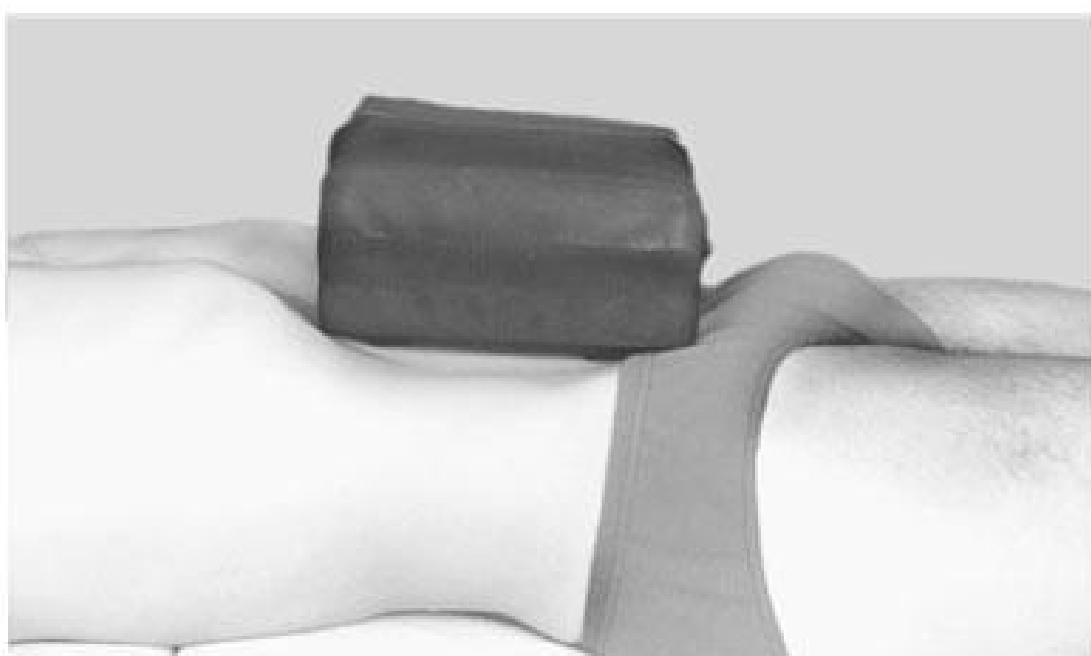


Рис. 26. Поза-движение для укрепления мышц живота. Фаза «Выдох»

Через месяц увеличить груз до 1 кг, через 2 месяца – до 1,5 кг, через 3 месяца – до 2 кг, через 4 месяца – до 3 кг и так довести до 15–30 кг в течение года или полутора лет.

Лечебная поза-движение для укрепления дряблых мышц ягодиц

Для укрепления мышц ягодиц принять положение лежа на животе с поднятой и согнутой под прямым углом в коленном суставе ногой. Каждые 6 секунд проводить плавные медленные движения, поднимая и опуская согнутую в коленном суставе ногу. Лечебное движение повторить по 15–16 раз каждой ногой (рис. 27).



Рис. 27. Поза-движение для укрепления дряблых мышц ягодиц

Дыхательные упражнения

В дополнение к предложенному выше комплексу еже дневных расслабляющих мышцы упражнений рекомендуем выполнять дыхательные упражнения.

Главной дыхательной мышцей человека является грудобрюшная диафрагма, разделяющая грудную и брюшную области тела. Большинство нетренированных людей очень слабо задействуют в дыхании диафрагму. Поэтому главная задача физических упражнений – увеличение глубины дыхания и тренировка диафрагмальной мышцы. Увеличение подвижности диафрагмальной мышцы способствует увеличению вентиляции нижних отделов легких. Хорошая вентиляция легких приводит к полноценному насыщению крови кислородом. При увеличении подвижности диафрагмы на 1 см легочный объем справа увеличивается на 110 мл, а слева на 90 мл!

У тренированного человека активная и полноценная экскурсия (поднимание и опускание) диафрагмы от 5 до 8 см способствует массажу находящихся ниже органов (печень, селезенка, желудок и др.), улучшает в них кровообращение и лимфоток. Следует отметить также насосную функцию грудной клетки при дыхании, в результате чего кровь присасывается из органов брюшной полости к легким, быстрее попадая в них и быстрее снабжаясь кислородом. Быстрее выводятся кислоты и продукты обмена из организма, что благотворно влияет на центральную нервную систему и внутренние органы.

При увеличении глубины дыхания возрастает его экономичность и эффективность, так как альвеолы в большей степени, чем при поверхностном дыхании, наполняются воздухом. При этом уменьшается частота дыхания, возрастает продолжительность нахождения воздуха в альвеолах, в результате чего возрастает коэффициент использования кислорода и повышается оксигенация крови.

Дыхательные упражнения необходимо проводить в хорошо проветриваемом помещении или на свежем воздухе, натощак или через 3 часа после еды, желательно после опорожнения мочевого пузыря, кишечника и гигиенических процедур очистки носа.

Упражнение «Носовое дыхание»

В положении стоя или сидя на стуле сделать медленные вдох и выдох. Затем зажать правую ноздрю большим пальцем правой руки и медленно вдохнуть левой ноздрей (рис. 28).



Рис. 28. «Носовое дыхание». Вдох



Рис. 29. «Носовое дыхание». Выдох

Не делая паузы после вдоха, зажать левую ноздрю средним пальцем левой руки, открыв правую, и сделать медленный выдох через нее (рис. 29). Не делая пауз, упражнение повторить 9–10 раз. Во время выполнения упражнений сосредоточить свое внимание на потоке воздуха, проходящего через нос.

Упражнение можно считать освоенным, если выдох станет несколько длиннее вдоха, дыхание во время упражнений станет ровным, и весь цикл в 9–10 упражнений будет выполняться за 20–25 секунд.

Для того чтобы научиться правильно дышать, необходимо вначале освоить отдельные типы дыхания.

Упражнение для освоения дыхания «Боковое раздвижение ребер»

Упражнение для освоения дыхания «Боковое раздвижение ребер» (нижнее дыхание) выполнять в положении сидя или стоя. Позвоночник, голову и шею расположить на одной линии вертикально. Выдохнуть весь воздух из легких (рис. 30).



Рис. 30. «Боковое раздвижение ребер»

Проследить, чтобы грудобрюшная диафрагма поднялась, а живот втянулся. Затем медленно вдыхать через нос до чувства распираания живота. Не совершать никаких движений грудной клеткой и верхними конечностями. Не делая остановки, начинать медленный выдох.

Упражнение «Среднее дыхание»

Упражнение «Среднее дыхание» выполнять в положении стоя или сидя.



Рис. 31. «Среднее дыхание»

Через нос делать медленный вдох, распирая ребра, а затем, без паузы, медленный выдох. Плечи, живот и диафрагма должны быть неподвижны, в процессе дыхания участвуют только ребра (рис. 31).

Упражнение «Верхнее дыхание»

Упражнение «Верхнее дыхание» выполнять в положении сидя или стоя. Вначале максимально выдохнуть весь скопившийся в легких воздух. Затем через нос сделать глубокий медленный вдох, поднимая ключицы и плечи. После вдоха начинать медленный плавный выдох с опусканием плеч и ключиц (рис. 32).



Рис. 32. «Верхнее дыхание»

Только после отдельного освоения отдельных типов дыхания необходимо переходить к полному дыханию.

Упражнение «Полное дыхание»

Упражнение выполнять в положении лежа на ровной кушетке, голова на маленькой подушке. Вначале расслабиться, сосредоточиться и максимально выдохнуть весь воздух из легких (рис. 33). Затем через нос начинать медленный вдох, опуская грудобрюшную диафрагму и надувая живот. Когда нижние отделы легких наполнятся воздухом, без остановки наполнить среднюю часть грудной клетки, распирая ребра. Дальше, не останавливаясь, продолжать вдыхать воздух, поднимая плечи и ключицы (рис. 34). При правильном выполнении упражнения воздух должен бесшумно непрерывной постоянной

струей поступать в легкие. Выдох производить в обратной последовательности: вначале втянуть живот, затем опустить ребра, а потом плечи и ключицы. В конце упражнения с силой втянуть живот. При отсутствии чувства усталости или дискомфорта упражнение повторить 6–10 раз.

Упражнение «Задержка дыхания на вдохе»

После освоения полного дыхания можно переходить к упражнению «Задержка дыхания на вдохе». После медленного глубокого вдоха через нос задержать на несколько секунд дыхание, расслабив максимально мышцы живота. Затем сделать обычный медленный выдох через нос. Постепенно в течение двух недель постараться довести задержку дыхания до 6–10 секунд. Упражнение за один цикл повторять не более 5–6 раз.



Рис. 33. «Задержка дыхания на вдохе». Фаза «выдох»



Рис. 34. «Задержка дыхания на вдохе». Фаза «вдох»

После освоения упражнения «Задержка дыхания на вдохе» можно переходить к упражнению «Задержанный выдох».

Упражнение «Задержанный выдох»

После медленного полного глубокого вдоха и задержки дыхания начинать как можно медленнее делать через нос непрерывный полный выдох. Последовательность действий: сокращение мышц живота, поднятие грудобрюшной диафрагмы, опускание ребер, плеч и ключиц. Упражнение повторить 5–6 раз.

Упражнение «Задержка дыхания после выдоха»

После освоения упражнения «Задержанный выдох» переходите к упражнению «Задержка дыхания после выдоха». После выполнения предыдущих трех упражнений и освобождения легких от воздуха втянуть живот и не дышать несколько секунд. Затем сделать медленный спокойный вдох. Упражнение не показано при беременности и людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями.

Упражнение «Очистительное дыхание»

Упражнение выполнять в положении лежа, сидя или стоя. После медленного глубокого вдоха и задержки дыхания вытянуть губы трубочкой и с силой, прерывисто (с остановками в полсекунды) делать выдох через рот, не раздувая щек, пока весь воздух не выйдет из легких.



Рис. 35. «Очистительное дыхание»

Закончив выдох, задержать дыхание на несколько секунд. Затем расслабиться и сделать глубокий спокойный вдох через нос. Это упражнение выполняется после всех дыхательных упражнений и делается только один раз (рис. 35)!

