

Анатолий Шемякин

Боль в спине, шее и суставах: нейромышечный метод P-DTR

<https://litres.ru/74070923>

SelfPub; 2026

Аннотация

Хроническая боль в спине, шее, суставах — почему она не проходит годами и что с этим делать без операций и сильных лекарств. О методе P-DTR: как работает нервная система, что такое нейромышечный тест, почему грыжа на МРТ не всегда является причиной боли. Реальные случаи из практики специалиста по нейромышечной реабилитации.

Содержание

Введение: почему боль не проходит	4
Глава 1. Откуда берётся хроническая боль в спине и шее	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Анатолий Шемякин

Боль в спине, шее и суставах: нейромышечный метод P-DTR

Введение: почему боль не проходит

Боль в спине, боль в шее, хроническая боль в суставах — с этими жалобами ежедневно обращаются миллионы людей.

Большинство из них уже прошли стандартный маршрут: таблетки, массаж, мануальный терапевт, физиотерапия. Иногда становится лучше на неделю-другую, а потом всё возвращается.

Почему так происходит? Потому что большинство методов лечения работают с симптомом — с местом, где болит. Но источник боли часто находится совсем не там.

Эта книга о методе P-DTR (Proprioceptive Deep Tendon Reflex), который работает иначе. Он обращается к нервной системе напрямую: ищет сбой в программе, а не латает то, что болит.

Вы узнаете: почему болит спина даже без грыжи и протрузии; что такое нейромышечное тестирование и зачем оно

нужно; как заземление нерва связано с работой мозга, а не только позвоночника; кому помог метод P-DTR, когда другие методы не справились.

Глава 1. Откуда берётся хроническая боль в спине и шее

Боль в пояснице — самая частая причина обращения к врачу среди людей 30–60 лет. Боль в шее и плечах — вторая по частоте. По статистике, каждый третий взрослый человек сталкивается с хронической болью в спине хотя бы раз в жизни.

Стандартная логика: болит спина — значит, проблема в позвоночнике. Делают МРТ, находят грыжу или протрузию, назначают лечение. Но исследования показывают парадоксальную вещь: у 30–40% людей с грыжей межпозвонкового диска нет никаких болей. А у людей с сильными болями МРТ иногда не показывает ничего.

Это означает одно: грыжа — не всегда причина боли. Причина часто в другом.

Боль — это сигнал. Его генерирует мозг на основании информации от рецепторов. Когда рецептор в мышце или связке посылает ложный сигнал тревоги, мозг отвечает болью — даже если реальной угрозы нет.

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.