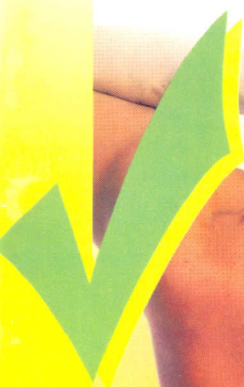




**Здоровый Образ Жизни**  
и долголетие

**Н. МАЗНЕВ**

# **ОСТЕОХОНДРОЗ** **ПРОФИЛАКТИКА** **И ЛЕЧЕНИЕ**



**рипол классик**



**Здоровый Образ Жизни**

**и долголетие**

**Н. МАЗНЕВ**

# **ОСТЕОХОНДРОЗ ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ**

**ДОМ**

**XXI ВЕК**

**РИПОЛ**

**классик**

**Москва, 2011**



УДК 615  
ББК 53.51  
М12

- М12** Мазнев Н. И. Остеохондроз. Профилактика и лечение / Н. И. Мазнев — М. : РИПОЛ классик : ДОМ. XXI век, 2011. — 64 с. — (Здоровый образ жизни и долголетие).  
ISBN 978-5-386-03541-9 (РИПОЛ классик)  
ISBN 978-5-91213-250-6 (ДОМ. XXI век)

Боли в позвоночнике, вызванные такими распространенными заболеваниями, как остеохондроз, радикулит, ишиас, могут сильно испортить жизнь.

Эта книга поможет победить болезнь. Она содержит полную информацию о лечении остеохондроза: комплексы упражнений, правила и приемы массажа, эффективные рецепты народной медицины. Сочетание всех этих методов, а также использование новых мазей и растирок, созданных Н. Мазневым в сотрудничестве с компанией «ТВИНС Тэк» принесут стойкий эффект.

УДК 615  
ББК 53.51

*Сайт автора:* <http://мазнёв.рф>

Издательство не несет ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций данного издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста.

\*\*\*\*\*

*Справочное издание*

*Здоровый образ жизни и долголетие*

**МАЗНЕВ Николай Иванович**  
**ОСТЕОХОНДРОЗ.**

**Профилактика и лечение**

Подписано в печать с готовых диапозитивов 14.06.11.

Формат 84х108 1/32. Гарнитура Таймс.

Бумага газетная. Печать высокая. Усл. печ. л. 3,36.

Тираж 15 000 экз. Заказ № 11683.

ООО Издательство «ДОМ. XXI век»

Тел. (495) 980-90-28

E-mail: dom\_21vek@mail.ru

ООО «Группа Компаний «РИПОЛ классик»  
109147, г. Москва, ул. Большая Андроньевская, д. 23.

ОАО «Владимирская книжная типография»  
600000, г. Владимир, Октябрьский проспект, д. 7

Качество печати соответствует качеству предоставленного оригинал-макета

© ООО Издательство «ДОМ. XXI век», 2011.  
ISBN 978-5-386-03541-9 (РИПОЛ классик) © Оформление. ООО Группа Компаний  
ISBN 978-5-91213-250-6 (ДОМ. XXI век) «РИПОЛ классик», 2011

## ЗДОРОВАЯ СПИНА

Здоровая и красивая спина начинается с правильной осанки. Осанка — это привычное положение тела человека в покое и при движении; она формируется с самого раннего периода детства в процессе роста, развития и воспитания. Правильная осанка делает фигуру человека красивой и способствует нормальному функционированию двигательного аппарата и всего организма человека.

При правильной осанке естественные изгибы позвоночника выражены умеренно, лопатки расположены симметрично, плечи на одном уровне и слегка развернуты, живот подтянут, ноги прямые, своды стоп нормальные, мышцы хорошо развиты, походка красивая. При нарушении осанки, особенно в период роста, могут возникать стойкие деформации костного скелета, ухудшается деятельность органов пищеварения, дыхания, кровообращения, пищеварения, мочевыделения, наступает расстройство нервной деятельности, двигательного аппарата, появляются головные боли, повышается утомляемость, снижается аппетит.

Видами неправильной осанки являются сутулость, вялая осанка, искривления позвоночника. При сутулости, которая обусловлена слабым развитием мышц спины, грудной отдел позвоночника значительно равномерно выступает кзади («круглая спина»), голова наклонена вперед, грудная клетка уплощена, плечи сведены, живот выпячен. Вялая осанка проявляется такими признаками, как опущение головы, уплощение грудной клетки, отставание от спины лопаток, сведение плеч, согнутые в коленях ноги. Нарушения осанки впоследствии ведут к различным заболеваниям спины.

Нарушение осанки начинается с самого раннего возраста. К нарушению осанки у детей могут привести различные заболевания и в первую очередь такие, как рахит, гипотрофия, ожирение, инфекционные болезни, плос-



костопие, а также неправильная организация режима, неполноценное питание, неправильно подобранная мебель дома, парта в школе, неправильное ношение книг.

Предупредить возникновение неправильной осанки значительно легче, чем исправлять ее. Поэтому родители и родственники, сотрудники дошкольных и школьных учреждений должны постоянно следить за формированием осанки у всех детей. Необходимо внушать ребенку, чтобы он сам контролировал свою осанку. Не следует допускать, чтобы дети спали в мягкой постели и постоянно на одном и том же боку. Не рекомендуется в первые месяцы жизни подкладывать ребенку под голову подушку. До 3-месячного возраста ребенка нельзя держать в вертикальном положении, до 6 месяцев — сажать, до 9—10 месяцев — надолго ставить на ножки. Во время обучения ходьбе нужно использовать специальные приспособления — возжи. Когда ребенок научится ходить, с ним не следует совершать длительные прогулки. Во время занятий и приема пищи следует обращать внимание на посадку ребенка. Она может быть правильной только в том случае, если мебель соответствует росту и пропорциям тела. Для предупреждения развития неправильной осанки обязательно нужно проводить профилактику плоскостопия, т. е. уплощение стопы нарушает опорную функцию нижних конечностей, что сопровождается изменением костного скелета таза и позвоночника. Большое внимание следует уделять укреплению мышечного аппарата ребенка. В возрасте 1, 5—2 месяцев рекомендуется начинать массаж. Упражнения со сгибанием и разгибанием конечностей надо начинать в возрасте 3—4 месяцев, когда физиологическое напряжение мышц-сгибателей и мышц-разгибателей рук становится одинаковым. С детьми 3 лет и старше проводят гимнастические упражнения, подвижные игры, утреннюю гимнастику, совершают прогулки. Одежда во время подвижных игр должна быть свободной и не стеснять движений. Физическая нагрузка

строго дозируется, чередуется с отдыхом. Во время занятий с детьми за столом необходимо обращать внимание на освещенность комнаты. При недостаточном освещении дети сутулятся, принимают неправильные позы. Формированию правильной осанки способствуют закаливающие процедуры. Они укрепляют здоровье ребенка, повышают его жизненный тонус. При сутулости полезно заниматься плаванием. Огромное значение имеет достаточный сон, который дает отдых нервной системе, мышцам, уменьшает нагрузку на позвоночник, суставы ребенка.



## АНАТОМИЧЕСКОЕ СТРОЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА

Позвоночник — это основа всего тела. Позвоночный столб представляет собой изогнутый гибкий стержень, который состоит из 32 отдельных коротких позвонков. Выделяют пять отделов позвоночного столба: шейный — 7 позвонков; грудной — 12; поясничный — 5; крестцовый — 5 позвонков, срастающихся после 16 лет в единую кость — крестец; копчиковый — от 2 до 6 позвонков.

Позвоночник можно назвать фундаментом всего тела. На нем держатся голова, плечевой пояс (лопатки, ключицы), руки, ребра, органы брюшной полости и грудной клетки. Помогают позвоночнику в осуществлении опорной функции диски, связки и мышцы. Способность позвоночника противостоять нагрузкам в 18 раз превышает прочность бетонного столба аналогичной толщины.

Двигательная функция позвоночника осуществляется посредством межпозвоночных суставов; их насчитывается около 50, что дает возможность позвоночному столбу совершать движения по большим дугам. Увеличению подвижности способствует высокая эластичность дисков и связок.

Амортизационная функция осуществляется в основном посредством межпозвоночных дисков. Межпозвоночные диски — это волокнисто-хрящевые насыщенные влагой части позвоночника. Они располагаются между позвонками и являются своеобразными гидравлическими амортизаторами. Хрящевой диск лишен собственных кровеносных сосудов и получает питание из окружающих тканей: впитывает воду ночью, во время разгрузки, а днем жидкость под давлением выходит из него. Таким образом, являясь гибким стержнем, позвоночник смягчает толчки и сотрясения тела. Суставы и связки, мышцы ног, туловища, шеи и рук работают «в одной команде», противодействуя ударной волне. Они смягчают и гасят ее при

внезапно возникшей перегрузке. Это прочная и гибкая конструкция. Однако при любых неравномерных нагрузках хрящевое тело диска начинает смещаться и выдавливаться. Это приводит к ущемлению как самого диска, так и нервных корешков и вызывает боль.

