

«Оздоровление человека»

Виталий Демьянович Гитт

Здоровый позвоночник

**лечение нарушений
осанки и телосложения,
сколиозов, остеохондрозов**

Издательство Центра психофизического
совершенствования «Единение»

2010

УДК 613.71

ББК 75.7

Г 51

Под редакцией Барановой Светланы Васильевны

Книга предназначена для широкого круга читателей: для тех, кто желает излечиться от таких серьёзных заболеваний позвоночника, как артрозы, остеохондрозы, сколиозы и др.; для тех, кто желает сохранить своё здоровье на долгие годы; для родителей, которые хотят, чтобы их дети развивались гармонично и выросли здоровыми; для специалистов, занимающихся лечением заболеваний опорно-двигательного аппарата.

Представленные в книге уникальные методики подкреплены более чем двадцатилетним профессиональным опытом и сотнями случаев излечения неизлечимых с точки зрения официальной медицины заболеваний.

Гитт В.Д.

Здоровый позвоночник. Лечение нарушений осанки и телосложения, сколиозов, остеохондрозов. – М.: ЦПФС «Единение», 2010. – 128 с.

ISBN 978-5-8040-0077-7

© Гитт В.Д., 2008

© Корпорация «Развитие и Совершенствование», 2010

© ЦПФС «Единение», 2010

Корректор: Бухтерева И. В.

Вёрстка: Марусева А. В.

Макет обложки: Асрян Г. Г.

Подписано в печать 09.06.2010. Формат 60х90/16. Гарнитура Arial.

Печать офсетная. Тираж 1000 экз.

Издательство ЦПФС «Единение»

тел. (495) 768-16-71

e-mail: edinf@mail.ru

www.edinenie.ru

«... ПРОСТО Я РАБОТАЮ ВОЛШЕБНИКОМ»

**или
страшная сказка**

(Вместо предисловия)

*Просите, и дано будет вам;
Ищите, и найдёте;
Стучите, и отворят вам.*

1

Иногда жизнь сравнивают с шахматами. На шахматной доске определённое количество фигур и ограниченные возможности для их перестановки создают бессчётное множество комбинаций. Жизнь несоизмеримо сложнее, и всё же выбор вариантов бытия для большинства людей ограничен. Эти ограничения чувствуются интуитивно. Их называют по-разному – «судьба», «карма», «фатум», – суть же от этого не меняется. Несомненно одно: выход есть – судьбу или карму можно изменить. Человек в силах сделать это самостоятельно, правда, одному справиться с таким делом достаточно трудно. Здесь надо быть предельно осторожным и всегда помнить о подстерегающей опасно-

сти... Вашу судьбу может изменить постороннее лицо, без Вашего ведома и согласия. «По какому праву?» – скажете Вы. Ни по какому. Ведь несправедливые дела тьмы обычно совершаются в тайне.

Я вырос в семье, где считалось естественным разогнать тучи или вызвать дождь, не говоря уж о воздействии на человека, – это совсем просто! Слава Богу, я вовремя отказался от подобной практики. Ведь Всевышний дал человеку свободу воли (не путайте с вседозволенностью!) и нарушать её – большой грех. А за грех всегда надо расплачиваться. Но в том, чтобы помочь человеку изменить его судьбу или судьбу его ребенка, по его согласию и желанию, – греха нет. Свобода воли в этом случае не порабощается.

Есть ряд заболеваний, считающихся неизлечимыми. Исцелившись от сколиоза или другого «неизлечимого» заболевания, Вы непременно изменяете свою судьбу. И тут начинается чудо и волшебство.

ЧУДО – это когда совершается невозможное. В разные времена для него были разные критерии. Но вот вылечить сколиоз – это и по сей день остаётся чудом. Правда, у этого чуда есть маленький минус – оно происходит не моментально. Зато есть и большой плюс – исцеляется множество людей. Такое чудо повторяется регулярно, изо дня в день.

Секрета из своей работы я никогда не делал. Все желающие могли наблюдать за мной. Надавливания, постукивания, похлопывания. Потом – домашнее задание. Ничего особенного. Любой массажист или костоправ сделает не хуже... Только сколиозы от этого не проходят.

Но тайна, конечно, есть. Одни именуют её «волшебством», другие – «биоэнергией», третьи – «праной». В Книге Жизни она названа «Словом» (по-гречески «Логос»). Книга Жизни дошла до нас из глубины веков и переведена на множество языков. «Логос» может также означать «Идею», «Мысль», «Сознание»... То самое Сознание, которое материалисты считают всего лишь функцией материи. Человеческое сознание и Сознание Божественное родственны. Согласно Книге, человек создан по образу и подобию Бога. Но Бог нематериален... Тогда остаётся Сознание, которое тоже нематериально, но присуще как Высшему Существо, так и человеку. Связь между материальным миром и Сознанием, конечно, существует. Правда, она не очень сильна, – многие люди далеки от него. Тем не менее, прикосновение к Сознанию даёт человеку необычные, в материалистическом понимании, возможности творить чудеса – разгонять облака, лечить неизлечимые болезни, видеть прошлое и будущее.

За тысячелетия своего развития человечество разработало множество методик «подключения» к Сознанию. Религиозные обряды, молитвы, медитации, заговоры... Различные методики – это всего лишь разные варианты одного пути, ведущего к общей цели. А вместе идти проще. Ведь сказано: «... где двое или трое собраны во имя Моё, там Я посреди них».

На приёмах, когда люди приходят ко мне, желая лишь одного – выздороветь, создаётся ОСОБАЯ БЛАГОПРИЯТНАЯ АТМОСФЕРА, помогающая лечебному процессу. В такой атмосфере легче получаются чудеса, излечивается неизлечимое.

Для того чтобы облегчить процесс исцеления, не обязательно находиться рядом. Сознание не имеет границ. А больному человеку и тому, кто лечит его, важна ВРЕМЕННАЯ СИНХРОНИЗАЦИЯ. Поэтому я обращаюсь к своим пациентам и ко всем людям доброй воли, желающим здоровья себе и близким, – ПОЖЕЛАЙТЕ ЗДОРОВЬЯ ДРУГИМ – И САМИ БУДЕТЕ ЗДОРОВЫ! Создайте атмосферу благожелательности, доверия и прикоснитесь к Сознанию.

2

Мы привыкли думать, что чудеса и волшебники бывают только в сказках... Сказки, как известно, любят не только дети. Ими зачитываются и взрослые. А страшные сказки – самые интересные! Наша сказка тоже очень страшная.

На берегу реки, на семи холмах, стоит большой, старый и красивый Город. В Городе проживает множество людей, занятых своими делами и заботами. Всё-то хорошо в этом Городе, да вот напасть – каждый день, каждый час сотни тысяч человек в нём подвергаются ужасным пыткам. Муки одних продолжаются годами и десятилетиями – люди к ним почти привыкли, хотя к мучениям привыкнуть трудно, другие – мучаются эпизодически. Несмотря на то, что страдания порой чудовищны и невыносимы, люди получают время от времени передышку и считают своё положение более или менее приемлемым.

Правда, страшная сказка?... Дальше будет ещё страшнее.

Чужие мучения никого и ничему не учат, а ведь почти все жители Города обречены на них. Но кто-то по наивности думает, что минует их чаша сия и не придут к ним муки, а кому-то просто недосуг подумать о будущем...

Сказка, да не совсем...

Сотни тысяч жителей Москвы и миллионы людей по всей стране страдают от острых и хронических заболеваний позвоночника и суставов. Сопутствующие заболевания усугубляют проблему. Если заболевание острое, боли могут быть поистине чудовищными. При ущемлении нерва на то, чтобы сделать простейшее движение, уходит несколько наполненных страданием минут, а самый лёгкий кашель отзывается невероятным пароксизмом боли. Анальгетики в таком случае практически бесполезны.

При хронических артрозах – артритах боли тоже бывают очень сильными, хотя и не запредельными. Зато продолжаться они могут десятилетиями. При этом происходит деформация суставов, утрачивается возможность работать и ходить, а иногда – самостоятельно есть (деформированные руки не позволяют держать ложку). Да, от артрозов и остеохондроза, в общем-то, не умирают, но в результате вынужденного снижения двигательной активности человека развиваются всевозможные заболевания сердечно-сосудистой системы, лёгких, органов пищеварения. В таких случаях недалеко до инфаркта или инсульта. А об угрозе ожирения и говорить не приходится. От продолжительных страданий нарушается психика, портится характер, человек становится неуживчивым и склочным. Возможны попытки суицида.

Для лечения заболевших людей существует наше традиционное здравоохранение – структура косная и негибкая. Если Вы не заразны, если можете ходить, работать и не лезете на стену от боли, Вас считают условно больным.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ развиваются годами при слабо выраженной симптоматике. Поэтому ни в поликлинике, ни в больнице заниматься Вами не будут. У врачей нет личной заинтересованности в Вашем здоровье. И в ответ на Ваши жалобы Вы можете услышать: «Ведь Вам нет ещё и... (называют любую цифру, превышающую Ваш возраст) лет – болеть ничего не может!». Потом становится поздно. И когда Ваша боль становится невыносимой, Вам говорят: «Ведь Вам уже за... (опять-таки называют любую цифру, правда, теперь ниже Вашего возраста) лет – чего же Вы хотите?!». А хочет каждый человек быть здоровым и жить без мучений. И это вполне возможно.

Не надо думать, что подобное случается только со взрослыми или пожилыми людьми. Проблема артрозов – артритов – остеохондрозов и ряда других хронических заболеваний часто возникает В САМОМ ЮНОМ ВОЗРАСТЕ. Но обычно родители просто не верят детям и их жалобы списывают на желание уклониться от занятий уроками или чем-то другим. Критическое положение выявляется во время призыва в армию.

Конечно, мы достойны своей медицины. Нас печат так, как могут и как мы позволяем это делать. Когда встаёт выбор между здоровьем и, скажем, изучением английского языка, не все выбирают здоровье, хотя

иностранный язык можно выучить позже, а вот сколиоз в будущем не всегда представляется возможным исправить... Чтобы в квартире было чисто, её регулярно убирают; чтобы быть здоровым, надо постоянно заниматься своим здоровьем. Запущенную квартиру можно отремонтировать, запущенное здоровье восстановить порой нельзя. И как это ни покажется парадоксально, обычно времени на уборку квартиры уделяют намного больше, чем на заботу о собственном здоровье...

Однажды ко мне на приём пришли три врача. Три опытных специалиста. Три тяжёлых пациента. Все они страдали от запущенных заболеваний. В ходе общей дискуссии единодушно согласились с тем, что их учили не тому. Учили лечить болезни, но не учили следить за здоровьем. Не учили их быть здоровыми и делать такими же других людей. Результаты очень печальны...

... Наша страшная сказка конца не имеет. Её окончание каждый должен придумать сам. Всё зависит от Вашего выбора. Но мой совет: **ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ БОЛЕЗНЕЙ И ГРЯДУЩИХ МУЧЕНИЙ! ЧТО БЫ НИ ГОВОРИЛИ ВРАЧИ – ЭТО ВОЗМОЖНО!**

«Легко сказать, а как это сделать?! Ведь болезней так много. А сколько из них неизлечимых!.. И постоянно появляются всё новые!» – примерно так Вы можете возразить мне. На это я отвечаю: мне доподлинно известно, даже от самых, казалось бы, неизлечимых болезней некоторые люди исцеляются. Как? Почему? Воля Божья? Да, конечно. Бог слышит всех, но...

Давно замечено, если об одном и том же думает множество людей, их чаяния сбываются. Идея, овладевшая массами, становится всесильной. Это хорошо знают служители самых разных культов. Это знают и идеологи. Коллективные молитвы легко воплощаются в жизнь. Малый по численности, но идейно единый народ побеждает огромную армию противника. По той же причине совершаются революции и великие дела. Распадаются огромные империи. Юноша Давид побивает камнем из пращи могучего Голиафа. Примеров можно привести сколько угодно... Это знают и генералы. Недаром в армии всячески внедряется единомыслие.

ЖИЗНЬ ОБЩЕСТВА, ЖИЗНЬ НАРОДА ОПРЕДЕЛЯЕТСЯ ГОСПОДСТВУЮЩИМИ ИДЕЯМИ. Для того чтобы общество было здоровым, необходимо его желание. Совсем немногие могут оставаться здоровыми, не заботясь о здоровье, – и то не всю жизнь.

Так, сделайте выбор, **ВЫБЕРИТЕ ЗДОРОВЬЕ! ПОЖЕЛАЙТЕ ЗДОРОВЬЯ ДРУГИМ – И САМИ БУДЕТЕ ЗДОРОВЫ!** Как это сделать? Просто захотеть...

... Начните новую жизнь! Начните с малого, – уделите здоровью 5 минут. Всего 5 минут в сутки! Лучшее время с 20 до 23 часов. Для этого я рекомендую выполнять следующее...

Упражнение

Примите удобную позу, расслабьтесь, успокойте дыхание. Дышите медленно и не глубоко. Обратите внимание – медленно и не глубоко! (Глубокое, частое дыхание ведёт к перенасыщению организма кислоро-

дом, а это грубейшая ошибка, к тому же очень вредная). Почувствуйте своё тело, мысленно проследите за неполадками в нём, попробуйте понять их причины. Подумайте, что нужно сделать для Вашего здоровья, – что можно сделать сегодня и что завтра. И самое главное – пожелайте здоровья себе, своим близким и всем, всем, всем. Пожелайте здоровья этому больному миру.

МЫСЛИ МНОГИХ ЛЮДЕЙ, ДУМАЮЩИХ ОДНОВРЕМЕННО ОБ ОДНОМ, ИМЕЮТ СВОЙСТВО ВОПЛОЩАТЬСЯ. Все религии используют это явление. Его практикуют монахи, отшельники, святые... которых с каждым годом становится всё меньше. И, видимо, прилагаемых ими усилий маловато для исцеления нашего мира.

Ваши пожелания, подобно бумерангу, вернутся к Вам, но при этом сила их увеличится во много раз! Наш мир станет здоровее вместе с Вами! Создайте атмосферу благожелательности, доверия и радости, прикоснитесь к Высшему Сознанию. Каждый из нас – часть этого Сознания, и в каждом человеке – Его частица. Ваша религиозная принадлежность никакой роли не играет. Бог един!

Наш мир болен. Очень и очень болен. Что толку возмущаться и гневаться?! Изменитесь сами. Измените этот мир. Сделайте его лучше.

Помните сказку о двух лягушках, попавших в кувшин с молоком? Одна решила, что дело безнадежно, сложила лапки и утонула. Вторая упорно барахталась, сбила молоко в масло и выпрыгнула из кувшина.

В ЛЮБОМ, ДАЖЕ САМОМ БЕЗНАДЕЖНОМ СЛУЧАЕ НЕ ОПУСКАЙТЕ РУКИ, НАДЕЙТЕСЬ И ИЩИТЕ!

ГЛАВА I

НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ

«Я хочу быть красивой!» –

это безмолвный крик души, крик отчаяния. Красивыми хотят быть все, правда, не все могут признаться в своём желании, уподобляясь крыловской лисице в винограднике, – «Хоть видит око, да зуб неймёт»... Из-за красоты сходят с ума, совершают подвиги и преступления.

Помните, что такое «яблоко раздора»?!

В глубокой древности, по свидетельству Гомера, проводился первый конкурс красоты, где в качестве приза победительнице было предложено яблоко. Участвовали в конкурсе жена Зевса Гера, воительница Афина и богиня любви Афродита. Приз достался Афродите. Впрочем, богиня любви поступила нечестно, подкупив судью, роль которого выполнял Парис (его отцом был царь Трои Приам). А подкупила она его самой красивой женщиной – Еленой, дочерью Леды и Зевса, впоследствии прозванной «Троянской».

К несчастью, Елена, в любвеобильности не уступавшая своему отцу, уже была замужем за Менелаем – царём Спарты. Именно из-за Елены началась десятилетняя война, во время которой погибло множество героев и был разрушен богатейший город древности – Илион или Троя... Таковы плата и наказание за нечестное суждение.

Надо отметить, что другие претендентки на роль первой красавицы среди богинь тоже хотели подкупить судью, предлагая сделать его могущественным завоевателем или царём. Но не удалось. ПОБЕДИЛА КРАСОТА. КРАСОТА ОКАЗАЛАСЬ ВАЖНЕЙ ЦАРСКОЙ КОРОНЫ ИЛИ ТРИУМФА ПОБЕДИТЕЛЯ.

А, собственно, ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА КРАСОТА? Может, это сплошное заблуждение? И не нужна она вообще?!

Когда речь идёт о конкретной девушке, то, конечно, красивой легче выйти замуж и найти такого же красивого мужа. И у неё будут красивые дети.

Красивой женщине проще сохранить семью или же, по собственному желанию, создать новую. Для неё не составляет особого труда устроиться на престижную работу. А если сравнить уровень оплаты самых умных и самых красивых, увы, сравнение будет явно не в пользу первых.

Впрочем, вопреки общепринятому мнению, красота не мешает реализации умственных способностей.

Красота божественна, красота – это само совершенство. Эволюцию человека направляет отнюдь не дарвинский отбор – она определяется красотой. Для естественного отбора красота не важна.

Красота нужна Высшему Существу и проявляется она как в живой, так и в «мёртвой» природе.

Древние греки стояли к божественному гораздо ближе нас. Они хорошо это понимали и поэтому сами стали образцом физической красоты на века и тысячелетия.

Красивым женщинам удаются самые невероятные дела. Об этом хорошо знают и с успехом пользуются многие предприниматели... а также разведчики, шпионы и мошенники. КРАСОТА – СИЛЬНОЕ СРЕДСТВО!

Да, человек может быть очень красивым, но иногда его красота не реализуется. На то есть самые разные причины – сбои в генетической программе, родовые и детские травмы, неправильное питание, недостаточная двигательная активность. К счастью, в большинстве случаев нарушения в развитии можно приостановить или даже обратить вспять.

КРАСОТА И ОСАНКА, КРАСОТА И ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ, КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ ТЕСНО ВЗАИМОСВЯЗАНЫ. Человек не застывшая скульптура и его походка – неотделима от осанки. Невозможно быть красивым с больными суставами, кривой спиной или деформированными ногами.

Сложнее дело обстоит с телосложением. Некоторые занятия и профессии требуют особого телосложения, другие же формируют телосложение сами.

Осанка

Первое, что мы улавливаем в человеке, – осанка и походка. Осанка – это не только красота и здоровье.

Существует тесная взаимосвязь между осанкой и социальным положением. Низкий социальный статус сгибает человека, а плохая осанка не даёт ему занять достойное место в жизни.

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ И КРАСИВЫМ ПРИЯТНО, ПРЕСТИЖНО И ВЫГОДНО!

Бытует расхожее мнение, что красота и осанка даются от рождения, – «Я – как родители!». Если же у родителей всё в порядке, для оправдания отыскиваются другие родственники.

Конечно, бывают органические дефекты развития, но их очень мало. И даже в таких случаях дефекты часто можно замаскировать и уменьшить, нарастив в нужных местах мышцы.

СВЯЗЬ МЕЖДУ СОЦИАЛЬНЫМ ПОЛОЖЕНИЕМ И ОСАНКОЙ наблюдается не только у людей – она существует у самых разных видов животных. Особь, занимающую высшее положение в группе, обычно узнают не только по поведению, но и по осанке. У многих видов борьба за лидерство напоминает конкурс осанок.

До определённой степени плохая осанка зависит от самого человека, его **ВОСПИТАНИЯ И НАВЫКОВ**, полученных в раннем детстве, а также от внутренних установок.

Встречаются люди весьма преклонного возраста, которые сохранили великолепную осанку. Тем не менее, бывают дефекты осанки, от которых самостоятельно избавиться невозможно.

ТАК ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ БЫТЬ КРАСИВОЙ? Что можно сделать самой? Где и когда нужно искать помощь? Поскольку я костоправ, не следует ждать от меня советов, связанных с косметикой и модой. Позвоночник, суставы, сухожилия, связки и в какой-то степени мышцы – вот мой рабочий материал.

НАЧНЁМ С ДЕТЕЙ. Дети за себя не отвечают – это дело родителей... Вам нравится спина колесом?.. А в сочетании с впалой грудью и отвисшим животом? Совсем плохо?! Это обычные дефекты при *кифозе и лордозе*. Сколиоз, пожалуй, неприятнее.

