

**АНТОН АЛЕКСЕЕВ**



# **БЛАГОДАРНЫЙ ПОЗВОНОЧНИК**

**КАК НАВСЕГДА ИЗБАВИТЬ ЕГО ОТ БОЛИ**

**ДОМАШНЯЯ КИНЕЗИОЛОГИЯ  
3-Е ИЗДАНИЕ**

Настоящая медицина

Антон Алексеев

**Благодарный позвоночник.  
Как навсегда избавиться его от  
боли. Домашняя кинезиология**

«Издательство АСТ»

2016

УДК 615.825  
ББК 53.54

**Алексеев А. В.**

Благодарный позвоночник. Как навсегда избавиться его от боли.  
Домашняя кинезиология / А. В. Алексеев — «Издательство  
АСТ», 2016 — (Настоящая медицина)

ISBN 978-5-17-159091-8

Перед вами книга опытного врача-кинезиолога, мануального терапевта с более чем десятилетним стажем врачебной деятельности. Доктор Алексеев пришел к парадоксальному выводу, что «обычные» упражнения для позвоночника могут оказаться бесполезными, а иногда даже опасными при некоторых заболеваниях. Знакомство с Дэвидом Лифом – знаменитым кинезиологом, консультантом таких звезд, как Наоми Кэмпбелл и Николас Кейдж, – помогло разработать комплекс упражнений, который позволяет полностью и в короткие сроки решить проблемы со спиной, а также укрепляет и защищает позвоночник. Вы сможете подобрать упражнения, которые помогут именно вам оставаться здоровым и активным много лет. В формате PDF А4 сохранён издательский дизайн.

УДК 615.825

ББК 53.54

ISBN 978-5-17-159091-8

© Алексеев А. В., 2016

© Издательство АСТ, 2016

# Содержание

Предисловие	5
Часть первая	6
С чего все началось	6
Что лучше – мануальная терапия, кинезиология, остеопатия, кинезиотерапия?	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# Антон Алексеев

## Благодарный позвоночник

### Как навсегда избавиться от боли

#### Домашняя кинезиология. 3-е издание

### Предисловие

В течение этих лет, занимаясь лечением болей в спине, я пришел к выводу, что невозможно добиться устойчивого результата и полностью избавиться от болей в спине без **правильно подобранных упражнений**.

Так начался мой путь по изучению различных методик и видов упражнений. Какие-то из них давали результаты, другие нет. Но постепенно, год за годом, начала складываться четкая, эффективная методика.

Медицина постоянно развивается – появляются новые методы в области лечения позвоночника, совершенствуются уже существующие подходы, становясь все более эффективными.

Осваивая новые методы лечения, я и мои коллеги оставляем только те, которые дают лучший результат. Несмотря на большой опыт практической работы и на то, что уже есть эффективные методы лечения, я стараюсь постоянно совершенствовать свои знания и практические навыки, потому что это позволяет помочь моим пациентам избавиться от боли быстрее и полностью восстановиться для активной полноценной жизни без боли в спине и суставах.

Все, что вы прочитаете в этой книге, это результат практического опыта.

Все описанные методы я использую в своей практике.

Мы с вами узнаем о том:

- какие существуют способы избавиться от грыжи позвоночника;
- как продолжительность жизни зависит от правильного дыхания;
- как подобрать упражнения, подходящие именно вам;
- как избавиться от головной боли и боли в пояснице, научившись правильно сидеть, стоять.

Вы узнаете, насколько важна ваша походка. Ходьба – это движения, которые вы совершаете чаще всего. Несколько тысяч шагов в день. И эти несколько тысяч шагов могут или удалять вас от здоровья, или приближать к нему.

Первый ваш шаг на пути к здоровью и молодости мы сделаем именно сейчас. Дорогой читатель, открываем следующую страницу и начинаем наше путешествие.