Позвоночный столб выполняет и защитную функцию: он предохраняет спинной мозг от внешних воздействий. При соединении позвонков в единый столб между их телами и дугами образуется спинномозговой канал. В нем находятся спинной мозг, его оболочки, корешки и сосуды.

Каждый позвонок состоит из более массивной части, расположенной спереди, — тела позвонка, и дуги. Тела и дуги позвонков формируют спинномозговой канал, в котором в шейном и грудном отделе расположен спинной мозг, а в поясничном — корешки спинномозговых нервов. Вырезки на дугах позвонков образуют межпозвоночные отверстия, через которые выходят спинномозговые нервы и проходят сосуды. От дуг позвонков в стороны отходят парные поперечные отростки, кверху и книзу две пары суставных отростков, а от середины — направленный кзади один остистый отросток. Размеры позвонков увеличиваются сверху вниз до верхних крестцовых позвонков, а затем уменьшаются. Тело VI шейного позвонка имеет передний бугорок, развитый сильнее, чем у других позвонков (бугорок Шассеньяка). К этому бугорку прижимают сонную артерию при кровотечении из нее. Длинный остистый отросток VII шейного позвонка легко прощупывается и является одной из опознавательных точек при отсчете позвонков. Между телами позвонков в шейном, грудном и поясничном отделах позвоночника имеются межпозвоночные диски, состоящие из студенистого ядра, окруженного фиброзным кольцом. Позвоночник имеет физиологические (нормальные) изгибы: в шейном отделе кпереди (лордоз), в грудном — кзади (кифоз), в поясничном — кпереди, в крестцовом — кзади.



В позвоночнике возможны сгибание и разгибание, наклоны в стороны и вращение, наиболее подвижны шейный и верхнепоясничный отделы.

Многочисленные патологии позвоночника включают пороки развития и деформации, повреждения, заболевания и опухоли. Остеохондроз является одним из наиболее часто встречающихся заболеваний. В его основе лежат дистрофические процессы в межпозвоночных дисках, которые являются следствием нарушения кровообращения в дисках, изменение их биохимического состава, а также их врожденная неполноценность.

## ОСТЕОХОНДРОЗ

Остеохондроз — это дистрофическое заболевание позвоночника. В первую очередь поражаются межпозвоночные диски, что сопровождается их деформацией, изменением высоты, расслоением. Чаще остеохондроз поражает шейный и поясничный отделы позвоночника. Остеохондроз является, по сути, старением и износом костей. Однако старение может наступить слишком рано. Избежать этого помогут профилактические меры, которые мы приводим в конце книги.

Что же является причиной развития остеохондроза? В основе формирования остеохондроза лежит несколько факторов. Можно выделить следующие группы причин:

- инфекционные заболевания;
- ревматоидные болезни;
- аутоиммунные нарушения;
- аномалии развития позвоночника;
- травмы;
- статические нарушения;
- инволюция («обратное развитие») костной ткани;
- эндокринные заболевания;
- наследственная предрасположенность;
- изменения в мышцах.

По статистике, распространенность остеохондроза увеличивается с возрастом. Так, остеохондроз шейного отдела позвоночника обнаруживается у 50% людей старше 50 лет и у 75% — старше 65 лет.

В этиологии остеохондроза значительная роль принадлежит постоянным перегрузкам позвоночника, в результате которых межпозвоночные диски утрачивают способность к регенерации, нарушается их кровоснабжение, и развиваются дистрофические изменения. В фиброзном кольце диска появляются трещины и разрывы, через которые за его пределы могут выпадать массы изме-



ненного пульпозного ядра (развивается так называемая грыжа диска). Чаще грыжа диска располагается в наиболее слабом заднебоковом отделе фиброзного кольца; она сдавливает корешки спинномозговых нервов и их кровеносные сосуды. Изменения в межпозвоночных дисках сопровождаются дистрофическими процессами в дугоотростчатых суставах (спондилоартроз).

Существенную роль играет врожденная слабость и снижение тонуса мышц и связок, не тренированность мышечной системы, повышенный вес.

Часто остеохондроз развивается в стареющем организме. Возрастной остеопороз — это практически универсальный признак старения. В течение всей жизни человека в костной ткани происходят процессы синтеза и распада, разрушаются старые структуры и образуются новые. С возрастом ускоряются процессы разрушения и замедляются процессы костеобразования, в результате чего развивается остеопороз. На скорость старения костной ткани влияют возрастные изменения в нервной и эндокринной системах. Костная ткань становится менее прочной, вот почему переломы костей так часты у людей преклонного возраста. Болевые ощущения при остеопорозе могут беспокоить, но нередко они отсутствуют. Чаще всего боль возникает в области позвоночника и суставов ног.

Иногда толчком к развитию остеохондроза становится вроде бы пустячная автомобильная авария. Когда машине наносится удар сзади, шея водителя внезапно разгибается и тут же резко сгибается. При этом повреждаются мышцы и связки, спинномозговые корешки, симпатический ствол, межпозвоночные суставы и диски. Особенно страдают межпозвоночные суставы, возможны даже их микро переломы, незаметные на рентгенограммах. После такой травмы симптомы обычно появляются в первые 6 часов, иногда в течение суток. Ограничиваются движения головы, боль локализуется в шее и плечах, может отдавать

в затылок, в межлопаточную область и руки. Такие симптомы требуют немедленного обращения к врачу.

По статистике, мужчины болеют остеохондрозом тяжелее, чем женщины, у них гораздо чаще возникают обострения и серьезные осложнения. Врачи считают, что причина этого — «сидячий» образ жизни, который ведут мужчины. Так называемые «трудоголики» болеют гораздо тяжелее, чем люди с размеренным образом жизни.

У женщин позвоночник более хрупкий, чем у мужчин. Поэтому проблемы с позвоночником имеют женщины, которые работают на тяжелых «мужских» работах — строители, путеукладчики, грузчики. Также велика вероятность возникновения остеохондроза при беременности.

Немаловажное значение имеет наследственный фактор: если близкие родственники страдали и страдают от остеохондроза, спине нужно уделять повышенное внимание и при малейших признаках недомогания не затягивать визит к врачу.

Еще одна категория женщин, входящих в «группу риска» остеохондроза — это модницы. Модная обувь на высокой шпильке и платформе создает излишнюю нагрузку на позвоночник. Кроме того, при ходьбе на шпильках избыточная нагрузка переносится на передний отдел стопы, женщина идет как бы на цыпочках, что, в конечном счете, вызывает перегрузку и уплощение поперечных сводов стопы. Все сказанное не означает, что нужно отказаться от обуви на высоком каблуке. Просто эту обувь следует одевать при необходимости и не более чем на несколько часов. Нет смысла носить ее целыми днями.

Переохлаждение также опасно для позвоночника. Брюки с низкой талией и короткая кофточка оставляют открытой поясницу. Из-за этого может возникнуть переохлаждение мышц спины. На холод мышцы иногда реагируют рефлекторным спазмом: сокращаются и смещают позвонок. Возникшая боль не дает расслабиться. И да-



лее — по замкнутому кругу. Поэтому нужно очень осторожно относиться к переохлаждению и не следовать «опасной» моде.

Еще одна группа рискующих заболеть остеохондрозом — женщины неврастенического склада. Стресс провоцирует болезнь. Это особенно характерно для шейного остеохондроза. Причина в том, что рядом проходят артерии, питающие мозг. Смещение межпозвоночных дисков сдавливает их, появляются головные боли, головокружения, — отсюда вспыльчивость, депрессия, тревожное состояние. Далее все симптомы повторяются по кругу: напряженные мышцы шеи вызывают боль и депрессию, депрессия — усиление боли и так далее. При повышенной нервозности возникает еще один страх — страх перед врачами. Чем тяжелее состояние, тем сильнее больной боится врача.

Одна из причин остеохондроза и у мужчин, и у женщин — избыточный вес. В этом случае, так же, как и с тяжелой шубой, лишний вес давит на позвоночный столб и может спровоцировать развитие остеохондроза.