Кифозы и лордозы не украшают человека, но его наружность при таких заболеваниях остаётся симметричной. СКОЛИОЗ НАРУШАЕТ СИММЕТРИЮ. Поэтому он намного заметнее. Позвоночник при сколиозе искривляется в ту или иную сторону, иногда в обе стороны сразу (на разных уровнях). Деформируются рёбра, грудная клетка. Часто сколиоз сочетается с *кифозом*, реже – с *лордозом*, что не делает позвоночник привлекательнее. Иногда величина отклонения позвоночника от центральной оси достигает 10–15 см (4-я степень).

Искривление позвоночника – это не только дефект осанки. Это болезнь, не позволяющая человеку жить полноценной жизнью, создать семью, заниматься лю-

бимой работой, спортом. Вынужденное ограничение физических нагрузок, боязнь показаться на пляже или в сауне и даже невозможность носить модную одежду формируют у человека своеобразный характер. (За внешним наплевательским отношением к своей внешности часто скрывается глубокий надлом и чувство собственной неполноценности.)

К сожалению, сейчас дефекты осанки встречаются гораздо чаще, чем 10–20 лет назад. Особенно опасны они для девочек. При небольших нарушениях на дефекты обычно не обращают внимания. Но идиллия заканчивается, когда девочка вырастает и подходит время родов.

ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ соединительные ткани тела женщины, к которым относятся кости, связки, сухожилия, межпозвонковые диски, становятся более мягкими и эластичными. Это естественный процесс, облегчающий роды. Но тяжёлый живот и специфический образ жизни легко провоцируют ускоренное развитие дефектов, которые могут усилиться при длительном ношении ребёнка на руках. Часто молодые мамы сгибаются в три погибели под такой ношей. А это вовсе не обязательно делать. Я имею в виду, необязательно сгибаться.

И так прелестная женщина после рождения первого же ребёнка становится менее привлекательной, что, в свою очередь, нередко приводит к распаду семьи.

Иногда родители утверждают, что осматривали ребёнка каждый день, купая его в ванной, и ничего не заметили.

В ВАННОЙ можно заметить только очень грубое нарушение осанки. Не надейтесь на ванну или на пляж!

Для того чтобы своевременно принять необходимые меры, следует знать, ЧТО у ребенка не так, ЧТО не в порядке.

В ДЕТСКИХ САДАХ И ШКОЛАХ проводятся медицинские осмотры. На этих осмотрах, казалось бы, и должны выявлять нарушения осанки. К сожалению, чаще всего их выявляют слишком поздно – на приём к костоправу попадают дети со 2–3-й степенью заболевания. А родители утверждают, что сколиоз появился только вчера. Так не бывает – сколиоз развивался несколько лет, а вчера его просто обнаружили. За несколько лет ребёнка никто ни разу серьёзно не осмотрел. Кроме того, во время медицинских осмотров иногда намеренно стараются не замечать сколиозы 1–2-й степени, «улучшая» статистику и отодвигая проблему на потом. Да и «специалисты», которые проводят эти осмотры, могут сказать Вам совсем абсурдные вещи, например: «Сейчас все такие, не обращайтесь внимания!»

Ольга Л., 30 лет, врач. На приём пришла с 4-й степенью сколиоза.

За полтора года лечения и упорных занятий удалось добиться диагноза «сколиоз 2-й степени». Молодая женщина стала неузнаваемой.

«Теперь мне не дают прохода на улице! Постоянно пытаются познакомиться. Я никогда не чувствовала себя так уверенно», – рассказывает пациентка.

Глядя на неё, в это не трудно поверить.

Взрослые обычно знают о своих недостатках и не подозревают, что от них можно избавиться. Логика простая – сколиоз не лечится у детей, значит, у взрослых тем более. Это неверно! **СКОЛИОЗ И ДРУГИЕ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ ЛЕЧАТСЯ И У ДЕТЕЙ, И У ИХ РОДИТЕЛЕЙ!** Правда, у взрослых труднее, но взрослые знают, чего хотят, занимаются сознательно и более интенсивно.

Как ни парадоксально, но лечение взрослых в некоторых случаях происходит быстрее. Тем не менее, я не советую Вам дожидаться, когда ребёнок станет взрослым, чтобы приступить к его лечению. В одно прекрасное лето наступит период бурного роста и дефект стремительно увеличится. Лечение же станет гораздо труднее.

Например, 1-я степень сколиоза лечится примерно 1 месяц, 2-я – 3 месяца, 3-я – полгода и более, а 4-я – несколько лет. А ведь не у всякого человека хватит упорства заниматься своей осанкой не месяцы, а годы!..

НЕ НАДЕЙТЕСЬ на излечение сколиоза в поликлинике – официальная медицина считает его неизлечимым заболеванием. Лучшее, что Вам могут пообещать, – законсервировать процесс. Обычно это не удаётся. **РАЗВИТИЕ СКОЛИОЗА НЕЛЬЗЯ ОСТАНОВИТЬ. СКОЛИОЗ МОЖНО ТОЛЬКО ВЫЛЕЧИТЬ!**

Меня часто спрашивают, в том числе сами врачи: «Как можно вылечить сколиоз – ведь кости жёсткие?» Да, кости жёсткие, да, так просто изменить их форму

невозможно. Но В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ ЧЕЛОВЕК ОБЛАДАЕТ ЗАПАСОМ ПЛАСТИЧНОСТИ. Многие из Вас, наверно, замечали, как с возрастом изменяется осанка. (Даже прямые ноги могут стать О- или Х-образными.) Если осанка ухудшается под воздействием внешних и внутренних неблагоприятных причин, то это значит, что её можно улучшить соответствующим воздействием. Только методики Минздрава на это не рассчитаны...

НЕ ТАК ДАВНО ВРАЧ, проработавший двадцать пять лет в одном из специнтернатов, признался мне, что за всё время работы он не видел ни одного вылеченного ребенка. Но методики, тем не менее, не меняются.

МАМЫ, ПОСМОТРИТЕ НА СВОИХ ДЕТЕЙ! Высокие, стройные девочки (мальчики тоже) не в состоянии держать спину прямо из-за отставания роста мышечной массы. У таких детей появляется привычка ходить и сидеть, искривив спину. Под воздействием несимметричных нагрузок позвоночник и рёбра теряют правильную форму.

Наташе было 10 лет и у неё была всего лишь 2-я степень сколиоза.

«Ваша девочка, – сказал три года назад врач-ортопед родителям Наташи, – никогда не сможет ходить на пляж». Невозможно представить, в какое отчаяние привели эти слова родителей!

Когда я решил помочь им, родители долго не могли мне поверить, что такой сколиоз вылечивается

всего за пару месяцев. (На самом деле хватило и полутора.)

Сейчас у Наташи великолепная осанка. Раз в год родители приводят девочку ко мне на приём и с гордостью демонстрируют её ИДЕАЛЬНУЮ ОСАНКУ.

В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ проявляются и другие нарушения осанки.

Быстрый рост ребёнка обычно совпадает с половым созреванием. У девочек в этот период развивается грудь. При этом они часто всеми силами стараются сделать так, чтобы грудь, по их мнению очень большая, была не так заметна, и находят самое простое решение – подают вперёд плечи и сгибают спину. После нескольких месяцев или лет привычка ходить согнувшись приводит к деформации позвоночника и рёбер. Появляется так называемый *юношеский горб*. Родители замечают его, как правило, слишком поздно.

МАМЫ, ВНИМАНИЕ! ЕСЛИ ВАШ РЕБЁНОК СУТУЛИТСЯ, ПРИНИМАЙТЕ САМЫЕ СРОЧНЫЕ МЕРЫ! Рано не бывает. Своевременно начатое лечение протекает легче и успешнее.

Когда ребёнок сутулится, но старается держать голову более или менее прямо, у позвоночника неизбежно появляется второй гипертрофированный изгиб вперёд, обычно в поясничной области. Этот изгиб называется *лордозом*. При увеличенном лордозе таз отходит назад, а живот выпячивается... Очень не эстетично!

ЧТО ЖЕ МОЖНО СДЕЛАТЬ ПРИ ВЫРАЖЕННОМ НАРУШЕНИИ ОСАНКИ? Иногда чудеса творят спорт, шейпинг, аэробика. Но ОБЫЧНЫЕ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ СОВЕРШЕННО НЕ ПОДХОДЯТ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ. При их выполнении только увеличиваются отклонения от нормы. Поэтому совершенно правы врачи, запрещающие занятия физкультурой и спортом. И в то же время индивидуально подобранные упражнения в сочетании с мануальной терапией, психосоматическими установками и стимулированным развитием мышц позволяют успешно лечить сколиоз и другие нарушения осанки даже у взрослых!

ПОМНИТЕ! СКОЛИОЗ ИЗЛЕЧИМ. НЕ ОПУСКАЙТЕ РУКИ! ИЗМЕНИТЕ СВОЮ ОСАНКУ!

Телосложение

Дефекты телосложения не столь далеки от дефектов осанки. Иногда их просто трудно различить, а в процессе лечения осанка и телосложение изменяются практически синхронно. В то же время между ними есть существенная разница.

Дефекты осанки возможны при любом телосложении, как дефекты телосложения – при любой осанке. Безусловно, в телосложении многое задаётся генетически – рост, предрасположенность к полноте, форма ног и т.д. В то же время телосложение весьма пластично. Из одного и того же ребёнка может вырасти и «Геркулес» вроде Шварценеггера, и астеничное, еле передвиг-

гающее существо. К сожалению, нарушения телосложения обычно сопровождаются нарушениями осанки.

КАК ВЫРАСТИТЬ РЕБЁНКА ЗДОРОВЫМ И КРАСИВЫМ? Можно ли изменить телосложение во взрослом возрасте? В каких пределах? Какие наиболее опасные и неприятные дефекты телосложения? Что делать? Как избежать? Вот далеко неполный список вопросов, которые мне приходится чаще всего слышать.

Если отвлечься от крайних случаев полноты или худобы, для лечения которых, в основном, нужны диета и физкультура, **РОДИТЕЛЯМ СТОИТ ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ НА ФОРМУ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ РЕБЁНКА.**

НОРМАЛЬНОЕ ТЕЛО должно равномерно сужаться от верхней части груди к талии. И у мальчиков, и у девочек. Но иногда из-за недостатка движения или иных причин формирование происходит неправильно. Внутренние органы как бы оплывают вниз и туловище расширяется к талии, становится похожим на грушу. Этот недостаток обычно сопровождается чрезмерно узкими плечами, укороченными ключицами, а часто сутулостью и большим животом. Вид получается карикатурный, особенно, когда ребёнок раздет.

В последнее время такие дефекты участились, скорее всего, из-за широкого распространения видеотехники и компьютерных игр. Сейчас дети двигаются гораздо меньше, чем 10–15 лет назад. А с древними греками и сравнивать не приходится! Конечно, хороший портной может помочь как-то скрасить фигуру, но что делать на пляже? И как быть со здоровьем?..

Катя Л., 22 года, математик.

У девушки размеры манекенщицы – 90–60–90, рост – 185 см, вес – 50 кг.

Казалось бы, что ещё нужно!

На приём пришла с мамой (мама врач). Разделась. У мамы потекли слезы. На девушку невозможно было смотреть без содрогания.

Фигура Кати напоминала букву S на тоненьких и очень длинных ножках. Невероятно худые руки, буквально толщиной с палец. Впалая грудь, выпирающий, хотя и худой, живот. Жуткая сутулость, огромный поясничный лордоз. Сколиоз на этом фоне был практически незаметен...

Через 3 месяца Катя превратилась в ослепительную красавицу.

Методы мануальной терапии в сочетании со специально подобранными упражнениями достаточно успешно могут избавить человека от подобных дефектов. Но не стоит запускать их. Маленькие отклонения от нормы лечатся быстрее и легче.

Интересный вопрос: «Кто лучше выглядит и кто красивее – мужчина или женщина?».

Во времена классической античности считалось, что мужское тело совершеннее и, следовательно, красивее. Древнегреческая скульптура даёт тому многочисленные свидетельства.

Красивее мужчины или нет, мне судить трудно – во всяком случае, они были явно здоровее. Ведь в програм-

му воспитания греческих мальчиков обязательно входили занятия в гимнастических школах – палестрах.

В наше время всё наоборот. Женщины заботятся о своём теле больше, чем мужчины, и поэтому чаще выглядят лучше! И, кажется, женщин, занимающихся аэробикой и шейпингом, сейчас куда больше, чем мужчин-культуристов.

Вынесенная мной в заголовок фраза «Я хочу быть красивой!» наводит на мысль, что речь пойдет о женщинах. Конечно же, это не так. Ведь от нарушений осанки страдают как женщины, так и мужчины.

«Я хочу, чтобы девушки любили меня потому, что я красивый, а не потому, что у меня много денег», – сказал на первом приеме Михаил Т.

Узкие плечи, солидный живот, тяжелейшая сутулость, – кифоз 4-й степени.

Выглядел молодой человек, мягко говоря, непривлекательно.

Прошёл год. Сильная воля и регулярные занятия оправдали себя. Родственники и друзья теперь не узнают Михаила. Хорошая выправка... совсем другой человек, совсем другие отношения с прекрасным полом.

Ну и, конечно, **ВАЖНЕЙШАЯ ЧАСТЬ ТЕЛА – ЭТО НОГИ**. Нарушенная форма, косолапость, больные суставы, чрезмерная тонкость или толщина ног сильно уменьшают внешнюю привлекательность.

Очаровательные ножки

По полученным мной статистическим данным, в современных стихах и песнях женские ноги упоминаются в 24 раза реже глаз. В классических музыкальных произведениях соотношение и того хуже – в 31,4 раза. Правда, в прозаических жанрах литературы соотношение для ног немного благоприятнее, – о них говорится в 27,3 раза реже, чем о глазах.

Если ограничиться этими цифрами, можно подумать, что женские ноги – это нечто второстепенное и маловажное. Но... проведя довольно-таки широкий опрос мужского населения разных регионов страны, мне удалось выяснить, что в реальной жизни всё не так. На улице красивые ноги женщин привлекают внимание сильного пола в 74,8 раза чаще, чем глаза! (Опять же, когда мужчина приближается к своей возлюбленной, ему хочется потрогать её за колено, а не потыкать пальцем в глаз!) Кроме того, анонимный опрос показал, что действительным поводом для знакомств и заключения браков обычно становятся ноги.

Полная публикация проделанной мной работы потребовала бы гораздо большего печатного объёма, да и представляет она интерес, главным образом, для специалистов. Но из приведённых фактов ясно, что ноги – объект первоочередного внимания. Они незаслуженно обделены вниманием деятелей искусства, средств массовой информации и врачей. Мне ни разу не встретился пациент, жалующийся на форму, размер, цвет или разрез глаз, а на ноги – регулярно...

Аня, очаровательная молодая девушка, вошла в мой кабинет и залилась слезами: «Я никогда, никогда не выйду замуж! У меня никогда не будет ребёнка! Ну разве можно выйти замуж с такими ногами?!».

Причина горя оказалась проста – ноги у девушки были слегка искривлены, колечком. Расстояние между коленями при сомкнутых пятках доходило до шести сантиметров. Ну и что, – скажете Вы, – мелочи, не было бы другого горя! Но дело гораздо серьезнее. Аня считала свою болезнь полностью неизлечимой, а жизнь – загубленной.

Действительно, дефекты ног считаются неисправимыми или неизлечимыми. К счастью, это совершенно не так! В частности, Ане сравнительно быстро удалось исправить форму ног стимуляцией роста внутренней части мениска. Другие дефекты можно замаскировать, как я уже говорил, нарастив в нужном месте мышцы.

ТАК КОГДА ЖЕ НАЧИНАТЬ УХАЖИВАТЬ ЗА НОГАМИ? Наверно, с рождения.

Обратите внимание, как Ваш ребёнок ставит ноги (косолапость – достаточно неприятный дефект).

УЛОЖИТЕ РЕБЁНКА на твердую поверхность, на спину, выровняйте его и посмотрите на пятки. Так можно выявить разную длину ног – очень серьёзный недостаток, который вызывает сколиоз и коксартроз, но лечится у детей обычно хорошо.

Мама была в панике – у десятилетней дочки укорочена ножка. На целых два сантиметра! Начал развиваться сколиоз. Заболевание заметили примерно два года назад. Появилось после падения с дерева.

Лечение заняло ровно пять секунд!

РАЗНАЯ ДЛИНА НОГ может быть следствием многих причин, наиболее частая из которых – врождённый или приобретённый подвывих тазобедренного сустава. Такие подвывихи и многие формы косолапости обычно неплохо лечатся методами мануальной терапии. Хуже, если укорочение ноги вызвано недоразвитием тех или иных костей. Разница в 2–3 см вызывает гарантированное развитие сколиоза. Но это не повод для того, чтобы смиряться и пускать дело на самотёк. Такие сколиозы великолепно лечатся! Только не запускайте заболевание.

Наиболее важное значение для осанки, походки, здоровья и красоты имеют СУСТАВЫ. Если болят колени или стопы, деформированы пальцы рук или ног, трудно выглядеть грациозно.

Заболевания суставов считают обычными для людей преклонного возраста. Но суставы могут страдать у всех, в том числе и у детей. А при внимательном отношении и уходе даже в девяносто лет они бывают в полном порядке... Но очень, очень редко.

Ваш возраст определяется состоянием суставов. Гибкие, здоровые суставы – признак молодости. Увы, суставы легко выходят из строя, а лечатся с большим трудом.

ПРИ МАЛЕЙШИХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ ОБРАЩАЙТЕСЬ К СПЕЦИАЛИСТУ!

И последнее, позвоночник...

Крепкий живот – здоровый позвоночник!

Слово «живот» в русском языке некогда означало «жизнь». Действительно, в животе находятся важнейшие органы пищеварения, воспроизводства и выделения, а также крупнейшие железы (печень, селезёнка, поджелудочная железа). Согласно же восточному мировоззрению, живот – средоточие всех жизненных сил.

Во времена матриархата считалось, что чем больше живот, тем красивее и достойнее дама. И дамы на самом деле отличались удивительной полнотой, что давало им большие преимущества в голодные периоды, когда мамонты уходили на север, а птицы улетали на юг. Впрочем, может, я ошибаюсь и всё было наоборот – голод наступал совсем по другим причинам...

Валентине Павловне 40 лет, но выглядит она значительно старше. Рост – 160 см, вес – 150 кг.

Сильнейшие боли по позвоночнику, множество дисковых грыж, несколько грыж Шморля. Ходит с трудом – тяжёлые заболевания коленных и голено-

стопных суставов, расплющенные и очень болезненные стопы.

Начала сильно поправляться после рождения второго ребёнка, когда ей было за тридцать.

Позвоночник и суставы явно страдают от избытка веса. Сто с лишним килограммов так просто не потаскаешь!.. А если без перерыва, да каждый день?!

А как же полные дамы жили в далёкие времена? Да, в общем, не очень хорошо. Страдали – и от артрозов, и от остеохондроза – не меньше современных, а умирали очень рано. Редко кто доживал до двадцати пяти, хотя жили в среднем дольше худых.

Прошли тысячелетия... Сейчас в цивилизованных странах выживание не зависит от подкожных накоплений и объёма живота. Обильная пища доступна круглый год, и каждый человек может стать сколь угодно толстым. В то же время вошли в моду дамы с низким весом. Не столь явно подобная тенденция коснулась и мужчин. И, тем не менее, именно стройные и подтянутые мужчины пользуются успехом. Но, удивительный факт – у худощавых и мускулистых людей позвоночник болит чаще, чем у полных.

Николай похож на молодого Шварценеггера (29 лет, 105 кг) – тонкая талия, невероятно большие бицепсы, трицепсы и прочие атрибуты супермена.

Парень – чемпион и вполне достоин Книги рекордов Гиннеса... Увы, чемпион по дефектам позвоночника.

Нигде, никогда и ни у кого не видел я столько дисковых и позвонковых грыж. Николай с огромным трудом «носит» свое великолепное тело. Его постоянно мучают сильные боли и только выдержка и привычка к самоистязанию удерживают его на ногах.

Он нарастил изумительные мышцы и пытается накачать свою очень больную спину, но... боли не проходят.

Если Валентина Ивановна страдает от лишнего веса, то от чего страдает Николай? Вес-то у него не лишний. Сплошные мускулы. Вы скажете: «Тренировки виноваты, железа перетаскал!». Если бы всё было так просто.

Ко мне на приём приходят и другие культуристы. Не менее мощные, не менее тяжёлые, но не такие красивые и без таких серьёзных проблем. А взять борцов или штангистов! Нагрузки – огромные, травмы – обычное дело, но чтобы так, как у Николая, – не видел, никогда не видел...

