АНДРЕЙ ПОПОВ

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ БОЛИТ СПИНА: 7-ДНЕВНЫЙ ПЛАН ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ БОЛИ

Андрей Попов

Что делать если болит спина: 7-дневный план избавления от боли

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72879477
SelfPub; 2025

Аннотация

Вы проснулись с болью в спине – и снова день начинается с мучений? Каждый наклон, поворот, даже чихание отдаётся острой болью? Эта книга – ваше спасение. За 7 дней вы избавитесь от боли без дорогих врачей и опасных таблеток. Узнаете настоящую причину боли, получите экстренные техники облегчения за 5 минут и пошаговый план укрепления спины. Простые упражнения, безопасные движения, защита от возвращения боли – всё здесь. Ваша свобода движения начинается сегодня.

Фото из личного архива автора

Администрация сайта Литрес не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, необходима консультация специалиста.

Содержание

Введение: Механика боли в спине – почему это не загадка и что делать если болит спина прямо сейчас 5
Почему ваша спина болит прямо сейчас 7
Где именно у вас болит и что это значит 9
Как на самом деле работает позвоночник 11
Четыре главные причины боли в спине 13
Почему иногда боль – это ложная тревога 15
Что делать прямо сейчас – практический план 17
Развенчиваем главные мифы о боли в спине 19
Глава 1: Главный враг спины – мышечный дисбаланс и что делать если болит спина из-за слабости 21
Почему таблетки не помогают 22
Откуда берется этот дисбаланс 24
Какие мышцы обычно слабые 25
Какие мышцы обычно зажаты 26
Как проверить себя за две минуты 27
Почему сутулость разрушает позвоночник 29
Что происходит с дисками при дисбалансе 31
Самая частая ошибка при боли в спине 33
Почему спортзал не всегда помогает 34
Что делать прямо сейчас 35

Главное, что нужно запомнить 36
Глава 2: День 1-2 – что делать если болит спина в острой фазе (действуйте немедленно) 37
Первые минуты после приступа – самые важные 38
Что делать в первые десять минут 40
Конец ознакомительного фрагмента. 41

Андрей Попов
Что делать если болит спина: 7-дневный план избавления от боли

Введение: Механика боли в спине – почему это не загадка и что делать если болит спина прямо сейчас

Знаете, что самое обидное? Проснуться утром и понять, что спина не дает встать с кровати. Или наклониться завязать шнурки – и застыть в этой позе, потому что разогнуться невозможно. Или просто сидеть за столом и чувствовать, как между лопаток все горит огнем.

Если вы хоть раз это испытывали – значит, вы в огромной компании. По официальным данным, восемь из десяти человек хотя бы раз в жизни сталкивались с болью в спине. Это не редкость. Это почти норма современной жизни.

Но вот что я вам скажу прямо сейчас – и это главное. В большинстве случаев боль в спине не означает ничего страшного. Там не грыжа размером с кулак. Не смещение позвон-

ков. Не разрушение всей конструкции.

Чаще всего это просто мышцы. Они устали, перенапряглись, сбились с нормального режима работы. И теперь сигналят вам об этом болью.

А мышцы – это не кости. Их можно восстановить. Причем довольно быстро.

Почему ваша спина болит прямо сейчас

Давайте сразу к делу. Если у вас болит спина в этот самый момент – что с этим делать?

Первое и главное – не паникуйте. Острая боль пугает. Она заставляет думать, что случилось что-то ужасное. Что вы теперь инвалид. Что жизнь закончена.

Выдохните. В девяноста процентах случаев острая боль проходит сама за несколько дней или недель. Даже если вы вообще ничего не будете делать.

Но мы сделаем лучше. Мы поможем спине восстановиться быстрее.

Если боль острая, прямо сейчас – первые два дня можете принять обезболивающее. Обычное, которое продается без рецепта. Оно уберет боль и снимет воспаление. Это не лечение – это помощь, чтобы вы могли нормально двигаться.