**Развитие заболевания.** В зависимости от локализации различают несколько форм остеохондроза.

Остеохондроз шейного отдела позвоночника отличается многообразием симптомов. В частности, отмечается неприятное ощущение в руке, распространяющееся от надплечья по наружной поверхности плеча и предплечья к пальцам, онемение этой зоны, повышение или понижение чувствительности, иногда приходится вставать ночью и разминать мышцы рук. Боль бывает острой, режущей и сопровождается ощущением электрического тока. Нередко боли усиливаются при минимальной нагрузке на руку. Боли усиливаются при кашле, чихании, натуживании и особенно при наклоне в здоровую сторону. Могут возникать двигательные расстройства, чаще в кистях, особенно в пальцах. Как правило, поражаются 2—3 нижних корешка шейного отдела позвоночника.

Характерны боли в затылочной области («шейная мигрень»). Появление «шейной мигрени» свидетельствует о поражении позвоночной артерии. Нарушается кровообращение в мозжечковых, стволовых и затылочных отделах мозга. Постоянный симптом — это головная боль. Обычно боль возникает в затылке и распространяется в теменно-височную область. Боль носит постоянный характер и усиливается при движениях шеи, чаще утром. Пожилые люди нередко теряют сознание при резком повороте головы, чему предшествует головокружение, шум в ушах, снижение остроты зрения и слуха, тошнота и рвота. Иногда возникают боли в области сердца — продолжительные, давящие, сверлящие.

При остеохондрозе шейного отдела позвоночника, особенно в пожилом и старческом возрасте, нередко обнаруживаются изменения мягких тканей в виде уплотнений. С возрастом все чаще выявляются рубцовые уплотнения в области ладони, обусловленные изменением структуры сухожилий.

При остро возникшей грыже межпозвоночного диска может наступить сдавливание спинного мозга, проявляющееся параличами или парезами, нарушением чувствительности.

Проявления остеохондроза грудного отдела позвоночника чрезвычайно разнообразны, но ни один из симптомов не является строго специфичным. В основном симптомы определяются локализацией (расположением) болезненного процесса и степенью его выраженности. Чаще наблюдается быстрая утомляемость мышц спины, невозможность находиться длительное время в вертикальном положении, постоянные монотонные изнуряющие, порой усиливающиеся боли по ходу позвоночника.

Боль в грудном отделе позвоночника — основной симптом. После физических нагрузок или долгого пребывания в одном положении боли усиливаются, что заставля-



ет больных менять позу даже ночью. Весьма характерна жгучая, ноющая или тупая боль в области лопатки и межлопаточного пространства. Боли могут распространяться в различные внутренние органы. Возможно появление болей в межреберных промежутках, такие боли усиливаются при движении.

Могут возникать сосудистые нарушения в области нижних конечностей, в том числе нарушения сексуальной функции, вплоть до полной импотенции.

Проявления остеохондроза поясничного отдела позвоночника также имеют свои особенности. Такой остеохондроз чаще начинается исподволь и проявляется малозаметными симптомами, которым обычно не придают значения. Отмечаются чувство усталости и незначительные болевые ощущения при наклоне туловища вперед, быстро проходящие после его выпрямления. Со временем эти ощущения становятся более постоянными, длительными, появляются при смехе, кашле, чихании.

Часто наблюдается боль в пояснично-крестцовой области (люмбалгия) или боль в пояснично-крестцовой области с распространением в нижнюю конечность (люмбоишалгия) или боль только в ноге (ишалгия). Болевые точки определяются на уровне остистых отростков пораженного межпозвоночного диска. Выражено напряжение мышц в поясничной области. Отсутствует подвижность в пораженном сегменте позвоночника. Наблюдается гипотрофия мышц ягодичной области, бедра, голени, а при сдавливании корешка спинного мозга возникают нарушения чувствительности в соответствующих сегментарных зонах, снижение сухожильных рефлексов, двигательные, трофические расстройства и т.д.

Пояснично-крестцовые боли носят разлитой характер, они тупые и ноющие, усиливаются при совершении неловких и резких движений, при попытке поднять тяжесть, тряской езде, чихании, кашле, перемене положения туловища, а также при длительном пребывании в од-

ном положении. Началу болей или их обострению чаще всего предшествуют физические перегрузки, длительное пребывание в неудобной позе. Находясь в согнутом положении человек с трудом разгибается, иногда даже не может пошевелиться, так как любое движение вызывает усиление болей. Мышцы спины очень сильно напряжены (симптом «запертой спины»). Иногда приносит облегчение вынужденное положение тела: лежа на спине, лежа согнувшись на здоровом боку, стоя на четвереньках, с подушкой под животом, или сидя на корточках. У нетренированных людей с ослабленной мускулатурой, занимающихся в основном умственным трудом, непривычная физическая нагрузка, например переноска тяжестей, вызывает обострение боли лишь на следующий день, даже после отдыха («феномен второго дня»).

Большие неприятности приносит острая боль в поясничной области, имеющая форму прострела. Как правило, такая боль возникает вследствие перегрузки мышц позвоночника (при подъеме тяжестей или неловком движении). Предрасполагающими факторами являются общее переохлаждение организма или местное охлаждение поясничной области. При этом возможно искривление туловища в поясничной области, нарушение функции тазовых органов, парез мышц голени.

#### **Упражнения для шеи при начинающемся остеохондрозе шейного отдела позвоночника**

- В положении сидя или стоя наклоните голову, максимально приблизьте подбородок к груди, затем медленно отведите голову и как можно дальше загляните назад. Разгибание делайте на вдохе, потом — пауза, равная вдоху, и сгибание на выдохе. Повторите медленно 10 раз.

- Стоя упритесь лбом в стену и 10–15 секунд и надавливайте на нее, сохраняя неподвижность. Потом повторите, касаясь стены затылком, левой, правой половиной головы.



- Стоя сцепите пальцы на затылке, сведите локти вместе и уложите подбородок на сложенные предплечья. Не меняя положения пальцев, максимально высоко поднимите сведенные вместе предплечья, вытягивая таким образом шею. Зафиксируйте самое высокое положение на 10–15 секунд.

- Представьте, что у вас нос — «карандаш». Сидя «выписывайте» им цифры от 0 до 9 и обратно. Это упражнение, помимо прочего, хорошо тренирует вестибулярный аппарат.

- Лягте на пол на живот, руки положите вдоль туловища ладонями вверх, смотрите вперед. Медленно поворачивайте голову вправо, потом в исходную позицию и влево, стараясь коснуться каждым ухом пола. Повторите не менее 10 раз.

- Лежа на животе, подложите ладони под подбородок, расслабьте шею. Остальное делайте, как в предыдущем упражнении.

✧ Остеохондроз можно лечить при помощи круглого воздушного шарика: вложить один в другой 2 или 3 воздушных шарика и налить во внутренний шарик (не полностью) горячую воду такой температуры, какую только больной может выдержать. Шариком этим нужно массировать противоположную (от больного места) сторону спины: сначала растереть (не перекачивать) шариком спину вдоль позвоночника, а затем — поперек. Далее, медленно катить шарик сначала вверх от крестца вдоль всего позвоночника к затылку, а затем прокатить его назад, от затылка до крестца. Процедура продолжается 15–20 минут и выполнять ее нужно ежедневно 1–2 раза.

✧ При остеохондрозе рекомендуется делать луковые компрессы: натереть на терке несколько головок лука, положить эту массу больному между лопатками, накрыть луковую массу компрессной бумагой, закрыть поверх бумаги теплой тканью и держать этот компресс

1–3 часа. Такие компрессы нужно делать 4–5 раз в неделю, а можно и чаще. Курс лечения 3–4 недели.

✧ При поясничном остеохондрозе рекомендуется растирать поясницу соком хрена, смешанным в равной пропорции со спиртом или водкой. После растирания поясницу нужно обернуть теплой шерстяной материей (шарфом, шалью и т. п.) на 0,5–1 час.

✧ При остеохондрозе положить полпачки (по 25 г) лаврового листа в эмалированную кастрюлю, залить 300 мл воды, довести до кипения, кипятить 5 минут, настоять, укутав, 3 часа и процедить. Выпить всю порцию настоя мелкими глотками в течение дня и в последний раз — перед сном. Настой способствует интенсивному растворению солей. Принимать настой следует 3–4 дня подряд и через неделю курс приема повторить. Затем эти два курса лечения нужно повторить через год, предварительно очистив печень.