Марина увлекается хатха-йогой. Это высокая и очень худая девушка. Недоброжелатели говорят – «костлявая». Помешана на разных очищениях и здоровом образе жизни. Очень правильно питается, делает сложную зарядку, бегают трусцой. Несмотря на худобу, хорошо развита физически. Тем не менее, в поясничном отделе позвоночника целых три дисковых грыжи! Причём, очень болезненных. Марина совершенно не понимает, от чего такая напасть. А в самом деле, от чего?..

Почему три столь разных человека страдают от одного заболевания? Вы можете подумать, что примеры подобраны специально, что от остеохондроза и дисковых грыж никто не застрахован. Да, последнее совершенно верно. Но у некоторых людей шансы заболеть намного выше средних. И полная Валентина Павловна, и культурист Николай, и йог Марина – очень характерные примеры. Что же у них общего? Только одно – непропорциональное распределение нагрузок между позвоночником и животом!

Добавим ещё один пример.

Андрею 16 лет. Он компьютерный фанат.

Сутулый, абсолютно нетренированный молодой человек с очень впалой грудью. Андрей худощав, но живот у него заметно выделяется.

Юноша жалуется на боли в грудном отделе позвоночника. Больно сидеть, стоять, ходить.

При обследовании выявлено несколько мелких дисковых грыж в грудном отделе. Высота практически всех дисков намного ниже нормы. Общий диагноз – остеохондропатия, остеохондроз.

А причём здесь живот, если грыжи на позвоночнике?

ПОЗВОНОЧНИК можно рассматривать как механизм, представляющий собой цепь жёстких (позвонки) и упругих (диски) элементов, которые последовательно соединены пассивными (связки) и активными (мышцы) элементами. Такой механизм неплохо справляется с растягивающими нагрузками – связки весьма прочны.

Устойчивость позвоночника при сжатии и способность выдерживать нагрузку при наклонах достигаются за счёт активной работы мышц. Обычно считается, что во время нагрузок задействованы как спинные, так и непосредственно примыкающие к позвонкам мышцы. Это верно, но не совсем.

Исходя из нашей схемы, если подсчитать нагрузки на позвонки и паравертебральные мышцы при наклонах и подъёме тяжестей, получатся совершенно фантастические цифры. И биологические ткани попросту не могут выдержать таких нагрузок. Тогда в чём же дело? Почему человек всё-таки выдерживает их?

Выручает живот. Да-да, живот. У тренированного человека при наклонах, подъёме тяжестей и большой физической нагрузке в первую очередь напрягаются мышцы живота и диафрагма – мышечная перегородка, отделяющая полость живота от груди. При этом в брюшной полости повышается давление (как в мяче) и нагрузка на позвоночник существенно снижается (при тренированном животе более чем на 70 %!).

Ясно, что способность живота поддерживать позвоночник зависит и от максимального давления в брюшной полости, и от объёма самого живота. Большой живот выдержит большую нагрузку, но лишь при условии хорошо работающих мышц.

В самом деле, выдающиеся борцы, штангисты, боксёры не отличаются тонкой талией и втянутым животом. Равным образом у балерин, гимнасток и мастеров фигурного катания соотношение между объёмом бёдер, груди и талии тоже не слишком велико.

А теперь рассмотрим наши примеры

Валентина Павловна. Большой, расслабленный живот с крайне растянутыми мышцами. Такие мышцы просто не могут создать в брюшной полости какое-то значимое давление. При наклонах вся нагрузка приходится на позвоночник. Грыжи и боли – следствие многолетних перегрузок позвоночника. Подобное состояние может развиваться и у молодых беременных женщин с плохим мышечным корсетом.

Николай и Марина. Мышцы спины и живота великолепны. Но... у обоих тонкая талия (а способность полости – мяча, камеры или живота – выдерживать нагрузку зависит как от давления, так и от площади поперечного сечения). Сильно втянутый живот и тонкая талия не обеспечивают должной поддержки позвоночнику при повышенных нагрузках.

Андрей – исключение. Живот без мышц, отсутствуют нагрузки на него. Юноша освобождён от физкультуры, в магазин не ходит, по дому не помогает, не бегает, не прыгает, не плавает. В физическом смысле его жизнь – растительная. Поэтому и поясница пока не болит. А почему же болит грудной отдел позвоночника? Вспомним, у Андрея выделяется живот. Мышцы на нём практически отсутствуют. А это значит, что давление в брюшной полости постоянно ниже нормы; желудок, печень, кишечник и диафрагма опущены. И теперь, уже грудной отдел позвоночника не получает должной опоры (на рентгеновских снимках хорошо видны следы перегрузок!). Заметьте, перегрузки – без физической работы, без физкультуры!

Проведите простой эксперимент. Встаньте и полностью расслабьтесь. Посмотрите на себя в зеркало. Теперь втяните живот. Постарайтесь, чтобы мышцы спины, плечи, грудь остались полностью расслабленными. Тем не менее, при втягивании живота плечи пойдут назад, а грудной отдел позвоночника выпрямится, сутулость уменьшится. Следовательно, снизится нагрузка на диски!

Так какой же живот самый лучший? Однозначного ответа на этот вопрос нет. Требования к животу могут сильно отличаться. Они зависят от пола человека, его возраста, профессии, спортивных пристрастий и многих других факторов.

Может, кто-то из Вас узнал себя в приведённых мною примерах? Тогда попробую дать...

Несколько полезных советов

- *Валентине Павловне* следует медленно похудеть и упорно, настойчиво, но очень осторожно развивать мышцы живота.

Конечно, лучше было бы не доводить себя до такого состояния.

Стоит сказать, что при большом и слабом животе во много раз увеличивается объём желудка и кишечника. Поэтому для насыщения человеку требуется всё больше пищи, у него усиливается аппетит. Кроме того, замедляется прохождение переваренной пищи через кишечник и, как следствие, возникает хроническое отравление продуктами распада, происходит ускоренное

старение организма и всё это сопровождается депрессией.

- *Николаю* необходимо резко сократить нагрузки на позвоночник и увеличить их на пресс, а также регулярно посещать мануального терапевта.

- *Марине* надо просто поправиться – йоги не обязательно должны быть костлявыми.

- *Андрею...* А вот ему-то как раз и надо заняться физкультурой, откорректировать осанку, развить мышцы и меньше сидеть за компьютером.

А теперь полезные советы для всех

- Тонкая талия у молодой девушки весьма красива, но стоит помнить, что при физической работе или других нагрузках она может подвести. Поэтому девушкам с очень тонкой талией следует по возможности беречь позвоночник и накачивать мышцы живота. Мускулистый живот во время беременности облегчает вынашивание плода, а также сами роды; не теряет он своего вида и после родов. С крепким животом не опасно поднимать и носить ребёнка на руках.

- Сутулым «компьютерным» юношам необходима физкультура (25 мин – компьютер, 5 мин – зарядка, обязательно!).

- Родители, проследите, чтобы джинсы, юбки, брюки у детей в поясе сидели плотно и не спадали! В противном случае ребёнку придётся выпячивать живот. А это приведёт к тому, что у него появятся отвисший вялый живот, прогнутая спина и сутулость.

- Всем, всем, всем!!! Для того чтобы живот нормально функционировал и имел соответствующий вид, вполне достаточно заниматься им одну минуту утром и одну минуту вечером. Не пожалейте этих двух минут – они окупятся сторицей!

- Выработайте чрезвычайно полезную привычку – ВСЕГДА держать мышцы живота в напряжённом состоянии! При падениях, автомобильных авариях, неожиданных ударах в живот напряжённые мышцы эффективно защитят органы брюшной полости, уменьшая ущерб от удара и спасая позвоночник от перегрузки... Ведь даже боксёр среднего уровня, напрягая пресс, может выдержать необыкновенно сильный удар в живот.

Я умышленно не даю конкретных упражнений, потому что возможностей для накачивания пресса вполне достаточно как дома, так и в спортзале. Выбор – дело Вашего вкуса!

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА НЕ ТОЛЬКО ВЕДУТ К НАРУШЕНИЯМ ОСАНКИ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ, ОНИ МОГУТ СТАТЬ ПРИЧИНОЙ (ИЛИ ОДНОЙ ИЗ ПРИЧИН) ГОЛОВОКРУЖЕНИЯ.

«Ах, как кружится голова!..»

«У меня постоянно кружится голова, особенно на улице. Шатаюсь, падаю, боюсь выходить из дома. Что делать?», – рассказывает о себе и спрашивает шестидесятипятилетняя Ольга Н.

В беседе с женщиной выяснилось, что она страдает также сильными и частыми головными болями, у неё очень низкое артериальное давление и плохо, со скрипом, поворачивается голова. За последние годы резко ухудшились память и зрение.

Итак, ПОГОВОРИМ О ГОЛОВОКРУЖЕНИИ.

В конце зимы и весной жалоб на это явление гораздо больше, чем в другие времена года.

Бывает головокружение от успеха, голова может кружиться от любви, от счастья или с похмелья. Это не наши заботы. Любовь и похмелье проходят сами, успехи забываются, счастье – мимолётно.

У Ольги Н. сильные и частые головокружения вызваны другими причинами, среди которых:

а) нарушение мозгового кровообращения из-за поражения остеохондрозом шейного отдела позвоночника (причина внесезонная);

б) нарушение работы детренированного вестибулярного аппарата (при плохой погоде и в гололёд женщина долго не выходила на улицу; яркие световые пятна, мелькающие прохожие и машины вызывали у неё нечто напоминающее морскую болезнь, укачивание);

в) общее ослабление организма после зимы, авитаминоз, низкое кровяное давление при малейшей перегрузке.

Каждая из названных причин достаточно неприятна сама по себе, а их совместное воздействие, в прямом смысле, сбивает человека с ног... Хотя пример Ольги Н. типичный.

Что же делать в таком случае?

- Необходимо лечить остеохондроз (полезны специальные упражнения, а также желательно посетить мануального терапевта).
- Следует правильно питаться.
- Необходимо тренировать вестибулярный и мышечный аппараты.

Вот несколько простых упражнений для больных с нарушенной функцией вестибулярного аппарата:

Упражнение 1

Лягте на спину. Поверните голову влево, затем вправо. Сядьте. Снова лягте.

Упражнение 2

Сядьте на стул. Поверните голову влево, затем вправо. Встаньте. Снова сядьте.

Упражнение 3

Встаньте со стула. Наклонитесь влево, затем вправо. Сядьте.

Упражнение 4

Поставьте рядом два стула. Встаньте с одного и переседайте на другой. Повторите упражнение.

Упражнение 5

Поставьте два стула друг против друга. Встаньте с одного и переседайте на другой. Повторите упражнение.

Упражнение 6

Встаньте со стула. Сделайте полный оборот (360°) через левое плечо. Сядьте. Повторите упражнение, но теперь поворачивайтесь через правое плечо.

ВНИМАНИЕ! Все упражнения выполняются не спеша, легко и расслабленно. Если чувствуете неуверенность, пользуйтесь помощью близких, особенно вначале. Не обязательно делать все упражнения сразу, – выберите 2–3, а затем постепенно вводите новые. Начинайте с 1–2-кратного повторения (со временем увеличив до 5-кратного) несколько раз в день. Избегайте перегрузок. После упражнений допустима лёгкая усталость, может слегка кружиться голова.

А теперь давайте рассмотрим, чем бывают вызваны нарушения осанки и почему особенно в последнее время заболевания, связанные с этими нарушениями, так широко распространены.

Не «выключайте» ребёнка!

ЗДОРОВЬЕ – величайшая ценность. Его нужно беречь, о нём надо заботиться. Это все знают.

КОГДА НАЧИНАТЬ ЗАБОТИТЬСЯ? Конечно, с детства. Об этом тоже знает большинство пап и мам. Но, вот, что и как делать, знают далеко не все. Иначе наши дети (да и мы сами) были бы намного здоровее.

Дима Р., 16 лет, внешне здоровый, крепкий парень. Занимается культуризмом. Ко мне на приёмы приходит с дедом. Жалуется на постоянное чувство усталости в спине, на эпизодические боли в суставах. Ещё у Димы серьёзное нарушение осанки – кифосколиоз.

Итак, мы имеем внешние признаки заболевания – быстрая утомляемость, боли в позвоночнике, нарушенная или неустойчивая осанка. Не все родители спешат к врачу при жалобах ребёнка на усталость, не все врачи адекватно к жалобам относятся, предпочитая списывать их на элементарную лень.

Если же ребёнку удастся «переупрямить» родителей (а родителям – врачей) и пройти элементарное обследование, то на рентгеновских снимках можно заметить суженные межпозвонковые диски – недоразвитые, не соответствующие возрасту позвонки. Обычный диагноз – *остеохондропатия*. Болезнь не редкая, но редко диагностируемая.

ОСТЕОХОНДРОПАТИЯ – верный путь к раннему остеохондрозу, множеству сопутствующих заболеваний и серьёзным нарушениям осанки. С каждым годом остеохондропатия встречается всё чаще. В чём же дело? Что изменилось за последние годы? Питание? Воздух? Гигиена? Или что-то другое? Да, да и снова да... Но самое существенное значение имеет лишь одно обстоятельство – **МЫ ВСЕ, ОСОБЕННО ДЕТИ, СТАЛИ НАМНОГО МЕНЬШЕ ДВИГАТЬСЯ...**

Детей отучают от физической активности с раннего детства. Сейчас в детском саду, днём, спят по

3 часа!!! Чем меньше дети двигаются, тем спокойнее взрослым. Дома ещё хуже. Многие родители пользуются видеотехникой как «выключателем» для своего ребёнка. Этот метод хорошо срабатывает, когда ребёнок достигает 3–4-летнего возраста. Если ребёнок сидит тихо, маме спокойно. Ничего не случится. Но случается самое страшное. Дети вырастают слабыми и физически плохо развитыми. Отсюда – широкое распространение заболеваний, связанных с нарушениями осанки. Так появляются больные внуки, которых водят лечиться здоровые бабушки и дедушки.

Сколиозы, лордозы, кифозы... 5% заболевших гриппом – эпидемия! А если 60% детей поражены сколиозом, который, в отличие от гриппа, считается неизлечимым?! (Впрочем, я не вполне справедлив, – сколиоз нужно лечить, можно лечить и излечивать.) Мы просто стараемся не называть эту цифру... чтобы не пугаться.

Доходит до парадокса – дети, посещающие спортивную школу, страдают от *гипокинезии* – недостатка движений. Занятия спортом – 2–3 раза в неделю плюс два урока физкультуры в обычной школе (о качественной стороне этих уроков говорить не приходится), а остальное время ребёнок сидит и занимается.

Но есть и другой парадокс – чем лучше детский сад, чем престижней школа и чем выше притязания родителей и детей, тем больше страдает здоровье последних.

И какими бы одарёнными и способными ни были наши дети, сколько бы знаний они ни получили, каких

бы высот в профессиональной деятельности или искусстве ни достигли, вся их жизнь может оказаться в той или иной степени неполноценной! Для многих из них практически недоступными станут некоторые виды работы и спорта, а кто-то не сможет посещать пляжи и дискотеки.

У женщин с диагнозом «остеохондропатия» возрастает вероятность осложнений при беременности и родах. А у детей, рождённых ими, увеличиваются шансы на сколиоз и другие нарушения осанки. Больные мамы рожают больных детей...

Во многих школах установлен порядок, исключаящий какую бы то ни было физическую разрядку на переменах. Так спокойней учителям. И дети как бы по инерции продолжают сохранять чинную походку даже в свободное от учёбы время! Они не любят двигаться, их отучили от движений. А это приводит к недоразвитости межпозвонковых дисков и суставов – очень серьёзному заболеванию.

Я сказал, что дети, посещающие спортшколы, иногда страдают от гипокинезии. Внешне они выглядят достаточно спортивными, у них порой хорошо накачаны мышцы. А ведь для того чтобы накачать мышцы, вполне достаточно 2–3 занятий в неделю. На одну группу мышц – несколько минут! Скелет же, межпозвонковые диски, хрящевые ткани и сухожилия остаются при этом недоразвитыми.

ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ? Если Ваш ребёнок вполне здоров, не ограничивайте его двигательную активность, не приучайте к постоянно включенному телевизору или компьютеру. Часы отдыха, каникулы и выходные дни заполняйте активным движением. Годится всё – работа на дачном участке, походы за грибами, подвижные игры и многое другое.

А ЕСЛИ У ВАС ИЛИ У ВАШЕГО РЕБЕНКА ВСЁ ЖЕ ВОЗНИКЛИ ПРОБЛЕМЫ С СУСТАВАМИ И ПОЗВОНОЧНИКОМ? Физкультура и спорт в этом случае грозят серьёзными осложнениями. От нарушений осанки надо избавляться, суставы – лечить, позвоночник – приводить в порядок и одновременно очень осторожно увеличивать физическую нагрузку.

А ЕСЛИ НЕТ ВРЕМЕНИ?.. Да, мир развивается. Значит, надо приспосабливаться к нему. Если раньше работу и гимнастику, учёбу и физкультуру можно было совмещать, то сейчас это многим недоступно. Нет времени для посещения спортзала, некогда бегать трусцой, кататься на коньках. Дети много учатся. Взрослые – работают, иногда работают и учатся одновременно.

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ тяжёлых и особо тяжёлых нарушений осанки требуются ежедневные занятия по несколько часов. Моим пациентам это удаётся. Более того, учёба или работа позволяют планировать время, что очень облегчает лечение. Ещё один парадокс: дети зимой лечатся легче, чем летом, работающие – легче домохозяйки! Заниматься здоровьем можно каждый день

и столько, сколько нужно! Вне зависимости от работы или учёбы.

Компьютер – плохая игрушка?

ИНТЕРЕСНОЕ НАБЛЮДЕНИЕ – девочки стали догонять и перегонять мальчиков по физическому развитию. Причины этого: отсутствие в магазинах очередей, в которых ещё не так давно приходилось стоять девочкам; теперь девочки больше времени уделяют спорту (аэробике, шейпингу, бодибилдингу), а также им стали доступны достаточно разнообразные танцы. Ну, а мальчики?.. Мальчикам стали гораздо доступней компьютеры.

ПЛОХИЕ НОВОСТИ... Появилась новая болезнь, от которой страдают, в основном, представители мужского пола.

Ко мне на приём родители приводят юношей, крайне недоразвитых физически. У них невероятно узкие плечи, очень тонкие руки и ноги, вялая мускулатура. Все виды нарушения осанки – сутулая спина, впалая грудь (лордоз, кифоз, сколиоз), слабые, плохо развитые суставы и позвоночник. Как правило, юноши худые, но с несколько выдающимися животиками... Это признаки «компьютерной болезни».

Молодые люди «заражены» компьютером. Многие часы, а то и сутки, они проводят в виртуальном мире. Там – они герои.

Одна мама рассказывала, как недавно ходила в школу выяснять отношения. Её сына-старшеклассника избила девчонка... Парень, если можно назвать такое существо парнем, – компьютерный фанат.

ВСЁ НАЧИНАЕТСЯ С ДЕТСТВА. С телевизора. Помните, я говорил, – чтобы ребёнок не отвлекал родителей, его усаживают перед экраном? А потом нужно ещё учиться, дополнительно заниматься иностранным языком, математикой... Физкультура – бог с ней, не главное, можно освобождение получить, да и так её нередко отменяют.

Серьёзно учиться сейчас без компьютера невозможно – ну, там, рефераты, Интернет! Сочинения в школе всё чаще требуют в отпечатанном виде. Но больше всего времени отнимают игры в виртуальном мире – а в реальном жить уже некогда. Конечно, девочки в учебных целях тоже пользуются компьютером, но к играм особую склонность проявляют мальчики. И они сидят, сидят, сидят... Двигаться не умеют, не могут и не хотят. В результате из них получаются жалкие существа.

Что делать?

- Не используйте телевизор в качестве успокоительного средства. Ребёнок должен двигаться.
- При любой возможности вовлекайте детей в подвижные игры, не избавляйте их от домашней работы.
- Не спешите приобщать ребёнка к компьютеру.
- Если ребёнок уже «живёт» в компьютере и Вы с этим ничего поделать не можете, установите стро-

жайшее правило – 25 минут за компьютером, 5 минут физкультуры. Причём физкультуры любой – отжаться, присесть, подтянуться, позаниматься с эспандером, покачать пресс. Главное, выполнять обязательно. Поначалу понадобится преодолеть активное сопротивление ребёнка и поэтому потребуется Ваш надзор за ним. Но пройдёт время, и ребёнку понравится делать физические упражнения.

ХОРОШИЕ НОВОСТИ... Наступает век матриархата.