Потому что вот тут многие ошибаются. Думают, что нужно лечь и лежать неподвижно. Ждать, пока само пройдет.

Нет. Это худшее, что можно сделать.

Постельный режим при боли в спине – это вредно. Мышцы слабеют еще больше. Кровообращение замедляется. Восстановление затягивается.

Двигайтесь. Аккуратно, без резких движений, но двигай-

тесь. Ходите по квартире. Делайте легкую растяжку. Меняйте положение тела каждые двадцать минут.

Движение – это лекарство для спины. Запомните это.

Если боль очень сильная, можно приложить холод в первый день. Лед в полотенце на пятнадцать минут. Это снимет отек и уменьшит воспаление.

Со второго дня переходите на тепло. Грелка, теплая ванна, разогревающая мазь. Тепло расслабляет мышцы и улучшает кровоток.

Но самое важное – не застывайте в одной позе. Спина любит разнообразие движений.

Где именно у вас болит и что это значит

Боль в спине бывает разной. И место, где она появляется, многое говорит о причине.

Если болит в пояснице – это самый частый вариант. Поясница держит вес всего верха тела. Она работает при каждом наклоне, повороте, подъеме. Неудивительно, что именно там мышцы устают быстрее всего.

Поясничная боль обычно связана с тем, что вы долго сидите. Или поднимали что-то тяжелое. Или резко наклонились после долгой неподвижности.

Мышцы поясницы сжались в спазм – и вот вам боль. Острая, режущая, не дающая согнуться или разогнуться.

Если болит между лопаток – это обычно про то, что вы сутулитесь. Сидите за компьютером с круглой спиной. Или просто держите плечи поднятыми и напряженными весь день.

Мышцы между лопатками растягиваются и слабеют. А другие мышцы, спереди, наоборот укорачиваются и тянут вас вперед. Получается дисбаланс. И этот дисбаланс болит.

Если болит шея и верх спины – скорее всего, вы много времени проводите с опущенной головой. Смотрите в телефон, читаете, работаете за столом.

Голова весит килограммов пять. Когда она наклонена вперед, нагрузка на шею увеличивается в несколько раз. Мышцы устают держать этот вес – и начинают болеть.

А бывает, что боль отдает в ногу. Или в руку. Это уже сигнал, что нерв где-то зажат. Но и тут чаще всего виноваты мышцы. Они спазмируются и давят на нерв, который проходит рядом.

Главное – понять, где у вас болит. Это первый шаг к тому, чтобы найти причину и устранить ее.

Как на самом деле работает позвоночник

Давайте разберемся, что там у вас в спине происходит. Без этого понимания трудно что-то исправить.

Позвоночник – это не просто столб из костей. Это сложная система, которая держит вас в вертикальном положении и защищает спинной мозг.

В позвоночнике тридцать три позвонка. Они стоят один на другом, как детские кубики. Между ними – диски. Такие мягкие прокладки, которые работают как амортизаторы.

Когда вы прыгаете, наклоняетесь, поднимаете тяжести – диски сжимаются и пружинят. Они берут на себя удар.

Но позвонки и диски – это только основа. Сами по себе они не держат вас. Их держат мышцы.

Вокруг позвоночника сотни мышц. Маленьких и больших. Глубоких и поверхностных. Они работают вместе, как команда.

Одни мышцы разгибают спину. Другие наклоняют ее вперед. Третьи поворачивают в стороны. Четвертые просто держат позвоночник стабильным, когда вы стоите или сидите.

Когда все мышцы работают правильно – спина не болит. Даже если вы целый день на ногах. Даже если поднимаете тяжести.

А вот когда мышцы устают или работают неправильно – начинаются проблемы.

Представьте палатку. Есть центральный столб – это позвоночник. И есть веревки, которые держат его со всех сторон – это мышцы.

Если все веревки натянуты равномерно – палатка стоит ровно. Но если одна веревка ослабла, а другая натянулась слишком сильно – палатка перекосится.

То же самое со спиной. Одни мышцы слабеют, другие перенапрягаются – и позвоночник начинает работать неправильно. Появляется боль.

