

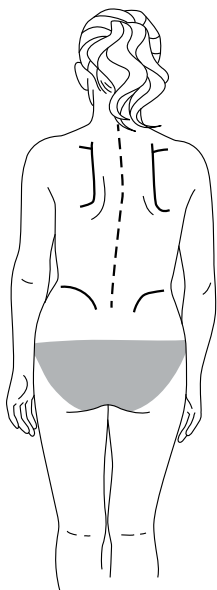
Оглавление

Введение	6
Краткая анатомия и физиология позвоночника	8
Проблемы позвоночника	18
Остеохондроз	19
Расслабление мышц шеи	23
Расслабление мышц грудного отдела позвоночника	26
Расслабление мышц поясницы	27
Упражнения для лечения и профилактики остеохондроза	29
Боли в пояснице.	37
Расслабление поясничных мышц	38
Расслабление подвздошно-поясничной мышцы	41
Расслабление брюшины	42
Восстановление рефлекса брюшного дыхания	43
Избыточный кифоз	44
Сколиоз	47

Спондилолистез	50
Болезнь Бехтерева	52
Условия жизни, влияющие на состояние позвоночника	53
Упражнения для тех, у кого сидячая работа	54
Организация рабочего места при работе за компьютером	55
Правильное распределение физической активности в течение дня	56
Активация энергии	59
Балансировка энергии	61
Расслабление мышц	63
Расслабление мышц головы	63
Расслабление жевательных мышц	64
Расслабление черепного апоневроза	65
Улучшение притока крови к мозгу	66
Расслабление мышц шеи	67
Расслабление мышц задней поверхности шеи	68
Расслабление мышц боковой поверхности шеи	70
Расслабление мышц передней поверхности шеи	71
Расслабление грудных мышц	71
Расслабление органов живота	72

Расслабление мышц ног и таза	74
Расслабление мышц передней поверхности бедра	74
Расслабление мышц задней поверхности бедра	75
Расслабление мышц голени	76
Расслабление мышц ягодиц и наружной поверхности бедра	77
Расслабление подвздошно-поясничных мышц	78
Расслабление мышц поясницы	80
Расслабление мышц руки	82
Расслабление бицепса	82
Расслабление трицепса	84
Расслабление предплечий	85
Расслабление большой круглой мышцы.	86
Расслабление надостной мышцы	87
Послесловие	90

Сколиозы бывают двух типов — С-образные и S-образные.



С-образные всегда связаны с проблемой в каком-то внутреннем органе. Дело в том, что все наши мышцы (и мышцы, осуществляющие движения в позвоночнике, не исключение) связаны с какими-то внутренними органами. Например, широчайшая мышца спины слева ассоциирована с поджелудочной железой. И при проблемах в поджелудочной железе она становится функционально слабой и не выполняет нужных человеку движений. Поэтому причина такого типа

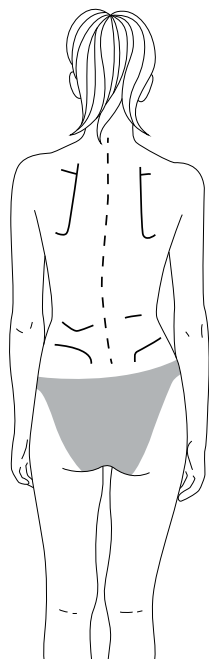
сколиоза не в позвоночнике. Чтобы избавиться от него, нужно просто вылечить проблемный орган. Тогда и сколиоз уйдет сам.

S-образные сколиозы в большинстве своем (порядка 80 %) вызываются смещением костей черепа при родах.

Головка младенца во время родов идет по родовым путям не прямо, а поворачиваясь как винт. Естественно, что мягкие косточки черепа тоже при этом скручиваются. Раньше бабки-повитухи сразу после рождения ребенка правили ему головку. В наше смутное время это

принято считать ненаучным, и акушеров этому не учат. Они этого не делают. И не умеют. И большинство детей так и остаются со скрученными черепами. А это приводит к тому, что смещенные височные кости скручивают затылочную кость, к которой прикрепляется весь позвоночник. И ее скручивание скручивает винтом весь позвоночный столб, вызывая именно такой тип сколиоза.

S-образный сколиоз является частью целого синдрома, для которого характерны асимметрия лица, нарушение роста зубов в период смены молочных зубов на постоянные, разное стояние ушных раковин (одно ухо больше подтянуто к черепу, другое — оттопырено), разная длина и уровень плеч, по-разному подчеркнута талия с разных сторон (с одной сглажена, с другой — усилена), разная длина ног и асимметричное плоскостопие. А в пубертатном периоде к этому часто добавляется ВСД (вегетативно-сосудистая дистония). И все это вызвано только тем, что никто не поправил вовремя косточки черепа младенцу при родах. Сделать это, конечно, можно в любом возрасте. Но сразу после родов это однократная процедура, а позже — уже многократная.



Такой тип сколиоза самому исправить крайне трудно, практически невозможно. Но это легко может сделать остеопат, владеющий методикой краниотерапии. Вот к нему и нужно обращаться. И желательно вовремя. Чем раньше, тем меньше последствий останется у ребенка.

После работы с черепом — краниотерапии, косточки черепа встают на место, жить становится легче. Но костные деформации, вызванные тем, что кости росли в неправильном положении (если не сразу после родов поправили череп), сразу не уходят. Для обновления костной ткани требуется значительное время. Поэтому после такого курса краниотерапии обычно остеопат назначает индивидуальный комплекс упражнений для того, чтобы убрать остаточный мышечный дисбаланс. Но этот комплекс подбирается индивидуально в каждом случае, поэтому приводить его варианты здесь считаю бессмысленным.

Спондилолистез

Спондилолистез — это смещение соседних позвонков относительно друг друга. Происходит оно за счет того, что есть физиологические изгибы позвоночника. И позвонки стоят не вертикально друг на друге, а под небольшим углом. А при большом весе, осложненном усилением физиологических изгибов позвоночника, они могут съезжать, соскальзывать друг с друга под тяжестью тела. Такое возможно только в по-