Общая картина причин и последствий заболеваний, связанных с нарушениями осанки и телосложения, я думаю, ясна. Но для того чтобы Вы могли глубже осознать серьёзность проблемы, давайте продолжим наш разговор, время от времени возвращаясь к уже известным фактам. Итак...

Диагностика – профилактика – лечение

Что важнее всего знать о нарушениях осанки, в том числе о сколиозах? Прежде всего, то, что их можно лечить и излечивать. Даже у взрослых.

Но официальная медицина считает по-другому. Моя же точка зрения радикально расходится с установками Минздрава.

Недавно ко мне на приём привели девочку 13 лет. Особой необходимости в этом не было – её хотели просто показать, на всякий случай.

Осанка и телосложение у девочки оказались идеальными, в полном смысле слова. Но года за три до этого девочку водили ко мне со сколиозом.

Случайно сохранилась запись о ходе лечения. Тогда у нее была 2-я степень сколиоза, а всё лечение заняло 2 месяца.

Родители девочки хорошо помнили, в каком шоке они были в то время. Врач-ортопед пообещал им, что ребёнок никогда не сможет посещать пляж. И с точки зрения официальной медицины он был совершенно прав.

Сколиоз быстро развивался, а это значит, что к 14 годам 2-я степень должна была превратиться в 4-ю... Несмотря ни на какие усилия медицины! (Ибо считается неизлечимым.) И в то же время этот самый сколиоз был вылечен всего за 2 месяца. В чём же дело? Почему неизлечимая болезнь так быстро прошла? И почему тогда она считается неизлечимой?

... В моей книге отзывов осталась очень приятная для меня запись. И я хочу, чтобы у детей и взрослых появилась надежда на излечение от «неизлечимых» заболеваний, а те, кто не болен, сумели бы их избежать.

Нарушения осанки и телосложения – тема очень большая. Поэтому значительную трудность представляют расположение и систематизация собранного

материала. В связи с многообразием связей в человеческом организме одни и те же воздействия иногда приводят к разным последствиям. Так, нарушения развития, скажем, тазобедренного сустава могут отразиться на позвоночнике, дефекты позвоночника – на форме грудной клетки и т.д., и т.п. Материал неизбежно усложняется, появляются повторы, отступления, ссылки...

Нарушения осанки, связанные с позвоночником

Наиболее известные виды нарушений осанки касаются, в основном, дефектов позвоночника и называются сколиозом, кифозом и лордозом.

Сколиоз – это боковое искривление позвоночника, которое возможно во всех его отделах. В нормальном состоянии происходит ротация (от лат. *rotatio* – «круговое [вращательное] движение») в межпозвоночном суставе. А при сколиозе она нарушается и ведёт к асимметрии тела. Асимметрию можно заметить даже при поверхностном взгляде на человека, если сколиоз у него достиг 2-й или более высокой степени.

Наиболее часто встречаются один или два изгиба позвоночника, реже – три. Тяжёлые формы заболевания чрезвычайно трудно поддаются лечению, потому что они сопровождаются деформацией рёбер, грудины, ключиц, таза и плечевого пояса. Здоровый же позвоночник должен иметь несколько изгибов в плоскости симметрии тела.

Прогиб назад называется *кифозом*, вперёд – *лордозом*. Так, в шейном и поясничном отделах в норме присутствует лордоз, в грудном – кифоз. Подобная форма позвоночника эффективно демпфирует толчки и удары при беге и ходьбе и сводит к минимуму затраты энергии на поддержание тела в вертикальном положении. Изгиб, превышающий норму, называется соответственно гиперкифозом или гиперлордозом, но обычно приставку «гипер-» опускают.

Нарушением является любое отклонение от некой усреднённой, считающейся нормальной, формы позвоночника. При этом резко возрастает внутреннее напряжение в телах позвонков и дисках. Позвоночник становится жёстким, негибким. Ускоренными темпами развиваются патологические процессы. Снижаются возможности позвоночника противостоять разнообразным перегрузкам.

По этим причинам нарушения осанки, связанные с позвоночником, нельзя законсервировать. И сколиоз, и кифоз, и лордоз имеют тенденцию к саморазвитию. В период бурного роста ребёнка эта тенденция проявляется очень сильно, но и в преклонном возрасте у человека продолжают развиваться нарушения осанки. Короче, РАЗВИТИЕ СКОЛИОЗА ОСТАНОВИТЬ НЕЛЬЗЯ – ЕГО МОЖНО ТОЛЬКО ВЫЛЕЧИТЬ.

Следует отметить, что «норма» и для осанки, и для телосложения – понятие несколько СУБЪЕКТИВНОЕ, так как она зависит от требований времени. Но даже в одном историческом отрезке нормы для балерины, исполнительницы латиноамериканских танцев и мане-

кенищицы существенно отличаются... И если девушка может сделать великолепную карьеру как балерина, то работать манекенищей она, скорее всего, не сможет. Да и манекенищица не вполне подходит для исполнения ламбады.

В чистом виде сколиозы, лордозы и кифозы встречаются редко, чаще они сочетаются с какими-либо другими нарушениями и проявляются во всевозможных комбинациях.

Происхождение нарушений позвоночника

Нарушение формы позвоночника вызывается самыми разными причинами.

1. Врождённые дефекты. Касаются, прежде всего, клиновидных позвонков, полупозвонков, сросшихся и лишних рёбер. Эти дефекты весьма опасны, но, к счастью, достаточно редки (по разным данным, не более 0,5–0,25% всех случаев). Как правило, проявляются очень рано и требуют чрезвычайно интенсивного лечения. При врождённых дефектах сколиоз обычно сочетается с деформацией грудной клетки, кифозом и лордозом.

2. Родовые травмы. При тяжёлых родах страдает головной мозг ребёнка, нарушается симметрия иннервации (от лат. *in* – «внутри» + *nervus* – «нерв»; снабже-

ние какого-либо органа или ткани нервами, обеспечивающими их связь с центральной нервной системой) тела. Часто дефекты развития позвоночника после таких травм начинают проявляться примерно с 5–6 лет. Форма заболевания бывает самой разной – от лёгкой до очень тяжёлой. Ранее родовые травмы были основной причиной нарушений позвоночника.

3. Индуцированные нарушения. Встречаются очень часто и бывают вызваны внешними причинами, к которым относятся виды спорта, требующие несимметричной нагрузки разных групп мышц (теннис, стрельба из лука, фехтование, метание спортивных снарядов и т.д.), а также игра на скрипке, аккордеоне, привычка сидеть вразвалку или поджав ногу и многое другое.

Индуцированный сколиоз может развиваться вследствие разной длины ног. В этом случае перекошенный таз вызывает изгиб позвоночника в поясничной области в сторону укороченной ноги. В грудной области, как правило, появляется контризгиб в противоположную сторону.

К нарушениям осанки может привести и мода, и врождённая застенчивость. В некоторых молодёжных группах принято ходить сгорбившись. А большая грудь у молодой девушки, как я уже говорил, часто вызывает желание её спрятать – проще всего при этом согнуть спину. В любом случае всё это приводит к органическим изменениям в позвоночнике.

Критический возраст для индуцированных нарушений – 11–13 лет, когда у детей начинается гормональная перестройка, сопровождающаяся резким ускорением роста скелетных костей.

4. Разнообразные травмы позвоночника. При прыжке с качелей ребёнок может получить удар сиденьем по спине. Не менее опасно спускаться со снежных горок на плоских предметах вроде тарелок или картонок – при подпрыгивании наносятся сильные удары по ягодицам, а выпрямленный лордоз поясничного отдела позвоночника (во время сидения с согнутыми ногами на плоскости) не позволяет демпфировать эти удары. Поэтому гораздо безопасней кататься на обычных санках. На санках поясничный лордоз не выключается и демпфирует удары по ягодицам.

Травмировать позвоночник можно при падениях, активных играх и занятиях спортом. В свою очередь травмированный позвонок или диск часто запускает механизм развития сколиоза или другого нарушения.

Посттравматический запущенный сколиоз обладает определёнными признаками и лечится очень плохо.

5. Последствия оперативных вмешательств и ожогов. Обширные повреждения тех или иных участков кожи, мышц, нервов при серьёзных полостных операциях или ожогах приостанавливают развитие пострадавших участков и часто вызывают те или иные нарушения осанки.

6. Дисковые грыжи и ущемления крупных нервов. Встречаются чаще у взрослых людей и вызывают функциональный, адаптационный сколиоз или кифоз. Если лечение грыжи или ущемления проведено вовремя, такой дефект проходит бесследно. В запущенных случаях переходит в органическую форму и остаётся навсегда.

7. *Чрезмерно быстрый рост ребёнка*. Во время полового созревания бывают периоды взрывного роста – за пару месяцев до 15 см. При этом рост мышц в длину сильно отстаёт от роста скелета. И ребёнка может просто перекосить. Если удаётся застать самую начальную фазу, то можно наблюдать интереснейшее явление – при наклонах вперёд–назад вершина сколиоза перескакивает справа–налево и наоборот, что служит примером настоящей бифуркации (от лат. *bifurcus* – «раздвоенный»).

8. *Остеохондропатия* – недоразвитие костно-хрящевого аппарата. Очень распространённая причина многих нарушений позвоночника. В последнее время встречается всё чаще. Обычно развивается вследствие пониженной двигательной активности в детском возрасте.

ВАЖНО ПОНЯТЬ, каков бы ни был первоначальный толчок, вызвавший нарушение осанки, результат будет тот же. При любом сколиозе напряжение мышц с разных сторон позвоночника и нагрузка на сам позвоночник становятся несимметричными. Такой дефект продолжает расти. Чаще всего сколиоз определяется на 1–2-й степени (а иногда и на 3-й).

Группы риска

Давно замечено, что далеко не у всех детей, находящихся в неблагоприятных условиях, может разви-

ваться то или иное заболевание. Хотя некоторые дети, да и взрослые, очень чувствительны к различным неблагоприятным факторам.

К группам риска относятся те люди, у которых вероятность развития заболевания выше среднестатистической. В целях профилактики члены таких групп требуют повышенного внимания, особенно в детском и юношеском возрасте.

На основании многолетних наблюдений к группам риска можно отнести следующие категории:

1. *Дети, родители которых имеют значительные нарушения осанки.* Сколиоз у одного или обоих родителей сильно повышает вероятность заболевания ребёнка.

2. *Дети высоких родителей* обычно тоже вырастают высокими и у них вероятность заболеть сколиозом гораздо выше, чем у других детей.

3. *Вундеркинды и дети, обучающиеся в элитных школах.* В специализированных школах, как я отмечал, у детей обычно очень мало времени на физические занятия. Поэтому у них высока вероятность развития остеохондропатии и связанных с ней нарушений. Дополнительные занятия музыкой и иностранными языками только ухудшают положение.

4. *Спортсмены.* Занятия гимнастикой, акробатикой, борьбой могут привести к травмам позвоночника. Теннис, метание спортивных снарядов, бокс, гребля на

каноз, стрельба из лука требуют неравномерного распределения нагрузок на позвоночник и легко вызывают развитие сколиоза.

5. *Молодые мамы.* Гормональная перестройка при рождении ребёнка способствует развитию у женщин заболеваний позвоночника и суставов.

6. *Манекенщицы и фотомодели.* Высокие изящные девушки (и юноши) с тонким телосложением очень часто страдают от сколиоза.

Диагностика нарушений

Кифоз и лордоз достаточно просто обнаружить визуально.

Кифоз грудного отдела позвоночника проявляется сутулостью. Реже встречается кифоз поясничного отдела. При этом заболевании во время осмотра пациента можно заметить тёмную полосу вдоль позвоночника в поясничной области. Потемнение вызывается постоянными травмами кожи при опоре на спинку сидения. Определить такой кифоз можно также пальпацией.

Сложнее дело обстоит со сколиозом. Заметить высокую степень заболевания достаточно просто. Для определения характера искривлений необходим некоторый опыт, который можно приобрести, сопоставляя результаты рентгеновского исследования с «натурой». При малых степенях определить сколиоз значительно

труднее. Рентгеновские снимки не всегда достоверны, а профилактические осмотры в школах и детсадах, на что я постоянно обращаю Ваше внимание, часто проводятся поверхностно, и малые (иногда и не очень) деформации просто не замечают. А лечатся как раз лучше всего незапущенные малые отклонения.

Другие нарушения осанки

В Эрмитаже и в Музее изобразительных искусств им. А.С. Пушкина можно увидеть классические торсы. В жизни они встречаются гораздо реже. А ведь как красиво! Хорошо развитое тело правильной формы свидетельствует об отменном здоровье человека.

В ПЕРИОД РОСТА у ребёнка формируется торс. Внимательное наблюдение за ребёнком, знание закономерностей развития и возможных отклонений помогут сделать из него красивого человека.

Напоминаю, что **ЛЮБОЕ ОТКЛОНЕНИЕ ЛЕГЧЕ ЛЕЧИТЬ В НАЧАЛЬНОЙ СТАДИИ.**

Со взрослыми людьми дело обстоит сложнее. Тем не менее, всегда остаётся возможность скорректировать имеющиеся недостатки и улучшить внешность.

Некоторые дефекты чрезвычайно злокачественны, но встречаются редко, другие встречаются часто и меньше бросаются в глаза. Итак:

1. *Килевидная, или «куриная» грудь*. Очень некрасива. Приводит к деформации рёбер и грудины. Нередко осложняется сколиозом и кифозом. Радикальное средство лечения, признанное официальной медициной, – операция. Но... достаточно хорошо лечится нетрадиционными методами.

2. *Впалая, вдавленная грудь*. В народе её называют «грудью сапожника». Малоэстетична. В тяжёлых случаях сдавливаются, деформируются и страдают сердце и лёгкие. Часто встречаются асимметричные варианты. На поздних стадиях лечится плохо, при своевременном выявлении – хорошо. В последнее время встречается всё чаще, особенно у юношей, как следствие неумеренного увлечения компьютером.

3. *Выступающие вперёд нижние ребра*. Приносят много неприятностей красивым, стройным женщинам. У мужчин встречаются реже. Особенно безобразно выглядят в сочетании с впалой грудью у худых индивидуумов. На Западе такие рёбра иногда просто удаляют.

4. *Колоколообразная грудная клетка*. Расширяется от плеч к талии. Чрезвычайно некрасива. Вредна для здоровья. (При нормальном развитии объём грудной клетки уменьшается сверху вниз, наподобие рюмки.) Колоколообразная грудь часто сочетается с отвисшим животом и гиперлордозом. Она бывает и у очень худых субъектов. Ещё хуже выглядит в сочетании с выступающими рёбрами.

5. *Опущенные, поднятые вверх, перекошенные или сдвинутые вперёд плечи*. Наиболее часто встре-

чается последний вариант, при котором создаётся эффект сутулости даже при прямой спине.

6. *Чрезмерно выдвинутая вперёд голова*. Встречается часто, обычно сопровождается кифозом. Выглядит достаточно некрасиво. Как правило, страдают таким дефектом чересчур старательные ученики и дети с ослабленной мускулатурой.

7. *Кривошея – перекос шеи вправо или влево*. Обычное осложнение после родовых травм, миозитов, сильных ушибов или других повреждений шейного отдела позвоночника.

8. *«Вдовый горб»*. Это, собственно, не горб. И не вдовый. Так этот дефект называют в народе. Вопреки названию, встречается у молоденьких девушек, замужних женщин и даже у мужчин. На границе между шейным и грудным отделом позвоночника вырастает шишка. Иногда очень внушительная, размером с хороший кулак. Выглядит очень незстетично. Особенно много огорчений доставляет летом, мешая женщинам носить лёгкие платья.

9. *Короткая шея*. С давних пор обладателей короткой шеи относили к группе людей с повышенным риском апоплексического удара, или инсульта. Особенно некрасива у женщин. Поддаётся определённой коррекции, хотя и с трудом.

Дефекты ног

Причины деформации ног столь же многообразны, как и вышеперечисленные. Их можно разделить на две группы:

1. *Врождённые*. Встречаются не так часто, но бывают очень неприятными. Для лечения может потребоваться хирургическое вмешательство.

2. *Приобретённые*. В отличие от сколиоза, искривление ног часто начинается в самом нежном возрасте. Если ребёнок слишком рано встал на ножки, возможны деформации как коленей и голеностопных суставов, так и берцовых и бедренных костей. (Всем известны «кавалерийские» ноги.) А артрозы коленных суставов могут искривить ноги в любом возрасте.

К приобретённым дефектам относятся также *травмы*, последствия которых – самые разнообразные и непредсказуемые. Особенно это касается переломов, растяжений и вывихов.

Сюда же следует включить *отёки*. В отличие от других конечностей, ноги значительную часть суток находятся внизу и поэтому предрасположены к отёчности. Отёки легко вызываются воспалительными и застойными явлениями в стопах, голенях и коленях. Возникновению отёков способствует и повышенное потребление соли. Последствием длительных отёков может стать значительная деформация стоп и коленей.

Поскольку самые тяжёлые, врождённые, случаи асимметрии ног встречаются редко, их уместно отне-

сти к приобретённым дефектам. Порой асимметрия развивается вследствие родовых травм и проявляется в раннем детстве. Но наиболее часто асимметрия возникает от одностороннего ущемления крупных нервов. Отсутствие должной иннервации ведёт к уменьшению двигательных возможностей и атрофии мышц.

Причины возникновения нарушений

После того как мы рассмотрели различные виды нарушений опорно-двигательной системы, я коротко напомним основные причины, по которым человек страдает от того или иного дефекта.

Выдвинутые вперёд плечи часто бывают при малой двигательной активности в детстве. Недостаток движений приводит к недоразвитию плечевых суставов и укорочению ключиц, которые оттягивают плечи вперёд. Подобная картина может наблюдаться при выраженном грудном кифозе.

Перекошенные плечи обычны при сколиозе, кривое и несимметричном развитии некоторых мышц.

Килевидная и вдавленная грудь, а также деформированные ноги могут оказаться следствием рахита или травмы. Бывает, что эти недостатки передаются по наследству.

Выпирающие лопатки обычно связаны с кифозом.

Деформированные рёбра чаще всего встречаются при сколиозе. Позвоночник, изгибаясь вбок, приподнимает, надавливая, рёбра с одной стороны и натягивает – с другой. Со стороны вершины изгиба позвоночника образуется рёберный горб, с противоположной – провал. В тяжёлых случаях асимметрия может достигать 10 и более сантиметров! Деформация рёбер – основная причина, затрудняющая лечение тяжёлых сколиозов.

Возможен и другой механизм деформации рёбер.

Нередко у детей бывают *ослаблены мышцы живота*, которые не могут удержать живот в подтянутом состоянии, особенно после принятия пищи. Родители любят «приятной» полнотой ребёнка и не прививают ему привычку держать мышцы живота в тонусе. Переедание в сочетании со слабыми мышцами приводит к смещению внутренних органов вниз. В результате нарушается рост и падает объём верхней части грудной клетки, одновременно увеличивается объём живота и нижней части грудной клетки. Нижние рёбра начинают выпирать. Затем, уже в юношеском возрасте, ребёнок, занимаясь физкультурой, аэробикой, учится следить за осанкой. Живот втягивается, а вот нижние рёбра остаются торчащими, образуя некрасивый выступающий валик.

ГЛАВА II

СКОЛИОЗЫ

Измените судьбу!

*Хотите изменить свою судьбу?
Я помогу Вам!*

ЗДОРОВЬЕ – ценнейшее достояние человека. Его можно унаследовать, растратить, приобрести. Оно сходно с капиталом. Здоровье и капитал определяют судьбу или карму.

Можно ли изменить СУДЬБУ? Конечно, ведь БОГ ДАЛ НАМ СВОБОДУ ВОЛИ. Мы сами решаем, пойти направо или налево. А от одного нашего поступка, одного принятого решения может зависеть вся жизнь.

Есть КАРМИЧЕСКИЕ, судьбоносные заболевания, избавившись от которых, Вы непременно измените свою судьбу.

Ольга А. обратилась ко мне по поводу грыжи межпозвонкового диска. Женщина была в тяжёлом состоянии, практически не могла ходить и ухаживать за маленьким ребёнком. Готовилась к операции.

В результате проведённого курса лечения признаки заболевания вскоре исчезли.

Увидел Ольгу через три года – после ремонта квартиры у неё заболело плечо. Ни одного рецидива по поводу грыжи за это время не было! Она превратилась в совершенно другого человека. Я долго не мог поверить, что эта женщина была когда-то замученным, несчастным человеком. А всё могло быть иначе – операция, осложнение, ещё операция...