✧ При остеохондрозе позвоночника применяется настойка трилистника (арума, алоказии). Рвать его нужно после того, как только появится четвертый листок, а наиболее старый из листьев начнет подсыхать и отмирать. Его нужно осторожно срезать вместе со стеблем, не дожидаясь полного высыхания. Измельчить и залить 100 мл спирта (70%) — столько его требуется на лист размером с ладонь взрослого человека, настоять в темном прохладном месте 10 дней, процедить и принимать строго по схеме: на столовую ложку воды 3 раза в день за 30 минут до еды: 1-й день — по 1 капле настойки; 2-й — по 2 капли; 3-й — по 3 капли и т. д. Увеличивая дозу настойки трилистника на одну каплю ежедневно, довести прием до 52 капель — одной чайной ложки. С этого момента принимать по 1 ч. л., пока не закончится вся настойка. На курс лечения требуется 150–200 мл настойки. Превышение нормы дозировки опасно!



## СКОЛИОЗ

Сколиоз (от греч. *scoliosis* — искривление) — это заболевание опорно-двигательного аппарата, характеризующееся искривлением позвоночника во фронтальной (боковой) плоскости с разворотом позвонков вокруг своей оси, ведущее к нарушению функции грудной клетки, а также к косметическим дефектам.

Версий о причине возникновения сколиотической деформации много и с каждым днем их становится все больше, соответственно и предлагаемых методов лечения становится все больше, но, к сожалению, часть из них не терпит никакой критики, порой оказываясь не просто не эффективными, но и опасными для здоровья.

По мнению большинства врачей, консервативное лечение сколиоза эффективно лишь при начальных степенях сколиоза, при тяжелых прогрессирующих формах сколиоза основным методом является хирургический.

Осложнения не леченого сколиоза: деформация грудной клетки, ограничение функций лёгких и, как следствие, — полицитемия и лёгочная гипертензия, сердечная недостаточность (из-за повышенного давления со стороны грудной клетки).

Позвоночник, если смотреть на него сзади, должен быть прямым. У некоторых он, однако, принимает S-образную форму (сколиоз). В легких случаях это не ведет к каким-либо осложнениям. При значительном искривлении позвоночника, когда он поворачивается вокруг своей оси, иногда возникают боли и его способность нормально функционировать уменьшается. С точки зрения биомеханики, процесс формирования сколиотической деформации — это результат взаимодействия факторов, нарушающих вертикальное положение позвоночника, и приспособительных реакций, направленных на сохранение вертикальной позы.

Термином «сколиоз» обозначается боковое искривление позвоночника. Причем этот термин употребляется как в отношении функциональных изгибов позвоночника во фронтальной плоскости («функциональный сколиоз», «сколиотическая осанка», «анталгический сколиоз»), так и в отношении прогрессирующего заболевания, приводящего к сложной, порой тяжелой деформации позвоночника («сколиотическая болезнь», «структуральный сколиоз»).

Сколиотическая болезнь, или сколиоз, в отличие от функциональных искривлений позвоночника во фронтальной плоскости, характеризуется прогрессирующей в процессе роста клиновидной и торсионной деформацией позвонков, а также деформацией грудной клетки и таза. Структуральный сколиоз развивается при некоторых обменных заболеваниях, приводящих к функциональной неполноценности соединительнотканых структур — синдроме Марфана, синдроме Элерса-Данлоса, гомоцистинурии, рахите. При этих заболеваниях сколиотическая деформация выступает в качестве одного из симптомов, причем не самого главного. Статическим сколиозом принято называть структуральный сколиоз, первичной причиной которого является наличие статического фактора — асимметричной нагрузки на позвоночник, обусловленной врожденной или приобретенной асимметрией тела (например, асимметрией длины нижних конечностей, патологией тазобедренного сустава или врожденной кривошеей). При хорошем функциональном состоянии мышечно-связочного аппарата и межпозвонковых дисков искривление позвоночника может длительно оставаться функциональным по характеру или вовсе не приводить к развитию прогрессирующего сколиоза. При функциональной несостоятельности мышц большая часть нагрузки по удержанию вертикальной позы переносится на связки. Достаточная степень натяжения связок достигается за счет значительного увеличе-



ния угла искривления позвоночника, приводящего к увеличению нагрузки на межпозвонковые диски и формированию таким образом сколиотического фактора. Статическая компенсация грубой асимметрии тела может достигаться за счет значительного искривления позвоночника. При этом межпозвонковые диски подвергаются большой асимметричной нагрузке, которая приводит к формированию сколиотического фактора даже при отсутствии диспластических изменений, слабости мышц и конституциональной слабости соединительнотканых структур. При сколиотической болезни, выделяемой в отдельную нозологическую форму, искривление позвоночника — главный симптом. Термином «сколиотическая болезнь» объединяют врожденный, диспластический и идиопатический сколиоз (т.е. сколиоз неясного генеза).

Врожденный сколиоз обусловлен грубыми пороками развития скелета. При врожденном сколиозе форма искривления находится в прямой зависимости от локализации и характера аномалий.

Причина развития диспластического сколиоза — дисплазия межпозвонкового диска, выражающаяся в эксцентричном расположении пульпозного ядра. При диспластическом сколиозе часто выявляются такие костные аномалии, как незаращение дужек позвонков, нарушение тропизма суставных отростков и др.

При так называемом идиопатическом сколиозе современными средствами обследования не удается выявить непосредственной причины развития искривления позвоночника.

В юношеском возрасте иногда возникает другая, более опасная форма искривления позвоночника, точная причина которого неизвестна (болезнь Шейерманна-Мау). Заболевание возникает вследствие неровности площадок тел пораженных грудных, реже верхних поясничных позвонков. Пораженные позвонки отстают в росте в высоту,

здесь формируется кифоз, позже — истончение межпозвонковых дисков. Деформация в этом случае бывает очень сильной, ощущаются боли и чувство «скованности» в области позвоночника, быстрая утомляемость. Для подростков, о которых идет речь, искривление влечет за собой также значительные психологические травмы.

Все формы сколиоза начинаются со слабости мышц спины, плохой осанки, выступающей лопатки. В дальнейшем возникает изменение самих позвонков и их связок, т.е. образуется стойкое боковое искривление. Оно может быть следствием перенесенного рахита, длительных асимметричных нагрузок на мышцы спины. К сколиозу может привести перелом позвонка, его разрушение болезненным процессом (остеомиелит, туберкулез, сифилис). Сколиоз может сформироваться при параличе мышц живота, спины, поддерживающих позвоночник (напр., при полиомиелите). При укорочении одной ноги может наступить функциональный сколиоз. Клинически можно выделить три стадии.

- Первая: при утомлении мышц спины появляется сколиоз, а после отдыха искривление исчезает.

- Вторая стадия: искривление делается постоянным, подвижность позвоночника резко уменьшается. Изменяется форма грудной клетки, лопатка выступает и становится выше на выпуклой стороне грудного сколиоза.

- При третьей стадии изменяется положение внутренних органов, затрудняется их функция. Профилактика гораздо эффективнее лечения. Большое значение имеют физкультура и спорт, правильная осанка ребенка, соблюдение режима труда и отдыха. Иногда рекомендуется ношение корсета, а в запущенных случаях — оперативное вмешательство.

Сколиоз может быть врожденным и приобретенным. К врожденным причинам сколиоза относят нарушения нормального внутриутробного развития, что приводит к недоразвитости позвонков, образованию клиновидных и



дополнительных позвонков и других патологий. Так же пагубное влияние на ребёнка при рождении может оказать не правильная форма таза матери.

Приобретённой причиной развития сколиоза может послужить какое-нибудь заболевание (рахит, полиомиелит, туберкулёз, плеврит, радикулит и др.), а так же травма (переломы позвоночника), неправильное положение тела вследствие физиологических особенностей человека (плоскостопие, разная длина ног или отсутствие одной из них, косоглазие или близорукость из-за которых человек вынужден принимать неправильную позу при работе). Позвоночник может быть искривлён из-за разной развитости мышц, причём это может быть обусловлено каким либо заболеванием (односторонний паралич, ревматическими заболеваниями и т.д.). Вышеперечисленные причины считаются самыми распространёнными, но не являются исчерпывающими.

### Классификация сколиоза

По форме искривления:

- I. С-образный сколиоз (с 1-й дугой искривления).
- II. S-образный сколиоз (с 2-мя дугами искривления).
- III. Z-образный сколиоз (с 3-мя дугами искривления).

Рентгенологическая классификация (согласно приказам МО РФ):

- I. 1 степень сколиоза. Угол сколиоза  $1-10^{\circ}$ .
- II. 2 степень сколиоза. Угол сколиоза  $11-25^{\circ}$ .
- III. 3 степень сколиоза. Угол сколиоза  $26-50^{\circ}$ .
- IV. 4 степень сколиоза. Угол сколиоза  $> 50^{\circ}$ .