*Начните читать, выполнять упражнения и забудьте, что такое боль в спине!*

## Часть первая Шаги к здоровью

### С чего все началось

Мой путь в мануальную терапию начался с цепочки никак не связанных с медициной событий. А именно с того, что в восьмом классе мы с моим одноклассником попали в очень интересную ситуацию. Вот как все это было. Закончились уроки весенним солнечным субботним утром, видимо, что-то отменили, потому что освободились мы рано, до обеда. И мы решили, перед тем как отправиться домой, посидеть на скамейке на троллейбусной остановке, обсуждая важные для восьмиклассников события.

Светило солнце, пели синицы, распускались цветы, стрекотали кузнечики в парке рядом с троллейбусной остановкой. Ничего не предвещало беды.

Мы, увлеченные обсуждением новых серий «Человека-паука», заметили слишком поздно, как компания опасного вида ребят лет на пять старше нас оказалась слишком близко к нашей скамейке.

Завязалась обычная для конца 90-х годов беседа, в которой наши новые знакомцы захотели выяснить – откуда мы, с какого района, нет ли у нас общих друзей и каких жизненных принципов мы придерживаемся. И в итоге – не желаем ли мы добровольно пожертвовать благородным разбойникам наши кошельки, часы, куртки и почему-то даже ремни.

Но мы почему-то не захотели расставаться с нашими вещами, которые нам были слишком дороги. И, развернувшись, мы с другом пустились в бег. Что есть сил мы, спасаясь от лап преступников, пытались перебирать ногами, обутыми в школьные ботинки. Но, к сожалению, нашим врагам в спортивных костюмах и кроссовках оказалось легко нас догнать. Что и случилось метров через сто.

Эта погоня была на центральной улице нашего города. И когда нас настигли, то мы оказались рядом с каким-то зданием, прямо около двери, к которой мы и прижались спинами. Тут же нас начали лупить одновременно человек десять. Но только я успел закрыть голову руками, как дверь сзади открылась. И чьи-то руки за шиворот втянули нас внутрь. Развернувшись, я увидел, что это вооруженный автоматом и одетый в бронежилет омоновец. Понятное дело, что наши обидчики, увидев это, с молниеносной скоростью покинули нас и не захотели оказаться внутри.

Как оказалось, это было здание прокуратуры. Мы рассказали милиционеру, что произошло. И вот тогда он нам сказал: «Вам нужно научиться самообороне и уметь защищать себя».

После этого на следующий же день я решил, что пойду заниматься самбо. Секция как раз была недалеко от моей школы. Я собрал еще нескольких ребят из нашего класса, и мы отправились заниматься. Я помню, что мы пришли в борцовский зал, когда там проходила тренировка. Я подошел к тренеру, коренастому, широкоплечему мужчине лет пятидесяти, и спросил: «Можно нам записаться на борьбу?»

«Ты в колхоз будешь записываться, – ответил он. – А сюда можешь приходить заниматься».

И начались тренировки три раза в неделю. Заниматься мне нравилось, хотя не особо получалось, особенно в первый год. Первые свои соревнования я проигрывал примерно за 1–2 минуты, но это было стимулом для того, чтобы заниматься дальше.

Примерно через два года занятий на одной из тренировок во время отработки приема броска через спину с колен что-то хрустнуло у меня в позвоночнике, и я почувствовал силь-

ную боль в пояснице, которая сопровождала меня последующие полгода. Из-за этого на время мне пришлось прекратить тренировки. Вот так я впервые столкнулся с болью в спине, причем такой, что не мог ни сидеть, ни стоять.

Дома у меня из средств для лечения болей в спине были аппликатор Кузнецова и несколько мазей, которыми пользовалась моя бабушка. И еще ее пояс из собачьей или какой-то другой шерсти. Вот такими методами я пытался вылечить свою боль в пояснице, но помогало не очень. Постепенно боли все же начали проходить. Через пару месяцев я мог уже ходить без боли, она оставалась только при наклонах вперед и физической нагрузке.

