

1. Боль в спине — факты и цифры

Сегодня боль в спине стала почти эпидемией на Западе. Спина — это комплексная структура, состоящая из большого числа мышц, костей, связок, сухожилий, нервов и кровеносных сосудов, и вероятность беды здесь огромна. Сложно выявить точные цифры страдающих от боли в спине, так как довольно часто в этих случаях к врачу не обращаются — многие страдалцы просто “усмеваются и переносят ее”, — но будет полезно дать несколько сегодняшних оценок.

- ✓ Боль в спине является причиной большего числа случаев заболеваний и потери трудоспособности, чем любая другая болезнь, кроме простудных заболеваний и гриппа. Ущерб, наносимый ею отдельным страдалцам и всей стране за счет снижения продуктивности, колоссален, даже если не учитывать боль и страдания.
- ✓ По крайней мере 80% из нас страдают время от времени — ведь более 2 миллионов каждый год посещают врача из-за проблем со спиной.
- ✓ Всего 10% страдают от болей в спине в связи с каким-то заболеванием. У 90% во время осмотров не выявляется ничего серьезного, хотя врачи довольно редко ставят точный диагноз.
- ✓ Около 40% больных выздоравливают в течение недели.
- ✓ Следующие 20% выздоравливают в течение трех недель вне зависимости от лечения.
- ✓ У большого процента людей, страдавших от боли в спине, такие приступы будут повторяться до тех

пор, пока не будет проведено лечение. Лучше не заниматься самолечением; посетите своего врача, чтобы выявить возможную серьезную причину. Возможно, для этого потребуется консультация специалистов.

Обычно люди, страдающие от болей в спине, принадлежат к 90% тех, у кого боль носит неопределенный характер. Но если вы следуете советам этой книги, будет разумнее сначала выяснить всё с медицинской точки зрения, а затем начать выполнять предлагаемые упражнения. Большинство из них просты в исполнении и не требуют напряжения.

Иногда люди сами знают, отчего у них болит спина. Этому может быть множество причин, например, слишком много работы в саду, поднятие тяжестей или неловкость, напряженные занятия спортом или плохая спортивная форма, — но довольно часто настоящей причиной является то, что они неправильно держат спину, выполняя различные действия. Вероятнее всего влияют и утомление, напряжение и стресс.

Основные проблемные области спины — это:

- ✓ Нижняя часть спины между талией и ягодицами.
- ✓ Верхняя часть спины.
- ✓ Шея и плечи.

Многие и не подозревают о том, как злоупотребляют своими спинами в течение всего дня, и не думают о вреде, который невольно наносят себе. Мы удивляемся, когда спина начинает болеть — обычно это случается неожиданно, — но довольно редко предпринимаем меры для предотвращения “выхода спины из строя”. Стрессы и напряжение подрывают систему до тех пор, пока не происходит какой-то сбой, и тривиальное движение, например, кашель, или чихание, или подъем на тротуар, может стать последней каплей и вызвать “взрыв” боли в спине.

Боль в спине часто является результатом слабого мышечного тонуса, так как спина — это средоточие большого напряжения. Стресс от рабочего давления может проявиться в области шеи, плеч или в нижней части спины, и его можно увидеть и почувствовать в напряженных, натянутых мускулах. Мы изменяем свою осанку, чтобы ослабить этот дискомфорт, и в конце концов искривляем спину. Многие из нас работают в состоянии физического дисбаланса, наша спина постоянно искривлена для того, чтобы было удобнее. Боль в спине не представляет угрозы для жизни, и поэтому ее лечению уделяется не так много времени. Мы сами должны следить за собственными спинами, постоянно обучаясь уходу за ними. Прежде всего, большинство людей, страдающих от боли в спине, клянутся сделать что-то с этой проблемой. После того, как боль успокаивается, выполнение упражнений держится только на энтузиазме, и, когда появляется улучшение, о них забывают. Лишь некоторые продолжают выполнять упражнения, а благие намерения остальных уходят в небытие.

Фактически, боль в спине в большинстве случаев можно избежать, предупредив их.

Многие из нас напрягают мускулы целый день, даже не подозревая об этом. У нас слабые мускулы из-за плохой осанки, которую мы приобретаем в основном на работе, и это вредно, так как вызывает дополнительную усталость и физическое напряжение.

Боль в спине ограничивает ежедневные удовольствия и влияет на стиль жизни. Она может быть мучительной, но, так или иначе, проходит со временем. Позвоночник у нас прочный и жесткий — он может служить по крайней мере 70 лет. Но старинное изречение о том, что спина прибавляет нам лет быстрее, чем что-либо другое, не утрачивает своей правдивости. Мы надеемся, что данное краткое вступление убедило вас в необходимости “взять дело в свои руки” и создать защиту от этого бича современной жизни.

Предупреждение

Упражнения и советы, данные в этой книге, не подходят людям с хроническими и другими заболеваниями, которые могут обостриться при занятиях без консультаций со специалистом. Читатель может выполнять последующие советы и рекомендации на свой страх и риск — мы говорим об этом только в информационных целях, это вовсе не предписание. Авторы настоятельно рекомендуют сначала проконсультироваться с врачом и лишь затем приступить к упражнениям, изложенным в этой книге.

Мы приложили все усилия к тому, чтобы информация, содержащаяся в данной книге, была согласована с мнением медиков. Но это всего лишь справочник, и его не стоит противопоставлять советам вашего врача.

Прочитав вышесказанное, запомните, что для достижения успеха необходимы три вещи. Это — здравый смысл, тщательность и обязательность. Вы не сможете достичь всего за неделю: здравый смысл требует, чтобы вы начинали постепенно. Все мы проявляем огромный энтузиазм в начале режима оздоровления или кампании по обретению бодрости, а ведь так можно слишком увлечься и в результате повредить самому себе. Тщательность необходима для правильного выполнения упражнений, так как вы должны понимать, чего хотите добиться, выполняя то или иное из них. Фактор обязательности выходит на сцену, когда вы понимаете, что улучшение происходит медленно и укрепляется в процессе создания здоровой спины. Никто не сможет сделать это за вас — да никто особенно и не заинтересован, — и у вас возникнет энергия и добрая сила, когда вы поймете, что сами берете на себя заботу о здоровой спине.