Лечение сколиоза складывается из трех взаимосвязанных звеньев: мобилизация искривленного отдела позвоночника, коррекция деформации и стабилизация позвоночника в положении достигнутой коррекции. Для кор-

рекции деформации позвоночника весьма эффективны методики мануальной терапии. Однако основной и наиболее трудной задачей, решение которой определяет успех лечения в целом, является не мобилизация и коррекция искривления, а стабилизация позвоночника в корригированном положении. Коррекция деформации, не подкрепленная мероприятиями, обеспечивающими стабилизацию позвоночника, неэффективна.

Консервативные методы лечения не могут оказывать непосредственного влияния на структурные изменения позвоночника. Поэтому бессмысленны попытки механически «выпрямить» искривление позвоночника, вызванное структурной перестройкой позвонков и межпозвонковых дисков. Суть консервативного лечения состоит в коррекции искривления позвоночника за счет уменьшения функционального компонента искривления и стабилизации достигнутой коррекции за счет улучшения функционального состояния мышечно-связочного аппарата или с помощью корсетирования.



## РАДИКУЛИТ

Радикулит — наиболее распространенное заболевание периферической нервной системы, при котором поражаются пучки нервных волокон, отходящие от спинного мозга, — так называемые корешки спинного мозга. Самая частая причина радикулита — заболевание позвоночника (остеохондроз), при котором межпозвонковые диски, играющие роль амортизаторов, утрачивают эластичность и становятся непрочными. В местах соединения позвонков с измененными дисками откладываются соли, образуя костные нарастания, так называемые остеофиты — выступы, которые при физических нагрузках вместе с дисками смещаются в просвет позвоночного канала и межпозвонковых отверстий, сдавливая проходящие здесь корешки спинного мозга и вызывая боли. Нередко при остеохондрозе подобное смещение происходит вследствие резкого движения (поворот туловища, головы и т. п.). Радикулит может возникнуть также в результате травмы, переохлаждения тела (например, после длительного пребывания в холодной воде, сидения на сырой земле и т. д.), интоксикации, как осложнение инфекционных заболеваний и т. п.

Наиболее характерные проявления радикулита — боли по ходу пораженных нервных корешков, нарушение чувствительности, иногда двигательные расстройства. Обычно радикулит развивается остро, во многих случаях переходит в хроническую форму с периодическими обострениями. В зависимости от уровня поражения выделяют различные формы радикулита. Наиболее распространен пояснично-крестцовый радикулит, при котором боли разнообразного характера локализуются в пояснично-крестцовой области и по ходу седалищного нерва. Боль усиливается при движении, поэтому больной избегает резких движений, при ходьбе наклоняет туловище вперед или в сторону, перенося тяжесть тела на здоровую

половину, в связи с чем иногда возникает боковое искривление позвоночника, напрягаются мышцы спины. В постели больной, чтобы уменьшить боль, обычно принимает вынужденное положение с приведенной к туловищу ногой. При преимущественном поражении поясничных корешков боли распространяются на переднюю поверхность бедра. Пояснично-крестцовый радикулит с преобладанием поражения корешков крестцового отдела, из которых формируется седалищный нерв, обозначается также термином «ишиас».

При ишиасе боль распространяется по ходу седалищного нерва (в ягодицу, задненаружную поверхность бедра и голени, в пятку), сопровождается ощущениями похолодания ноги, онемения кожи, «ползания мурашек». Мышцы больной ноги теряют тонус и становятся дряблыми, позднее несколько атрофируются. Натяжение седалищного нерва (при наклоне туловища, при поднимании выпрямленной ноги и т. п.) приводит к резкому усилению боли.

При шейно-плечевом радикулите боль «отдает» в затылок, плечо, лопатку, усиливаясь при повороте головы, движении рукой, чиханье, кашле. В выраженных случаях возникают ощущения онемения, жжения и покалывания в коже руки, нарушение чувствительности постепенно развивается слабость мышц и их «похудание» (атрофия).

Грудной радикулит встречается довольно редко и проявляется болями в межреберных промежутках, усиливающимися при движении, глубоком вдохе.

Лечение радикулита проводит врач; оно направлено в основном на устранение причин, вызвавших возникновение радикулита. Успех во многом зависит от своевременного начала лечения. Наряду с обезболивающими средствами широко применяют физиотерапевтические процедуры, лечебную гимнастику, вытяжение позвоночника, курортное лечение. Самостоятельное применение тепловых процедур и обезболивающих средств обычно



дает лишь временный эффект. Выздоровление возможно лишь при настойчивом комплексном лечении.

✧ Промыть и натереть на терке или пропустить через мясорубку 100 г адамова корня (тамус обыкновенный) и настоять его в 0,5 л водки в течение 7 суток в темном месте. Готовой настойкой натирать по мере необходимости больные места не меньше 1 раза в день. Перед применением жидкость необходимо взболтать.

✧ Развести в одеколоне (на 1/3 его объема) березовый деготь и растирать по мере необходимости больные места не менее 1 раза в день.

✧ Прикладывать к больным местам на ночь компресс из свежей речной рыбы. Процедуру нужно сделать 3 раза подряд и через месяц повторить.

✧ При хроническом радикулите рекомендуется делать компрессы из ржаного теста, приготовленного на дрожжах (опара). Сначала нужно втирать в поясницу 1 ч. л. очищенного скипидара до тех пор, пока не покраснеет кожа, а затем положить на больное место на 40 минут завернутое в марлю тесто и накрыть его пергаментной бумагой, а сверху теплым платком. Такие компрессы следует делать через день, используя приготовленную ранее опару повторно (плесень на качество не влияет). Для уменьшения чувства жжения можно выпить стакан теплого молока, добавив в него 1 ч. л. питьевой соды. Если появится ожог кожи, такое лечение необходимо временно прекратить. Для излечения достаточно 3–5 компрессов.

✧ Срезать 3–4 мухомора, поддержать их 2 дня в прохладном месте, затем мелко крошить, положить в банку и залить водкой, чтобы жидкость выступала над грибами на толщину пальца. Банку следует поставить в холодильник. Через 2 недели настойку нужно процедить и регулярно втирать полученное средство по мере необходимости в больные места при радикулитах и ревматических болях.

✧ При радикулите заварить 1 стаканом кипятка 2–3 ч. л. зерен мордовника шароголового, настоять ночь в термосе и утром процедить через несколько слоев марли, проложенной ватой, чтобы задержать крохотные колючки. Пить 3 раза в день по 1/3 стакана за 30 минут до еды. Можно также принимать и спиртовую настойку: залить 100 мл спирта 5 г очищенных семян, настоять 21 день и процедить. Пить по 20 капель 2 раза в день утром и вечером.

✧ Заваренные листья осины используют для компрессов и примочек при радикулите. Настой почек, листьев: 1 ст. л. заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 час и пьют по 1–2 ст. л. 5–6 раз в день. Настой коры: высушенную, измельченную кору заливают водой (1 : 20), кипятят на водяной бане 30 минут и пьют по 1–2 ст. л. 3–4 раза в день. Мазь готовят из равных количеств растертых почек и сливочного масла.

✧ При радикулите, люмбаго, воспалении тройничного нерва в больные места втирают эмульсию: 120 г толченого корня касатика водяного на 0,5 л растительного масла.

✧ В виде лекарственной повязки с медом рута используется при воспалении седалищного нерва.

✧ Натирать больное место 2–3 раза в день мазью из бодяги. 1 часть порошка бодяги растереть с 30 частями подсолнечного масла.

✧ Больные места рекомендуется 1–2 раза в день обкладывать свежими листьями березы. Облить кипятком листья березы, наложить их толстым слоем на больное место, обернув сверху клеенкой или бумагой, и держать не меньше 1,5 часов.

✧ Залить 0,5 л водки смесь из 1 ст. л. корневищ кувшинки белой, 1 ст. л. кубышки желтой и 1 ст. л. корня девясила, настоять 9 дней и процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 минут до еды.



✧ Смочить соком черной редьки кусок чистой плотной мягкой ткани, наложить его на больное место и укутать теплым одеялом или платком. Компресс можно не снимать 2–3 суток, если не будет сильного жжения. При необходимости процедуру можно повторить несколько раз.

✧ При радикулите или боли в пояснице рекомендуется накладывать 1 раз в день на 2 часа на больное место компресс или растирать поясницу поделочной гончарной глиной, смешанной с винным уксусом в пропорции 1:2 или 1:1. Глину после растирания следует смыть через 2 дня.

✧ Наполнить пол-литровую банку, не уминая, цветками сирени фиолетовой (если нет фиолетовой, можно белой), залить их керосином настолько, чтобы керосин выступал над цветками на толщину пальца и настоять 2 недели. Втирать смесь в больное место 1–2 раза в день.