Все это время я не рисковал заниматься борьбой, потому что понимал – одно неудачное падение или движение, и снова все повторится. В моем дворе были турники и брусья. И чтобы хоть чем-то заниматься, каждый день я выходил на улицу и делал упражнения. В основном подтягивание на турнике и отжимания на брусьях. Каждый день старался сделать большее количество и через три-четыре месяца довел подтягивание до 35 раз, а отжимания на брусьях до 45.

Я заметил, что от ежедневных тренировок исчезла боль в спине. Еще я где-то нашел шестнадцатикилограммовую гирию и начал с ней заниматься. Особых упражнений я не знал и просто поднимал ее над головой, сначала одной, потом другой рукой. Боли прошли, я чувствовал, что мышцы становятся сильнее. Так я впервые столкнулся с тем, что с помощью упражнений можно избавиться от боли в спине.

Но одновременно с этим положительным эффектом я заметил, что стал очень сильно сутулиться. Удобным положением для меня оказалось то, в котором голова наклонена вперед и сгорблена спина.

Выпрямившись, я не мог так простоять или просидеть больше одной минуты, тут же начинала уставать и болеть спина. Пару раз в неделю болела голова в области затылка.

Тогда я еще учился в девятом-десятом классе и не придавал этому большого значения.

Я подумал, что от болей в спине было бы полезно начать заниматься бегом. Помню, что начал зимой и с трудом пробежал два-три круга на школьном стадионе. Сначала бегал раз в неделю утром в воскресенье, а потом, когда наступила весна, стал бегать чаще, каждый день. Цель у меня была – пробежать 10 километров.

Каждый день я добавлял по одному кругу на стадионе и в один прекрасный день пробежал столько, сколько хотел. Но, несмотря на все это, я продолжал сутулиться. Болей в спине уже не было давно, и я решил возобновить занятия борьбой. Но уже был более осторожным и много времени уделял силовым тренировкам. Стал заниматься в тренажерном зале, делать упражнения на все группы мышц, особенно на мышцы спины.

Где-то через полгода после занятий в тренажерном зале я стал замечать, что появилась асимметрия в мышцах. Широчайшие разгибатели спины были разных размеров справа и слева. Тут я понял, что что-то не так. Стал пробовать нагружать отстающие мышцы дополнительно, делая на них больше повторов, давая большую нагрузку. Но особо ничего не менялось. Но самое интересное, что, несмотря на эти упражнения, я так и продолжал оставаться сгорбленным.

Когда я поступал учиться в медицинский институт, то подавал документы на два факультета: лечебное дело и стоматология. Прошел на оба и выбрал лечебное дело. Но еще не знал, на какой специальности остановиться.

На первом курсе медицинского института на остановке я случайно увидел объявление о наборе в секцию ушу, тайцзычуань и цигун. Я решил попробовать, потому что борьбой заниматься надоело, хотелось чего-то нового. Мне понравилось, и я втянулся во все это.

Как выяснилось, тренер оказался врачом – мануальным терапевтом. На занятиях мы, кроме всего прочего, еще изучали техники массажа и простейшие безопасные приемы ману-

альной терапии. Постепенно под его руководством я осваивал техники массажа, сначала классического, потом других видов, и различные приемы мануальной терапии.

И получилось так, что основные приемы мануальной терапии, многие техники я освоил уже к третьему курсу института. И несколько лет, пока учился, работал массажистом в свободное от учебы время.

Многими из моих пациентов были больные, перенесшие инсульт. И я занимался их реабилитацией на дому.

В то же время начал осваивать некоторые остеопатические техники: краниосакральную терапию, висцеральную остеопатию. Эти методы сразу же применял на практике, оставляя то, что давало положительный результат.

Тогда, на первых курсах университета, я уже решил, что буду заниматься мануальной терапией. Мне нравилось, что без дополнительного оборудования и медикаментов можно только своими руками лечить людей.

