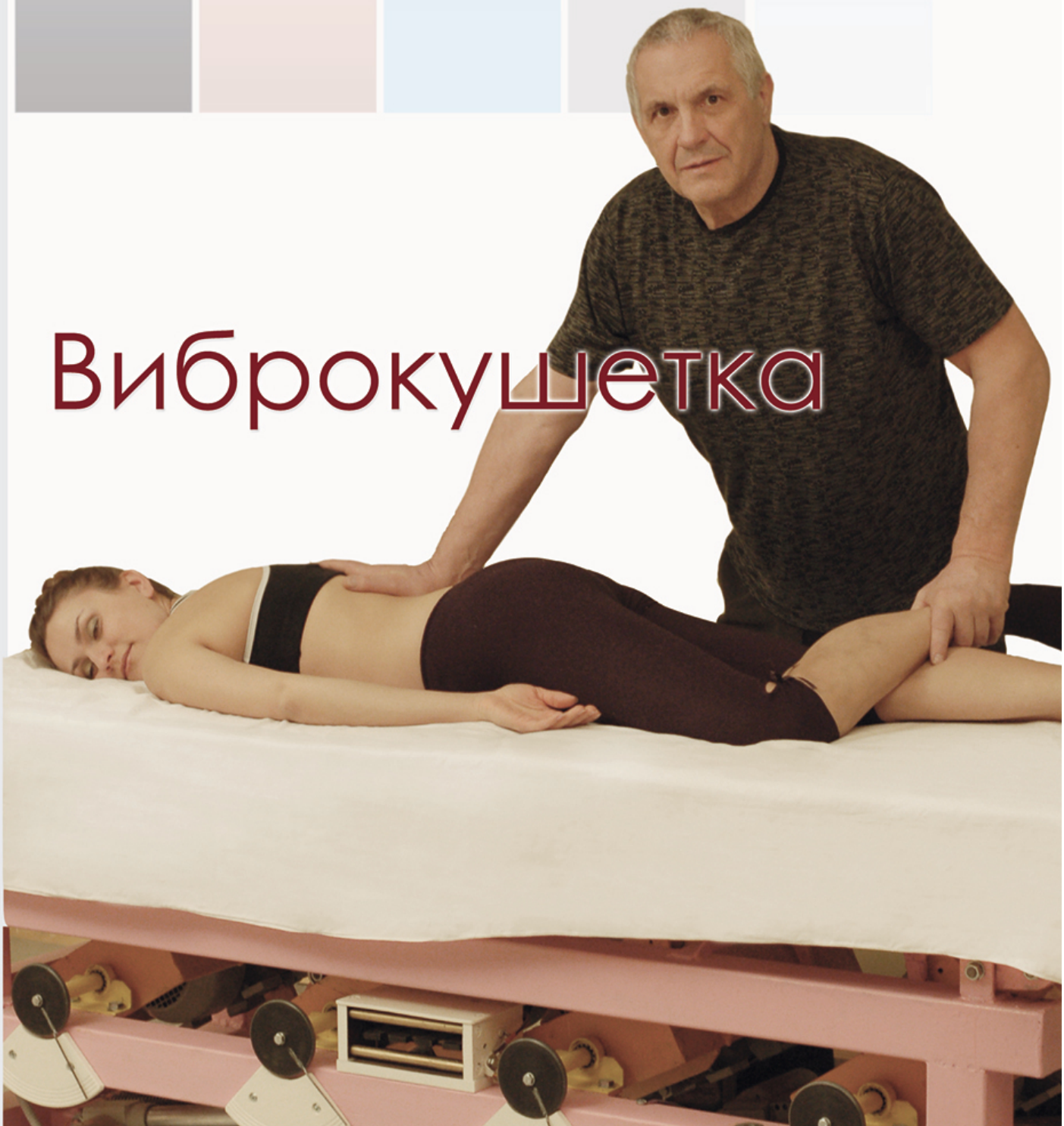
В. Д. ГИТТ

40 лет успешной мануальной практики



Виброкушетка

Лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата

Виталий Гитт

Виброкушетка

«Новая Реальность»

2021

УДК 616.7
ББК 54.18

Гитт В. Д.

