

Грыжа

Грыжа позвоночника

Почему не всегда нужна операция:
нейромышечный взгляд на лечение

Анатолий Шемякин

**Грыжа позвоночника и протрузии:
почему не всегда нужна операция**

«Автор»

2026

Шемякин А. А.

Грыжа позвоночника и протрузии: почему не всегда нужна операция / А. А. Шемякин — «Автор», 2026

Диагноз «грыжа межпозвонкового диска» слышат тысячи людей ежегодно. Многим сразу предлагают операцию. Нейромышечный метод P-DTR показывает: грыжа на МРТ и боль — не одно и то же. Боль можно устранить без хирургического вмешательства, восстановив нейромышечную функцию. Практическое руководство специалиста по нейромышечной реабилитации.

© Шемякин А. А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение: грыжа — не всегда приговор	5
Глава 1. Что такое грыжа и протрузия	6
Конец ознакомительного фрагмента.	7

Анатолий Шемякин

Грыжа позвоночника и протрузии: почему не всегда нужна операция

Введение: грыжа — не всегда приговор

Каждый год миллионы людей делают МРТ позвоночника и слышат: у вас грыжа межпозвонкового диска. Следующее, что они слышат нередко: нужна операция. Страх, растерянность, поиск второго мнения — типичная история.

Но вот что говорит наука: у 40% людей старше 40 лет есть грыжи на МРТ — и они никогда не испытывали боли. Грыжа есть, боли нет. Это не исключение, это статистика.

Обратная ситуация тоже встречается: боль жестокая, МРТ почти чистое. Значит, не грыжа создаёт боль — боль создаёт нервная система.

Эта книга о том, как метод P-DTR работает с болью при протрузиях и грыжах позвоночника — без операции, через восстановление нейромышечной функции.

Глава 1. Что такое грыжа и протрузия

Межпозвонковый диск — амортизатор между позвонками. Он состоит из плотного фиброзного кольца снаружи и мягкого пульпозного ядра внутри. Когда кольцо истончается — ядро выпячивается. Это протрузия позвоночника. Если ядро прорывает кольцо — это грыжа диска.

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.