Упражнение «Ритмичное дыхание»

Принять удобное положение сидя, лежа или стоя. Убедившись, что ваша голова, шея и грудная клетка составляют, по возможности, прямую линию, опустить свободно руки на бедра или колени. Почувствовать, что тяжесть тела поддерживается, главным образом, грудной клеткой и может долго оставаться в таком положении. При впалой грудной клетке и большом животе упражнение лучше проводить в положении лежа.

- Медленно и глубоко вдохнуть, отсчитывая 6 ударов пульса.
- Задержать дыхание, отсчитывая 3 удара пульса (рис. 36).
- Выдохнуть медленно, через нос, отсчитывая 6 ударов пульса (рис. 37).
- Отсчитать 3 удара пульса перед следующим вдохом.



Рис. 36. «Ритмичное дыхание». Фаза «вдох»



Рис. 37. «Ритмичное дыхание». Фаза «выдох»

Повторить 3–6 раз, но избегать переутомления. В течение 6–15 дней постепенно довести продолжительность вдоха и выдоха до 15 ударов пульса. Задержка дыхания между вдохом и выдохом должна быть равна примерно половине числа ударов пульса при вдохе или выдохе.

Соотношение между датой рождения и ритмом дыхания

Предлагаем вам ознакомиться с интересными данными, широко используемыми в восточной медицине. Ниже приводится таблица, по которой можно сориентироваться в отношении своего оптимального ритма дыхания в зависимости от даты рождения. Например, если ваша дата рождения лежит в интервале от 21 марта до 19 апреля, то при выполнении упражнения «Ритмичное дыхание» вдох длится в течение 18 ударов пульса, задержка дыхания – 9 ударов, выдох – 18 ударов, задержка дыхания перед следующим вдохом – 9 ударов пульса.

Хочу подчеркнуть, что приведенные в таблице данные достаточно приблизительны.

Таблица 1. Соотношение между датой рождения и ритмом дыхания

<i>Дата рождения</i>	<i>Ритм</i>
21 марта — 19 апреля	18 : 9 : 18 : 9
20 апреля — 20 мая	6 : 3 : 6 : 3
21 мая — 20 июня	14 : 7 : 14 : 7
21 июня — 20 июля	20 : 10 : 20 : 10 и 16 : 8 : 16 : 8
21 июля — 20 августа	10 : 5 : 10 : 5 и 22 : 11 : 22 : 11
21 августа — 20 сентября	14 : 7 : 14 : 7
21 сентября — 20 октября	6 : 3 : 6 : 3
21 октября — 20 ноября	18 : 9 : 18 : 9
21 ноября — 20 декабря	12 : 6 : 12 : 6
21 декабря — 20 января	8 : 4 : 8 : 4
21 января — 20 февраля	8 : 4 : 8 : 4
21 февраля — 20 марта	12 : 6 : 12 : 6

**Ежедневная гимнастика для профилактики заболеваний сосудов
головного мозга**

Комплекс лечебных поз-движений на каждый день разработан специально для профилактики головной боли и предотвращения заболеваний сосудов головного мозга, в том числе инсульта. Упражнения комплекса нужно выполнять строго в предложенном порядке, лежа в постели, сразу после сна. При желании можно повторить комплекс лежа в кровати вечером перед сном. Если вы рано встаете («жаворонок»), лучше делать упражнения по вечерам. «Совам» рекомендуем делать комплекс по утрам.

Внимание! Перед выполнением упражнений для сосудов головного мозга нужно сделать дыхательные упражнения, описанные выше.

**Лечебная поза-движение для улучшения оттока жидкости из полости
черепа**

Выполнять в положении лежа на спине, голова в нейтральной позиции. Большие пальцы обеих рук расположить под вершинами сосцевидных отростков (наиболее выступающие костные отростки под ушами) (рис. 38 а, б). На фазе «вдох» осуществлять давление большими пальцами на сосцевидные отростки вверх, вытягивая голову и как бы отделяя

ее от туловища.



Рис. 38а. Поза-движение для улучшения оттока жидкости

из полости черепа



Рис. 38б. Поза-движение для улучшения оттока жидкости

из полости черепа

На фазе «выдох», когда тело сужается и туловище уходит вниз, удерживать голову в достигнутом во время вдоха положении. Лечебную позу-движение повторить 3–6 раз.

Лечебная поза-движение для дренажа венозных сосудов затылочной области

Выполнять в положении лежа на спине, голова в нейтральной позиции. Средние пальцы обеих рук положить на затылочный бугор. Прочувствовать ощущение напряжения тканей. Затем проводить медленные плавные ритмические движения средними пальцами от затылочного бугра до затылочного отверстия. Плавные медленные ритмические движения в направлении от затылочного бугра до затылочного отверстия улучшают венозный отток из затылочного синуса.



Рис. 39 а. Поза-движение для дренажа венозных сосудов затылочной области



Рис. 39 б. Поза-движение для дренажа венозных сосудов затылочной области

Медленные синхронные ритмические движения в указанном направлениях проводить в течение 1,5–2 минут.

Внимание! Последние 2–3 движения осуществить в противоположном направлении от затылочного отверстия до затылочного бугра. Повторить все элементы лечебной позы-движения 3–6 раз с промежутком в 2–3 минуты (рис. 39 а, б).

Лечебная поза-движение для улучшения венозного оттока и оттока спинномозговой жидкости из полости черепа

Расслабление мягких тканей основания черепа необходимо, чтобы увеличить отток спинномозговой жидкости из полости черепа.

Выполнять в положении лежа на кушетке.

Согнуть кончики пальцев рук перпендикулярно ладоням и использовать их как точки опоры, на которых уравнивается затылок. Подложить кончики пальцев под затылок так, чтобы голова не касалась или слегка касалась кушетки. Главное, чтобы весь вес головы распределялся равномерно на кончиках ваших пальцев. Выраженность терапевтического эффекта обусловлена весом вашей головы. Мягкие ткани подзатылочной области под влиянием давления головы на кончики ваших пальцев

постепенно расслабляются, голова опускается. Кончиками пальцев необходимо постоянно осуществлять контакт с затылочной костью. Во время дыхания не позволяйте кончикам пальцев смещаться вниз вслед за мягкими тканями. После расслабления тканей подзатылочной области ваши пальцы упрутся в первый шейный позвонок. Произойдет медленное увеличение расстояния от затылочной кости до первого шейного позвонка.

Необходимо удерживать кончиками пальцев первый шейный позвонок и одновременно легко смещать затылочную кость кзади и кверху, как бы расширяя промежуток между затылочной костью и шейным позвонком.



Рис. 40 а. Поза-движение для улучшения венозного оттока и оттока спинномозговой жидкости из полости черепа



*Рис. 40 б. Поза-движение для улучшения венозного оттока и оттока спинномозговой жидкости из полости черепа.
Положение головы и рук во время перерыва*

Упражнение выполнять в течение 1 минуты, 1,5 минуты перерыв, повторить 3–6 раз (рис. 40 а, б). Упражнение увеличивает отток жидкости из полости черепа через яремные вены.

Лечебные позы-движения для улучшения кровоснабжения головного мозга

//-- Поза-движение № 1 --//

Выполнять в положении лежа, голова в нейтральной позиции. Расположить средние пальцы обеих рук на 1 см ниже наружных углов глаз в углублениях. Большие пальцы должны находиться на нижней границе затылочной кости.



Рис. 41. Поза-движение для улучшения

кровообращения головного мозга

Установить несильный контакт средних пальцев с поверхностью кожи и не сжимать их слишком сильно. Затылок мягко удерживать большими пальцами. Затем, фиксируя большие пальцы на затылочной кости, осуществлять плавные медленные ритмичные движения руками вперед, как будто нагибая голову. Лечебное движение выполнять в течение 1–1,5 минут, повторить 3–6 раз (рис. 41).

//-- Поза-движение № 2 --//

Выполнять в положении лежа на спине, голова в ней тральной позиции. Большие пальцы обеих рук расположить на углах нижней челюсти (правой руки – на правом углу челюсти, левой руки – на левом углу челюсти). Указательные пальцы расположить под бровями (рис. 42 а, б).



Рис. 42 а. Поза-движение для улучшения кровообращения головного мозга



Рис. 42 б. Поза-движение для улучшения кровообращения головного мозга

Затем на фазе «вдох» большими пальцами осуществлять давление вверх в вертикальной плоскости, не разгибая голову назад, а как бы вытягивая и отделяя ее от туловища. На фазе «выдох», когда тело сужается и туловище опускается вниз, удерживать голову в достигнутом во время вдоха положении. Лечебное движение выполнять в течение 1–1,5 минут, перерыв 2–3 минуты, повторить 3–6 раз.

Медленные пассивные и активные ритмические движения для ликвидации застойных очагов

Знаете ли вы, что жмущие ботинки, обтягивающие джинсы и тугой ремень на поясе могут значительно затруднить работу сердца? Спазмированные мышцы в различных частях тела точно так же мешают сердцу свободно прокачивать кровь. По причине спазмирования мышц часто возникает нарушение кровообращения различных органов и

тканей. Для восстановления кровоснабжения и стабилизации сосудистого тонуса в целом необходимо прежде всего восстановить кровоснабжение в отдельно взятой мышце или группе мышц. Обычно спазмы мышц вызывают болевые ощущения, скованность движений и дискомфорт в соответствующих частях тела.

Для устранения имеющихся спазмов предлагаем вам использовать специально разработанные профессором А. Сителем лечебные медленные плавные пассивные и активные повторяющиеся ритмические движения. Ритм и характер движений стимулирует также и восстановление общего сосудистого тонуса.

Нередко кровоснабжение нарушается на уровне капилляров. Даже тесное кольцо на пальце затрудняет работу сердечной мышцы, ведь кровь приходится прокачивать через препятствие! Таким же препятствием являются небольшие спазмированные мышцы пальцев. Поэтому даже выполнение лечебных поз-движений для расслабления мышц пальцев рук и ног играет немаловажную роль для восстановления кровоснабжения организма в целом!

Самодиагностический тест

Для начала пройдите небольшой тест. Примите предлагаемые ниже позы и определите те из них, при выполнении которых вы будете испытывать боль или дискомфорт.

Для удобства ориентирования в областях тела предлагаем вашему вниманию схему строения позвоночника (рис. 43).



Рис. 43. Отделы позвоночника

Рис. 43. Отделы позвоночника

1. Встаньте прямо, наклоните туловище сперва в одну, затем в другую сторону.

