

**ИГОРЬ
БОРЩЕНКО**

Кандидат медицинских наук, вертебролог, спинальный нейрохирург

от автора
**Системы УМНЫЙ
ПОЗВОНОЧНИК**

Шея БЕЗ БОЛИ

**УНИКАЛЬНЫЙ
ИЗОМЕТРИЧЕСКИЙ
ТРЕНИНГ**



- 120 фотографий, иллюстрирующих упражнения



- 32 эффективных упражнения трех степеней сложности



- диагностический тест на подвижность шейных позвонков

- релакс-гимнастика для воротниковой зоны



! *Шейный отдел позвоночника без операции и боли*
Простая и действенная методика
Изометрическая гимнастика на рабочем месте —
быстро, доступно, эффективно

Игорь Борщенко

**Шея без боли. Уникальный
изометрический тренинг**

«Издательство АСТ»

2012

Борщенко И. А.

Шея без боли. Уникальный изометрический тренинг /
И. А. Борщенко — «Издательство АСТ», 2012

Боли в шее – проблема, беспокоящая многих людей и доставляющая массу неудобств. Острая или ноющая боль в области шеи, мышечный спазм, головные боли и даже ухудшение зрения могут быть проявлениями остеохондроза или грыжи межпозвонкового диска. Изометрическая гимнастика Игоря Борщенко – лучший способ эффективно избавиться от постоянных болей, предотвратить развитие болезни. Специальный мышечный тренинг позволит вернуть подвижность одеревеневшим позвонкам, а вам – свободу и радость движения. Упражнения, основанные на движениях малой амплитуды, исключают чрезмерную нагрузку на позвонки и межпозвонковые диски. Поэтому выполнять такую гимнастику могут и пожилые люди, и те, кто перенес операцию на позвоночнике. Достаточно лишь замирать на некоторое время в определенных эргономичных позициях – и мышцы будут сами укрепляться без дополнительной нагрузки. Уделяйте гимнастике всего несколько минут в день, чтобы избавиться от утомительных болей в области шеи и воротниковой зоны. Книга также издавалась под названием «Болит шея – что делать».

© Борщенко И. А., 2012

© Издательство АСТ, 2012

Содержание

Вступительное слово автора	5
Почему изометрическая	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Игорь Борщенко

Шея без боли. Уникальный изометрический тренинг

Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь.

Гораций

Non nocere!

Не навреди!

Латинское высказывание

Вступительное слово автора

Как часто мы слышим от врачей: «Необходимо укреплять позвоночник... Нужно заниматься гимнастикой и упражнениями... Теперь укрепляйте спину!» Им вторят пациенты: «Я готов заниматься. Покажите мне, какие делать упражнения. Завтра же запишусь в фитнес-клуб!»

Действительно, большинство людей интуитивно понимают, что здоровье связано с определенной физической активностью, причем получать ее желательно во время специальных занятий. Именно в этот момент появляется множество вопросов, которые могут стать непреодолимым препятствием на пути к здоровью.

Как заниматься? Пойти в спортзал или начать делать упражнения дома? Последний вопрос отнюдь не праздный: йога, пилатес, каланетика, аэробика, аквааэробика, фитнес с инструктором, занятия на тренажерах или, наконец, просто лечебная физкультура в поликлинике. Вот далеко не полный список разнообразных оздоровительных мероприятий, которые предлагает жизнь. А еще есть любимая работа, которая отнимает львиную долю времени, и утренняя лень, когда так и тянет понежиться в постели...

В результате выбор падает на секцию экзотических занятий по системе индийского гурзу с труднопроизносимым именем. И хорошо, когда эти занятия принесут пользу. А если через неделю возникает боль и резкое обострение заболеваний, большинство людей прекращают тренировки, и миф о здоровом образе жизни развеивается, как запах от остывшего обеда.

Другая крайность – это полное нежелание заниматься. «Я бегаю на работе как заведенная, этого достаточно...» или «Я занят физическим трудом, физкультура – это лишнее». Такие доводы, конечно, можно понять, но не следует забывать, что физический и эмоциональный стресс от основной работы – если вы, конечно, не тренер по фитнесу, – это неправильная нагрузка.

Каждодневный труд кладовщика, или рабочего, или повара дает нагрузку лишь отдельным мышечным группам, изнашивая перегруженные суставы и хрящи! Позвоночник, ваши мышцы, все суставы нуждаются, просто требуют специальной правильной нагрузки, безопасных движений и циклического ритма занятий.

Среди сознательной части населения присутствует другая группа жаждущих занятий, которые считают, что чем больше – тем лучше. Как часто мне приходится выслушивать рассказы ярых ценителей спорта о том, что кто-то излишне усердно позанимался и сорвал спину. Или после очередной тренировки появилась грыжа межпозвонкового диска, или после операции было все хорошо, а стал заниматься, и боль вернулась. Это истории о тех, кто занимался, но использовал неправильную нагрузку, то есть занимался упражнениями, которые принесли вред, а не пользу. И здесь как нельзя кстати вспоминается известная реклама, перефразируя

слоган которой можно сказать: не все упражнения одинаково полезны, а некоторые и вредны, и даже запрещены для вас.

Представьте себе перепутье, на котором стоит пациент после операции на позвоночнике, или человек, у которого обнаружили грыжу диска, но к счастью, операция не потребовалась. С одной стороны, существует необходимость и желание заниматься, с другой – есть страх, что физкультура может ухудшить и без того шаткое состояние здоровья.

И что же видят глаза этих озабоченных людей? И полки книжных магазинов, и интернет-сайты наполнены литературой, где упражнения выполняются здоровыми молодыми людьми, которым лечебная физкультура и вовсе не нужна, а сами упражнения под силу только спортсменам.

Ситуация до крайности напоминает рекламу косметики, когда молодая модель демонстрирует крем от морщин, которых у нее и в помине не было. И если человек, имеющий артроз, или выраженный остеохондроз позвоночника, или тем более грыжу межпозвонкового диска, будет подражать этим моделям и следовать программам, имеющим явно спортивную направленность, – как ни печально признавать, успеха такие занятия не принесут, а принесут результат, противоположный ожидаемому – отказ от активного образа жизни. Далее идет набор лишнего веса, удобный диван, возрастное повышение благосостояния, покупка более комфортного автомобиля, и порочный круг замыкается: обездвиженность вызывает болезни, которые поддерживают гиподинамию.

Эта книга адресована тем, кто уже имеет проблемы с шейным отделом позвоночника. Тем пациентам, которые перенесли хирургическое вмешательство в области опорно-двигательного аппарата, тем, кто с возрастом ощущает потребность в занятиях, но не знает, с чего начать. Эпиграфом к этой книге послужило известное латинское изречение: *Non nocere! Не навреди!* Физкультура может быть не только удовольствием, но и лекарством, которое, как известно, имеет определенную дозу.



Какие упражнения выбрать для занятий? В каком режиме их выполнять? Какие упражнения дадут эффект при патологии шейного отдела позвоночника? В этой книге – ответы на ваши вопросы и подробный курс уникальной изометрической гимнастики для людей, страдающих болями в шее, перенесших операцию на шейном отделе позвоночника, для пожилых и малоподвижных людей.

Прочитав эту книгу, вы начнете лучше разбираться в самых распространенных болезнях позвоночника и суставов, что позволит вам ориентироваться в современном потоке медицинской информации и не утонуть в рекламе.

Искренне желаю читателям здоровья и успехов!

Игорь Борщенко

Почему изометрическая

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.