✧ Смазывать на ночь больное место мазью из почек тополя черного: 1 часть порошка почек тополя на 4 части основы (коровьего масла или вазелина).

✧ Больные места можно 1–2 раза в день растирать настойкой лопуха: залить 0,5 л водки 2–3 ст. л. измельченных корней лопуха и настоять 2 недели. Можно также промыть водой свежие листья лопуха и прикладывать их на ночь обратной стороной к больному месту, обвязывая затем компрессной бумагой и шерстяным платком.

✧ Смешать равные объемы чабреца, ромашки аптечной, зверобоя и цветков бузины черной, заварить 1 стаканом кипятка 1–2 ст. л. смеси и настоять, укутав, 2 часа. С этим настоем нужно делать горячие компрессы с укутыванием на ночь.

✧ При отложении солей смешать 1 кг коры березы, 1 кг коры осины и 100 г коры дуба, заварить 1 стаканом кипятка 20 г смеси, кипятить на малом огне 10 минут и

процедить. Принимать по 1/3–1/2 стакана 3 раза в день. Лечение продолжительное. В начале лечения боли усиливаются, а потом наступает улучшение.

✧ Растирать больное место 1–2 раза в день настойкой коры черемухи: залить 1 стаканом водки 1–2 ст. л. коры и настоять 2 недели.

✧ При нерезко выраженных болях принимать на ночь ванны с отваром чабреца, а также пить настой. Заварить 1 стаканом кипятка 10 г травы, настоять 0,5–1 час. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 минут до еды.

✧ На больное место рекомендуется 1–2 раза в день делать компрессы на 1,5–2 часа из распаренной крапивы жгучей или из отвара крапивы. Залить 1 стаканом кипятка 2 ст. л. крапивы и настоять 30 минут. Можно растирать больное место настойкой крапивы: залить 1 стаканом водки 2 ст. л. крапивы и настоять 3–7 дней.

✧ Растирать больное место 1–2 раза в день мазью из равных частей топленого свиного жира (смальца) и порошка шишек хмеля.

✧ На больное место рекомендуется положить обратной стороной листья лопуха или листья хрена в несколько слоев и тепло укутать. Процедуру следует делать 1 раз в день на 1,5–2 часа. При сильном жжении компресс нужно снять сразу.

✧ Натереть на терке корень хрена, положить его в мешочек и держать на пояснице 1–2 раза в день каждый раз около 1 часа.

✧ Сделать на больное место компресс из смеси натертой редьки и натертой головки чеснока. Процедуру следует делать 1–2 раза в день на 1 час. При сильном жжении компресс нужно снять сразу.

✧ Мелко истолочь чеснок и приложить его вечером перед сном к больному месту на 5–7 минут, не допуская



ожога. После этого нужно втереть в больное место подсолнечное масло и наложить теплую повязку на ночь.

✧ При радикулите и остеохондрозе рекомендуется тереться спиной о грушу, яблоню, дуб, корявую березу.

✧ При воспалении седалищного нерва залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. корневищ папоротника, греть на малом огне 15–20 минут и настоять 2 часа. Пить по глотку 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Растение ядовито!

✧ Для растираний при радикулите применяют спиртовой настой сока индийского лука. Приготовление настойки. Взять луковицу примерно с куриное яйцо или покрупнее и искрошить в стеклянную банку вместе с листьями и даже цветами. Залить водой или спиртом, закрыть капроновой крышкой и поставить на один месяц в темное место настаиваться. Затем процедить, слить в бутылку и плотно закрыть. Другой способ. Листья и луковицу пропустить через мясорубку, отжать сок через марлю, развести спиртом 1 : 1. Перелить в стеклянную бутылку и оставить на 1 месяц. Однако пользоваться этой настойкой нужно предельно осторожно. Она ядовита. Нельзя, чтобы она была доступна детям или пьющим людям. Эта настойка хорошо помогает при отложении солей, шпорах, полиартрите и остеохондрозе. Настойкой натирают больные места, используют в виде компрессов при нарывах, ранениях, опухолях, ушибах, болях в суставах и радикулите.

✧ При радикулитах натирают спину разрезанной луковицей. Другой способ — натереть быстро поясницу кусочком листа 2 x 2, укрыться шалью или шерстяным платком и лечь под одеяло. При этом появляется легкое покалывание и жжение 6–10 минут, затем все успокаивается и наступает улучшение. Сильный зуд можно снять, намазав натертое место облепиховым маслом.

✧ При радикулите: дважды в течение 4 дней: на смазанную растительным маслом поясницу наложить марлевую повязку со смесью меда, соли, спирта (по 250 г) и

питьевой соды (2 ст. л.), а на ночь повязку заменить свежей, смазав кожу заново.

✧ При радикулите: из холстины сшить пояс с карманами. Положить в карманы плоды каштана конского и носить постоянно.

✧ При радикулите: размолоть в муку плоды каштана конского (вместе с коричневой коркой). Нарезать черны́й хлеб тонкими ломтиками, сверху намазать камфорным маслом или сливочным несоленым маслом. Сверху на масло посыпать муку плодов каштана. Наложить на больное место и завязать теплым.

✧ Очистить, натереть на терке черную редьку. Взять хлопчатобумажную или льняную тряпку, намазать небольшой слой редьки и покрыть другой тряпкой. Наложить на больное место. Сверху кальку положить и теплым завязать. Держать такой компресс до тех пор, пока хватит терпения. При этом создается ощущение медленного и глубокого разогревания. Иногда достаточно сделать несколько раз, и болезнь отступает. Наружно тертую редьку употребляют для растирания при радикулите, ревматизме, подагре, при простудных заболеваниях.

✧ При радикулите: налить в блюдце настойку валерианы, обмочить в ней марлю или тряпочку, наложить на больное место и сделать компресс. Держать, пока хватит терпения.

✧ При радикулите: экстракт шалфея развести водой 1 : 5 или сделать крепкий навар из травы шалфея. Поставить в морозилку. Потом этим льдом натирать больное место.

✧ При радикулите: свежий лист лопуха смочить в холодной воде, полоскать, обратной стороной наложить на больное место и перевязать. Хорошее обезболивающее средство. Летом нарвать листьев лопуха с длинными



ми черенками, высушить их. Зимой достаточно размочить в теплой воде и применять, как указано.

Горчичники применяются как местное раздражающее и отвлекающее средство при ревматизме, радикулите, неврите. Вместо горчичников можно использовать горчичные ванны: 250—400 г горчичного порошка размешать, подливая к нему теплую (не горячую) воду до консистенции жидкой кашицы, и растереть до появления резкого едкого горчичного запаха. После этого кашицу вылить в ванну (на 180—200 л воды) и хорошо перемешать. Продолжительность ванны 15 минут, температура до 39°C для женщин и до 43°C для мужчин. При слабом сердце можно находиться в горчичной ванне не более 3—5 минут при 38—39°C. После ванны обмыться 1—2 минуты под теплым душем и закутаться в теплое одеяло.

✧ **Растирание при радикулите:** спирт 90° — 100 г, ментол — 2,5 г, анестезин — 1,5 г, новокаин — 1,5 г. Больные места смазывают этой смесью два раза в день.

## ЛЮМБАГО

Люмбаго (от лат. *lumbus* — поясница) — острая боль в поясничной области, возникающая главным образом вследствие перегрузки мышц позвоночника (при поднятии тяжестей или неловком движении). Предрасполагающим фактором является общее переохлаждение организма или местное охлаждение поясничной области. Люмбаго нередко может быть одним из проявлений радикулита, заболеваний позвоночника и проч.

Люмбаго обычно начинается внезапной острой простреливающей болью в пояснице, реже она начинается с нерезкой боли, которая через несколько дней переходит в острую. Больной не может разогнуться, мышцы спины напряжены, болезненны; малейшее движение, физическое напряжение, чихание, кашель обостряют боли; движения туловища ограничены. Боль чаще односторонняя. Надавливание на поясницу причиняет сильную боль.

В основном причинами люмбаго являются перенапряжение поясничной области, поясничные грыжи, смещение позвонков или же врожденные аномалии позвонков.

Причинами сильного внезапного люмбаго, которое может возникнуть у человека во время наклона или поднятия тяжести, обычно являются либо выпадение межпозвоночного диска, либо значительное напряжение мышц и связок спины.

Если люмбаго сопровождается ишиалгией, то, скорее всего причиной его возникновения является выпадение межпозвоночного диска.

Очень редко причинами люмбаго могут быть ревматические заболевания, некоторые инфекционные заболевания или опухоли.