Однажды мне встретился пациент, перенесший три (!) операции из-за последовательно развивавшихся межпозвонковых грыж. Теперь у него начала развиваться четвёртая грыжа.

СКОЛИОЗ – тоже образец кармической болезни. Он считается неизлечимым.

Врачи правы, сколиоз невозможно вылечить с помощью имеющихся методик, а также плаванием, физкультурой, спортом, корсетами. С ним не могут справиться ни мануальный терапевт, ни костоправ. Время и усилия здесь роли не играют. В этом убедились очень многие родители.

НО, ПОВТОРЯЮ, СКОЛИОЗ ВЕЛИКОЛЕПНО ЛЕЧИТСЯ! 1–2-ю степень можно вылечить даже у взрослого человека.

Вера М., 14 лет. Ко мне попала больше года назад. Очень тяжёлая форма S-образного сколиоза. Отклонения от оси достигали 6–7 см. Были резко

выражены рёберные горбы с изломами. К тому же, очень жёсткий позвоночник.

Маме девочки я сразу сказал: «Вылечить невозможно!».

К счастью, я ошибся.

Этим летом Вера впервые вышла на пляж в купальнике, а на Новый год надела облегающее платье.

По существу, девочка стала другим человеком. Позвоночник выпрямился, обрёл гибкость и упругость, какие и должны быть в этом возрасте.

Судьба Веры, её карма, радикально изменилась.

РОДИТЕЛИ! Не доводите заболевание до крайности, чтобы потом Вашему ребёнку, да и Вам вместе с ним, не пришлось героически преодолевать трудности. **СВОЕВРЕМЕННО ОБНАРУЖЕННЫЙ СКОЛИОЗ ЛЕЧИТСЯ ГОРАЗДО ЛЕГЧЕ.**

Трудно поверить, что бывают случаи, когда человек мечтает (!) просто полежать на животе или самостоятельно поворачиваться с боку на бок... (Подтверждением этому служит книга отзывов, которая лежит у меня на столе.) О какой же работе и, вообще, жизни можно говорить в таком случае?!

КАРМА ЧЕЛОВЕКА также зависит от тяжёлых **ЗАБОЛЕВАНИЙ СУСТАВОВ.**

Не вылеченные вовремя тазобедренный сустав или колено оказывают радикальное влияние на **БУДУЩЕЕ** и могут повлечь за собой множество неприятностей.

То же самое можно сказать об ОСТЕОХОНДРОЗЕ и АРТРИТАХ, которые не всегда дают о себе знать явно, но проявляются в *подпороговых болях*, речь о которых у нас впереди.

Продолжая начатый разговор о сколиозах, хотелось бы ненадолго остановиться на одной интересной причине этих заболеваний. Давайте посмотрим, что же это за причина!

Есть наслаждение в игре...

Трудно поверить, но такой прекрасный вид спорта, как теннис, может спровоцировать сколиоз!

За наслаждение надо платить. Незнание этого не освобождает от оплаты – только проценты набегает. Зная же об оплате, можно поторговаться и добиться снижения цены...

Так что же и когда грозит любителям игры в теннис? Растяжения, вывихи, ушибы вызывают острую боль и с их лечением обычно не задерживаются. Но речь не о них, а об исподволь развивающихся и очень опасных болезнях... Артрозы, артриты, радикулиты – самые обычные заболевания бывших теннисистов.

При запущенных формах сколиоза деформируются рёбра, грудина, лопатки, плечевой и тазовый пояса. Страдают сердце, лёгкие, другие внутренние органы. Проблематичным становится родить ребёнка, а многие виды отдыха и работы просто недоступны. Трудно обзавестись семьёй, неудобно показаться на пляже...

Да, теннис часто становится причиной сколиоза, особенно если этим видом спорта заниматься достаточно интенсивно с юных лет. Почему? – спросите Вы. Отвечаю: во время игры наблюдается резкая асимметрия движений. Рука, обычно правая, подвержена значительно большей нагрузке, чем левая. Мышцы правой руки развиваются быстрее, суставы и связанные с ней части скелета становятся массивнее. Грудной отдел позвоночника смещается вправо. Дальше работает гравитация. Под действием силы тяжести искривление увеличивается, в поясничном отделе появляется компенсационный изгиб. С ростом асимметрии ускоряется развитие сколиоза. Наиболее интенсивно нарушение развивается с 10 до 14 лет, хотя не останавливается и в дальнейшем.

КАК ИЗБЕЖАТЬ СКОЛИОЗА, ИГРАЯ В ТЕННИС, И ЧТО ДЛЯ ЭТОГО ДЕЛАТЬ? Следует создавать дополнительные нагрузки на нерабочую руку. Полезно научить ребёнка хотя бы немного играть другой рукой.

А теперь остановимся непосредственно на самом заболевании и его диагностике. Итак...

Сколиозы

«У вашего ребёнка сколиоз...» Впервые услышав эти слова, многие родители испытали тяжелейший стресс.

Считается, что такой диагноз окончателен и отмене не подлежит. Иногда врачу легче признаться в ошибочном диагнозе (сделанном им самим, подтверждённым рентгеновскими снимками и посторонними свидетелями), чем допустить – сколиоз был и исчез!

Современная медицина ориентирована на консервацию заболевания, а это значит, что в лучшем случае ухудшения быть не должно. Надежды на лучшее обычно не оправдываются. Вопреки принимаемым мерам, сколиоз продолжает развиваться. Стабилизировать его удаётся годам к 15, когда замедляется рост ребёнка и увеличивается жёсткость костной системы. Но эта стабилизация обманчива. Развитие сколиоза продолжается ещё многие годы.

Сколиоз нарушает билатеральную (от лат. *bi...* – «дву[х]...» + *lateralis* – «боковой») симметрию, свойственную высшим организмам, поэтому он более заметен, чем другие нарушения осанки. Ну и, помимо общего ухудшения здоровья, сколиоз может оказать существенное влияние, как я сказал, на всю жизнь человека. Многие виды работы, спорта и отдыха при развитом сколиозе становятся просто недоступными. Понятно, что развитый сколиоз неблагоприятно действует как на семейную жизнь, так и на саму возможность создания семьи...

Сколиозом называется боковое, обычно сопровождаемое ротацией, искривление позвоночника. Отклоняясь в сторону, позвоночник приподнимает рёбра с одного бока. При этом образуется рёберный горб. С противоположной стороны рёбра как бы натягивают-

ся, проваливаются. Со стороны груди картина обычно противоположная. Чаще наблюдается один или два изгиба, редко – три. Тяжесть нарушения мало зависит от количества дуг.

При сколиозе грудного отдела позвоночника обычно наблюдается разная высота плеч. (Слова «чаще всего», «обычно» относятся лишь к наиболее часто встречающимся особенностям развития сколиоза.) В редких случаях у конкретного индивидуума картина резко отличается от обычной. Например, при разной длине рёбер ротация может отсутствовать или быть направленной в противоположную сторону, наклон плеч и рёберный горб не соответствовать искривлению и т.д., и т.п.

Известно, что менее 1% всех случаев сколиоза вызвано *врождёнными дефектами* – клиновидными позвонками, срастанием рёбер и некоторыми другими. Именно из-за этого нельзя полностью излечить заболевание, но дефект можно замаскировать, а осанку улучшить целенаправленной стимуляцией развития определённых групп мышц.

Значительную часть сколиозов следует отнести к *индуцированным*. Они бывают вызваны длительным нахождением в фиксированной неправильной позе – ребёнок постоянно сидит, поджав под себя ногу, носит тяжёлый рюкзак на одном плече, играет на скрипке. Некоторые виды спорта – фехтование, теннис, метание спортивных снарядов – преимущественно развивают одну сторону тела и тоже могут способствовать развитию сколиоза.

К индуцированному сколиозу приводит и укорочение одной ноги – 1–2 см разницы в длине ног вполне достаточно, чтобы вызвать развитие заболевания. Многие родители на сколиоз, возникший по этой причине, смотрят как на неизбежное зло, от которого невозможно избавиться. И совершенно напрасно! Такие формы лечатся сравнительно легко. Кроме того, укорочение ноги чаще всего бывает неистинным – как результат неправильного функционирования тазобедренного сустава. В этих случаях ноги достаточно просто выровнять! Но и развитый сколиоз поясничной области может вызывать компенсаторное укорочение одной ноги. Поэтому иногда совершенно непонятно, что первично – сколиоз или разная длина ног.

Часто встречаются случаи *частично индуцированного сколиоза*. Вначале развивается без видимой причины первичная дуга, а затем, как компенсирующий фактор, ещё одна или две менее развитых дуги.

ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ индуцированного сколиоза достаточно избавиться от вредных привычек, сменить вид спорта, деятельности, что, правда, не всегда возможно. Но если время упущено и сколиоз всё-таки развився, придётся принимать более существенные меры, целенаправленно воздействующие на возникшие дефекты. Следует помнить, что незапущенный индуцированный сколиоз можно вылечить практически всегда.

Сильный ушиб, вызвавший смещение позвонков в раннем детстве, тоже может спровоцировать интенсивное развитие сколиоза. При таком сколиозе на вершине дуги обычно наблюдается излом. В этом случае сколиоз

плохо поддаётся лечению. Поэтому, если ребёнок ушиб позвоночник, наблюдение за ним должно осуществляться со всей тщательностью. А при обнаружении дефекта необходимо принимать самые срочные меры.

И, наконец, наиболее значительный процент сколиозов возникает *по неизвестной причине*. Возможно, заболевание появляется из-за неравномерного, несимметричного развития нервных тканей или же вследствие частичной гибели нейронов во время родов. Первые признаки такого сколиоза обнаруживаются обычно в 5–7-летнем возрасте, редко – раньше.

Если сколиоз S-образный, то обе дуги начинают развиваться одновременно. Поскольку причины его возникновения не установлены, то и принимать профилактические меры не представляется возможным. Ребёнок может быть очень спортивным, вести исключительно правильный образ жизни, но... на развитие сколиоза это не влияет!

Физкультура, спорт, ЛФК, как убедились многие родители, при лечении любого сколиоза совершенно не эффективны и могут способствовать его развитию. Равно неэффективны и пассивные методы лечения – корсеты, гипсовые кровати, снижение нагрузки на позвоночник за счёт выполнения школьных заданий и приёма пищи лёжа.

Нередко традиционное лечение провоцирует бурное развитие болезни. Лечение сколиозов, по мнению медиков, мешает жёсткость костных структур. Конечно, у ребёнка 6–7 лет кости уже достаточно жёстки, но в то же время эта *жёсткость почему-то совершенно не мешает развитию сколиоза*.

Рассматривая комплекты рентгеновских снимков, сделанных за многие годы, можно заметить – развитие сколиоза нередко продолжается в зрелом возрасте. Более того, даже в преклонном возрасте осанка человека может существенно измениться за несколько лет. Что же это значит? Это значит, что костные структуры в любом возрасте имеют запас пластичности, которую можно использовать для лечения сколиозов и других нарушений осанки! Конечно, пластичность детского скелета несравнимо выше взрослого, поэтому лечить сколиоз надо всё-таки по возможности раньше.

Важнейший вопрос: «МОЖНО ЛИ ВЫЛЕЧИТЬ СКОЛИОЗ – именно вылечить, а не остановить его развитие?».

Да, можно! Более того, СКОЛИОЗ МОЖНО ТОЛЬКО ВЫЛЕЧИТЬ. ОСТАНОВИТЬ РАЗВИТИЕ СКОЛИОЗА НЕВОЗМОЖНО!

Даже начальная стадия сколиоза, вызванного любой причиной, создаёт в организме условия для его развития. На искривлённый позвоночник постоянно действует сила, стремящаяся увеличить изгиб. Мышцы на стороне вершины дуги, поддерживающие тело в прямом положении, всё время находятся в повышенном тонусе, что приводит к их гипертрофии. На противоположной стороне мышцы атрофируются. Несимметричное развитие мышц способствует прогрессированию сколиоза.

Как показывают наблюдения, сколиоз продолжает развиваться и у вполне взрослых, сформировавшихся людей. В то же время более 99% сколиозов 1-й сте-

пени могут быть полностью вылечены у всех без исключения пациентов – как взрослых, так и детей. Достаточно часто успешно излечивается и 2-я степень. Полностью вылечить 3-ю степень у ребёнка удаётся не всегда, у взрослых – редко.

Время и усилия, затрачиваемые на излечение, резко возрастают, когда степень заболевания увеличивается и когда пациент становится старше. Ребёнку 6–7 лет с 1-й степенью обычно достаточно 3–5 сеансов для того, чтобы полностью избавиться от сколиоза! Для излечения 3-й степени в 15-летнем возрасте ребёнку может понадобиться 1 год интенсивных занятий. Поэтому ПЕРВОСТЕПЕННОЕ ЗНАЧЕНИЕ ПРИОБРЕТАЮТ ПРОФИЛАКТИКА, ВЫЯВЛЕНИЕ ГРУПП РИСКА И СВОЕВРЕМЕННАЯ ДИАГНОСТИКА СКОЛИОЗА.

Напомню, что ко мне на приём иногда попадают дети с только что (!) обнаруженным сколиозом 2–3-й степени. Такой сколиоз сразу не возникает. Обнаружить его можно было несколько лет назад. Просто ребёнка не показали вовремя специалисту или проводили чисто формальный осмотр.

В то же время, при внимательном осмотре, родители вполне могут выявить сколиоз в самой начальной стадии и тем самым существенно облегчить его последующее лечение.

ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ следует обращать на детей из групп повышенного риска. Коротко повторю, что к ним относятся дети, чьи родители или другие ближайшие родственники страдают от этого заболевания, дети,

много и интенсивно занимающиеся музыкой (особенно способствуют развитию сколиоза такие инструменты, как скрипка и аккордеон), а также быстрорастущие, худые дети (тип манекенщицы). Рост заболеваний наблюдается в школах и детсадах с повышенным уровнем обучения.

Всё сказанное о сколиозе полностью относится и к другим дефектам осанки.

О кифозах и лордозах у нас речь ещё впереди, но, тем не менее, хочу всё-таки здесь сказать о них несколько слов.

ПРИЧИНЫ КИФОЗОВ И ЛОРДОЗОВ тоже разнообразны. Эти заболевания возникают от дефектов развития костно-мышечной системы позвоночника, физической слабости, смещения позвонков. Иногда к сутулости приводит плохое воспитание, ношение тяжелого портфеля, неправильная посадка на занятиях или травма.

Обычно на такие нарушения осанки, как кифоз или лордоз, родители обращают куда меньше внимания, чем на сколиоз, считая их чуть ли не естественными. И совершенно напрасно.

Тяжелый кифоз уродует человека не меньше, чем сколиоз, да и вреда от него достаточно. Особенно плохо сочетается кифоз с провалившейся, впалой грудью.

ЛЕЧАТСЯ кифозы по методике, близкой к лечению сколиозов, но при одинаковой степени развития требуют больше времени и усилий.

Часто кифозы сопровождаются пониженной подвижностью лопаток, деформациями грудины, ключиц, мышц плечевого пояса.

Следует отметить, что сколиоз, кифоз и лордоз в клинически чистом виде встречаются редко. А, сочетаясь в разных комбинациях, они образуют бесконечный ряд всевозможных нарушений.

КОГДА ЛУЧШЕ НАЧИНАТЬ ЛЕЧИТЬ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ? Сразу после обнаружения. Потому что любые дефекты, связанные с осанкой, имеют тенденцию к самопроизвольному росту. И чем раньше появилось заболевание, тем дальше может зайти процесс!

Ребёнок в 5–6 лет вполне сознательно сотрудничает с костоправом. Именно в этом возрасте можно обнаружить большую часть нарушений.

Условно к нарушениям осанки можно отнести различные искривления ног и косолапость. Эти дефекты лечатся труднее сколиозов – откладывать их лечение недопустимо!

Многие родители беспокоятся, не слишком ли больно будет ребёнку, не опасно ли лечение, не вернётся ли сколиоз через несколько лет. Ответы: «Нет, нет, нет. Не больно, не опасно, не вернётся».

В ЧЁМ ЗАКЛЮЧАЕТСЯ ЛЕЧЕНИЕ?

Основа лечения – стимулированное развитие отдельных участков костно-мышечной системы, изменение двигательных стереотипов. И только после наращивания отстающих в развитии групп мышц создаются условия для поэтапного изменения формы позвоноч-

ника. В процессе лечения пациент регулярно (обычно 1 раз в неделю или реже) посещает костоправа и выполняет домашние задания. Объём и вид заданий зависят от возраста пациента, конкретного нарушения и этапа лечения.

Иногда меня просят точно описать методику лечения. Сделать это в небольшой книге не представляется возможным, ведь разнообразие нарушений настолько велико, что порой внешне одинаковые сколиозы могут лечиться совершенно по-разному.

Многие родители и сами пациенты часто жалуются, что уже лечили сколиоз у костоправа или мануального терапевта, прошли большой курс лечения – 10, 20 или даже 80 сеансов, но всё совершенно безрезультатно. На этом основании они считают сколиоз неизлечимым.

На мой взгляд, ни костоправ, ни мануальный терапевт сколиоз вылечить не могут. Не могут вылечить в принципе! Работа этих специалистов не затрагивает причин возникновения сколиоза. Иногда проведённые манипуляции лишь на некоторое время создают видимость успеха, оставляя на прежнем уровне развитие костно-мышечной и нервной систем. Это касается всех видов сколиоза! Костоправ может лишь создать условия для лечения того или иного дефекта осанки или сделать так, чтобы смещения не препятствовали позитивным изменениям. **НО ЧТОБЫ ВЫЛЕЧИТЬ СКОЛИОЗ, НАДО ЛЕЧИТЬ НЕ ТОЛЬКО ПОЗВОНОЧНИК!**

Диагностика сколиоза

КАК УЗНАТЬ, ЕСТЬ ЛИ У РЕБЁНКА СКОЛИОЗ?
Впрочем, «ребёнок» – понятие условное и возраст здесь не ограничен.

Естественно, ребёнка нужно раздеть, хотя бы до пояса, и поставить перед собой. Свет в помещении должен быть ярким и рассеянным, чтобы не создавались резкие тени. Смотреть лучше немного вверх. Для этого – если ребёнок маленького роста – поставьте его на табурет или стол, а сами сядьте рядом на стул.

Начинайте осмотр со спины. Ребёнок должен стоять ровно, спокойно и слегка расслабленно (не расхлябанно!).

Если заболевание запущенное, то особых усилий для его определения не понадобится.

А на начальной стадии сколиоз можно определить, обнаружив следующие особенности:

- а) одно плечо выше другого;*
- б) внутренние нижние углы лопаток расположены на разных уровнях;*
- в) асимметричная форма талии и бёдер;*
- г) рёберный горб.*

Для обнаружения этих особенностей:

а) наклоните ребёнка и приложите к его спине линейку (если с одной стороны рёбра выше, чем с другой, сколиоз гарантирован);

б) сохраняя наклонное положение ребёнка, отметьте фломастером выступы (остистые отростки) на позвоночнике; внимательно присмотритесь – отметки должны располагаться по прямой линии (любое отклонение – признак сколиоза);

в) пусть ребёнок поднимет руки вверх и прогнётся назад (отклонение линии отметок от вертикали – тоже признак сколиоза).

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ У ВАШЕГО РЕБЁНКА ВСЁ-ТАКИ ОКАЗАЛСЯ СКОЛИОЗ? Постарайтесь найти и устранить причину заболевания (это касается только начальной стадии). Например, причина может заключаться в том, что ребёнок постоянно сидит, поджав ногу, носит рюкзак на одном плече или мебель (стул, стол) не соответствует его росту. К причинам относятся и близорукость. Если же обнаружить и устранить причину невозможно или заболевание приобрело запущенную форму, обратитесь к специалисту.

ПОМНИТЕ! СКОЛИОЗ РАЗВИВАЕТСЯ, А РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ГАРАНТИРУЮТ БЫСТРЫЙ УСПЕХ!..

Теперь, как я обещал, более подробно рассмотрим...

ГЛАВА III

КИФОЗЫ И ЛОРДОЗЫ

Описание

Кифозы и лордозы, по определению, – нарушения-антагонисты. Тем не менее, между ними очень много общего. На первый взгляд это кажется странным, но на самом деле чаще всего кифоз и лордоз бывают вызваны одними и теми же причинами. Как правило, если в одном отделе позвоночника развивается кифоз, то в других отделах почти неминуемо развивается компенсационный лордоз. И наоборот.