И самое главное, все это я испытывал на себе. Все методы лечения, которые я применял и считал эффективными. Это именно те, от которых я сам ощутил положительный результат. Этот принцип я использую и сегодня. Все методики, перед тем как начать использовать на пациентах, я пробую на себе.

Учась на последних курсах медицинского института, я начал осваивать рефлексотерапию. До этого я уже был знаком с методами су-джок терапии, поэтому уже имелось какое-то представление о рефлексотерапии. Могу сказать, что это очень эффективный метод не только лечения, но и профилактики самых различных заболеваний.

Но, чтобы с успехом его применять, недостаточно уметь поставить иглу или научиться прогревать точки полынной сигаретой. Это самое простое во всей рефлексотерапии.

Самое сложное – это диагностика. Важно поставить иглу в нужном месте. И если все сделано правильно, если из нескольких тысяч точек выбрана правильная, то результат может быть невероятным. Но как это сделать?

В руководствах по рефлексотерапии вы могли видеть различные «рецепты», например: точка Хэ Гу, глубина введения иглы 0,5 см, показания – хронический бронхит и тому подобное. Эти методы не работают. Есть незначительный эффект, но он не составляет и одной тысячной от того, что можно было бы сделать, умея правильно диагностировать и использовать этот метод лечения.

В настоящий момент я пока не уверен в своих навыках и умениях в области рефлексотерапии, поэтому применяю ее в некоторых случаях, использую отдельные, уже опробованные методики. Но продолжаю ее изучать. Это самый сложный, но очень эффективный метод лечения. Ведь если задуматься, то в традиционной китайской медицине болезнь тоже рассматривается как нарушение баланса – избыток и недостаток энергии. Это очень напоминает и мышечный дисбаланс: слабость и избыточное напряжение мышц.

Когда я окончил институт, то получил врачебную специальность «Лечебное дело». Моя цель была – стать мануальным терапевтом. Сразу получить эту специальность было нельзя, сначала нужно было получить базовую специальность: неврологию или травматологию. Я выбрал неврологию, потому что подумал, что знания в этой области мне пригодятся больше в работе мануального терапевта, хотя, когда я учился, этот предмет считался одним из самых сложных.

Мне очень повезло, и интернатуру я проходил под руководством одного из лучших врачей, которых я встречал. Это была заведующая отделением Егорова Галина Петровна. Большая редкость, когда острый ум, находчивость, энергичность сочетаются с огромными профессиональными знаниями, которые, несмотря на свой опыт, она регулярно пополняет.

Под ее руководством я проработал год в отделении неврологии и овладел не только практическими и теоретическими знаниями, которые послужили базой для моей сегодняшней

работы, но и общими принципами работы с пациентами. И это принесло огромную пользу как мне, так и моим пациентам, которым мне удалось помочь.

После получения специальности «Неврология» я прошел обучение по мануальной терапии и стал заниматься только ею.

Работая, я постоянно сталкивался со случаями, в которых мне не хватало либо практических навыков, либо теоретических знаний. И каждый раз я пытался найти ответ на вопрос, почему у меня что-то не получается, почему пациент не выздоравливает, – либо у своих более опытных коллег, либо в литературе. Я продолжал, не останавливаясь, изучать новые методы. Применял их на практике. Какие-то из них были бесполезными, какие-то помогали. Постепенно я сформировывал свой арсенал из диагностических методов, практических техник и упражнений.

И все это я применял на себе, чтобы наконец-то избавиться от своих проблем со сколиозом, сутулостью и головными болями. Ежедневно я массировал мышцы, убирая участки напряжения, также с коллегами мануальными терапевтами мы лечили друг друга, устраняя различные нарушения, я пробовал использовать различные виды вытяжений на аппаратах. От части проблем удалось избавиться: головные боли стали реже, но приходилось ежедневно массировать подзатылочные мышцы, верхнюю трапецию, потому что в них постоянно образовывались болезненные триггерные точки. Если я в течение недели этого не делал, то головная боль появлялась снова.