Возникновение при люмбаго болевых феноменов обусловлено раздражением рецептора, расположенных в области фиброзного кольца пораженного диска или приле-



гающих к нему связок. В ответ возникает тоническое напряжение мышц.

В первую очередь при люмбаго рекомендуется постельный режим. Целесообразно лежать на спине, подняв согнутые ноги на подушки или свернутые одеяла. В таком положении расслабляются крупные мышцы позвоночника. Постель должна быть ровной и жесткой.

Очень часто в течение 4–8 недель или после простого лечения заболевание проходит.

При интенсивных болях используют болеутоляющие и спазмолитические препараты.

### Как уменьшить боли при «простреле»

1. Иногда можно заставить уменьшить боль так же быстро, как она возникла, если использовать комбинацию надавливаний и потягиваний в направлении вдоль позвоночника. Но «поддаются» не все «прострелы», для излечения большинства их требуется только покой.

2. Хорошо помогают горячие ванны, а также сухие банки или баночный массаж, проведенный в области поясницы.

3. Для того чтобы снять боль во время приступа, нужно осторожно гладить больное место горячим утюгом через толстое вязаное шерстяное изделие.

4. На больное место следует положить на 3 минуты кусочек льда. Его надо прижать к телу так, чтобы обеспечить тесный контакт, например, нажимая через подушку или какой-нибудь другой предмет. Лучше делать это во время приступов боли. Повторить процедуру следует 2–3 раза. Вместо чистой воды для получения льда можно использовать настои лекарственных трав, например шалфея.

5. Экстракт шалфея развести водой в соотношении 1 : 5 или приготовить настой шалфея и поставить его в моро-

зильную камеру холодильника. Полученным льдом натирать больное место.

6. Можно попробовать, повиснув на двери, осторожно поворачивать поясницу направо и налево. Обычно это ослабляет, а иногда даже полностью снимает боль. Если данный способ не помогает, лучше полежать несколько дней в покое.

7. Эффективный способ при ущемлении нерва — ухватиться руками за высокую перекладину, подтянуться кверху, а затем быстро расслабить мышцы рук и резко опустить тело, продолжая держаться за перекладину. При этом происходит сильное встряхивание тела, вследствие чего ущемленный нерв может освободиться. Иногда просят помочь другого человека — он должен поднять больного человека под мышки и сразу опустить на пол.

8. Йоги рекомендуют выполнять гимнастические упражнения, описание которых приводится ниже (большинство упражнение рекомендуется повторять 5–10 раз).

- В положении стоя на четвереньках опускать и поднимать голову, с максимальной амплитудой поворачивая голову вправо-влево (шейный отдел позвоночника связан с поясничным отделом; энергично опуская голову, человек как бы немного вытягивает спинной мозг из мозгового канала).

- Из положения стоя на четвереньках сесть поплотнее на пятки. То прогибать спину, то сгибать ее «колесом» (это упражнение особенно сильно «вытягивает» спинной мозг из канала в позвоночнике).

- Из исходного положения — лежа на животе — расслабившись, приподнять голову, руки, ноги.

- Упражнение для кратковременной разгрузки и растяжения позвоночника. Опершись руками на спинки двух стульев (или повиснув на перекладине, дверном проеме), повисите, сколько сможете, легонько покачиваясь,



а еще лучше — подтягивая к животу ноги, согнутые в коленях. Упражнение повторяйте несколько раз в день. Эффект (растяжение) усиливается, если утяжелять обувь на 0,5–1 кг.

- Отдых в горизонтальном положении на жесткой постели в течение 10–20 минут по принципу: «устал позвоночник — прилягте, расслабьтесь, отдохните». Расслабление улучшает кровоснабжение мышц поясницы (при длительном напряжении мышц в случае сохранения одной позы сосуды, проходящие через напряженные мышечные волокна, оказываются сдавленными ими).

- Отдых в наклонном положении тела более эффективен, чем отдых на горизонтальной поверхности.

- ✧ При люмбаго растереть в муку в деревянной или фарфоровой ступке сухие листья репешка, просеять и расфасовать их в пакетики по 1 г. принимать 3–4 раза в день по 1 пакетику, запивая настоем зверобоя: 1 ст. л. травы на 1 стакан кипятка. Больные места нужно обкладывать смесью цветков ромашки и донника, а на ночь растирать настойкой белены (залить 4 частями спирта или водки 1 часть измельченных листьев белены и настоять в темном месте 2 недели). На 1 процедуру требуется 1 ч. л. настойки. После проведения процедуры руки необходимо тщательно вымыть с мылом.

- ✧ При простреле растирать больное место кашицей хрена или маслом эвкалипта.

- ✧ При простреле пить 3 раза в день по половине стакана холодного настоя корневищ пырея ползучего (15 г сухой травы залить 2 стаканами холодной воды, настаивать 12 часов).

- ✧ При простреле залить 1 ст. л. сушеных побегов туи западной 1 стаканом горячей воды, кипятить 15 минут, процедить, долить кипяченой воды до 1 стакана и пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 40 минут до еды.

## БОЛЕЗНЬ БЕХТЕРЕВА

Болезнь Бехтерева, или анколозирующий спондилит — хроническое воспалительное заболевание позвоночника и суставов. Чаще болеют лица мужского пола в молодом возрасте. Причина болезни неизвестна, в ее развитии играют значение некоторым генетическим факторам.

Заболевание чаще начинается с болей и тугоподвижности (скованности) в поясничной и (или) крестцовой области, в области ягодиц. В отличие от болей, обусловленных остеохондрозом позвоночника, боль и тугоподвижность при болезни Бехтерева отмечаются в состоянии покоя и уменьшаются при движении. Со временем боль и ограничение подвижности проявляются в грудном и шейном отделах позвоночника, грудной клетке. Более чем в половине случаев при болезни Бехтерева отмечается артрит периферических суставов, чаще коленного и тазобедренного. Иногда затронуты грудинно-ключичные и реберно-ключичные суставы. Наблюдается также бурсит, иридоциклит и поражения сердца. Течение заболевания прогрессирующее, с обострениями и ремиссиями.

Лечение болезни Бехтерева включает обязательный постоянный прием одного из следующих препаратов — индометацина, вольтарена или бутадiona; регулярные занятия лечебной физкультурой с целью сохранения достаточной подвижности позвоночника, массаж мышц спины. Применяются физические методы лечения: фонофорез гидрокортизона, индуктотерапия на область позвоночника. При артрите периферических суставов необходимо введение в их полость кортикостероидных препаратов. В период ремиссии назначают сероводородные или радоновые ванны. Больные должны находиться под диспансерным наблюдением ревматолога.



Исходом болезни Бехтерева является ограничение подвижности позвоночника, иногда с формированием характерной «позы просителя». При отсутствии осложнений прогноз для жизни благоприятный. Своевременное и правильное лечение может существенно замедлить прогрессирование болезни.

Среди осложнений чаще всего наблюдают амилоидоз — дистрофию тканей суставов, при которой в них откладывается (или образуется) аномальный белок — амилоид. При этом суставы утрачивают подвижность.

## ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕНИЯ БОЛЕЗНЕЙ СПИНЫ

В настоящее время средств, которые привели бы к полному излечению описанных болезней спины, нет. Тем не менее, подавляющее число людей, страдающих этими заболеваниями, целенаправленно используя комплекс лечебных мероприятий, добиваются хороших результатов.

Перед началом лечения необходимо провести соответствующее обследование для выявления имеющихся заболеваний внутренних органов, желез внутренней секреции и центральной нервной системы, так как некоторые методы лечения противопоказаны при высоком артериальном давлении, наличии сосудистых кризов, активных воспалительных процессов.

Лечение проводят главным образом с помощью консервативных методов, направленных на устранение болевого синдрома, нарушений функций спинномозговых корешков и предупреждение прогрессирования дистрофических изменений в структурах позвоночника. Комплексная консервативная терапия включает режим сниженной физической нагрузки на позвоночник, протезно-ортопедические средства (различные виды вытяжения позвоночника и его внешнюю фиксацию с помощью специальных воротников, бандажей или корсетов), физиотерапевтические процедуры и лекарственные средства, направленные на расслабление мышц, устранение отека и болей, а также рефлексотерапию. По специальным показаниям врач может провести мануальную терапию — пассивные движения в сочетании с некоторыми приемами непосредственного воздействия на позвоночник. Важное место в комплексном лечении остеохондроза занимает лечебная физкультура — физические упражнения в теплой воде, лечебная гимнастика и массаж. В период обострения заболевания назначают «разгрузку»



пораженного отдела позвоночника, анальгетические препараты, легкий массаж спины. По мере стихания боли шире используют активную лечебную гимнастику, характер которой зависит от степени развития и течения дистрофического процесса, а также от выраженности болевого синдрома. На первом этапе (подострый период) применяют упражнения, направленные на мобилизацию позвоночника (наклоны, повороты головы и туловища) и его вытяжение. После снижения интенсивности боли (на заключительном этапе лечения) выполняют упражнения, укрепляющие мышечно-связочный аппарат позвоночника (повышают его стабильность), а также вырабатывают правильную осанку.