Виброкушетка / В. Д. Гитт — «Новая Реальность», 2021 — (Лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата)

ISBN 978-5-906675-78-1

Автор книги - известный мануальный терапевт Виталий Демьянович Гитт с более чем 40-летним стажем работы и огромным числом пациентов, которым он помог в буквальном смысле встать на ноги, выпрямить спину, освободиться от боли и вновь почувствовать себя здоровым человеком, причём в тех случаях, когда поставленные диагнозы не оставляли надежды на исцеление. В своей работе Виталий Демьянович применяет собственное изобретение - вибрационную кушетку, которая дополняет основную работу мануального терапевта, помогая достичь нужного результата. В книге подробно рассказывается, как работает виброкушетка, какие результаты можно достичь с её помощью, а также о возможности применения виброкушетки в домашних условиях. В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 616.7
ББК 54.18

ISBN 978-5-906675-78-1

© Гитт В. Д., 2021
© Новая Реальность, 2021

Содержание

Страшные сказки (вместо предисловия) 6
Понятие о вибрации 7
Воздействие вибрации на организм человека 8
Клинический опыт воздействия вибраций 10
Конец ознакомительного фрагмента. 11

Виталий Демьянович Гитт
Виброкушетка

© Гитт В. Д., 2021
© Издательство «Новая Реальность», 2022

* * *

Страшные сказки (вместо предисловия)

Мы привыкли думать, что чудеса и волшебники бывают только в сказках… А сказки, как известно, любят не только дети. Ими зачитываются и взрослые. При этом самые интересные – это страшные сказки! 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 и каждый час сотни тысяч человек в нём подвергаются ужасным пыткам. Муки одних продолжаются годами и десятилетиями, и люди к ним почти привыкли, хотя к мучениям привыкнуть трудно, а другие люди 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 их минует 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 только усугубляют проблему. А если заболевание острое, то боли могут быть поистине чудовищными. При ущемлении нерва на то, чтобы сделать простейшее движение, уходит несколько наполненных страданием минут, и даже самый лёгкий кашель отзывается невероятными пароксизмами 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, утрачиваются возможности работать и ходить, а иногда человек не может даже самостоятельно есть (деформированные руки не позволяют ему 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 и пр. 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 даже попытки суицида.

Для лечения заболевших людей существует наше традиционное здравоохранение, это косная и негибкая структура. В ней вы считаетесь условно больным, если вы заразны, можете ходить, работать и не лезете на стену от боли.

Когда редакция журнала «Физкультура и Спорт» опубликовала несколько моих статей, посвящённых лечению суставов и различных нарушений осанки, то, судя по отзывам читателей, применение даже простейших приёмов самолечения и лечения многим из них принесло ощутимую пользу.

…Наша страшная сказка не имеет конца. Её окончание каждый должен придумать сам. И всё зависит от вашего выбора. Но ***МОЙ СОВЕТ***: *ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ БОЛЕЗНЕЙ И ГРЯДУЩИХ МУЧЕНИЙ! ЧТО БЫ НИ ГОВОРИЛИ ВРАЧИ – ЭТО ВОЗМОЖНО!*

И конечно же, ***виброкушетка*** – это один из самых эффективных и безопасных способов избавления не только от болей, но и от других нарушений в организме, а главное – от болезней опорно-двигательной системы.

Понятие о вибрации

Вибрация (лат. vibratio – колебание, дрожание) – это сложный колебательный процесс, который осуществляется в широком частотном диапазоне при передаче колебательной энергии от источника твёрдому телу. Обычно под вибрацией подразумевают механические колебания, которые оказывают ощутимое влияние на организм человека. При этом имеется в виду частотный диапазон от 1,6 до 1000 Гц.

Понятие вибрация тесно связано с понятиями шум, инфразвук, звук.

В узком смысле вибрацию рассматривают как механическое колебание упругих тел. Как правило, вибрация представляет собой сложное периодическое или близкое к периодическому *механическое колебание*.