Сутулость оставалась неизменной. К своим регулярным занятиям я добавил еще и упражнения из йоги: статические и упражнения на растяжку мышц. Стало чуть лучше, но до идеала было далеко. Самое обидное было, что оставалось непонятным, что же нужно делать конкретно, какие именно упражнения. Поэтому приходилось их делать огромное количество. Несколько лет я ежедневно занимался суммарно по 3–4 часа. Но мне не приходилось себя заставлять, потому что мне это нравилось. Это меня спасало.

Так что было все: методы лечения, огромный арсенал всевозможных упражнений. Но не было понимания, что из этого конкретно нужно для меня.

По этой же причине, занимаясь лечением пациентов первые несколько лет, я увидел, что есть пробел в знаниях именно в диагностике. Например, три пациента с болями в пояснице в одном и том же месте, которые появляются при одних и тех же движениях. Лечу я их одинаково, но у одного боли сохраняются, у другого проходят на 50 %, а у третьего полностью.

Назначаю им один комплекс упражнений: один их не может делать, они усиливают боль, второй попытался пару дней и перестал, а третий делает, но непонятно, сколько раз ему еще нужно их повторять и как часто.

Вот с такими проблемами я столкнулся. И стал искать методики, которые позволили решить бы эти вопросы. Самое главное, как определить, почему болит, в чем причина и что именно делать. Потому что до этого все, что я делал, это устранял триггерные точки, восстанавливал подвижность суставов, устраняя функциональные блоки манипуляциями или мобилизацией суставов, убирал укорочение мышц, расслабляя их.

И, если боли не проходили, делал новокаиновые блокады. Но их приходилось применять нечасто, потому что и без них выздоровление происходило примерно в 80–90 % случаев. Но мне не нравилось то, что я сам не мог понять, что из того, что я делаю, помогает и что вообще происходит с организмом пациента.

Первое, с чего я начал, это был миофасциальный релиз, теория о фасциальных цепях, согласно которой все мышцы объединяются в определенные цепи и работают сообща. Это дало какое-то понимание, и я начал использовать новые техники. Но все равно не было четкого понимания диагностики и последовательности действий лечения. Это обогатило именно арсенал техники, но не диагностики.

Затем я начал изучать остеопатию, ее различные направления и использовать ее техники на практике. До того как я стал детально использовать остеопатию, я уже несколько лет применял краниосакральную и висцеральную терапии. Но их я использовал напрямую, если были проблемы с конкретными органами, а не как в остеопатии, где воздействием на кости черепа опосредованно восстанавливают функции позвоночника и суставов.

Освоению остеопатических техник мне помог длительный опыт занятий цигун, которым я к тому времени занимался около пяти лет. Много остеопатических техник напоминают работу с внешней энергией в цигун, хотя и объясняются с другой точки зрения.

Так или иначе, освоение и применение остеопатических техник обогатило мой арсенал разнообразия техник и дало уже какое-то понимание целостности организма. Но оставались пробелы в диагностической части. И опять же – я использовал определенные приемы, набор техник, но что конкретно из этого помогает и что именно происходит с организмом, объяснить не мог. И самое главное – четких рекомендаций дать тоже не мог.

Поэтому я стал изучать этот вопрос дальше. В то время я занимался профессионально спортом, и на одних сборах мне посчастливилось познакомиться со спортивным врачом, который владел методом мышечного тестирования.

Это меня очень заинтересовало, потому что давало возможность четко понять, в каких мышцах есть проблемы и как их устранять. До того как я освоил этот метод, мне приходилось ориентироваться только на пальпацию, визуальный осмотр, определение подвижности суставов и другие методы диагностики мануальной терапии, которые не дают точного результата.

Здесь же можно было определить слабую, неработающую мышцу и предположить, что именно было причиной заболевания. Я стал осваивать этот метод, побывал на множестве семинаров по прикладной кинезиологии.