Четыре главные причины боли в спине

Сейчас расскажу вам, почему на самом деле болит спина. Не будем гадать и придумывать – только факты.

Первая причина – мышечный дисбаланс

Это номер один. Самая частая причина боли.

Вы сидите весь день? Мышцы передней части тела укорачиваются. Грудные, мышцы живота, сгибатели бедра – все они сжимаются.

А мышцы спины при этом растягиваются и слабеют. Они не могут нормально держать позвоночник.

Получается перекос. Одна сторона тянет сильнее, другая не может сопротивляться. Позвоночник искривляется. Мышцы спазмируются – и вот вам боль.

Это исправляется. Нужно растянуть то, что укоротилось. И укрепить то, что ослабло. Через неделю правильных упражнений дисбаланс уйдет.

Вторая причина – длительная неподвижность

Мышцы созданы для движения. Когда вы сидите или стоите часами в одной позе – мышцы устают держать это положение.

Кровь к ним поступает хуже. Кислорода не хватает. Продукты обмена накапливаются. Мышцы начинают ныть.

Потом вы резко встаете или поворачиваетесь – и уставшая мышца не справляется с нагрузкой. Спазм. Боль.

Решение простое – двигайтесь чаще. Каждые полчаса меняйте позу. Вставайте, разминайтесь, ходите.

Третья причина – перегрузка

Подняли что-то тяжелое. Или долго работали на даче, наклонившись. Или сделали ремонт за выходные.

Мышцы не были готовы к такой нагрузке. Они перенапряглись. Микроразрывы волокон, воспаление, спазм.

Это тоже проходит. Нужно дать мышцам отдохнуть несколько дней. Но не лежать – просто не нагружать их сильно.

Четвертая причина – стресс

Да, стресс тоже влияет на спину. Когда вы нервничаете, мышцы непроизвольно напрягаются.

Плечи поднимаются. Челюсти сжимаются. Спина напрягается. Вы этого даже не замечаете.

Но мышцы напряжены часами, днями. Они устают. Спазмируются. Болят.

Честно говоря, многие боли в спине уходят, когда человек решает свои эмоциональные проблемы. Отдыхает. Высыпается. Снижает уровень стресса.

Почему иногда боль – это ложная тревога

А теперь скажу вам кое-что важное. То, о чем мало кто говорит.

Иногда боль в спине – это вообще не про повреждение. Это про то, как работает ваш мозг.

Мозг – это центр обработки всех сигналов. Когда что-то не так, нервы посылают ему сигнал. А мозг решает – насколько это опасно.

Если мозг думает, что опасность серьезная – он усиливает боль. Даже если реального повреждения почти нет.

Это защитный механизм. Боль заставляет вас остановиться и не делать того, что может навредить.

Но иногда этот механизм срабатывает неправильно. Мозг переоценивает опасность. И боль становится сильнее, чем должна быть.

Кстати, забавный факт – исследования показывают, что на снимках МРТ у многих людей видны грыжи дисков. Но при этом у них ничего не болит. Совсем.

А у других боль адская – а на снимках все чисто.

Это значит, что связь между структурными изменениями и болью не такая прямая, как кажется.

Боль – это не только про повреждение. Это про восприя-

тие. Про страх. Про убеждения.

Если вы боитесь боли, она становится сильнее. Если вы думаете, что ваша спина хрупкая и поломанная – боль усиливается.

А если вы понимаете, что боль – это временно, что мышцы восстановятся, что вы можете контролировать ситуацию – боль слабеет.

Это не значит, что боль выдуманная. Она реальная. Но на нее можно влиять своим отношением.

Что делать прямо сейчас – практический план

Хватит теории. Давайте к практике.

Если у вас болит спина – вот что нужно сделать сегодня.

Первое – оцените боль по шкале от одного до десяти. Десять – это невыносимо, один – почти не чувствуется.

Если боль больше семи – примите обезболивающее. Вам нужно снять острую фазу, чтобы начать двигаться.