Если при выполнении наклонов возникла боль в пояснице, вам следует выполнять лечебные позы-движения для расслабления боковой мышцы поясницы (рис. 46, 47).

Если при выполнении наклонов возникла боль в нижнегрудном отделе позвоночника, вам следует выполнять лечебную позу-движение (рис. 55).

Если при выполнении наклонов возникла боль в среднегрудном отделе позвоночника, вам следует выполнять лечебную позу-движение (рис. 56).

Если при выполнении наклонов возникла боль в верхнегрудном отделе позвоночника, вам следует выполнять лечебную позу-движение (рис. 57).

2. Встаньте прямо, согните туловище вперед.

Если при выполнении наклона вперед возникла боль в пояснице, вам следует выполнять лечебные позы-движения для расслабления мышц поясницы (рис. 48, 49).

Если при выполнении наклона вперед возникла боль в среднегрудном отделе позвоночника, вам следует выполнять лечебную позу-движение (рис. 50).

Если при выполнении наклона вперед возникла боль в верхнегрудном отделе позвоночника, вам следует выполнять лечебную позу-движение (рис. 51).

3. Встаньте прямо. Не отрывая ног от пола, поворачивайте туловище в разные стороны.

Если при выполнении поворотов возникла боль в нижнегрудном отделе позвоночника, вам следует выполнять лечебную позу-движение (рис. 52).

Если при выполнении поворотов возникла боль в среднегрудном отделе позвоночника, вам следует выполнять лечебную позу-движение (рис. 53).

Если при выполнении поворотов возникла боль в верхнегрудном отделе позвоночника, вам следует выполнять лечебную позу-движение (рис. 54).

4. Встаньте прямо, разогнитесь назад.

Если при выполнении разгибания возникла боль в грудном отделе позвоночника, вам следует выполнять лечебную позу-движение (рис. 58).

5. Встаньте прямо. Поверните голову сперва в одну, потом в другую сторону.

Если при выполнении поворотов головы возникла боль, вам следует выполнять лечебные позы-движения (рис. 59, 60).

6. Встаньте прямо. Наклоните голову сперва в одну, потом в другую сторону.

Если при выполнении наклонов головы возникла боль, вам следует выполнять лечебные позы-движения (рис. 63, 64).

7. Встаньте прямо. Согните шею вперед и разогните назад.

Если при выполнении разгибания шеи возникла боль, вам следует выполнять лечебные позы-движения (рис. 61, 62, 65, 66, 67, 68).

8. Повращайте кистями рук в направлении наружу и внутрь.

Если при этом возникла боль в кисти или в области предплечья, вам следует выполнять лечебные позы-движения (рис. 70, 71, 83).

9. Согните и разогните кисти рук.

Если при сгибании возникла боль в кисти, вам следует выполнять лечебную позу-движение (рис. 81).

Если при разгибании возникла боль в кисти, вам следует выполнять лечебную позу-движение (рис. 82).

10. Отведите руки в стороны.

Если при этом возникла боль в плече, вам следует выполнять лечебные позы-движения (рис. 72, 73, 75, 76, 77, 78).

11. Заведите руки за спину.

Если при этом возникла боль в плече, вам следует выполнять лечебные позы-движения (рис. 74, 79, 80).

12. Крепко сожмите пальцы в кулаки.

Если при этом возникла боль в пальцах, вам следует выполнять лечебную позу-движение (рис. 69).

13. Отведите в сторону сначала одну, потом другую ногу.

Если при этом возникла боль по внутренней поверхности бедра, вам следует выполнять лечебную позу-движение (рис. 85).

Если при этом возникла боль по наружной поверхности бедра, вам следует выполнять лечебные позы-движения (рис. 86, 87).

14. Согните пальцы ног.

Если при этом возникла боль в пальцах ног, вам следует выполнять лечебные позы-движения (рис. 88, 89).

15. Разогните пальцы ног.

Если при этом возникла боль в пальцах ног, вам следует выполнять лечебную позу-движение (рис. 90).

Восстановление кровоснабжения в застойных очагах

Чтобы понять, как работает методика, познакомьтесь с физиологическими принципами, на которых она построена.

В основе метода восстановления кровоснабжения и избавления от болей в различных частях тела лежит идея расслабляющего воздействия в лечебных целях на спазмированную мышцу или группу мышц. В книге описаны специальные лечебные позы, приняв которые и выполнив в таком положении серию медленных ритмических пассивных и активных движений, можно максимально расслабить ту или иную мышцу или группу мышц. Расслабление мышц при применении медленных пассивных и активных плавных повторяющихся ритмических движений происходит в результате их растяжения (рефлекс на растяжение). Когда мышцу растягивают – она расслабляется. В других книгах профессора А. Б. Сителя описан иной способ растяжения мышц.

Выполнение описанных в настоящем разделе движений осуществляется до уменьшения и исчезновения неприятных ощущений, с произвольными перерывами по мере накопления усталости, в среднем после 10–15 таких движений.

Если, к примеру, при выполнении самодиагностического теста у вас возникла боль в левом плече при отведении руки в сторону, выполните следующую лечебную позу-движение.

Сядьте на кушетку. Кистью правой руки обхватите левую руку снизу за локоть и приведите ее (приблизьте) к средней линии живота, насколько это возможно.

Затем правой рукой, на которой свободно лежит левая рука, придерживаемая пальцами правой руки за локоть, проводите плавные медленные ритмические движения в направлении от живота и к животу, как будто вы укачиваете младенца (рис. 44, 45).

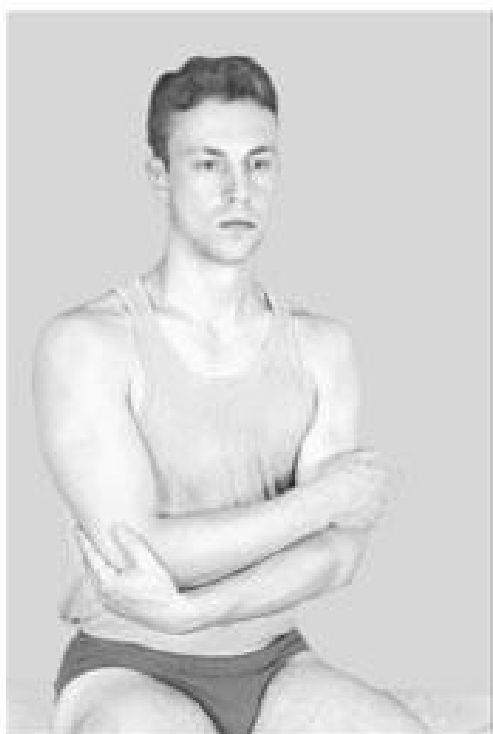


Рис. 44. Поза-движение при боли в левом плече при отведении руки в сторону

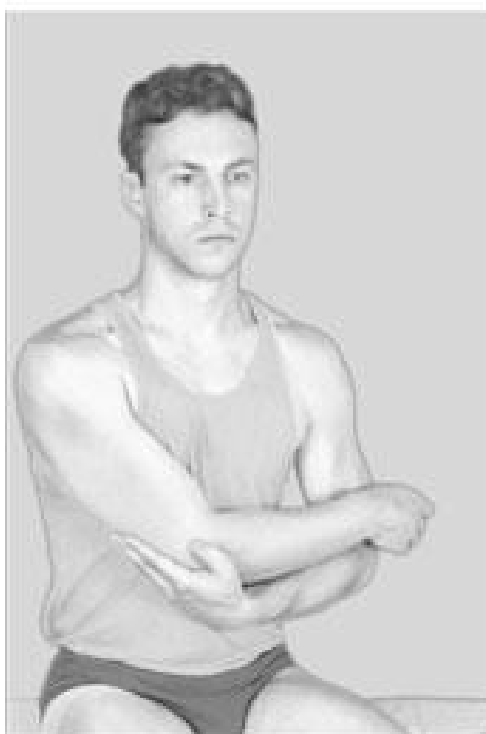


Рис. 45. Поза-движение при боли в левом плече при отведении руки в сторону

Движение проводить в течение 2–3 минут до уменьшения боли в левом плече. Левая рука при этом остается абсолютно пассивной. Если боль усиливается, движения немедленно прекратить. Ритм упражнения – 10–15 движений в минуту. Затем нужно сделать перерыв 2–3 минуты и повторить упражнение еще раз. За один раз можно делать 1–5 подходов. Упражнения выполняются ежедневно, один или два раза в день, в течение 3–5 дней.

Через несколько дней, когда боль или дискомфорт значительно уменьшатся и возрастет амплитуда отведения левой руки в сторону, можно попытаться выполнять это же упражнение уже левой рукой без поддержки правой. В этом случае это будут уже не пассивные, а активные плавные медленные ритмические движения левой рукой.

Итак, добиться естественного расслабления спазмированной мышцы можно с помощью выполнения серии плавных медленных ритмических повторяющихся пассивных и активных ритмических движений.

Лечебные позы представлены в книге в виде фотографий – понятных, доступных, простых – и, естественно, комментариев к этим фотографиям.

Рекомендуем один раз в неделю проходить самодиагностический тест, который

позволит вам по болевым ощущениям определить те области тела, где имеются застойные явления. Составьте комплекс из 3–8 упражнений, который вы будете выполнять в течение недели ежедневно по утрам и вечерам. В начале следующей недели снова проведите тест для самодиагностики и составьте новый комплекс упражнений на предстоящую неделю.

Предложенный простой способ восстановления кровоснабжения в различных частях тела станет для вас лучшей необременительной индивидуально подобранной гимнастикой на каждый день! Если вы возьмете себе за правило выполнять лечебные позы-движения регулярно, то окажете себе неоценимую услугу и поможете всем органам и системам организма выполнять свои функции легко и слаженно.

Лечебные позы-движения для расслабления мышц поясницы

Лечебная поза-движение для расслабления боковой мышцы поясницы

Лечебное движение для расслабления боковой мышцы поясницы проводят из исходного положения стоя, максимально наклоняя туловище в сторону, противоположную болевой стороне (рис. 46). Из исходного положения проводить медленные ритмические плавные наклоны в сторону, противоположную той стороне поясницы, в которой ощущается боль. Продолжать до исчезновения или уменьшения болевых ощущений. Если боль усиливается, движения немедленно прекратить. Ритм упражнения – 10–15 движений в минуту. Затем нужно сделать перерыв 2–3 минуты и повторить упражнение еще раз. За один раз можно делать 1–5 подходов.