В медицине вибрация известна как *лечебный фактор механической природы*.

К числу механических факторов относят прежде всего вибрации и акустические колебания. В этом случае *вибрацией принято называть периодические механические колебания при непосредственном контакте тканей с их источником*. А при периодическом воздействии на ткани через воздух, воду и другие среды говорят об *акустических колебаниях*.

Мир вокруг нас представляет собой совокупность колебательных процессов. Человек не исключение. Его жизнедеятельность является результатом действия громадного количества колебаний и вибраций. Результирующая волновая характеристика каждого человека уникальна, как и отпечатки его пальцев. Это своего рода несущая собственная частота, на которой человеческий организм допускает ведение с собой волнового информационного диалога. *Несущая частота* – это очень сложная вибрация, имеющая электромагнитную, торсионную и гравитационную составляющие.

Выдающийся русский физиолог Иван Михайлович Сеченов (1829–1905) уделял особое внимание психологической значимости вибрации и движению мышц в живых организмах. Он утверждал, что все внешние проявления мозговой деятельности могут быть сведены к мышечному движению.

Австрийский учёный Конрад Лоренц[1], наблюдая за поведением различных животных, установил *зависимость* между уровнем их агрессивности и интенсивностью движений или вибраций.

В современных условиях с помощью *виброизображения* можно определить характеристики психического состояния и эмоций человека.

[1] Конрад Захариас Лоренц (1903–1989) – выдающийся австрийский зоолог и зоопсихолог, один из основоположников этологии – науки о поведении животных.

Воздействие вибрации на организм человека

Вибрация, применяемая в медицине для лечения некоторых нервных и мышечных заболеваний, называется *вибротерапия,* или *вибромассаж*.

Доказано, что направленная вибрация оказывает позитивное комплексное воздействие на все клетки, ткани и органы человеческого тела.

В первую очередь позитивные изменения наблюдаются в обменных процессах, сердечно-сосудистой и нервной системах, а также в опорно-двигательном аппарате. В основе этих изменений находятся механизмы нейрогуморальных и нервно-рефлекторных взаимосвязей.

Установлено, что вибрация рефлекторно влияет на центр вегетативно-сосудистой регуляции, связанный со спинномозговыми ганглиями и вегетативными центрами, расположенными как в боковых рогах спинного мозга, так и на более высоких уровнях. При этом имеет значение изменение в деятельности ретикулярной формации промежуточного мозга и в механизмах регуляции гомеостаза.

Длительное воздействие вибрации на рецепторы вибрационной чувствительности создаёт условия для нарастания возбудимости соответствующих вышележащих центров. Под влиянием афферентных импульсов возникают рефлекторные реакции в нейронах спинного мозга, в симпатических ганглиях, в ретикулярной формации ствола головного мозга, а также в вегетативно-сосудистых центрах. Характер, глубина и направленность физиологических сдвигов различных систем организма определяются уровнями и спектральным составом вибрации, а также физиологическими свойствами тела человека. В генезисе этих реакций важную роль играют вестибулярный, двигательный, зрительный и кожный анализаторы.

Вибрация вызывает биологические эффекты в рецепторах почти всех тканей и в периферических нервах. Степень выраженности этих эффектов очень различна, поэтому вибрация может рассматриваться как *специфический раздражитель*.

При длительном использовании вибрационной кушетки меняется не только вибрационное восприятие человека, но и его болевая, тактильная и температурная чувствительность. Возбуждение вибрационных центров иррадиирует (распространяется) на соседние области и в первую очередь на сосудодвигательный центр, который изменяет функциональное состояние периферических сосудов.

Из-за неоднородности тканей организма степень поглощения ими механических колебаний очень различается. При этом и соотношение специфических и неспецифических (тепловых) эффектов, которые вызываются колебаниями в тканях, тоже различно.

Источник вибрации контактирует с поверхностью организма и воздействует на него физически. Далее колебания распространяются по тканям, вызывая не только их реакцию, но и реакцию органов на воздействие. А также вибрация раздражает механорецепторы, вызывая субъективные реакции у человека.