Если боль меньше семи – попробуйте без таблеток. Начните с легкой разминки.

Второе – найдите положение, в котором боль слабеет. Это может быть лежа на спине с согнутыми коленями. Или на боку с подушкой между ног. Или стоя с опорой на стену.

Побудьте в этом положении пять-десять минут. Дышите глубоко и ровно. Расслабляйтесь.

Третье – начните двигаться. Медленно, аккуратно, без резких движений.

Походите по комнате. Покачайте тазом вперед-назад. Поделайте наклоны в стороны – совсем легкие, на пару сантиметров.

Движение запускает восстановление. Кровь приливает к мышцам. Они получают кислород и питание. Спазм постепенно отпускает.

Четвертое – каждый час меняйте позу. Не сидите и не стойте долго в одном положении.

Посидели полчаса – встаньте, пройдитесь. Постояли – сядьте. Полежали – поднимитесь.

Разнообразие нагрузки – это то, что любит спина.

Пятое – если к вечеру боль не прошла – примите теплую ванну. Или приложите грелку к больному месту. Тепло расслабит мышцы.

Шестое – спите на удобной поверхности. Не на полу и не на слишком мягком матрасе. Средняя жесткость – это оптимально.

И главное – не паникуйте. Острая боль проходит за несколько дней у большинства людей. Даже без специального лечения.

Но если боль не проходит больше недели. Или если она отдает в ногу и есть онемение. Или если у вас температура – тогда идите к врачу.

В остальных случаях ваша задача – помочь мышцам восстановиться. Движение, тепло, отдых – и все наладится.

Развенчиваем главные мифы о боли в спине

Вокруг боли в спине столько глупостей понаделали. Давайте разберемся, что правда, а что нет.

Миф первый – нужно лежать и не двигаться

Нет. Это вредно. Постельный режим при боли в спине рекомендовали раньше, когда еще не знали лучше.

Сейчас доказано – лежать больше двух дней опасно. Мышцы слабеют. Боль затягивается. Восстановление замедляется.

Двигайтесь. Это главное правило.

Миф второй – боль в спине всегда означает грыжу

Нет. Грыжи есть у многих людей – но болят не у всех. А у большинства тех, кто жалуется на боль, грыж вообще нет.

Боль чаще всего мышечная. И она проходит сама.

Миф третий – если болит, значит что-то сломано

Нет. Боль – это сигнал. Но не всегда сигнал о поломке. Чаще это сигнал об усталости, перенапряжении, дисбалансе.

Мышцы болят – но они не сломаны. Они просто устали.

Миф четвертый – нужно делать рентген или МРТ

Только если боль не проходит больше месяца. Или если есть серьезные симптомы – онемение, слабость в ногах, проблемы с мочеиспусканием.

В остальных случаях снимки ничего не покажут полезного. Зато напугают лишними диагнозами.

Миф пятый – спина слабая, нужно ее беречь

Наоборот. Спину нужно нагружать. Мышцы становятся сильнее от работы, а не от покоя.

Чем больше вы двигаетесь, тем крепче ваша спина. Конечно, разумно и постепенно.

Вот и все. Боль в спине – это не приговор. Это задача, которую можно решить.

Начните сегодня. Подвигайтесь, разомнитесь, расслабьтесь.

И помните – ваша спина сильнее, чем вы думаете. Ей просто нужно немного помочь.

Глава 1: Главный враг спины – мышечный дисбаланс и что делать если болит спина из-за слабости

Знаете, что объединяет большинство людей после тридцати пяти? Спина болит. У кого-то ноет к вечеру, у кого-то стреляет при наклоне, а кто-то вообще встать утром не может нормально. И все дружно идут по врачам, пьют таблетки, делают массажи – а толку ноль.

Сейчас расскажу вам настоящую причину этих болей. Ту, о которой почти никто не говорит. И покажу, как проверить себя за две минуты – прямо дома, без всяких специалистов.