Лечебная поза-движение при болях в пояснице, усиливающихся при наклоне туловища в сторону

Лечебное движение при болях в пояснице, усиливающихся при наклоне туловища в сторону, выполняют из исходного положения стоя, большой палец кисти руки, находящейся со стороны, противоположной боли, фиксирует остистый отросток первого крестцового позвонка.



Рис. 46. Поза-движение при болях в пояснице, усиливающихся при наклоне туловища в сторону

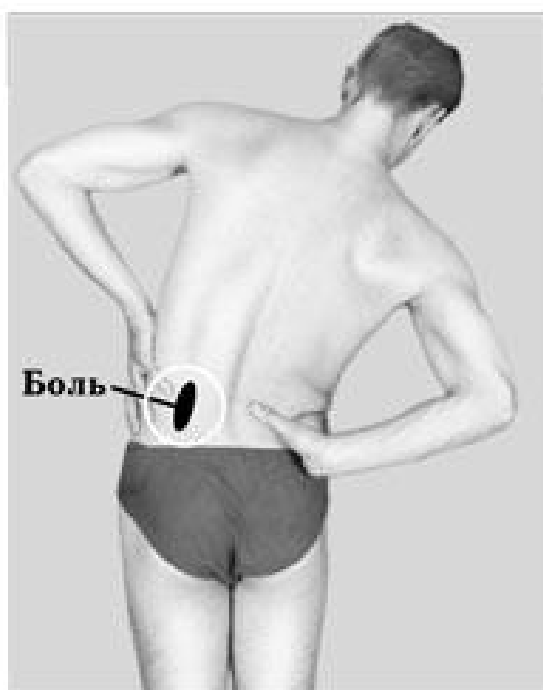


Рис. 47. Поза-движение при болях в пояснице, усиливающихся при наклоне туловища в сторону

Проводить медленные ритмические плавные движения в сторону, противоположную той стороне поясницы, в которой ощущается боль. Продолжать до уменьшения и исчезновения болевых ощущений. Если боль усиливается, движения немедленно прекратить. Ритм упражнения – 10–15 движений в минуту. Затем нужно сделать перерыв 2–3 минуты и повторить упражнение еще раз. За один раз можно делать 1–5 подходов (рис. 47).

Лечебные позы-движения при болях в пояснице, усиливающихся при наклоне туловища вперед

//-- Поза-движение № 1 --//

Лечебное движение при болях в пояснице, усиливающихся при наклоне туловища вперед, проводят из исходного положения стоя, большие пальцы кистей обеих рук фиксируют верхнюю часть крестца. Проводить медленные ритмические плавные наклоны назад до уменьшения и исчезновения болевых ощущений. Если боль усиливается, движения немедленно прекратить. Ритм упражнения – 10–15 движений в минуту. Затем нужно сделать перерыв 2–3 минуты и повторить упражнение еще раз. За один раз можно делать 1–5 подходов (рис. 48).



Рис. 48. Поза-движение при болях в пояснице, усиливающихся при наклоне туловища вперед



Рис. 49. Поза-движение при болях в пояснице, усиливающихся при наклоне туловища вперед

//-- Поза-движение № 2 --//

Лечебное движение при болях в пояснице, усиливающихся при наклоне туловища вперед, проводят из исходного положения стоя на коленях на кушетке, выпрямленные руки опираются на подставку. Проводить медленные ритмические плавные прогибы в направлении живот к кушетке до уменьшения и исчезновения болевых ощущений. После прогиба воз вращайтесь в исходное положение, выпрямляя спину. Выгибать спину не надо. Если боль усиливается, движения немедленно прекратить. Ритм упражнения – 10–15 движений в минуту. Затем нужно сделать перерыв 2–3 минуты и повторить упражнение еще раз. За один раз можно делать 1–5 подходов (рис. 49).

Лечебные позы-движения для расслабления мышц грудного отдела позвоночника

Лечебная поза-движение при болях в среднегрудном отделе позвоночника, усиливающихся при наклоне туловища вперед

Лечебное движение при болях в среднегрудном отделе позвоночника, усиливающихся при наклоне туловища вперед, выполняют на кушетке в положении стоя на коленях и на локтях.



Рис. 50. Поза-движение при болях в среднегрудном отделе позвоночника, усиливающихся при наклоне туловища вперед

Проводить медленные ритмические плавные движения-прогибания в направлении к кушетке до уменьшения и исчезновения болевых ощущений. Если боль усиливается, движения немедленно прекратить. Ритм упражнения – 10–15 движений в минуту. Затем нужно сделать перерыв 2–3 минуты и повторить упражнение еще раз. За один раз можно делать 1–5 подходов (рис. 50).

Лечебная поза-движение при болях в верхнегрудном отделе позвоночника, усиливающихся при наклоне туловища вперед

Лечебное движение при болях в верхнегрудном отделе позвоночника, усиливающихся при наклоне туловища вперед, выполняют на кушетке в положении стоя на коленях, руки максимально выпрямлены в локтевых и плечевых суставах.



Рис. 51. Поза-движение при болях в верхнегрудном отделе позвоночника, усиливающихся при наклоне туловища вперед

Проводить медленные ритмические плавные движения-прогибания в направлении к кушетке до уменьшения и исчезновения болевых ощущений. Если боль усиливается, движения немедленно прекратить. Ритм упражнения – 10–15 движений в минуту. Затем нужно сделать перерыв 2–3 минуты и повторить упражнение еще раз. За один раз можно делать 1–5 подходов (рис. 51).

Лечебная поза-движение при болях в нижнегрудном отделе позвоночника, усиливающихся при поворотах туловища

Лечебные движения при болях в нижнегрудном отделе позвоночника, усиливающихся при поворотах туловища, проводят на кушетке с согнутыми под прямым углом в тазобедренных и коленных суставах ногами. Выпрямленной рукой опираться на кушетку, другая рука максимально поднята и отведена в сторону. Медленно ритмично плавно отводить поднятую руку максимально назад, создавая пассивное вращение в

нижнегрудном отделе позвоночника.



Рис. 52. Поза-движение при болях в нижнегрудном отделе позвоночника, усиливающихся при поворотах туловища



Рис. 53. Поза-движение при болях в среднегрудном отделе позвоночника, усиливающихся при поворотах туловища

Продолжать до уменьшения и исчезновения болевых ощущений. Если боль усиливается, движения немедленно прекратить. Ритм упражнения – 10–15 движений в минуту. Затем нужно сделать перерыв 2–3 минуты и повторить упражнение еще раз. За один раз можно делать 1–5 подходов (рис. 52).

Лечебная поза-движение при болях в среднегрудном отделе позвоночника, усиливающихся при поворотах туловища

Лечебные движения при болях в среднегрудном отделе позвоночника, усиливающихся при поворотах туловища, проводят на кушетке с согнутыми под прямым углом в тазобедренных и коленных суставах ногами. Локтем опираться на кушетку, другая рука максимально поднята и отведена в сторону. Медленно, ритмично, плавно отводить поднятую руку максимально назад, создавая пассивное вращение в среднегрудном отделе позвоночника.

Продолжать до уменьшения и исчезновения болевых ощущений. Если боль усиливается, движения немедленно прекратить. Ритм упражнения – 10–15 движений в минуту. Затем нужно сделать перерыв 2–3 минуты и повторить упражнение еще раз. За один раз можно делать 1–5 подходов (рис. 53).

Лечебная поза-движение при болях в верхнегрудном отделе позвоночника, усиливающихся при поворотах туловища

Лечебные движения при болях в верхнегрудном отделе позвоночника, усиливающихся при поворотах туловища, проводят на кушетке с согнутыми под прямым углом в тазобедренных и коленных суставах ногами. Рукой, вытянутой в плечевом и локтевом суставах, опираться на кушетку, другая рука максимально поднята и отведена в сторону (рис. 54).



Рис. 54. Поза-движение при болях в верхнегрудном отделе позвоночника, усиливающихся при поворотах туловища

Медленно, ритмично, плавно отводить поднятую руку максимально назад, создавая пассивное вращение в верхнегрудном отделе позвоночника. Продолжать до уменьшения и исчезновения болевых ощущений. Если боль усиливается, движения немедленно прекратить. Ритм упражнения – 10–15 движений в минуту. Затем нужно сделать перерыв 2–3 минуты и повторить упражнение еще раз. За один раз можно делать 1–5 подходов.

Лечебная поза-движение при болях в нижнегрудном отделе позвоночника, усиливающихся при наклоне в сторону

Лечебные движения при болях в нижнегрудном отделе позвоночника, усиливающихся при наклоне в сторону, проводят в положении стоя на четвереньках на кушетке, ноги согнуты под прямым углом в тазобедренных и коленных суставах. Руки выпрямлены и опираются ладонями на край кушетки (рис. 55).

Проводить медленные, ритмические, плавные боковые наклоны до уменьшения и исчезновения болевых ощущений. Если боль усиливается, движения немедленно прекратить. Ритм упражнения – 10–15 движений в минуту. Затем нужно сделать перерыв 2–3 минуты и повторить упражнение еще раз. За один раз можно делать 1–5 подходов.

Лечебная поза-движение при болях в среднегрудном отделе позвоночника, усиливающихся при наклоне в сторону

Лечебные движения при болях в среднегрудном отделе позвоночника, усиливающихся при наклоне в сторону, проводят в положении стоя на четвереньках на кушетке, ноги согнуты под прямым углом в тазобедренных и коленных суставах.



Рис. 55. Позиция-движение при болях в нижнегрудном отделе позвоночника, усиливающихся при наклоне в сторону



Рис. 56. Позиция-движение при болях в среднегрудном отделе позвоночника, усиливающихся при наклоне в сторону

Руки согнуты в локтевых суставах и опираются на кушетку. Проводить медленные ритмические плавные боковые наклоны до уменьшения и исчезновения болевых ощущений. Если боль усиливается, движения немедленно прекратить. Ритм упражнения – 10–15 движений в минуту. Затем нужно сделать перерыв 2–3 минуты и повторить упражнение еще раз. За один раз можно делать 1–5 подходов (рис. 56).