КИФОЗОМ называется прогиб позвоночника в плоскости симметрии тела назад. В норме небольшой кифоз обязателен в верхней части грудного отдела позвоночника, а также в области крестца и копчика. Кифоз грудного отдела, превышающий нормальный физиологический, называется ГИПЕРКИФОЗОМ. (Помните, приставку «гипер-» обычно опускают?!) Подобным образом патологией считается кифоз, даже очень небольшой, в тех отделах позвоночника, где в норме должен присутствовать лордоз, а именно в шейной, нижнегрудной и поясничной областях. В детском и юношеском возрасте такой дефект просто некрасив, а в зрелом доставляет жесточайшие боли и очень плохо поддается лечению. Также дефектом считается вы-

прямленный физиологический кифоз, или лордоз грудной области позвоночника.

Кифоз встречается очень часто, но внимания на него обращают обычно слишком мало. «Ну, подумаешь, горбится ребёнок! Так ведь занимается много, и на пианино играет, и за компьютером сидит... Но ведь и в спортивную школу ходит, и на жёстком спит – должен выправиться!..»

А когда горбится взрослый человек, аргументов, почему он это делает, ещё больше. И трудное детство, и тяжёлая наследственность, и работа такая, и ребёнок маленький... Список бесконечен.

И если родители хоть как-то пытаются улучшить осанку детей, то о себе, как правило, не задумываются.

Существует общепринятое мнение: взрослых лечить нельзя – скелет слишком жёсткий. Это неправда, – **ЛЕЧИТЬ НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ МОЖНО В ЛЮБОМ ВОЗРАСТЕ!**

Наблюдательный человек, конечно, должен заметить, как портится осанка и деформируются ноги у многих пожилых людей, – жёсткость скелета здесь не помеха... Значит, скелет в любом возрасте может активно изменяться! В какую сторону – зависит от ряда условий.

Но, тем не менее, избавиться от кифоза самостоятельно, без специалиста, можно только на первых этапах и то с большим трудом.

ЛОРДОЗ – прогиб позвоночника вперёд – в норме присутствует в нижнегрудном и поясничном, а также

шейном отделе позвоночника. Если эти прогибы чересчур велики, то их называют *гиперлордозом* (опять же, приставка «гипер-» обычно опускается). Лордоз, даже не гипер-, совершенно недопустим в верхнегрудном отделе позвоночника.

Так сложилось, что, несмотря на всевозможные неприятности, лордозу уделяется ещё меньше внимания, чем кифозу. И только очень «продвинутые» родители обращают внимание на этот дефект. Ну, ещё бывает, приводят ко мне на приём детей, серьёзно занимающихся некоторыми специфическими видами деятельности вроде классического балета. А зря...

При лордозе грудного отдела деформируется грудная клетка, уменьшается объём лёгких, затрудняется работа сердца и ухудшаются амортизационные свойства позвоночника. При гиперлордозе поясничного отдела позвоночника снижается стойкость к повышенным нагрузкам, ухудшается работа тазобедренных суставов и обвисает живот.

Диагностика

Диагностика занимает важнейшее место в лечении любого заболевания. Ранняя и правильная диагностика помогает вовремя принять адекватные меры и легко избавиться от заболевания. Я говорил, что 1-я степень сколиоза излечивается за несколько недель, а на 4-ю уходят годы. И конечные результаты во вто-

ром случае гораздо хуже – остаются более или менее выраженные остаточные деформации на рёбрах и позвонках.

Когда родители слышат, что дефект можно исправить за 3-4 занятия, – это одно, а за 5 лет – совсем другое. Впрочем, надо отметить, что СКОРОСТЬ ЛЕЧЕНИЯ сильно зависит от выраженной мотивации, прилагаемых пациентом усилий и ещё от каких-то пока не вполне выясненных факторов.

В моей практике встречались взрослые пациенты (старше 30), избавившиеся от сколиоза 3-й степени за несколько недель, и дети 6–10 лет, которым на 1–2-ю степень сколиоза потребовались многие месяцы лечения.

Наличие у человека кифоза и лордоза неплохо определяется и визуально, и по рентгеновским снимкам. Если дефекты значительны, сомнения не возникают. Но поскольку диапазон нарушений очень широк, то возможны спорные случаи. Поэтому надо помнить, что наличие или отсутствие кифоза и лордоза в некотором смысле субъективно.

Осложнения при кифозах и лордозах

В первую очередь следует сказать о самом обычном осложнении при кифозе, правда, оно может встречать-

ся совершенно независимо от него. Это УКОРОЧЕННЫЕ КЛЮЧИЦЫ. При таком дефекте плечи устойчиво приведены в переднее положение. Диагностика проводится визуально. Для того чтобы отметить степень нарушения, можно положить пациента на жёсткую кушетку и измерить расстояние между плечами и опорой. В норме плечи должны плотно лежать на кушетке или отстоять от неё не более чем на 2–3 см.

КИФОЗ ГРУДНОГО ОТДЕЛА часто сопровождается различными дефектами развития грудной клетки, рёбер, грудины. К ним относятся бочкообразная грудь, килевидная или «куриная» грудь, воронкообразная деформация рёбер и грудины, а также сколиозы различной тяжести. В таких случаях одновременно с лечением кифоза необходимо заниматься лечением сопутствующих недостатков. Вопреки общепринятому мнению, сами по себе (или после избавления от кифоза) они не проходят.

Причины возникновения кифозов и лордозов

Их можно условно разделить на 3 группы: А – неспецифические, которые могут вызвать кифоз, лордоз и даже сколиоз; Б – вызывают только кифоз; В – вызывают только лордоз. Но не следует забывать, что кифоз, возникший по любой из причин, вызывает развитие лордоза и наоборот.

Осматриваю 12-летнего ребенка. Он страшно сутулится. Родители в ужасе – растёт горбатым.

Органических дефектов нет, ребёнок может стоять и сидеть довольно-таки прямо. Мануальная терапия и специальные упражнения пользы не принесли – продолжает горбиться. С трудом выясняю, что считается «круто» ходить горбатым. Парень просто хочет выглядеть более мужественно, берёт пример то ли с экранных шпионов, то ли с графа де Пейрака.

Подобные проблемы бывают и у девушек. В определённый момент девочка может обнаружить, что переросла одноклассников и многих взрослых. Или у неё – о, ужас! – выросла грудь. Желание не выделяться заставляет её скрывать свой рост или грудь... Хотя, конечно же, ничего страшного в этом нет – мальчик подрастёт и найдёт для подражания других героев, а девочка поймёт преимущества высокого роста и развитой груди. Но будет поздно... Привычка ходить и сидеть сгорбившись за несколько лет приведёт к необратимым дефектам развития. Изменят форму позвоночника и рёбра. И выпрямить кифоз будет трудно.

Нарушения осанки могут иметь самое разное происхождение. Точно установить причину не всегда представляется возможным. Тем не менее, для профилактики и лечения существенную пользу может принести классификация. Итак...

Группа А – неспецифические причины (вызывают кифоз, лордоз и сколиоз):

1. *Слишком быстрый рост.* Мышечная масса отстаёт от роста скелета и ребёнок просто не в силах держаться прямо. В этом случае кифоз может возникнуть как в грудном, так и в поясничном отделе. Часто осложняется сколиозом.

2. *Остеохондропатия.* Недоразвитие, слабость скелета и хрящей легко вызывает деформацию позвоночника в любом отделе, в том числе и поясничном.

3. *Травмы (в том числе родовые), а также сильные ушибы, компрессионные переломы позвонков, дисковые грыжи* в детстве легко формируют гиперкифоз и лордоз.

4. *Послеоперационные осложнения.* Серьёзные полостные операции и послеоперационные рубцы могут вызывать разнообразные нарушения осанки.

5. *Длительный постельный режим.* При некоторых заболеваниях физической и, в особо сложных случаях, психической природы пациент долгое время проводит в постели. Если поза его излишне фиксирована, рано или поздно появится нарушение осанки.

6. *Ожоги* – не очень часто, но бывают причиной нарушений осанки. Рубцовые ткани, сформировавшиеся на месте заживших тяжёлых ожогов, могут изогнуть позвоночник в любом направлении.

7. *Ношение на руках маленького ребёнка.* Если ребёнка много носить на руках, это может вызвать у

мамы кифоз грудного отдела и лордоз поясничного. Особенно в тех случаях, когда мама астеничного сложения. Тем более, что у молодых мам резко снижается жёсткость скелета.

8. Слишком большая и тяжёлая грудь – очень специфическая причина, характерная, естественно, только для прекрасного пола. А если, к тому же, у девушки слабо развиты мышцы спины, кифоз и лордоз развиваются по той же схеме, что и в предыдущем пункте.

Группа Б (вызывают кифоз):

1. Неправильная поза за партой или столом. Пожалуй, самая частая причина. Неудобная (не по росту) мебель в школе и дома, выраженная близорукость, плохое освещение рабочего места, слишком слабые мышцы спины вынуждают ребёнка сидеть сгорбившись. Вначале это всего лишь удобная поза... Поза быстро превращается в привычку, привычка формирует скелет и становится заболеванием. Развитый кифоз грудного отдела такого типа называется также юношеским горбом. Приобретаемый в молодые годы, такой горб сохраняется до глубокой старости. У девушек встречается не реже, чем у юношей.

2. Некоторые виды спорта. Бокс, борьба, тяжёлая атлетика могут способствовать формированию кифоза.

3. Психические факторы. Быстро выросший подросток стесняется своего роста и старается его уменьшить. Девочка пытается спрятать выросшую

грудь. В некоторых подростковых группах модно ходить согнувшись. Нарушения могут быть вызваны и длительными стрессами, постоянной подавленностью, низким положением в группе.

4. *Укороченные ключицы.* При этом дефекте плечи выдаются вперёд, за счёт чего визуально увеличивают сутулость. Если отвлечься от очень редких случаев врождённых дефектов и родовых травм (основная причина), этот недостаток обусловлен слишком низкой двигательной активностью.

5. *Коксартроз.* Если коксартроз сопровождается затруднённым сгибанием тазобедренных суставов, то при сидении поясничный отдел позвоночника сильно прогибается назад и через некоторое время появляется стойкий кифоз. При затруднённом разгибании этих же суставов формируется лордоз. Характерный признак – походка с сильно отставленным назад тазом.

6. *«Вдовий горб».* Я говорил о нём ранее. Теперь же отмечу, что в основе его обычно лежат 2 позвонка – 7-й шейный и 1-й грудной. Если длительное время по той или иной причине держать голову низко склонённой, «вдовий горб» неминуем.

7. *Длительное сидение в очень мягком и низком кресле, особенно поджав ноги и развалившись, а также сидение на полу со скрещенными ногами (во время игр).* В этих положениях поясничный отдел позвоночника сильно прогибается назад, что способствует формированию кифоза. Кифоз такого типа – злокачественный, трудно лечится и может вызывать сильные боли в зрелом возрасте.

Группа В (вызывают лордоз):

1. *Излишняя полнота или беременность.* Большой живот оттягивает поясничный отдел позвоночника вперёд, формируя тем самым лордоз. А для сохранения вертикального положения тела возникает компенсационный кифоз грудного отдела.

2. *Просторная одежда.* Когда ребёнок носит слишком свободные в поясе джинсы или юбку, то за отсутствием ремня он вынужден выпячивать живот, чтобы одежда не спадала. Формируются поясничный лордоз и компенсационный кифоз.

3. *Коксартроз.* Если при коксартрозе нарушается разгибание тазобедренного сустава, тогда легко формируется поясничный лордоз, даже у людей преклонного возраста.

4. *Балет, стрельба из лука, бальные танцы.* Трудно поверить, но такие, казалось бы, безобидные занятия могут иногда способствовать развитию лордоза грудной области позвоночника. И хотя механизм развития здесь не вполне ясен, статистика — вещь упрямая...

5. *Тяжёлая атлетика, культуризм.* Неокрепший позвоночник, чрезмерные нагрузки, неправильная методика тренировок могут вызвать гиперлордоз поясничного отдела.

Вы можете спросить, откуда взяты приведённые мною сведения, насколько они соответствует действительности и зачем нужны вообще. Отвечаю, все све-

дения взяты из собственной практики и являются результатом обработки достаточно большой базы данных. Конечно, такая обработка всегда субъективна и отражает точку зрения автора. Известно также, что одни и те же факты можно сгруппировать самыми разными способами. Но, тем не менее, информация – даже в таком виде – полезна, потому что она помогает предвидеть и предупредить развитие заболевания.

Естественно, некоторые причины встречаются очень часто и о них все знают, другие встречаются гораздо реже, третьи – лишь в единичных случаях. Вполне вероятно, что существуют очень редкие причины, которые не учтены или не опознаны мной.

Группы риска

Вы, наверно, замечали, что очень часто, воздействуя на человека, неблагоприятные факторы не всегда приводят к развитию заболевания. В чём же дело? Здесь следует сказать, что у некоторых детей и взрослых вероятность развития нарушений гораздо выше по сравнению с другими. Таких людей можно отнести к группам риска, сформированным по различным признакам. Это имеет большое практическое значение и позволяет заранее принять профилактические меры.

Особенно опасно, когда ребёнок одновременно принадлежит к двум или более группам. В этом случае необходимо срочно принимать самые решительные

меры, иначе развитие заболевания окажется неизбежным.

К сожалению, вероятность развития дефекта не заканчивается с детским возрастом. Кифоз, лордоз и сколиоз могут возникать у взрослых и даже у пожилых людей.

Итак, к группам риска прежде всего относятся:

1. *Дети, генетически предрасположенные к заболеванию.* Наличие кифоза и других нарушений осанки у одного или обоих родителей сильно повышает восприимчивость ребенка к неблагоприятным условиям.

2. *Дети, у которых высокие родители.* Подражая родителям, дети начинают сутулиться.

3. *Сверхзанятые дети, ведущие малоподвижный образ жизни.* Обучение в элитных школах, увлечение компьютерной техникой, дополнительные занятия иностранными языками, математикой, музыкой, как правило, не оставляют времени на физкультуру и спорт.

4. *Физически слабые дети.* Недостаток мышечной массы и слабость опорно-двигательного аппарата просто не позволяют таким детям держаться прямо.

5. *Чересчур тучные дети.* Большая масса тела и сниженная подвижность часто сопровождаются ослаблением мышц и деформацией позвоночника.

6. *Дети, появившиеся на свет в результате осложнённых родов.* Родовые травмы и общая сла-

бость провоцируют развитие различных нарушений осанки.

7. Дети, появившиеся на свет в результате кесарева сечения. Нарушения осанки у таких детей встречаются очень часто (факт достоверный, хотя причины не совсем понятны).

8. Дети, перенёвшие серьёзные хирургические операции или пострадавшие от сильных ожогов. Травмированные мышцы и скелет могут развиваться самым непредсказуемым образом.

9. Молодые мамы. Во время беременности и после рождения ребёнка легко может развиваться кифоз (особенно, если мама принадлежит к одной из вышеуказанных групп). Причина – вымывание кальция из скелета и повышенные, непривычные физические нагрузки.

10. Пожилые люди, которым за 60. Да, кифоз может появиться и в таком возрасте! Причина – потеря влаги и деформация межпозвонковых дисков, атрофия мышц.

Чрезвычайно важно понимать, что конкретный ребёнок или взрослый человек могут оказаться одновременно в одной или нескольких группах риска. На них может воздействовать один или несколько неблагоприятных факторов. И если человек относится только к одной группе риска или неблагоприятный фактор только один, то вероятность развития нарушения ограничена и профилактические меры дают очень хорошие

результаты. А если таких факторов несколько? Например, ребёнок тучный, с плохой наследственностью, да ещё и мебель неподходящая? Или у него остеохондропатия и вдобавок он занимается культуризмом? Да, бывает и так. А если ребёнок худой, высокий, изучает несколько иностранных языков, занимается музыкой и увлекается компьютером? В этих случаях без серьёзных мероприятий нарушение осанки гарантировано на 100%!

Профилактика кифозов

Профилактические меры, предназначенные для предупреждения развития кифозов, прямо следуют из соответствующих причин. Конечно, вылечить запущенную болезнь профилактическими мерами невозможно. Хотя на самом раннем этапе, когда позвоночник ещё не очень жёсткий, эти меры могут не только остановить развитие заболевания, но и обратить его вспять. Обычно предупредить заболевание намного легче, чем потом лечить его.

Если у Вашего ребёнка или у Вас ещё нет никакого нарушения или оно очень незначительное, тогда сначала надо **ОПРЕДЕЛИТЬ ГРУППУ РИСКА и ВОЗМОЖНЫЕ ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ**. Затем необходимо постараться вывести себя или ребёнка из группы риска и по мере возможности избавиться от непосредственных причин, вызывающих заболевание.

Конкретные меры (для детей и взрослых)

- Подберите парты, столы и стулья, соответствующие росту – именно росту, а не возрасту!
- При дефектах зрения обязательно используйте корректирующие очки.
- Добейтесь хорошей освещённости рабочего места.
- Следите за достаточным и своевременным физическим развитием ребёнка. Боритесь с излишней полнотой.
- При занятиях боксом, борьбой, штангой обязательно выполняйте профилактические упражнения по предупреждению кифоза, лордоза.
- Своевременно посещайте психолога. При необходимости смените класс. Вызывайте положительные эмоции. Выбатывайте самоуверенность и самоуважение.
- Ежедневно делайте достаточное количество движений (ребёнок должен двигаться несколько часов в день).
- При сидячей работе (бухгалтер, программист, музыкант, часовщик, ювелир, художник) 1–2 раза в час вставайте, потягивайтесь, втягивайте живот.
- Пожилым людям надо обязательно регулярно выполнять несложные упражнения, предотвращающие развитие кифоза.

Лечение кифозов

Лечение кифозов, как и других нарушений осанки, требует комплексного подхода. Повторяю, любую болезнь лучше предупредить, чем потом лечить.

Если родители спохватились вовремя и кифоз ещё не выражен ярко – позвоночник мягкий, его сочленения подвижны, то в большинстве случаев профилактика даёт великолепный результат: дефект не развивается и даже регрессирует. ОБЫЧНЫЙ ВОЗРАСТ ДЛЯ НАЧАЛА ПРОФИЛАКТИКИ 5–6 ЛЕТ... А если ребёнок старше, позвоночник у него стал более жёстким и кифоз уже хорошо заметен, но ещё без особых осложнений? В этом случае одной профилактики мало. Обязательны СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.

Упражнения рассчитаны на наращивание недостающей мышечной массы. Они формируют мышечный стереотип, соответствующий нормальной осанке, и изменяют форму позвоночника в нужную сторону.

Конечно, профилактические меры на этом этапе тоже обязательны.

Но что делать, когда кифоз достиг 3–4-й степени или осложнён другими нарушениями (сколиозом, лордозом, деформацией грудной клетки или рёбер и т.д., и т.п.)? Тогда помощь квалифицированного специалиста обязательна. Это может быть мануальный терапевт, костоправ, иногда – опытный массажист.

ЗАДАЧА СПЕЦИАЛИСТА – по возможности растянуть позвоночник и сделать его более эластичным. Правда, выпрямить кифоз исключительно с помощью манипуляций на позвоночнике удаётся далеко не всегда, но, сочетая эти манипуляции с профилактическими мерами и специальными упражнениями, можно добиться успеха даже в очень тяжёлых случаях! И не только у детей.

КАК ДОЛГО ЛЕЧИТСЯ КИФОЗ? Этот вопрос очень интересует как родителей, так и взрослых пациентов. Срок лечения определяется многими факторами – состоянием позвоночника, возрастом, привычкой к физическим упражнениям, наличием свободного времени и силой желания.

Дети, в общем, лечатся быстрее взрослых, но иногда бывает и наоборот, – интенсивно занимающиеся взрослые обгоняют ленивых детей.

В среднем, лёгкие, не осложнённые формы можно вылечить за 1–2 месяца. Лечение 3-й степени обычно занимает около полугода, а на 4-ю степень порой уходит несколько лет.

Взрослым тоже не следует забывать о профилактике кифозов. Она может понадобиться после смены профессии, при переходе от одного вида деятельности к другому, особенно в тех случаях, когда человеку приходится находиться длительное время в фиксированной позе.

Упражнения при кифозах

Даже при лечении лёгких и неосложнённых форм кифозов редко можно обойтись одной профилактикой. Когда профилактических мер недостаточно, следует воспользоваться специальными упражнениями (конечно, не забывая о профилактике).

Ситуация иногда доходит до парадокса – пациент оказывается спортсменом высокого класса и, тем не менее, страдает от кифоза...

Предлагаю простые упражнения: 1–3 – для грудного отдела; 4–6 – для поясничного; 7 – общеукрепляющее; 8 – при выпрямлении шейного лордоза.