Почему таблетки не помогают

Вот смотрите – приходит человек к врачу с больной спиной. Что делает врач? Назначает обезболивающие. Иногда добавляет противовоспалительные. Отправляет на физиопроцедуры.

Боль уходит на время. Человек радуется. А через месяц все возвращается. Причем часто еще сильнее, чем было.

Почему так происходит? Потому что таблетки убирают симптом, а не причину. Это как заклеить скотчем лампочку, которая сигналит о проблемах в двигателе машины. Лампочка перестанет мигать, но двигатель от этого лучше не станет.

Настоящая причина боли в спине – мышечный дисбаланс. Звучит заумно, но сейчас объясню простыми словами.

У вас есть мышцы, которые должны держать позвоночник. Спереди, сзади, по бокам. Они работают как растяжки у палатки – тянут в разные стороны и удерживают конструкцию ровно.

Теперь представьте, что одна растяжка ослабла, а другая натянулась слишком сильно. Палатка перекосится, правда? С позвоночником происходит то же самое.

Одни мышцы становятся слабыми и вялыми. Другие – зажатыми и жесткими как камень. Позвоночник перекашивается. Диски между позвонками сдавливаются неравномерно. Нервы защемляются. И начинается боль.

Вот вам настоящая причина. Не грыжа, не остеохондроз, не возраст. А банальный дисбаланс мышц.

Откуда берется этот дисбаланс

Честно говоря, мы сами его создаем. Каждый день, каждый час своей жизни.

Сидите за компьютером? Плечи подаются вперед. Грудные мышцы укорачиваются и зажимаются. Мышцы верхней части спины растягиваются и слабеют.

Водите машину? То же самое. Руки на руле впереди, спина согнута, плечи ссутулены.

Смотрите в телефон? Голова наклонена вниз. Шея напрягается, мышцы затылка каменеют. А передняя часть шеи расслабляется и теряет силу.

Весь наш образ жизни заточен под одно – согнуть нас пополам и превратить в вопросительный знак. И тело постепенно привыкает к этой позе. Мышцы адаптируются.

Передние мышцы укорачиваются. Задние растягиваются и слабеют. Баланс нарушается. Позвоночник искривляется. И начинается разрушение.

Диски между позвонками сдавливаются. Суставы изнашиваются неравномерно. Нервные окончания раздражаются. Возникает воспаление.

А мы думаем – старость пришла. Возраст дает о себе знать. Ничего не поделаешь.

Поделаешь еще как! Просто нужно понять механизм и начать работать правильно.

Какие мышцы обычно слабые

Давайте конкретно. Вот список мышц, которые у большинства людей работают плохо.

Первое – мышцы верхней части спины. Те, что между лопатками. Они должны тянуть плечи назад и держать грудную клетку расправленной. Но у нас они растянуты и слабы как резинка, которую много раз растягивали.

Второе – глубокие мышцы шеи. Не те, что на поверхности, а те, что держат голову изнутри. Они должны поддерживать шейный изгиб позвоночника. Но от постоянного наклона головы вперед они просто перестают работать.

Третье – ягодичные мышцы. Да-да, не удивляйтесь. Ягодицы – это мощнейший стабилизатор таза и поясницы. Когда они слабые, вся нагрузка переходит на поясничный отдел. И он начинает болеть.

Четвертое – мышцы пресса. Не кубики, которые все хотят накачать для красоты. А глубокие мышцы живота, которые работают как корсет для позвоночника. Они держат его спереди, не дают пояснице прогибаться слишком сильно.

Когда эти мышцы слабые, позвоночник остается без поддержки. Он начинает проседать, искривляться, болеть.

Какие мышцы обычно зажаты

А теперь другая сторона медали. Мышцы, которые у большинства людей слишком напряжены.

Первое – грудные мышцы. От постоянной работы с руками впереди они укорачиваются и тянут плечи вперед. Это главная причина сутулости.

Второе – передняя часть бедра. Когда вы долго сидите, эти мышцы находятся в согнутом положении. Они укорачиваются и начинают тянуть таз вперед. Поясница прогибается сильнее, чем нужно. И начинаются боли.