Лечебная позиция-движение при болях в верхнегрудном отделе позвоночника, усиливающихся при наклоне в сторону

Лечебные движения при болях в верхнегрудном отделе позвоночника, усиливающихся при наклоне в сторону, проводят в положении стоя на четвереньках на кушетке, ноги согнуты под прямым углом в тазобедренных и коленных суставах. Руки выпрямлены в плечевых и локтевых суставах и опираются предплечьями на кушетку. Проводить медленные ритмические плавные боковые наклоны до уменьшения и исчезновения болевых ощущений. Если боль усиливается, движения немедленно прекратить. Ритм упражнения – 10–15 движений в минуту. Затем нужно сделать перерыв 2–3 минуты и

повторить упражнение еще раз. За один раз можно делать 1–5 подходов (рис. 57).



Рис. 57. Поза-движение при болях в верхнегрудном отделе позвоночника, усиливающихся при наклоне в сторону



Рис. 58. Поза-движение при болях в грудном отделе позвоночника, усиливающихся при разгибании

Лечебное движение при болях в грудном отделе позвоночника, усиливающихся при разгибании

Лечебное движение при болях в грудном отделе позвоночника, усиливающихся при разгибании, проводят в положении сидя, кисти «наперекрест» на противоположные надплечья. Осуществлять сгибание своего туловища в грудном отделе позвоночника так, что бы при целенаправленном вдохе болезненная часть приходилась на пораженный двигательный сегмент. Нужно как бы «нащупать» боль на вдохе и удерживать ее в течение всего вдоха. Далее проводить медленные ритмические плавные вдохи-выдохи до уменьшения и исчезновения болевых ощущений. Упражнение выполнять два раза в день в течение месяца (рис. 58).

Лечебные позы-движения для расслабления мышц шейного отдела позвоночника

Лечебные позы-движения при болях в нижнешейном отделе позвоночника, усиливающихся при поворотах головы

//-- Поза-движение № 1 --//

Лечебное движение при болях в нижнешейном отделе позвоночника, усиливающихся при поворотах головы, проводят в положении лежа на животе, руки вдоль туловища, голова с максимально возможным поворотом в сторону боли, подбородок упирается в край кушетки.

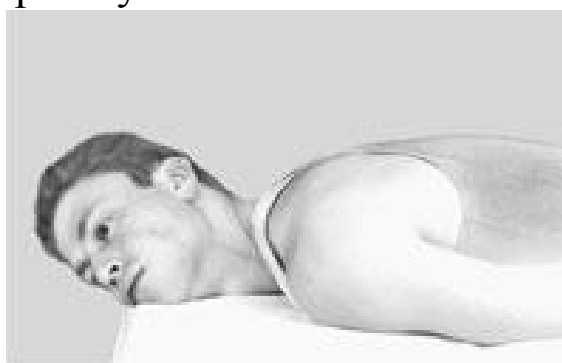


Рис. 59. Поза-движение при болях в нижнешейном отделе позвоночника, усиливающихся при поворотах головы

На фазе выдоха проводить легкие медленные ритмические плавные движения головой в направлении от кушетки до увеличения амплитуды поворота головы в сторону боли и уменьшения и исчезновения болевых ощущений. Если боль усиливается, движения немедленно прекратить. Ритм упражнения – 10–15 движений в минуту. Затем нужно сделать перерыв 2–3 минуты и повторить упражнение еще раз. За один раз можно делать 1–5 подходов (рис. 59).

//-- Поза-движение № 2 --//

Лечебное движение при болях в нижнешейном отделе позвоночника, усиливающихся при поворотах головы, проводят в положении сидя. Тылом ладони одной руки, поднятой на уровень подбородка, удерживать голову с упором на подбородок в положении максимально возможного поворота в сторону боли.

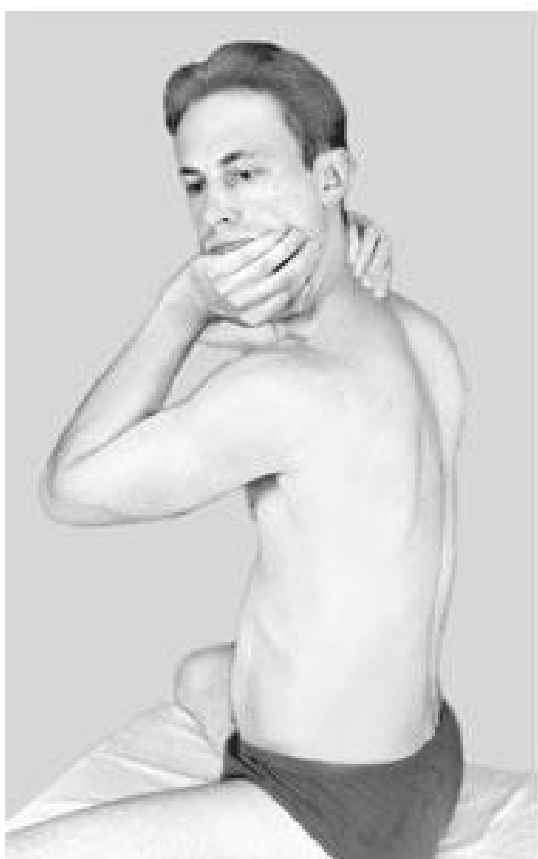


Рис. 60. Поза-движение при болях в нижнешейном отделе позвоночника, усиливающихся при поворотах головы

Пальцами другой руки фиксировать выпирающий нижележащий поперечный отросток с другой стороны шеи (рис. 60). Легкие медленные ритмические плавные движения выполняются в данном случае пассивно, с опорой головы на руку. Движения выполняются поддерживающей голову за подбородок рукой, саму голову активно поворачивать не надо! Продолжать до уменьшения и исчезновения болевых ощущений. Если боль усиливается, движения немедленно прекратить. Ритм упражнения – 10–15 движений в минуту. Затем нужно сделать перерыв 2–3 минуты и повторить упражнение еще раз. За один раз можно делать 1–5 подходов.

Лечебная поза-движение при болях в нижнешейном отделе позвоночника, усиливающихся при разгибании головы

Лечебное движение при болях в нижнешейном отделе позвоночника, усиливающихся при разгибании головы, проводят в положении сидя, руки согнуты под прямым углом в плечевых суставах и пальцы кистей рук фиксируют нижнюю часть болезненного сегмента (рис. 61).



Рис. 61. Поза-движение при болях в нижнешейном отделе

позвоночника, усиливающих при разгибании головы

Проводить медленные ритмические плавные активные движения головой назад до уменьшения и исчезновения болевых ощущений. Если боль усиливается, движения немедленно прекратить. Ритм упражнения – 10–15 движений в минуту. Затем нужно сделать перерыв 2–3 минуты и повторить упражнение еще раз. За один раз можно делать 1–5 подходов.

Лечебная поза-движение при болях в нижнешейном отделе позвоночника, усиливающих при поворотах головы

Лечебное движение при болях в нижнешейном отделе позвоночника, усиливающих при поворотах головы, проводят в положении сидя, голова с максимальным поворотом в сторону боли и разгибанием назад, руки согнуты под прямым углом в плечевых суставах, а пальцы кистей рук фиксируют нижнюю часть болезненного двигательного сегмента. Проводить медленные ритмические плавные активные движения головой в направлении в сторону боли и назад до уменьшения и исчезновения болевых ощущений. Если боль усиливается, движения немедленно прекратить. Ритм упражнения – 10–15 движений в минуту. Затем нужно сделать перерыв 2–3 минуты и повторить упражнение еще раз. За

один раз можно делать 1–5 подходов (рис. 62).



Рис. 62. Позиция-движение при болях в нижнешейном отделе позвоночника, усиливающихся при поворотах головы

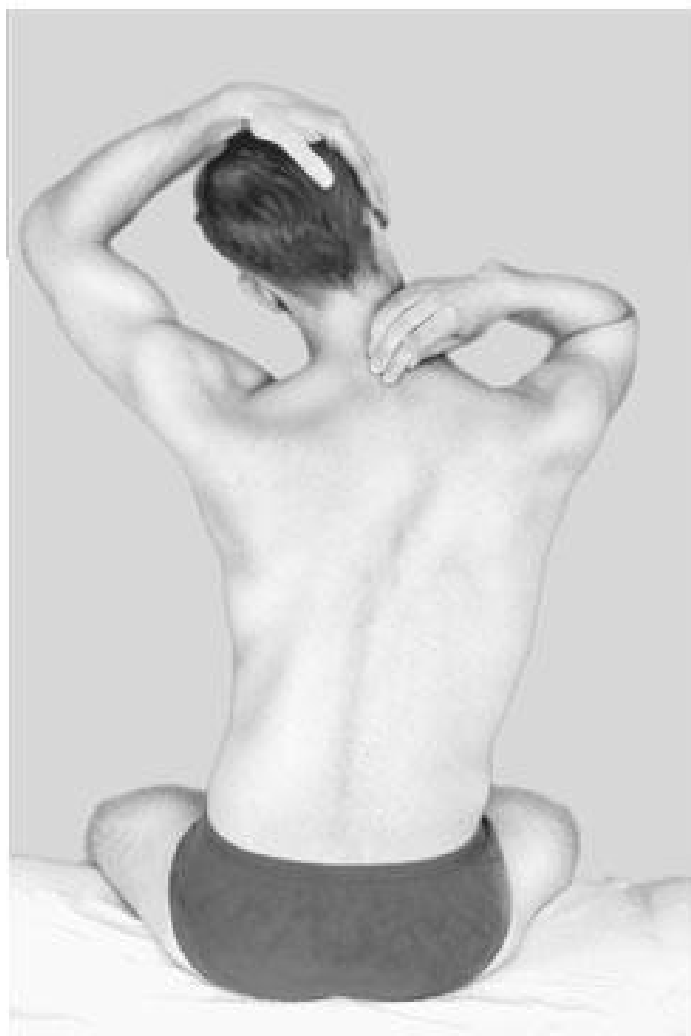


Рис. 63. Позиция-движение при болях в нижнешейном отделе позвоночника, усиливающихся при наклоне головы в сторону

Лечебное движение болях в нижнешейном отделе позвоночника, усиливающихся при наклоне головы в сторону

Лечебное движение при болях в нижнешейном отделе позвоночника, усиливающихся при наклоне головы в сторону, осуществляют в положении сидя на кушетке, голова наклонена в сторону боли. Рука со стороны боли поднята и обхватывает голову как показано на рис. 62. Указательным пальцем другой руки фиксировать остистый отросток нижней части болезненного двигательного сегмента. Рукой, обхватывающей голову, медленно ритмично плавно наклонять голову в сторону боли до уменьшения и исчезновения болевых ощущений. Если боль усиливается, движения немедленно

прекратить. Ритм упражнения – 10–15 движений в минуту. Затем нужно сделать перерыв 2–3 минуты и повторить упражнение еще раз. За один раз можно делать 1–5 подходов (рис. 63).