Упражнение 1

Лягте на спину на достаточно жёсткую поверхность. Под лопатки положите валик с песком или пшеном (можно использовать книгу подходящего формата) толщиной от 2 до 5 см.

Толщина валика зависит от возраста, роста человека и от жёсткости его позвоночника. Если это книга, то её желательно обернуть чем-нибудь мягким, чтобы на спине не оставалось синяков.

Возьмите в руки лёгкие грузы – гантели, пластиковые бутылки с водой или песком – весом от 0,3 до 2 кг. Вытяните руки вдоль тела и поочерёдно взмахивайте ими.

Рекомендуется делать по 200–300 движений 2 раза (или больше) в день.

ВНИМАНИЕ! Дети могут выполнять упражнение в полном объёме сразу. С возрастом наращивание нагрузки должно осуществляться достаточно медленно, ввиду опасности повреждения плечевых суставов. При артрозах–артритах этих суставов упражнение делать не рекомендуется.

Упражнение 2 (потягивание)

Встаньте, сцепите руки за спиной и потянитесь. Для этого отведите плечи назад, руки – назад и вниз.

Старайтесь свести локти и лопатки, а голову отводите к спине (не следует вставать на носки и выпячивать живот). Максимально расслабьтесь. Втяните живот. Взгляд направьте немного вверх – ни в коем случае не смотрите на живот! Не расправляйте плечи и не делайте при этом глубокого вдоха – движения происходят только за счёт мышц живота.

Упражнение выполняется 2 раза в час; во время занятий в школе – 2 раза каждую перемену.

Упражнение 3 («змея» из хатха-йоги)

Лягте на живот. Руки положите ладонями вниз у груди. Очень медленно поднимайте голову и верхнюю часть груди, используя вначале лишь мышцы спины, затем – руки (иногда это упражнение сравнивают со сворачиванием коврика). Максимально поднявшись вверх, медленно поверните голову сначала в одну, потом в другую сторону. При этом старайтесь посмотреть на пятки.

Повторите упражнение 3 раза – у вас должно уйти на это 3–5 мин. Желательно выполнять утром и вечером.

Упражнение 4

Встаньте на колени. Старайтесь, по возможности, сесть на пятки. Сильные боли при этом недопустимы. Живот слегка подтяните и подайте вперёд.

Упражнение хорошо подходит детям и молодым людям для лечения поясничного кифоза. Красивая поза, которую занимает человек во время упражнения, позволяет выполнять его даже на пляже.

ВНИМАНИЕ! Упражнение недопустимо и опасно при запущенных артрозах коленных суставов!

Упражнение 4 (продолжение)

Лягте навзничь, держа пятки под ягодицами. Оставайтесь в таком положении несколько минут, до появления болевых ощущений.

Повторяйте 2–3 раза в день.

ВНИМАНИЕ! Упражнение противопоказано взрослым, пожилым и нетренированным людям – можно покалечиться.

Упражнение 5

Лягте на спину, положив под поясницу плотный валик. Толщина валика – до 10–15 см.

Необходимо ежедневно находиться в таком положении до 40 минут, а в тяжёлых случаях – больше.

Некоторые мамы подкладывают валик ребёнку, когда тот ложится спать. Во сне ребёнок спустя какое-то время поворачивается на бок или живот и валик уходит из-под него.

Для валика не следует использовать бутылки, банки или другие твёрдые предметы – лучше всего плотно свернуть одеяло или подушку.

Упражнение 6 («лодочка»)

Лягте на живот. Руки вытяните вперёд. Затем максимально поднимите их вверх, одновременно поднимая голову и ноги. Повторите несколько раз.

Упражнение хорошо укрепляет мышцы спины и практически безопасно в плане смещений и травм межпозвонковых дисков.

Упражнение 7

Лягте на живот. Руки сложите вместе и положите их на опору высотой 3–6 см. Сверху поставьте подбородок. Максимально расслабьтесь. Смотрите вперёд.

Вполне достаточно выполнять 20–30 минут в день.

Упражнение применяется при выпрямлении шейного лордоза, выдвинутой вперед голове («поза питекантропа»), низко опущенной голове. Очень эффективно в детском и юношеском возрасте. Тем, кто старше, выполнять упражнение следует осторожно, так как могут появиться головные боли.

ВНИМАНИЕ! Все упражнения не должны причинять резкой боли. При её появлении немедленно прекратите их выполнение. Проконсультируйтесь со специалистом.

Упражнения, выполняемые на время, можно делать в несколько заходов, чередуя их произвольно.

Упражнения при лордозах

Профилактические меры при лордозах, в общем, такие же, как и при кифозах. А вот упражнения несколько отличаются.

Упражнение 1

Лягте на спину. Положите руки ладонями вниз под ягодицы. Закиньте выпрямленные по мере возможности ноги к голове, так, чтобы ягодицы оторвались от опоры на 10–15 см.

Человеку более или менее подготовленному повторять упражнение надо примерно 50 раз.

ВНИМАНИЕ! У некоторых детей, да и взрослых, могут быть ослаблены мышцы брюшного пресса или сухожильная пластина вдоль центральной линии живота. Поэтому при попытке выполнить упражнение на животе появляются выпячивания и может сформироваться грыжа. В таком случае посоветуйтесь со специалистом, а упражнение делайте в облегченных вариантах.

Упражнение 2 (облегчённый вариант А)

Займите исходное положение, как в предыдущем упражнении. Поочерёдно подтягивайте ноги к животу, сильно сгибая их в коленях, – от 20 до 50 раз каждой ногой.

Выполняйте упражнение утром и вечером в течение нескольких недель.

Упражнение 3 (облегчённый вариант Б)

Исходное положение – прежнее. Подтягивайте обе ноги вместе к животу, сильно сгибая их в коленях.

Рекомендации те же, что и для облегчённого варианта А.

При тяжёлых лордозах поясничной области рекомендуется во время сидения ставить под ноги скамейку, чтобы колени были выше ягодиц на 10–20 см.

Не надо сутулиться!

Нередко с кифозом путают *сутулость*. Я говорил, что кифоз – это изгиб позвоночника назад. А кифоз грудного отдела позвоночника обязательно сопровождается сутулостью. Но сутулость возможна и при ровном позвоночнике, когда укорочены ключицы.

Ключицы соединяют лопатки с грудиной. При укороченных ключицах, плечи приводятся в положение вперёд и внутрь, а внутренние края лопаток – назад и наружу. Спина же приобретает характерные округлые очертания, кажется сутулой, а плечи – узкими. Дефект коротких ключиц часто сочетается с выдвинутой вперед головой, что ещё больше увеличивает эффект сутулости.

Выпрямлять позвоночник в этом случае бессмысленно – он ведь и так прямой. (Впрочем, укороченные ключицы могут сочетаться с кифозом.) Очевидно, чтобы избавиться от такой сутулости, необходимо удли-

нить ключицы (сделать это можно только у детей) либо растянуть места сочленений ключиц с грудиной и лопатками, а также исправить посадку головы. Для этого я предлагаю выполнять простые упражнения.

Упражнения при сутулости

Упражнение 1

Лягте на коврик, под лопатки положите сложенное полотенце, подушечку или книгу, так, чтобы спина немного прогнулась вперёд. (Толщина предмета – 2–3 см.) Возьмите в руки небольшие грузы: женщинам и детям – ориентировочно по 0,5 кг, физически крепким мужчинам – до 2 кг. Затем делайте обеими руками взмахи вверх-вниз. Руки при этом прямые и слегка напряжённые.

Амплитуда движений – максимальная. Обычная норма – по 300 движений 1–2 раза в день.

При регулярном выполнении упражнение очень полезно для груди.

Упражнение 2

Лягте на живот, положите кисти одну на другую, под них – книгу толщиной 3–5 см, а сверху – подбородок. Локти – в стороны. Максимально расслабьтесь.

Для коррекции положения головы в этой позе достаточно проводить 30 минут в день. Лучше по 5–10 минут несколько раз.

Упражнение 3

Встаньте, опустите руки и сцепите их за спиной. Максимально напрягите руки, сблизив локти. Отведите плечи и голову назад, грудь при этом должна прогнуться вперёд. (Грудь, а не живот!) На цыпочки не поднимайтесь! Зафиксируйте позу на 1 секунду. Расслабьтесь, расцепите руки и слегка втяните живот.

Упражнение должно занимать не более 2 секунд. Рекомендуются повторять всего 2 раза... 2 раза в час.

**«У моей любимой детки
крылышки растут!» –**

сказала мама, взглянув на свою дочь.

*«Как ужасно выглядят эти лопатки!» –
возмущился папа.*

*«Это так трогательно!» – умилилась
бабушка.*

Нередко у детей можно заметить чрезмерно большие и выдающиеся лопатки, на первый взгляд очень похожие на прорезающиеся крылышки. Обычно годам к 12–15 эти «крылышки» бесследно исчезают, хотя в отдельных случаях могут остаться на всю жизнь.

*«Я очень хочу избавить от них моего ребёнка!» –
сказала мама. «Ну, что тут поделаешь, это же ко-
сти!» – заметил папа. «А больно не будет?» – спро-
сила бабушка.*

В чём же дело? Почему у одних «крылышки» растут, а другие обходятся без этого украшения? И если в 6 лет крылышки на самом деле смотрятся трогательно, как у ангелочка, то в 20 изрядно портят фигуру, осанку и настроение их обладателя.

Давайте сначала разберёмся, что же это за крылышки, почему они появляются.

Спина новорождённого младенца совершенно ровная, лопатки не выступают. Но к 4–5 годам они становятся очень заметными, иногда даже слишком. Это происходит из-за того, что *лопатки в этом возрасте растут быстрее рёбер и ключиц*, а грудная клетка имеет более цилиндрическую форму, чем у взрослого человека. В результате верхний наружный угол лопатки оттягивается ключицей вперёд, середина опирается на рёбра, а внутренние углы приподнимаются. При этом создаётся впечатление, что лопаткам не хватает места и они вот-вот прорвут кожу. Внимательно присмотревшись к такому ребёнку, можно заметить, что и плечи у него уходят далеко вперёд, оттягиваемые короткими ключицами.

Родители ругают детей, заставляют их ходить прямо, расправив плечи. Но ничто не помогает. Одним усилием воли форму скелета не изменишь.

Если ребёнок худой или у него к тому же кифоз, недостаток становится намного заметнее. К сожалению, и «крылышки», и кифоз нередко сочетаются с такими дефектами развития, как впалая или даже воронкоо-

бразная грудь, килевидная («куриная») грудь, различными деформациями рёбер, сколиозом, чересчур узкими плечами, грушевидной грудной клеткой.

«ЧЕМ ОБУСЛОВЛЕННЫ ЭТИ ДЕФЕКТЫ И КАК ОТ НИХ ИЗБАВИТЬСЯ?» – часто спрашивают родители и взрослые пациенты. Причин много, несколько десятков, – детский рахит, малоподвижный образ жизни, неудобная мебель, дефекты зрения, последствия хирургического вмешательства, врождённые дефекты и даже психическая подавленность. Но в любом случае не стоит ждать – сами по себе такие заболевания не проходят.

РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ – ЗАЛОГ БЫСТРОГО УСПЕХА!

ГЛАВА IV

ПОХВАЛА ПРИЯТНОЙ ПОЛНОТЕ

или

**рассуждения о красоте и здоровье,
зловредной рекламе, особенностях характера,
демографических проблемах, нарушениях
осанки и телосложения, сопровождаемые
многочисленными полезными советами, а также
о женской наивности и непостоянстве**

Оля К. – очаровательная девушка. Рост – 170 см, вес – 55 кг. По профессии дизайнер. Мечтает похудеть ещё на 5 кг. С профессиональной точки зрения уверена – станет только лучше.

А Наташа весит 80 кг. Хочет похудеть на 10 кг.

У Марины вес 120 кг. Она считает, что 20 кг из них лишние.

Однажды мне пришлось работать с пациенткой, мечта которой почти сбылась, – при росте 171 см она весила (трудно поверить!) всего 31 кг. И эта особа продолжала худеть, несмотря ни на что. Она считала, что 2 кг у неё лишние!

В чём же дело? СКОЛЬКО ДОЛЖНА ВЕСИТЬ ДЕВУШКА – 100, 70, 50 или только 29 кг? Какой вес оптимальный, лучший для здоровья и красоты?

Так сложилось, что большинство очаровательных девушек почему-то хотят похудеть. И не только девушек. Многие прелестные дамы и их мужья мечтают о том же. Нет, сами мужья худеть не хотят – они заботятся о жёнах!

О похудении мечтают особы достаточно упитанные, средней полноты и даже совсем худенькие, такие как Оля К. Самое интересное, реальный вес никакого значения для них не имеет. Дамы просто стремятся его уменьшить. Каким бы он ни был. **ВАЖНЫМ СТАНОВИТСЯ ПРОЦЕСС, А НЕ РЕЗУЛЬТАТ!**

Интерес к похудению всячески подогревается назойливой РЕКЛАМОЙ различных чудодейственных средств, позволяющих похудеть легко и быстро. Реклама обычно сопровождается фотографиями похудевших людей и их восторженными отзывами. Но любой рекламодатель в первую очередь заинтересован в собственной прибыли. Прибыль, прибыль и ещё раз прибыль... Вот что диктует рекламную политику, а не интересы потребителей. Искусственно создаётся потребность в не слишком нужном товаре и полностью замалчиваются отрицательные последствия его применения.

Кате 26 лет. Красиво очерченное лицо, пропорциональное сложение, длинные ноги. Но при внимательном взгляде заметны несколько отвисшие щёки и мелкие морщинки под глазами и на щеках... Не рано ли для морщин?!

Первый вопрос к Кате: – Худела? – Да, родила ребёнка, располнела, села на диету, принимала патентованные средства, сбросила «лишние» килограммы... Через пару лет цикл повторился.

Результат налицо. Точнее, на лице и не только на нём. Ещё больше он отразился на груди. Грудь в ужасном состоянии. При надетом бюстгальтере дефекты не так заметны. Но стоит снять его, видно – груди по существу нет, – так, нечто пустое и болтающееся! Живот тоже неприглядный. Дряблая кожа, растяжки, слегка отвисает. Впрочем, кожа испорчена не только на животе. И на ягодицах, и на ногах, и на спине утрачена её упругость, и она усеяна множеством морщинок.

Катя оказалась жертвой рекламы и модельных агентств. Реклама обещает из любой толстушки сделать красавицу, стоит лишь купить соответствующие средства и похудеть, а модельеры формируют в массовом сознании соответствующий образ. Катя в своих страданиях не одинока. «Мученицы», подобные ей, встречаются часто.

Образ худенькой девочки-подростка появился примерно в 60-е годы минувшего столетия. Беззащитность, инфантильность, хрупкость вызывали рыцарские чувства у мужчин. Интеллект и всё остальное, в общем, не требовались. Конечно, девочка в 14 лет может быть именно такой. Но это – только переходный возраст. Нельзя же всю жизнь оставаться ребёнком!.. И сейчас требования моды заставляют многих женщин всеми возможными и невозможными мерами как можно дольше оставаться девочками-подростками. О здоровье будущих детей и о самой возможности их рождения никто не думает.

Наивные девушки и доверчивые дамы под гипнотическим воздействием многократно повторяемых «заклинаний» начинают худеть. Они пытаются подогнать себя под РЕКЛАМИРУЕМЫЙ СТАНДАРТ. Хотят – как лучше, получается – плохо. А собственно говоря, почему плохо?

Дело в том, что при интенсивной потере веса, в первую очередь, СТРАДАЕТ ГРУДЬ. Она теряет упругость и обвисает. К сожалению, при восстановлении веса грудь не принимает прежней формы. Иногда достаточно один раз похудеть, чтобы она навсегда утратила свой вид. А если циклов несколько? От груди остаётся жалкое воспоминание.

БЁДРА реагируют на похудение подобным же образом. А вот ЖИВОТ, наоборот, худеет с большим трудом, а набирает вес в первую очередь. В результате вместо стройной лани получается худая королева!.. Дряблый живот и худые ноги. И восстановление веса уже ничего хорошего не даёт – только живот всё больше оттягивается.

Эта беда встречается настолько часто, что многие думают – так и должно быть! И красивая грудь считается привилегией только молоденьких девушек, не рожавших детей. Отсюда всевозможные хирургические способы восстановления груди и хитроумные ухищрения модельеров.

К счастью, при должном уходе и грудь, и бёдра, и живот могут хорошо сохраняться и быть красивыми в любом возрасте. Даже рождение нескольких детей совсем не мешает этому. Вы спросите: «А как же на ре-

клатных снимках – упитанная женщина худеет и превращается из чучела в красавицу – фотография ведь не лжёт?» Фотография лжёт. Ещё как лжёт! Компьютерная графика и не то может... А если дамы на самом деле ударно теряют 20, а то и 30 кг, – ничего хорошего из этого не получается!

КАК И ПОЧЕМУ ВОЗНИКЛА МОДА НА ХУДОСОЧНОСТЬ? Почему она так долго сохраняется? Ведь, если мы рассмотрим историю человечества с древнейших времен (например, с неолита), практически всегда в моде были упитанные или просто толстые женщины?.. Да, это верно, за исключением эпохи мрачного Средневековья. Именно в Средние века появилась мода на «засушенных» красавиц, когда бледная хрупкая девушка ассоциировалась с Небесной Девой... Рыцари поклонялись и служили таким красавицам, каждый из них называл свою избранницу Прекрасной Дамой, менестрели пели о них песни, а детей рожали простые женщины.

ПРИЧИНА появления этой моды – высокая плотность населения, плохие экологические и санитарные условия средневековых городов. А возвращение к ней в начале 60-х годов XX века некоторые специалисты связывают с первым послевоенным поколением, как раз подростком к этому времени. Так поколение, ослабленное разрухой и нуждой, породило соответствующий идеал.

А вот ПОДДЕРЖАНИЕ МОДЫ в течение нескольких десятилетий (вспомним, сколько раз за это время менялась мода на обувь, одежду и автомобили!) иногда связывают с нетрадиционной ориентацией самых известных и знаменитых модельеров. Ведь модели, отбираемые ими, зачастую лишены внешних признаков пола!

Очень похожая ситуация сложилась и в балете, и в спортивной, и особенно – в художественной гимнастике. Приходилось ли Вам когда-нибудь видеть балерину с нормальными формами? Такой просто нет, потому что вполне нормальных девочек, несмотря на их способности, рано или поздно отчисляют из состава группы! А на что (или на кого) похожи девочки – мастера спорта по гимнастике?!

... Итак, получается, что именно представители перечисленных профессий формируют в массовом сознании некий идеальный образ. Вот и имеем то, что имеем.

Заморенные мамочки с трудом рожают таких же заморенных детей. А интенсивно худеющие мамочки не могут нормально выкормить детей грудью. И новое поколение снова вырастает ослабленным и болезненным, помогая формировать очередной виток всё той же злополучной моды.

ПОЧЕМУ ЖЕ СУЩЕСТВУЕТ МОДА, СТОЛЬ ВРЕДНАЯ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ И ПРОДОЛЖЕНИЯ РОДА? К сожалению, мода не всегда рациональна и полезна для выживания вида. На земле ушло и уходит в небытие множество видов животных, птиц, насекомых и рас-

тений, слишком «зациклившихся» на «моде». Олени с гигантскими рогами, птицы с прекрасным оперением, самые изумительные бабочки и жуки. Да что бабочки! – буквально на глазах исчезли из лесов и с лужаек самые красивые цветы... А если говорить о человеке, сюда можно добавить и «моду» на вредные привычки – алкоголизм, наркомания, курение сводят в могилу несметное число людей. Тем не менее...

Ни в коем случае мне не хотелось бы, чтобы Вы восприняли мои слова как рекламу полноте. Просто, **ДЛЯ КАЖДОГО СУЩЕСТВУЕТ ЕГО, И ТОЛЬКО ЕГО, ОПТИМАЛЬНЫЙ ВЕС**. Если от этого веса пытаются избавиться, получается плохо. Но ещё хуже получается, если вполне сформировавшийся человек начинает быстро набирать вес. Такое возможно после рождения ребёнка, приёма гормональных препаратов, психических срывов и по другим причинам.

Понятно, рост массы тела при этом сильно опережает рост прочности скелета, сухожилий и силы мышц. Вес-то, в основном, увеличивается за счёт жира.

Не так давно ко мне на приём пришла бывшая гимнастка, набравшая после 18 лет 93 кг. Нет, она отнюдь не поправилась до 93 кг – 93 кг прибавилось к 48, которые у неё были!!!