Третье – мышцы поясницы. Они берут на себя всю работу, которую должны делать ягодицы и пресс. Перенапрягаются, спазмируются, болят.

Четвертое – мышцы шеи и плеч. От стресса, от неправильной позы, от напряжения при работе они становятся как камень. Это ограничивает движение, нарушает кровообращение, вызывает головные боли.

Вот и получается – одни мышцы слишком слабые, другие слишком жесткие. Баланс нарушен. Позвоночник страдает.

Как проверить себя за две минуты

Сейчас покажу простой тест. Не нужны никакие приборы или специалисты. Только вы, стена и две минуты времени.

Тест первый – на сутулость

Встаньте спиной к стене. Прижмитесь к ней затылком, лопатками, ягодицами и пятками. Руки свободно опущены вдоль тела.

Если это получилось легко и комфортно – у вас все хорошо. Если приходится напрягаться, чтобы коснуться стены затылком или лопатками – есть проблемы с верхней частью спины.

Проверьте расстояние между поясницей и стеной. Там должна проходить ваша ладонь – не больше и не меньше. Если проходит кулак или вообще можно руку засунуть – поясница слишком прогнута. Если ладонь не влезает – спина слишком плоская.

Тест второй – на гибкость грудных мышц

Лягте на пол. Руки разведите в стороны, как крылья самолета. Ладони смотрят вверх.

Если тыльная сторона ладоней касается пола – грудные мышцы в порядке. Если ладони висят в воздухе и не достают до пола – грудные мышцы зажаты и укорочены. Они тянут плечи вперед.

Тест третий – на силу ягодиц

Встаньте на одну ногу. Вторую согните в колене и приподнимите. Постойте так секунд тридцать.

Если таз остается ровным и не перекашивается – ягодичные мышцы работают нормально. Если таз уходит в сторону или вы начинаете заваливаться – ягодицы слабые.

Тест четвертый – на силу пресса

Лягте на спину. Ноги согните в коленях, стопы на полу. Руки вытяните вперед.

Медленно поднимайте голову и плечи от пола. Только до нижнего края лопаток – не выше.

Если смогли удержаться в этом положении секунд тридцать – пресс в порядке. Если началась дрожь или поясница оторвалась от пола – мышцы живота слабые.

Вот и все. Два-три минуты – и вы знаете, где у вас слабые места.

Почему сутулость разрушает позвоночник

Многие думают – ну сутулюсь немного, ну и что. Некрасиво, конечно, но не смертельно же.

А на самом деле сутулость – это катастрофа для позвоночника. Объясню почему.

Когда плечи подаются вперед, грудной отдел позвоночника сгибается больше, чем положено. Позвонки сдавливаются спереди и расходятся сзади. Диски между ними деформируются.

Голова при этом выдвигается вперед. Шейный отдел позвоночника теряет свой естественный изгиб. Нагрузка на шею увеличивается в несколько раз.

Кстати, забавный факт – каждый сантиметр, на который голова выдвигается вперед, добавляет пять килограммов нагрузки на шею. Представьте, что вы держите гирю на вытянутой руке вместо того, чтобы прижать ее к груди. Намного тяжелее, правда?

Дальше начинается цепная реакция. Чтобы компенсировать изгиб в грудном отделе, поясница прогибается сильнее. Таз наклоняется вперед. Нагрузка на поясничные диски увеличивается.

Межпозвоночные диски – это такие прокладки между по-

звонками. Они работают как амортизаторы. Когда давление на них неравномерное, они начинают разрушаться. Сначала появляются трещины. Потом содержимое диска начинает выпячиваться. Это и есть грыжа.

Но до грыжи дело может и не дойти. Потому что раньше начнутся боли от мышечного спазма, от защемления нервов, от воспаления суставов между позвонками.

Что происходит с дисками при дисбалансе

Давайте подробнее про диски. Это важно понимать.

Диск состоит из двух частей. Снаружи – жесткое фиброзное кольцо. Внутри – мягкое желеобразное ядро.