Лечебная поза-движение при болях в средне– и нижнешейном отделах позвоночника, усиливающихся при наклоне головы в сторону

Лечебное движение при болях в средне– и нижнешейном отделах позвоночника, усиливающихся при наклоне головы в сторону, осуществляют в положении сидя или стоя. Рукой со стороны боли обхватить голову так, чтобы кисть располагалась на противоположном виске пальцами вниз, устанавливая уровень бокового наклона. Средним пальцем кисти другой руки фиксировать за остистый отросток нижнюю часть болезненного двигательного сегмента.



Рис. 64. Поза-движение при болях в средне– и нижнешейном отделах позвоночника, усиливающихся при наклоне головы в сторону

Рукой, обхватывающей голову, медленно, ритмично, плавно наклонять голову в сторону боли до уменьшения и исчезновения болевых ощущений. Если боль усиливается, движения немедленно прекратить. Ритм упражнения – 10–15 движений в минуту. Затем нужно сделать перерыв 2–3 минуты и повторить упражнение еще раз. За один раз можно делать 1–5 подходов (рис. 64).

Лечебное движение при болях в нижнешейном отделе позвоночника, усиливающихся при разгибании головы

//-- Поза-движение № 1 --//

Лечебное движение при болях в нижнешейном отделе позвоночника, усиливающихся при разгибании головы, осуществляют в положении сидя верхом на стуле с расставленными ногами (как на коне), лицом к спинке стула. Опираясь локтями на спинку стула, расположить свои кисти на голове так, чтобы большие пальцы находились на нижних челюстях, а остальные фиксировали шею. На выдохе проводить медленные ритмические плавные активные движения головой на разгибание до уменьшения и исчезновения болевых ощущений. Если боль усиливается, движения немедленно прекратить. Ритм упражнения – 10–15 движений в минуту. Затем нужно сделать перерыв 2–3 минуты и повторить упражнение еще раз. За один раз можно делать 1–5 подходов (рис. 65, 66).

//-- Поза-движение № 2 --//

Лечебное движение при болях в средне– и нижнешейном отделах позвоночника, усиливающихся при разгибании головы, осуществляют в положении сидя верхом на стуле (как на коне) лицом к спинке стула. Опираются локтями на спинку стула с максимальным приведением подбородка к груди так, чтобы указательные пальцы обеих рук, расположенные на затылке, и большие пальцы, расположенные на скуловых дугах, фиксировали затылок в положении максимально возможного сгибания головы.



Рис. 65. Поза-движение при болях в нижнешейном отделе позвоночника, усиливающихся при разгибании головы. Фаза вдоха



Рис. 66. Поза-движение при болях в нижнешейном отделе позвоночника, усиливающихся при разгибании головы. Фаза выдоха

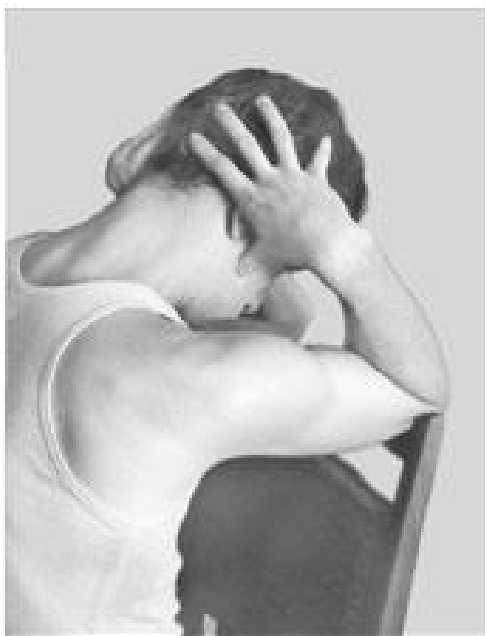


Рис. 67. Поза-движение при болях в нижнешейном отделе позвоночника, усиливающихся при разгибании головы. Фаза вдоха



Рис. 68. Поза-движение при болях в нижнешейном отделе позвоночника, усиливающихся при разгибании головы. Фаза выдоха

На вдох и выдох проводить медленные ритмические плавные активные движения головой на разгибание до уменьшения и исчезновения болевых ощущений. Если боль усиливается, движения немедленно прекратить. Ритм упражнения – 10–15 движений в минуту. Затем нужно сделать перерыв 2–3 минуты и повторить упражнение еще раз. За один раз можно делать 1–5 подходов (рис. 67, 68).

Лечебные позы-движения для расслабления мышц рук и плечевого пояса

Лечебная поза-движение при болях в пальцах руки

Лечебное движение при болях в пальцах руки осуществляют в положении сидя. Фиксировать большим и указательным пальцами здоровой руки ближний отдел, а средним – дальний отдел больного пальца. Медленно ритмично плавно проводить вытяжения здоровой рукой за ближний отдел больного пальца до уменьшения и исчезновения болевых ощущений. Если боль усиливается, движения немедленно прекратить. Ритм упражнения – 10–15 движений в минуту. Затем нужно сделать перерыв 2–3 минуты и повторить упражнение еще раз. За один раз можно делать 1–5 подходов (рис. 69).



Рис. 69. Поза-движение при болях в пальцах руки



Рис. 70. Поза-движение при болях в предплечье и кисти при поворотах кисти наружу и внутрь

Лечебная поза-движение при болях в предплечье и кисти при поворотах кисти наружу и внутрь

Лечебное движение при болях в предплечье и кисти при поворотах кисти наружу и внутрь проводят в положении стоя. Кисть здоровой руки фиксирует больную, максимально разведенные пальцы больной руки опираются на край стола. Осуществлять медленные ритмические движения вперед-назад, «переваливаясь» основанием ладони наружу и внутрь (рис. 70). Это же лечебное движение можно провести без опоры на стол в положении стоя, большой палец отведен. Кистью здоровой руки захватить предплечье с наружной стороны и осуществлять медленные ритмические активные движения кистью наружу и внутрь (рис. 71).



Рис. 71. Поза-движение при болях в предплечье и кисти при поворотах кисти наружу и внутрь

Лечебная поза-движение при болях в плече при отведении руки в сторону

Лечебное движение при болях в плече при отведении руки в сторону проводить в положении сидя на стуле, боком к его спинке, на которую положена подушечка. Больная рука перекидывается через спинку стула и опирается о нее подмышечной впадиной. На выдохе областью подмышки давить при помощи своего веса, без дополнительных усилий, на спинку стула, как бы повисая на ней. На вдохе без усилий вернуться в исходное положение. Такие пассивные движения вверх-вниз выполнять медленно ритмично плавно до уменьшения и исчезновения болевых ощущений.



Рис. 72. Поза-движение при болях в плече при отведении руки в сторону. Фаза вдоха



Рис. 73. Поза-движение при болях в плече при отведении руки в сторону. Фаза выдоха

Если боль усиливается, движения немедленно прекратить. Ритм упражнения – 10–15 движений в минуту. Затем нужно сделать перерыв 2–3 минуты и повторить упражнение еще раз. За один раз можно делать 1–5 подходов (рис. 72, 73).

Лечебная поза-движение при болях в плече при отведении руки за спину

Лечебное движение при болях в плече при отведении руки за спину проводить рядом со стеной. Кисть выпрямленной руки, заведенная за спину, своей тыльной стороной опирается на стену (рис. 74).



Рис. 74. Поза-движение при

болях в плече при отведении руки за спину

С опорой на кисть проводить медленные ритмические плавные пассивные движения, приближая к стене, а затем отдаляя от стены туловище до уменьшения и исчезновения болевых ощущений. Если боль усиливается, движения немедленно прекратить. Ритм упражнения – 10–15 движений в минуту. Затем нужно сделать перерыв 2–3 минуты и повторить упражнение еще раз. За один раз можно делать 1–5 подходов.

Лечебные позы-движения при болях в плече при отведении руки в сторону

//-- Поза-движение № 1 --//

Лечебное движение для расслабления отводящих мышц плеча при болях в плече при отведении руки в сторону проводить в положении стоя рядом со стеной. Предплечьем опереться на стену.

На выдохе проводить медленные ритмические плавные движения туловищем в направлении к стене и от стены до уменьшения и исчезновения болевых ощущений. Если боль усиливается, движения немедленно прекратить. Ритм упражнения – 10–15 движений в минуту. Затем нужно сделать перерыв 2–3 минуты и повторить упражнение еще раз. За один раз можно делать 10–15 подходов (рис. 75, 76).



*Рис. 75. Поза-движение
при болях в плече при отведении
руки в сторону. Фаза вдоха*



*Рис. 76. Поза-движение
при болях в плече при отведении
руки в сторону. Фаза выдоха*

//-- Поза-движение № 2 --//

Сядьте на кушетку. Кистью правой руки обхватите левую руку снизу за локоть и приведите ее (приблизьте) к средней линии живота, насколько это возможно. Затем правой рукой, на которой свободно лежит левая рука, придерживаемая пальцами правой руки за локоть, проводите плавные медленные ритмические движения в направлении от живота и к животу, как будто вы укачиваете младенца. Движение проводить в течение 2–3 минут до уменьшения боли в левом плече. Левая рука при этом остается абсолютно пассивной. Если боль усиливается, движения немедленно прекратить. Ритм упражнения – 10–15 движений в минуту. Затем нужно сделать перерыв 2–3 минуты и повторить упражнение еще раз.