У меня на приёме бывают дамы весом за центнер и совсем невысокого роста. Зачастую это бывшие спортсменки высокого класса, многие из них – гимнастки, в пик спортивной карьеры весившие не более 50 кг.

Представляете, какие у них коленные, голеностопные и тазобедренные суставы?! А позвоночник? И как они со всем этим мучаются? И как их тяжело лечить!

Если это не поддаётся Вашему воображению, тогда попробуйте представить на своих плечах 50 лишних килограммов, которые нельзя снять ни на минуту! И так много лет!

Да ведь даже здоровые, молодые мужчины, потаскав всего каких-то 16 кг (бронезилет), зарабатывают серьёзные заболевания позвоночника!..

КАКОЙ ЖЕ ВЕС САМЫЙ ЛУЧШИЙ? Наверно, тот, который обеспечивает наивысшее качество жизни. В общем, лучше жизнь у того, кто меньше болеет и дольше живет. А дальше – статистика.

Оказывается, дольше живут не самые худые. И даже не с «идеальным» весом. Максимальная продолжительность жизни и минимум заболеваний отмечаются у лиц с некоторым превышением веса. В этом случае, кстати, лучше всего сохраняются и суставы, и позвоночник, и кожа.

Хороший пример – индийские и арабские танцовщицы. Небольшой избыток веса – зато какая удивительная гибкость, какие великолепные суставы, какая кожа! И не только у молоденьких... А характер!

Ксантиппа, жена Сократа, отличалась худосочностью и сквернейшим характером. Древние сплетничали: Сократ предпочёл принять яд, будучи не в силах выносить постоянное брюзжание жены. Ради справедливости надо добавить – поводы для такого поведения у неё были, но всё же...

Итак, если вы хотите жить долго, быть красивой и счастливой и желаете того же своему ребёнку, вот полезные советы:

- Поддерживайте стабильный вес. Если девушка в 16 или 18 лет весит 60 или даже 80 кг, то это и будет её наилучший вес. (Отклонение в любую сторону принесёт только неприятности.)
- Не пытайтесь резко уменьшить вес голоданием, пищевыми добавками или рекламируемыми сжигателями жира. (Будет хуже. Красоты не прибавится, а кожа, грудь, живот очень пострадают.)
- Не толстейте. Вес, набранный после 18 лет, – лишний. От него страдают суставы, позвоночник, сердце и многое, многое другое. (Особенно высок риск располнеть у женщин после рождения ребёнка и после 40 лет.)
- С большой осторожностью относитесь к любым программам очищения организма и кодирования. (Часто они приносят огромный вред.)
- Не раскармливайте ребёнка. Излишний вес сильно влияет на его осанку и телосложение. (Впоследствии ребёнок, конечно, может похудеть, даже исправить осанку – телосложение исправить куда сложнее!)
- Если Ваш ребёнок слишком худой, принимайте меры.

ВНИМАНИЕ! Насильственное кормление вредно и бесполезно. Сделайте так, чтобы ребёнок больше двигался, бывал чаще на свежем воздухе. Попробуйте ограничить его в еде... Да, я не оговорился, ограничение в еде хорошо влияет на аппетит – пробуждаются здоровые инстинкты.

А ЧТОБЫ САМОЙ СТАТЬ ЕЩЁ КРАСИВЕЙ, ПРИВЕДИТЕ В ПОРЯДОК ОСАНКУ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЕ. ЭТО ВПОЛНЕ ВОЗМОЖНО!..

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Сашу привели ко мне на приём по поводу кифосколиоза. Родители демонстрировали рентгеновские снимки и были в панике.

Да, у ребёнка был кифоз, был и сколиоз. Небольшие малозаметные проявления. Но главная проблема оказалась не в этом. У мальчика была сильно деформирована грудная клетка. В области грудины располагалась обширная впадина, размером почти с кулак.

Лечение кифосколиоза заняло месяц, а на то, чтобы избавиться от «воронки», потребовалось куда больше усилий и времени!

Как правило, дефекты обнаруживают случайно. Врачи стараются не обращать на них внимания. Если же родители замечают что-то неладное у ребёнка и обращаются к врачам, то последние говорят: «Ерунда, само пройдёт!» И проходит... время. Теперь те же врачи советуют готовиться к операции. Правда, на неё – ввиду сложности, опасности и бесполезности – мало кто решается...

Что же это за дефекты? В книге я подробно говорил о них. Это дефекты, связанные с неправильным развитием грудины, рёбер и ключиц. Обычно они возникают вследствие перенесённого в раннем детстве рахита, но чаще встречаются у анемичных детей, родившихся в осенне-зимний период. Наиболее распространены *килевидные и воронкообразные деформации*.

В первом случае выступающая вперёд грудина вместе с деформированными рёбрами образует некое подобие килья. Бывает у слабых, плохо развитых физически детей с узкими плечами («куриная грудь»).

При прогибе грудины назад формируется *воронкообразная грудь*. Раньше её называли «грудью сапожника». Теперь она часто бывает у детей из вполне благополучных семей, проводящих много времени за компьютером.

Следует добавить, что «воронка» и «киль» – антагонистичные дефекты – могут встречаться одновременно у одного пациента. Чаще – сверху киль, а под ним воронка. Возможны и асимметричные варианты. Конечно, эти дефекты не только не эстетичны, но и вредны для здоровья. Сдавливается сердце, деформируются лёгкие.

К сожалению, эти заболевания могут сочетаться со сколиозом, что сильно затрудняет их лечение. Особенно тяжело лечатся «воронка» и «киль», расположенные на одном уровне.

Читаю популярную газету. Известный певец ложится на операцию. Собирается удалить нижние рёбра. Раньше такие вещи делали лишь на Западе. Значит, и до нас дошла цивилизация...

Дело в том, что иногда нижние рёбра образуют своеобразный *валик*, расширяющий верхнюю часть талии по бокам и выступающий спереди. Выступ порой достигает нескольких сантиметров.

Можно долго заниматься в спортзале и добиться великолепной пластики, когда живот становится плоским,

а мышцы красивыми, но избавиться таким образом от проклятого выступа невозможно. Более того, он, как ни парадоксально, становится заметнее и безобразнее...

К счастью, этот дефект вполне исправим. Без операции. Только начинать лечение нужно как можно раньше.

Валя пришла на приём сама. С кифозом. Осматриваю. Ровный позвоночник. Совершенно прямая спина. И в то же время создаётся впечатление, что девушка очень сутулится.

Виноваты ключицы. Задержались в росте. В результате непропорционально узкие плечи сильно подались вперёд. А если плечи обращены вперёд, голову прямо не удержать. Вот и получается – спина вроде бы прямая, а человек сутулый. Ребятам такие девочки не нравятся.

Кроме того, у Вали обнаружился ещё один недостаток. Почему-то ни ортопеды, ни хирурги на него не реагируют. Родители иногда понимают – что-то не в порядке, а сформулировать не могут.

Узкие плечи ограничили развитие верхней части грудной клетки. В результате внутренние органы сместились вниз и грудь приобрела *бочкообразный* вид – узкая сверху и расширенная к талии. А живот подался вперёд. Конечно, хороший портной может значительно «замаскировать» такую фигуру. Но как быть со здоровьем? И что делать на пляже?

Кому больше всего угрожают подобные дефекты? В первую очередь, высоким, быстрорастущим и прилежным детям. Но не обязательно. Дефекты могут быть вызваны и родовой травмой, и ушибом, и вред-

ными привычками. И хотя тело с подобными недостатками красивым не назовешь, я менее всего склонен ограничиваться областью эстетики.

Деформированная грудная клетка затрудняет работу сердца, лёгких, желудка и других внутренних органов. Сопутствующие заболевания позвоночника рано или поздно вызовут значительные боли. Да и семью с такими дефектами трудно создать... Что делать? Операцию? Страшно и ненадёжно. Нет выхода?! Ищите! Выход всегда есть.

А вот ещё одна история, с приятным концом.

Вале было всего 16 лет. Толстушка маленького роста (вес – 75 кг и рост – 160 см). Очень сутулая. Плохо посаженная голова сильно выдавалась вперёд. Полностью отсутствовала талия. Живот отвисший. Да ещё и сколиоз. Впрочем, на фоне всего остального не очень заметный.

Мама заставляла Валу худеть, но ничего не получилось. Только грудь сильно отвисла. Правда, осталась большой (в 16 лет!). Нравится? Нет?! Правильно. Никому такие девушки не нравятся!

В процессе лечения за полгода удалось:

а) исправить сколиоз (впрочем, очарования это прибавило немного);

б) исправить сутулость и выработать правильную посадку головы;

в) подтянуть живот и резко уменьшить объём талии (невероятно, на животе стали заметны мышцы!);

г) поднять грудь, сохранив её размер (поскольку сутулость исчезла, получилось нечто изумительное!).

Теперь мимо Вали невозможно пройти и не оглянуться. Правда, мама жалуется, что телефон не смолкает, а в подъезде постоянно собирается толпа обожателей!

... А что там о женском непостоянстве? Известно, «сердце красавицы склонно к измене». Но с этим приходится мириться. Красота куда важнее.

Ответы на вопросы

Вопрос: У моего ребёнка летом обнаружили сколиоз, сейчас он пошёл в школу. Можно ли совмещать лечение сколиоза с занятиями в школе?

Ответ: Занятия в школе или институте структурируют время. Многолетний опыт показывает, сколиоз лучше лечится во время школьных занятий.

Вопрос: Моей дочке девять лет. У неё обнаружили сколиоз второй степени. Для лечения рекомендовали ЛФК, корсет. Предложили обучение в специнтернате. Обещали приостановить развитие. Что делать?

Ответ: Вам повезло, Вы узнали правду. Указанными средствами сколиоз вылечить невозможно...

Вопрос: *Вы на самом деле можете вылечить сколиоз у взрослого человека?*

Ответ: Да, но обычно не выше второй степени. Третью – очень редко. Третью и тем более четвертую степень полностью вылечить у человека со сформировавшимся скелетом уже невозможно.

Вопрос: *Вы это делаете с помощью мануальной терапии?*

Ответ: Мануальная терапия – необходимый и важный компонент в лечении сколиоза. Но истинный сколиоз (так же, как кифоз и лордоз) – это комплексное заболевание, отличающееся патологическим развитием мышц, сухожилий, связок и позвоночных дисков. Не следует забывать и о сложившихся двигательных стереотипах. В принципе, ни костоправ, ни мануальный терапевт вылечить сколиоз не могут.

Вопрос: *Как же его лечите Вы?*

Ответ: Основа лечения – стимуляция организма к развитию в нужном направлении. В необходимых местах наращиваются мышцы, связки. Изменяются двигательные навыки, а также форма межпозвонковых дисков. У детей, сохранивших высокую пластичность, легко изменяется и форма скелетных костей. В редких случаях назначается специальная диета. Важнейшую роль имеет психологический настрой пациента на успех, его желание быть здоровым и красивым.

Вопрос: *Лечение сколиоза – болезненный процесс?*

Ответ: Нет. У детей болевые ощущения исключены, у взрослых они незначительны. Боли бывают, но

это боли растущих мышц, сухожилий, связок – обычные для спортсменов.

Вопрос: *Можно ли вылечить сколиоз с помощью физкультуры?*

Ответ: Нельзя. Физическая культура, занятия спортом, аэробикой, шейпингом обычно лишь усиливают имеющийся дефект, так как более развитые компоненты скелета и мышц берут на себя основную нагрузку и опережают в развитии отстающие. Успешное лечение сколиоза заключается в обратном – заставить развиваться отстающие компоненты и придержать в развитии опережающие.

Вопрос: *Можно ли заниматься спортом после излечения сколиоза? Какие виды спорта предпочтительны? Какие недопустимы?*

Ответ: Можно. За редкими исключениями противопоказаний нет.

Вопрос: *Лечение опасно? Возможны ли травмы? Какие осложнения бывают?*

Ответ: Лечение не опасно – физические нагрузки не превышают допустимые нормы. Ни одной травмы за двадцать лет не было.

Вопрос: *Как долго продолжается лечение?*

Ответ: Длительность курса зависит от степени развития сколиоза и возраста пациента. Первая степень у ребёнка шести–восьми лет обычно исправляется за месяц, в три-четыре сеанса. Третья степень у пятнадцатилетнего подростка иногда требует около года лечения и интенсивных занятий.

Вопрос: *У моего ребёнка правое плечо выше левого на несколько сантиметров. Что делать?*

Ответ: Возможная причина – сколиотический изгиб грудного отдела позвоночника. Лечите сколиоз, и плечи выравниваются.

Если убрать перекося без избавления от сколиоза лечение последнего сильно затрудняется.

Вопрос: *Моему ребёнку четырнадцать лет, первая степень сколиоза. Меня очень напугали, предложив хирургическую операцию по коррекции осанки. Успех не гарантировали. Как быть?*

Ответ: Думаю, Вас просто хотели запугать. За последнее время мне не раз доводилось слышать о подобных предложениях. Первая степень в четырнадцать лет достаточно безопасна, без операции лечится примерно за месяц. Что касается гарантий... Недавно у меня на приёме была девушка, перенесшая такую операцию (третья–четвёртая степень сколиоза). Вся спина у неё в шрамах, а сколиоз остался. Добавились очень сильные боли, с которыми я ничего сделать не смог.

Вопрос: *У моего ребёнка сколиоз второй степени. Лечился в ЦИТО. Затем прошёл тридцать сеансов мануальной терапии. Результатов никаких. Стоит ли продолжать лечение?... Можно ли вылечить быстро?*

Ответ: В принципе, классическая медицина сколиоз не лечит. В ЦИТО Вам лишь обещали остановить развитие заболевания. Используя механизм стимулированного развития, вторую степень сколиоза у ребёнка можно вылечить, в подавляющем большинстве случаев, в течение одного-двух месяцев.

Вопрос: У моей дочери левая нога укорочена на два сантиметра. На этом фоне развился сколиоз поясничного отдела позвоночника. Ортопед объяснил, что лечить такой сколиоз бесполезно. Правда ли это?

Ответ: Дело не так плохо. Индуцированный сколиоз сам по себе лечится сравнительно легко, поскольку вызван внешней причиной. Укорочение ноги чаще всего происходит от неправильного функционирования тазобедренного сустава и вполне излечимо стимуляцией определённых групп мышц.

Вопрос: Как избежать заболевания сколиозом?

Ответ: Развитие сколиоза определяется многими факторами – наследственностью, образом жизни, питанием, иногда врождёнными аномалиями. Особая предрасположенность к сколиозу и другим нарушениям осанки – у быстрорастущих и худых детей, чаще у девочек. (По моим наблюдениям, очень часто от сколиоза страдают манекенщицы.) На девочек такого сложения нужно обращать особое внимание. Не способствуют правильной осанке и чрезмерно продолжительные занятия за столом. Но, тем не менее, лечить сколиоз можно и нужно. И чем раньше его обнаружат, тем легче он лечится. Поэтому очень важным фактором лечения сколиоза является своевременная диагностика.

Вопрос: Возможен ли возврат заболевания после излечения сколиоза? Как часто нужно повторять лечение?

Ответ: После излечения рецидивы исключены. В редких случаях, когда пациент очень мал или при

некоторых особенностях развития позвоночника, рекомендуются регулярные осмотры – раз в три–шесть месяцев.

Вопрос: *Где Вы учились лечить сколиоз?*

Ответ: Учиться, к сожалению, было негде. Примерно двадцать лет назад одна чрезвычайно энергичная и очень красивая мама привела ко мне двух близнецов двенадцати лет с третьей степенью сколиоза. К тому времени мама побывала где и у кого только можно, включая известного костоправа Касьяна. Терять ей было нечего и, несмотря на мои уверения, что вылечить такой сколиоз невозможно, маме удалось заставить меня взяться за её детей. Пришлось импровизировать. Важную роль сыграли мои увлечения йогой, восточными единоборствами, знание современных спортивных методик. В то же время я увлекался народной медициной, экстрасенсорикой, пользовался приёмами мануальной терапии. Всё это – достаточно сильнодействующие средства. Говорят, новичкам везёт. Мне тоже повезло. Через три года диагноз «сколиоз» у обоих близнецов был снят. Понимание пришло позже, и сейчас я умею лечить сколиоз гораздо быстрее. Дети эти давно выросли, иногда я их встречаю и осматриваю – ни малейших признаков сколиоза до сих пор не обнаруживается.

Вопрос: *Что Вы ещё лечите?*

Ответ: Обычная сфера деятельности костоправа – радикулиты, смещения, остеохондрозы. Иногда удаётся помочь при грыже позвоночного диска. Очень часто обращаются с суставными заболеваниями – артрозами и артритами.

Содержание

«... ПРОСТО Я РАБОТАЮ ВОЛШЕБНИКОМ»	3
ГЛАВА I. НАРУШЕНИЯ ОСАНКИ И ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ	12
«Я хочу быть красивой!»	12
Осанка	15
Телосложение	22
Очаровательные ножки	26
Крепкий живот – здоровый позвоночник!	29
«Ах, как кружится голова!..»	37
Не «выключайте» ребёнка!	40
Компьютер – плохая игрушка?	45
Диагностика – профилактика – лечение	47
Нарушения осанки, связанные с позвоночником	49
Происхождение нарушений позвоночника	51
Группы риска	54
Диагностика нарушений	56
Другие нарушения осанки	57
Дефекты ног	60
Причины возникновения нарушений	61
ГЛАВА II. СКОЛИОЗЫ	63
Измените судьбу!	63
Есть наслаждение в игре... ..	66
Сколиозы	67
Диагностика сколиоза	77
ГЛАВА III. КИФОЗЫ И ЛОРДОЗЫ	79
Описание	79
Диагностика	81
Осложнения при кифозах и лордозах	82
Причины возникновения кифозов и лордозов	83
Группы риска	89
Профилактика кифозов	92

Лечение кифозов	94
Упражнения при кифозах	96
Упражнения при лордозах	100
Не надо сутулиться!	101
Упражнения при сутулости	102
«У моей любимой детки крылышки растут!»	103
ГЛАВА IV. ПОХВАЛА ПРИЯТНОЙ ПОЛНОТЕ	106
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	116
Ответы на вопросы	120

Приём. Виталий Демьянович Гитт принимает по адресам:

- м. "Таганская" (радиальная), ул. Народная, д. 4, подъезд 3 – Центр здоровья и красоты "МП-мед". Телефоны: 971-02-81, 915-10-31, 915-10-51;
- м. "Новослободская", ул. Долгоруковская 32, строение 1 – Центр психологической помощи и мануальной терапии. Телефоны: 8-(499)-978-65-47, 8-(499)-972-15-92, моб. 8-(495)-509-32-32.

www.gitt.ru

Занятия. Клуб любителей активного долголетия (КЛАД) во главе с В.Д. Гиттом приглашает вас на занятия. Подробнее на сайтах **www.rodacentre.ru** и **www.riscorp.ru**.

Центр изучения проблем дезадаптации и её преодоления «Рода»

www.rodacentre.ru

Приглашает на занятия по программам:

- Гармоничные роды – здоровые дети
- Служба сопровождения семьи
- Клуб любителей активного долголетия
- Йога для начинающих
- Оздоровительные занятия

Предлагает услуги:

- Иридодиагностика
- Компьютерная диагностика
- Психотерапевтическое консультирование
- Различные виды массажа
- На базе центра работает инициативная группа по проблемам **вакцинологии**.

КНИГИ ИЗДАТЕЛЬСТВА ЦПФС «ЕДИНЕНИЕ»



Серия «Оздоровление человека»

- «Укрепление организма»
- «Стать свободным от вредных привычек»
- «Настроение здоровья»
- «Волшебные движения»
- «Питание»



Серия «Путь Воина Духа»

- «Священное служение»
- «Кодекс Воина Духа и Воительницы Души»
- «Становление»
- «О Божественном и человеческой этике»
- «Об энергетических структурах»
- «О самом главном»
- «О физическом теле»
- «Об эгоистической личности»
- «О трансформации эгоистической личности»
- «Некоторые качества эгоизма и способы их трансформации»

Готовится к изданию серия «Азбука Духовности»

Где купить. В интернет-магазине **risshop.ru** вы можете приобрести книги Виталия Демьяновича Гитта и другие книги издательства ЦПФС «Единение».

Центр психофизического совершенствования «Единение»

На сайте **www.edinenie.ru** вы можете найти информацию о занятиях в группах здорового образа жизни и методиках оздоровления.

Форум: forum.edinenie.ru.

Внимание! На сайте **www.compromed.ru** вы можете написать о случаях недобросовестного и халатного отношения работников медицинской системы к вам и вашим близким.