Когда вы двигаетесь правильно, нагрузка распределяется равномерно. Диск сжимается и разжимается как губка. Это нормально, для этого он и создан.

Но когда мышечный баланс нарушен, позвонки давят на диск неравномерно. С одной стороны давление больше, с другой меньше.

Ядро начинает смещаться в сторону меньшего давления. Оно давит на фиброзное кольцо изнутри. Кольцо постепенно ослабевает, в нем появляются трещины.

Если процесс зашел далеко, ядро прорывается наружу. Это и есть грыжа диска. Она давит на нервные корешки, выходящие из позвоночника. Возникает сильная боль, онемение, слабость в руках или ногах.

Но вот тут многие ошибаются. Думают, что грыжа – это приговор. Что нужна операция, иначе никак.

На самом деле большинство грыж можно вылечить без операции. Нужно просто восстановить мышечный баланс. Убрать неравномерное давление на диск. И он постепенно

восстановится сам.

Да, это требует времени. Да, придется работать над собой. Но это работает. И это намного безопаснее и эффективнее операции.

Самая частая ошибка при боли в спине

Знаете, что делает большинство людей, когда начинает болеть спина? Начинают меньше двигаться. Берегут спину, избегают нагрузок, стараются лежать побольше.

Это худшее, что можно сделать!

Когда вы лежите и не двигаетесь, слабые мышцы становятся еще слабее. Зажатые мышцы зажимаются еще сильнее. Дисбаланс усугубляется.

Кровообращение в тканях ухудшается. Диски не получают питания – у них нет своих сосудов, они питаются за счет движения и диффузии. Без движения они начинают разрушаться быстрее.

Суставы между позвонками теряют подвижность. Связки укорачиваются. Потом, когда вы попытаетесь вернуться к нормальной жизни, будет еще хуже.

Покой нужен только в острой фазе боли. Когда совсем невмоготу двигаться. Но это должен быть короткий период – день-два максимум.

Дальше нужно начинать мягкое восстановление. Легкие движения, растяжка, укрепление слабых мышц. Постепенно, без фанатизма, но регулярно.

Почему спортзал не всегда помогает

Вот тут многие удивятся. Думают – пойду в зал, накачаю спину, и все пройдет.

Не всегда так получается. Часто даже наоборот – люди начинают тренироваться и делают себе только хуже.

Почему? Потому что качают не те мышцы. Или делают упражнения неправильно, еще больше усугубляя дисбаланс.

Например, делают много упражнений на пресс. Скручивания всякие, подъемы ног. А это как раз те движения, которые усиливают сутулость. Грудной отдел еще больше сгибается, плечи уходят вперед.

Или тянут штангу к груди, жмут гантели лежа. Грудные мышцы становятся еще более зажатыми. Плечи еще сильнее тянутся вперед.

А про мышцы верхней части спины забывают. Или делают для них пару упражнений для галочки. И удивляются – вроде тренируюсь, а спина все равно болит.

Дело не в том, чтобы просто качать мышцы. Дело в том, чтобы восстановить баланс. Растянуть то, что зажато. Укрепить то, что слабо. Научить тело правильным движениям.

Что делать прямо сейчас

Хорошо, скажете вы. Все понятно про дисбаланс. А что конкретно делать?

Первое – признайте проблему. Не списывайте боль на возраст, усталость или погоду. У боли есть причина. И эту причину можно устранить.

Второе – сделайте те тесты, о которых я рассказал выше. Потратьте две минуты. Поймите, где у вас слабые места, где зажатые мышцы.

Третье – начните замечать свою осанку в течение дня. Как вы сидите за столом. Как держите телефон. Как стоите в очереди. Просто замечайте. Пока без исправлений – просто осознавайте.

Четвертое – перестаньте искать волшебную таблетку. Не существует такого лекарства, которое восстановит мышечный баланс. Не существует такого массажа, который за один сеанс все исправит. Придется работать самому.