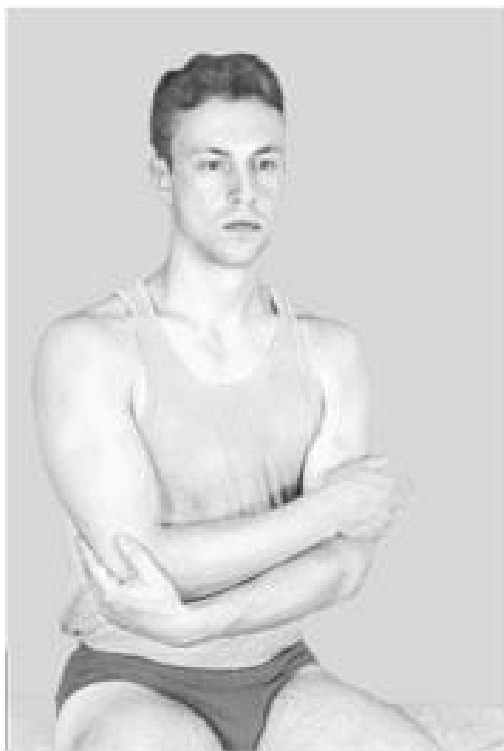


Рис. 77. Поза-движение при болях в плече при отведении руки в сторону

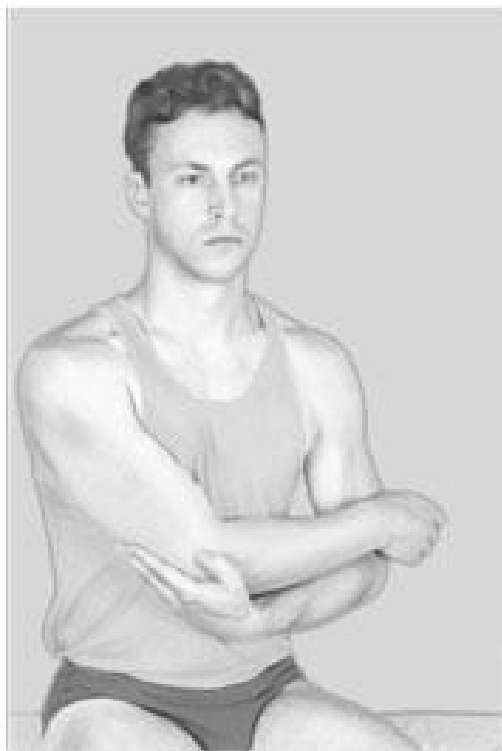


Рис. 78. Поза-движение при болях в плече при отведении руки в сторону



Рис. 79. Поза-движение при болях в плече при заведении руки за спину

За один раз можно делать 1–5 подходов. Упражнения выполняются ежедневно, один или два раза в день, в течение 3–5 дней (рис. 77, 78). Через несколько дней, когда боль значительно уменьшится и возрастет амплитуда отведения левой руки в сторону, можно попытаться выполнять это же упражнение уже левой рукой без поддержки правой. В этом случае это будут уже не пассивные, а активные плавные медленные ритмические движения левой рукой.

Лечебные позы-движения при болях в плече при заведении руки за спину

//-- Поза-движение № 1 --//

Лечебное движение при болях в плече при заведении руки за спину проводить в положении лежа на спине на краю кушетки. Больная рука отведена под прямым углом к туловищу, локоть согнут под прямым углом в плечевой кости и выступает за край кушетки так, что предплечье под действием своей тяжести свисает вниз. Проводить медленные ритмические плавные активные движения рукой к полу до уменьшения и исчезновения болевых ощущений. Если боль усиливается, движения немедленно прекратить. Ритм упражнения – 10–15 движений в минуту. Затем нужно сделать перерыв

2–3 минуты и повторить упражнение еще раз. За один раз можно делать 1–5 подходов (рис. 79).

//-- Поза-движение № 2 --//

Лечебное движение при болях в плече при заведении руки за спину проводить в положении лежа на спине, предплечье и кисть руки, согнутой под прямым углом в плечевом и локтевом суставах, выступают за край кушетки и свободно свисают под действием силы тяжести (рис. 80).



Рис. 80. Поза-движение при

болях в плече при заведении руки за спину

Проводить плавные медленные повторяющиеся активные движения рукой, поднимая ее от локтя до кисти на 90° вверх, затем опуская, до уменьшения и исчезновения болевых ощущений. Если боль усиливается, движения немедленно прекратить. Ритм упражнения – 10–15 движений в минуту. Затем нужно сделать перерыв 2–3 минуты и повторить упражнение еще раз. За один раз можно делать 1–5 подходов.

Лечебная поза-движение при болях, усиливающихся при сгибании кисти

Лечебное движение при болях, усиливающихся при сгибании кисти, проводить в положении сидя. Больную руку согнуть в локтевом суставе, кистью здоровой руки обхватить кисть больной руки сверху и согнуть ее в сторону боли. Проводить медленные ритмические плавные пассивные движения здоровой рукой на сгибание до уменьшения и исчезновения болевых ощущений. Здоровой рукой максимально сгибаем кисть в сторону боли, а затем она пассивно возвращается в исходное положение (рис. 81).

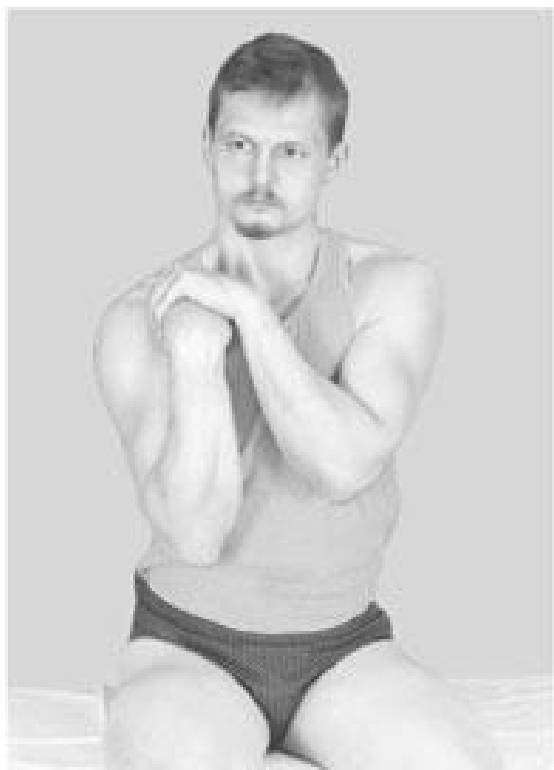


Рис. 81. Поза-движение при болях, усиливающихся при

сгибании кисти

Если боль усиливается, движения немедленно прекратить. Ритм упражнения – 10–15 движений в минуту. Затем нужно сделать перерыв 2–3 минуты и повторить упражнение еще раз. За один раз можно делать 1–5 подходов.

Лечебная поза-движение при болях, усиливающихся при разгибании кисти

Лечебное движение проводить в положении сидя на кушетке. Больную руку необходимо разогнуть в лучезапястном и согнуть в локтевом суставе. Кистью здоровой руки охватить кисть больной руки (рис. 82).

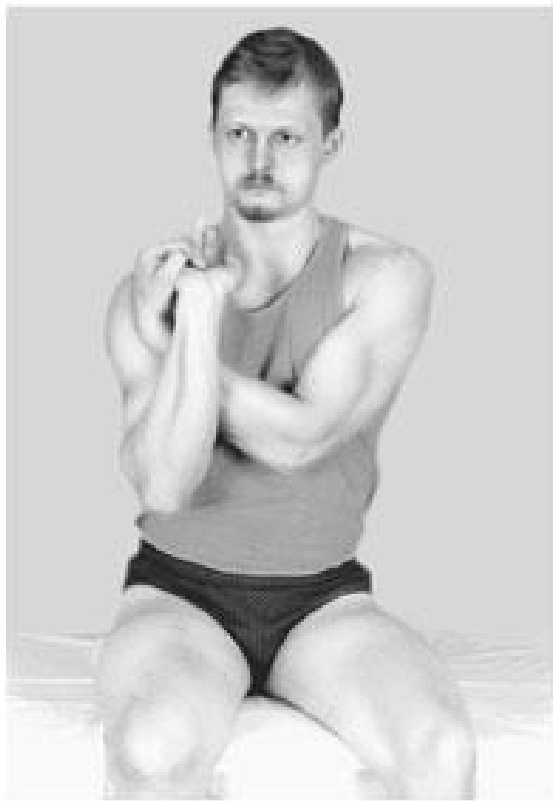


Рис. 82. Поза-движение при болях, усиливающихся при разгибании кисти

Проводить медленные, ритмические, плавные пассивные движения на разгибание кисти до уменьшения и исчезновения болевых ощущений. Здоровой рукой максимально разгибаем кисть, а затем она пассивно возвращается в исходное положение. Если боль усиливается, движения немедленно прекратить. Ритм упражнения – 10–15 движений в минуту. Затем нужно сделать перерыв 2–3 минуты и повторить упражнение еще раз. За один раз можно делать 1–5 подходов.

Лечебная поза-движение при болезненности поворота кисти

Лечебное движение при болезненности поворота кисти проводить в положении сидя. Здоровая рука удерживает больную кисть в положении поворота в болезненную сторону (рис. 83).



Рис. 83. Поза-движение при болезненности поворота кисти

Проводить медленные, ритмические, плавные пассивные повороты в сторону боли до уменьшения и исчезновения болевых ощущений. Здоровой рукой максимально поворачиваем кисть в сторону боли, а затем она пассивно возвращается в исходное положение. Если боль усиливается, движения немедленно прекратить. Ритм упражнения – 10–15 движений в минуту. Затем нужно сделать перерыв 2–3 минуты и повторить упражнение еще раз. За один раз можно делать 1–5 подходов (рис. 83).

Лечебные позы-движения для расслабления мышц в тазовом поясе и ногах

Лечебная поза-движение для расслабления мышц тазового дна

Лечебное движение для расслабления мышц тазового дна проводить в положении лежа на животе, с пятками, развернутыми наружу, и кистями рук, расположенными на одноименных ягодицах. Медленно ритмично раздвигать ягодицы в стороны против их сопротивления до уменьшения и исчезновения болевых ощущений. Если боль усиливается, движения немедленно прекратить. Ритм упражнения – 10–15 движений в минуту. Затем нужно сделать перерыв 2–3 минуты и повторить упражнение еще раз.



Рис. 84. Поза-движение для расслабления мышц тазового дна

За один раз можно делать 1–5 подходов (рис. 84). Лечебное движение для расслабления мышц тазового дна можно провести в положении сидя на корточках. Это лечебное движение рекомендуется при импотенции.