И этот метод дал мне ответы на все оставшиеся вопросы. Наконец-то я не вслепую или на основе своих субъективных ощущений, а при помощи мышечного теста смог определять тактику лечения. Мне очень понравился этот метод лечения, я увидел в нем перспективу и пользу для себя и своих пациентов. И, конечно же, опробовал все на себе.

Наконец-то я нашел причины своей сутулости и головной боли. Я смог определить, почему не работало большое количество мышц разгибателей: ягодичные, широчайшие, разгибатели шеи, косые мышцы живота. Был сформирован патологически неправильный двигательный стереотип, который не позволял мышцам и суставам работать правильно.

Я смог избавиться от постоянных головных болей, восстановив длинные разгибатели шеи, избавился от сутулости, устранив укорочение малой грудной мышцы. Все оказалось просто, когда я в этом разобрался. Но произошло это не сразу.

Если вы заинтересуетесь, что собой представляет кинезиология, то понять это будет непросто. Огромное количество специалистов, называющих себя кинезиологами, с медицинским образованием и без, научившиеся по роликам в интернете тестированию мышц, проводят не только «лечение», но и обучение всех желающих.

Этот метод действительно результативный, тестирование мышц выглядит эффектно, поэтому привлекает и недобросовестных людей, которые дискредитируют этот метод.

Кинезиология продолжает развиваться, методы диагностики становятся все более совершенными.

И мне повезло, что изучал я ее у одного из создателей – Дэвида Лифа, который продолжает вносить огромный вклад в развитие безоперационных методов лечения позвоночника, суставов, реабилитации после травм, в том числе спортивных.

Мне посчастливилось пройти полный курс обучения у Дэвида.

Это большая удача, что лучший в мире специалист в области мануальной терапии и кинезиологии проводит обучение. Большая редкость, когда практический опыт и огромный багаж

знаний сочетается с умением обучить, точно и понятно разъяснить сложнейшие механизмы взаимодействия мышцы, нервной системы и внутренних органов.

Уже после начала обучения у меня стал формироваться порядок всех действий и знаний, которые были до этого хаотичны и не систематизированы. Именно обучение у Дэвида дало мне серьезный потенциал и стало огромным рывком для дальнейшего совершенствования своих знаний и навыков.

## **Что лучше – мануальная терапия, кинезиология, остеопатия, кинезиотерапия?**

В последние несколько лет происходит объединение методик мануальной терапии, кинезиологии, остеопатии, кинезиотерапии. Если еще лет 7–8 назад приверженцы этих методов спорили, что же более эффективно, то с приходом нового поколения врачей эта грань начинает стираться.

Раньше мануальные терапевты разделялись на тех, кто использует жесткие и мягкие техники, и остеопаты и мануальные терапевты спорили, что же эффективнее. Кинезиологи осуждали тех и других из-за слабой диагностики. А сейчас специалисты нового формата, вместо того чтобы ревностно отстаивать какие-то нелепые каноны, осваивают и те и другие методики, объединяя их и с успехом применяя.

Уникальность и отличие мануальной терапии от других направлений медицины в том, что каждый врач использует каждый прием по-своему. У них есть свои собственные «коронные приемы». И то, что эффективно работает у одного, может совсем не получаться у другого. Но многообразие методов, которые есть и в мануальной терапии, и в остеопатии, позволяют использовать наиболее эффективные для каждого врача методы.

Конечно же, есть манипуляции более эффективные, которые очень сложно научиться делать. Для этого требуется уметь чувствовать объем, траекторию движения каждого сустава и, самое главное, ограничение движения в суставах.

Самое сложное – это научиться чувствовать движение в межпозвонковых суставах, определять, есть ли ограничения движения в них. И научиться делать изолированно манипуляции на каждом суставе в позвоночнике.

Когда я только начал заниматься мануальной терапией, в моем арсенале были стандартные манипуляции, которые может делать каждый мануальный терапевт. Научиться и начать их применять достаточно легко.

## **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.