Пятое – наберитесь терпения. Дисбаланс копился годами. Он не исправится за неделю. Нужны месяцы регулярной работы. Но результат того стоит – жизнь без боли в спине.

Главное, что нужно запомнить

Давайте подведем итог. Что самое важное из этой главы?

Боль в спине – это не болезнь. Это симптом мышечного дисбаланса. Одни мышцы слишком слабые, другие слишком зажатые. Позвоночник перекашивается и начинает болеть.

Таблетки убирают боль временно, но не решают проблему. Покой только усугубляет ситуацию. Спортзал может помочь, а может навредить – зависит от того, правильно ли вы тренируетесь.

Решение – восстановить баланс. Растянуть зажатые мышцы. Укрепить слабые. Научить тело двигаться правильно.

Это требует времени и работы над собой. Но это единственный способ избавиться от боли навсегда. Не на неделю, не на месяц – навсегда.

Вы можете проверить себя прямо сейчас – четыре простых теста за две минуты. И вы поймете, где у вас проблемы. Это первый шаг к исцелению.

Дальше – дело за вами. Можете продолжать глотать таблетки и ходить по массажистам. А можете взять ответственность за свое здоровье в свои руки.

Ваша спина – ваш выбор. И она заслуживает того, чтобы вы о ней позаботились.

Глава 2: День 1-2 – что делать если болит спина в острой фазе (действуйте немедленно)

Представьте – вы наклонились завязать шнурки или подняли сумку с продуктами. И вдруг спину как током ударило. Резкая боль пронзила насквозь. Выпрямиться невозможно. Каждое движение отдается огнем в пояснице.

Знакомая картина? Миллионы людей проходят через это каждый год. И большинство делают все неправильно с первых же минут.

Сейчас расскажу, как действовать в такой ситуации. Без паники, без лишних слов – только то, что реально работает.

Первые минуты после приступа – самые важные

Когда спина схватила, мозг посылает один сигнал – лечь и не двигаться. Кажется логичным, правда? Больно же адски. Хочется замереть в одной позе и лежать, пока не отпустит.

Вот тут многие ошибаются. Причем ошибаются серьезно.

Постельный режим при острой боли – это худшее, что можно сделать. Да-да, именно худшее. Хотя еще двадцать лет назад врачи советовали именно это.

Что происходит, когда вы ложитесь и не двигаетесь? Мышцы спазмируются еще сильнее. Кровообращение замедляется. Застой нарастает. Боль усиливается, а не уменьшается.

Были проведены масштабные наблюдения пациентов с острой болью в спине. Одна группа соблюдала строгий постельный режим. Другая продолжала двигаться в разумных пределах.

Результат? Те, кто лежал, восстанавливались в три раза дольше. Боль у них держалась неделями. А те, кто двигался – возвращались к нормальной жизни за несколько дней.

Поэтому запомните главное правило острой фазы – движение лечит, покой калечит.

Но движение должно быть правильным. Не любое, не ка-

кое попало. А специальное, лечебное.

Что делать в первые десять минут

Итак, спина прихватила. Вы не можете разогнуться. Боль режет при малейшем повороте.

Первым делом – остановитесь. Зафиксируйте положение, в котором сейчас находитесь. Не пытайтесь резко выпрямиться через боль. Это только усугубит спазм.

Дышите глубоко и медленно. Ровно, спокойно. Паника усиливает напряжение мышц. А нам нужно обратное – расслабление.

Теперь начинайте медленно менять позу. Совсем чуть-чуть. Буквально на миллиметр. Найдите положение, в котором боль немного отступает.

Обычно это поза с согнутыми коленями. Можете опереться руками на стену или на стол. Главное – разгрузить поясницу.

Постойте так минуту-две. Продолжайте глубоко дышать. Почувствуете, как напряжение понемногу спадает.

Не торопитесь никуда. Спешка сейчас – ваш враг. Дайте спине время адаптироваться к новому положению.

Когда боль чуть отпустит, можно начинать двигаться дальше. Медленно, осторожно. Без резких рывков и поворотов.

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.