Начальным звеном в реакции организма является раздражение рецепторов вибрирующей области с последующим рефлекторным включением нейроэндокринного компонента, в том числе и гипоталамо-гипофизарно-надпочечниковой системы.

В зависимости от *интенсивности колебаний* воздействие вибраций на организм человека может ограничиваться только ощущением сотрясения (*паллестезия*) или же *приводить к изменениям* в его нервной, сердечно-сосудистой, опорно-двигательной и других системах организма, то есть вызывать специфичную ответную реакцию.

Главным образом биологическое воздействие вибраций определяется прежде всего *интенсивностью колебаний*, энергии которых непосредственно связаны с величиной переменных напряжений, возникающих в тканях, и проявляются на всех структурных уровнях организма. В развивающихся сдвигах имеет значение и объём, то есть *площадь* воздействия. А

характер и выраженность рефлекторных реакций организма зависят не только от интенсивности вибрационного воздействия, но также от его локализации и продолжительности.

Клинический опыт воздействия вибраций

В настоящее время мною накоплен большой экспериментальный и клинический материал о позитивном воздействии вибрации на человеческий организм вибрационной кушетки (ВК), которую я создал. Этот материал подчёркивает позитивную роль рефлекторных регуляторных влияний центральной нервной системы (ЦНС) в возникновении нужных сдвигов в нервно-мышечном аппарате у лиц, подвергающихся подобному воздействию.

Установлено, что *особенно чувствительны* к воздействию вибрации отделы симпатической нервной системы, которые регулируют тонус периферических сосудов, а также отделы периферической нервной системы, связанные с вибрационной и тактильной чувствительностью.

Правильно подобранные вибрации повышают тонус ЦНС, мобилизуют защитно-приспособительные механизмы организма, повышают лабильность нервно-мышечного аппарата, активизируют окислительно-восстановительные процессы, оптимизируют деятельность эндокринных желёз, нормализуют функции внутренних органов и пр. Более того, физические упражнения и растяжки на ВК непрерывно тренируют чувство равновесия (*вестибулярный аппарат*) человека и буквально помогают ему стоять на двух ногах.

Механические колебания оказывают влияние на сосудистую и лимфатическую системы, усиливая кровоток и лимфоотток; активизируют обмен веществ и ферментативные реакции в тканях, увеличивают проницаемость клеточных мембран, повышая сорбционные свойства клеток и тканей, а также снижают мышечный гипертонус.

Во время тренировки на ВК *улучшается кровообращение во всём организме*, из-за чего нервные окончания становятся более чувствительными и активными. О расширении периферических кровеносных сосудов свидетельствуют лёгкие покалывания в коже и её покраснение. При этом ритмические сокращения мышц и стенок сосудов поддерживают циркуляцию крови. В результате продукты распада быстрее выводятся из организма и он активнее восстанавливается. Соответственно повышается бодрость и улучшается самочувствие.

Улучшение кровообращения при использовании ВК эффективно воздействует и на *соединительные ткани*. А также вибрация помогает лучшему распределению жидкости в суставах. Поскольку мягкие ткани по-разному воспринимают частоты вибраций, то между различными тканями создаётся трение, которое ослабляет спайки в тканях, что *способствует увеличению подвижности в суставах и восстановлению хрящей* .

Существенную роль в механизмах восстановления организма при воздействии на него ВК играют как специфические, так и неспецифические реакции, которые отражают адаптационно-компенсаторные процессы в организме.

Клинически продемонстрировано, что вибрация всего тела *положительно влияет на производство гормонов и медиаторов*, которые участвуют в строительстве мышечных тканей и снижают стресс. После тренировки человек чувствует расслабление. Его самочувствие улучшается, а настроение поднимается. Вот почему ВК необходимо также использовать при борьбе с симптомами стресса, нервным истощением и при депрессиях.

Клинико-экспериментальные исследования установили взаимосвязь между нейрогуморальными и нервно-рефлекторными изменениями и их зависимостью от степени «запущенности» патологических процессов в организме человека.

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.