Лечебная поза-движение при болях по внутренней поверхности бедра при отведении ноги в сторону

Лечебное движение при болях по внутренней поверхности бедра при отведении ноги в сторону проводить в положении лежа на спине, туловище с одной стороны наклонено к кушетке на 30–40°. Здоровую ногу, максимально согнутую в коленном и под углом 90–100° в тазобедренном суставе, удерживать сцепленными «в замок» кистями обеих рук.

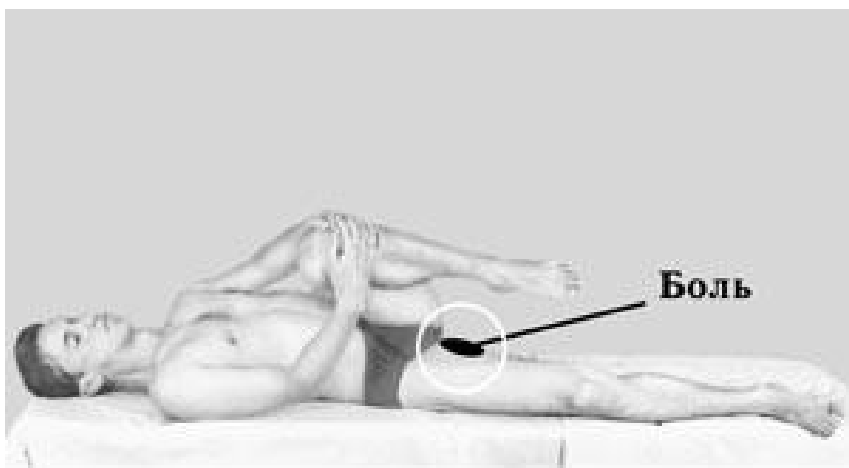


Рис. 85. Поза-движение при болях по внутренней поверхности бедра при отведении ноги в сторону

Чуть приподнять бедро больной ноги до ощущения сопротивления и совершать ею медленные, плавные ритмические активные движения в направлении приведения ноги (приближения к телу) до уменьшения и исчезновения болевых ощущений. Если боль усиливается, движения немедленно прекратить. Ритм упражнения – 10–15 движений в минуту. Затем нужно сделать перерыв 2–3 минуты и повторить упражнение еще раз. За один раз можно делать 1–5 подходов (рис. 85).

Лечебные позы-движения при болях по наружной поверхности бедра при отведении ноги в сторону

//-- Поза-движение № 1 --//

Лечебное движение при болях по наружной поверхности бедра при отведении ноги в сторону проводить в положении на здоровом боку так, чтобы таз находился на ножном крае кушетки. Здоровая нога максимально согнута в коленном и тазобедренном суставах и удерживается сцепленными «в замок» кистями обе их рук. Больная нога свободно свисает (рис. 86).



Рис. 86. Поза-движение при болях по наружной поверхности бедра при отведении ноги в сторону

Проводить медленные, ритмические, плавные активные движения больной ногой, немного поднимая ее и опуская до состояния свободного свисания. Проводить движения до уменьшения и исчезновения болевых ощущений. Если боль усиливается, движения немедленно прекратить. Ритм упражнения – 10–15 движений в минуту. Затем нужно сделать перерыв 2–3 минуты и повторить упражнение еще раз. За один раз можно делать 1–5 подходов.

//-- Поза-движение № 2 --//

Лечебное движение при болях по наружной поверхности бедра при отведении ноги в сторону выполнять в положении на здоровом боку, таз на краю кушетки, здоровая нога максимально согнута в коленном и тазобедренном суставах и удерживается согнутыми «в замок» кистями обеих рук.

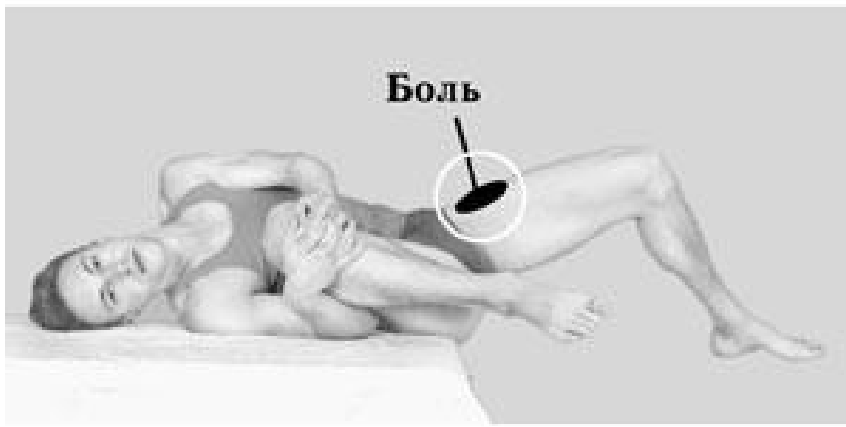


Рис. 87. Позиция-движение при болях по

наружной поверхности бедра при отведении ноги в сторону

Больную ногу согнуть в коленном суставе под углом 90° , по возможности развернув таз наружу на 45° . В таком положении больная нога свободно свисает (рис. 87).

Проводить медленные, ритмические, плавные активные движения больной ногой, немного поднимая ее и опуская до уменьшения и исчезновения болевых ощущений. Если боль усиливается, движения немедленно прекратить. Ритм упражнения – 10–15 движений в минуту. Затем нужно сделать перерыв 2–3 минуты и повторить упражнение еще раз. За один раз можно делать 1–5 подходов.

Лечебные позы-движения для расслабления мышц стоп

Лечебная позиция-движение при болях в пальцах ноги

Лечебное движение при болях в пальцах ноги осуществлять в положении лежа или сидя. Нога максимально согнута в тазобедренном и коленном суставах. Фиксировать большим и указательным пальцами одной руки ближний, а большим и указательным пальцами другой руки дальний отдел сустава пальца (рис. 88). Проводить медленные, ритмические, плавные движения в направлении вытяжения больного пальца до уменьшения и исчезновения болевых ощущений. Если боль усиливается, движения немедленно прекратить. Ритм упражнения – 10–15 движений в минуту. Затем нужно сделать перерыв

2–3 минуты и повторить упражнение еще раз. За один раз можно делать 1–5 подходов.



Рис. 88. Поза-движение при болях в пальцах ноги

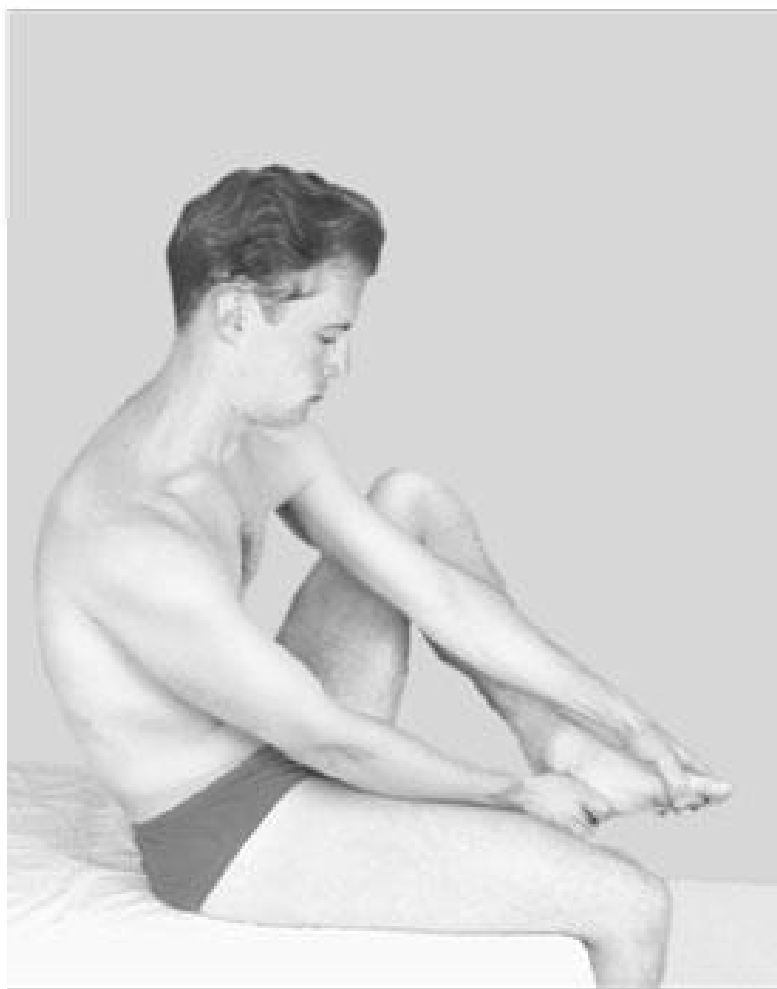


Рис. 89. Поза-движение при болях в пятке при сгибании пальцев ноги

Лечебная поза-движение при болях в пятке при сгибании пальцев ноги

Лечебное движение при болях в пятке при сгибании пальцев ноги выполнять в положении сидя, установив больную ногу на колено здоровой ноги.

Одной рукой захватить пятку, а другой рукой – пальцы и передний отдел стопы (большой палец руки снизу стопы). Проводить медленные, ритмические, плавные движения рукой, держащей пальцы ноги, на их сгибание. Движения проводить до уменьшения и исчезновения болевых ощущений. Если боль усиливается, движения немедленно прекратить. Ритм упражнения – 10–15 движений в минуту. Затем нужно сделать перерыв 2–3 минуты и повторить упражнение еще раз. За один раз можно делать

1–5 подходов (рис. 89).

Лечебная поза-движение при болях при разгибании стопы и пальцев ноги

Лечебное движение при болях при разгибании стопы и пальцев ноги осуществлять в положении сидя поперек кушетки. Перекинуть больную ногу через колено здоровой ноги, фиксировать сверху большими, а снизу – указательными пальцами рук передние отделы стопы и проводить медленные, ритмические, плавные пассивные движения руками, удерживающими стопу, на ее разгибание. Движения выполнять до уменьшения и исчезновения болевых ощущений.



Рис. 90. Поза-движение при болях при разгибании стопы и пальцев ноги

Если боль усиливается, движения немедленно прекратить. Ритм упражнения – 10–15 движений в минуту. Затем нужно сделать перерыв 2–3 минуты и повторить упражнение еще раз.

За один раз можно делать 1–5 подходов (рис. 90).

Автор: Анатолий Ситель

Издательство: АСТ, ВКТ

ISBN: 978-5-17-071529-9

Год: 2011

Страниц: 128