При неэффективности консервативного лечения по специальным показаниям производятся оперативные вмешательства, объем которых зависит от уровня поражения и клинических проявлений заболеваний. Прогноз при своевременном лечении благоприятный.

Следует отметить, что при лечении остеохондроза не надо считать главной целью «рассасывание солей, отложений, шипов». К сожалению, такой неправильный взгляд характерен не только для больных, но и для части врачей, назначающих пациентам определенную строгую диету и частые рентгенологические исследования. При остеохондрозе имеются не «отложения солей», а так называемые реактивные окостенения, поэтому, естественно, никакие мероприятия не могут привести к «рассасыванию солевых отложений».

### **Что делать при болях в спине**

- Приложить к больному месту легкое тепло, обвязаться шерстяным платком (иногда рекомендуется холод, но его применять можно только в первые сутки и только под наблюдением врача).
- Лечь на жесткую поверхность.
- Если «прострелило» шею, сделать фиксирующую ватно-картонную шину, как при травме.

- При остеохондрозе грудного отдела грудную клетку нужно туго перебинтовать, как при переломе ребер.

- Если боль в поясничной области, подложить под поясницу небольшой валик; если сильно «тянет» ногу, положить валик под колено.

- Если боль вызвана смещением позвонка, постарайтесь как можно быстрее добраться до специалиста, не следует пытаться вправить его самим. При транспортировке нужно соблюдать осторожность, чтобы не усугубить боль. Лучше транспортировать больного лежа (например, лежа на щите, как при травме позвоночника).

- Обязательно нужно принять какое-то обезболивающее средство.

### **Дыхательные упражнения для облегчения боли**

Каждое упражнение вначале проделывайте не более двух раз. Через несколько дней количество повторов можно довести до 5 (но не более).

1. Лягте на спину, под голову положите небольшую подушку. Колени слегка согнуты, под ними — валик. Закройте глаза и начинайте глубоко дышать: вдох — через нос, выдох — через рот.

2. Положите руку на живот. На вдохе с усилием надувайте живот, на выдохе втягивайте.

3. Прижмите руки к бокам грудной клетки. На вдохе ощущайте, как нижняя часть грудной клетки давит на ваши руки, на выдохе сдвигайте ребра локтями.

4. Положите руку на груди и глубоко дышите, концентрируясь на том, как поднимается и опускается грудная клетка.

### **Упражнения на расслабление**

В процессе тренировки будет достигаться более полное расслабление мышц, что поможет уменьшить боль. Все упражнения выполняются из исходного положения лежа на спине, колени согнуты (под ними — валик, под головой — подушка), руки вдоль туловища.



1. Напрягите предплечья, руки сожмите в кулаки и зафиксируйте это положение. Расслабьтесь.

2. Сильно напрягите ягодицы; через несколько секунд расслабьтесь.

3. Теперь напрягите ноги от ягодиц до ступней, направляя на себя кончики пальцев. Зафиксируйте на 5–6 секунд и расслабьтесь.

4. На вдохе напрягите ягодицы и бедра, сожмите кулаки, руки прижмите к телу. Не отрывайте ягодицы от поверхности, не выгибайте спину. На выдохе максимально расслабьтесь, закройте глаза.

5. На вдохе медленно поднимите руки над головой, затем опустите в исходное положение. При каждом выдохе полностью расслабляйте руки, голову, лопатки.

6. Сделайте вдох, а на выдохе подтяните живот, прижимая поясничную область к поверхности. Теперь, сохраняя давление на спину, сожмите и слегка приподнимите ягодицы. Зафиксируйте положение, потом расслабьтесь.

### **Несколько советов для тех, кто страдает болью в спине**

1. Как лечь в постель, если вас «скрутила» сильная боль?

- Встаньте спиной к кровати, ноги немного согните и слегка напрягите живот. Положите руки на кровать и медленно садитесь. Теперь положите руки на край ложа и опускайтесь, сгибая локти и подтягивая согнутые в коленях ноги на кровать.

- Если тахта без спинки, встаньте в изножье к ней лицом, слегка согните колени и напрягите живот. Встаньте на четвереньки и проползите вперед, а затем повернитесь на удобную для вас сторону.

2. Сильную боль в спине облегчит «поза эмбриона».

Для этого нужно лечь на бок, согнуть колени и слегка подтянуть их к груди, подбородок опустить. Руки согните

в локтях и скрестите на груди. Добиться максимального комфорта можно при помощи маленьких мягких подушек под головой, между коленями, бедрами.

3. Если вам удобнее лежать на спине, подложите валик или свернутое полотенце, одеяло под согнутые колени. Под вами должен быть толстый мягкий матрац. Если же вы предпочитаете терпеть боль на животе, уберите подушку из-под головы и положите ее под живот.

4. Когда боль отступит, постарайтесь встать хотя бы на несколько минут. Для этого сначала медленно разогните колени и спустите ноги с кровати; выпрямляя руки, поднимите туловище, напрягите мышцы живота и медленно поднимайтесь. Походите вокруг кровати. Ложитесь, только если почувствуете, что боль возвращается, но не ждите, когда она станет сильной.

5. Как облегчить боль, если нет возможности лечь?

Прислонитесь к стене, поставив стопы на некотором расстоянии от нее, и напрягите мышцы живота, чтобы оказать давление на позвоночник. В таком положении можно одеваться. Облегчит состояние и переминание с ноги на ногу.

6. Как садиться при резкой боли?

Опуститесь сначала на край стула, затем соскальзывайте вглубь, задействуя мышцы бедер (при вставании поступайте наоборот). При сидении опирайтесь на спинку, а под стопы поставьте скамеечку.

### **Пять «НЕ» для больного остеохондрозом**

1. Не запрокидывать надолго голову.

2. Не поворачивать часто голову в сторону боли.

3. Не наклонять голову во время поднятия тяжестей.

4. Не читать и не писать, наклонившись.

5. Не спать на высокой подушке.



### Основные способы снятия боли в спине:

1. Акупунктура — это воздействие на органы и системы человека с помощью специальных игл через акупунктурные точки. Иглоукалывание помогает во многих случаях, но не всегда.

2. Мануальная терапия (хиропрактика, остеопатический метод лечения), бесспорно, бывает весьма действенной при наличии острых болей, но только в тех случаях, когда они не вызваны выпадением межпозвонкового диска.

3. Физиотерапия. Тепло расслабляет, и почти не имеет значения, применяются ли ванны, лечебная грязь или облучение красным светом.

4. Массаж расслабляет мышцы и соответственно уменьшает выраженность боли.

5. Лечебная гимнастика. При острых болях следует ограничиться выполнением так называемых изометрических упражнений. Их особенность заключается в том, что хотя мышцы напрягаются, туловище и конечности остаются неподвижными.

### Лечение средствами народной медицины

Мед широко используется при заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Его применяют как внутрь, так и наружно. Внутрь мед употребляют с различными травяными сборами и в чистом виде. Суточная доза — 100—120 г в сутки для взрослого человека. Наружно делают примочки, аппликации и компрессы с медом.

**Медовый массаж.** Взять сильно засахаренный мед. Наложить мед на спину вдоль позвоночника (не размазывать по спине, а «нашлепывать»). Когда мед растает, он растекается по всей спине. В это время проводить массаж также «шлепающими» движениями до тех пор, пока мед не превратится в «клей» и не загустеет. После процедуры мед смыть теплой водой и насухо вытереть спину. Курс лечения — 10—15 процедур.

Лечебный эффект *маточного молочка* при заболеваниях периферической нервной системы и ревматическом полиартрите можно объяснить не только наличием в нем витаминов В<sub>1</sub>, В<sub>6</sub>, РР, микроэлементов и других веществ, оказывающих стимулирующее влияние на систему гипофиз — кора надпочечников, но и активизацией обменных процессов в организме и т.п. Дозировка — 20—30 мг маточного молочка (под язык) 3 раза в день. Курс лечения — 2—3 недели.

Используется также смесь из маточного молочка и 45%-ного винного спирта в соотношении 1 : 20 — по 5—10 капель 4 раза в день за час до еды.

При радикулите и остеохондрозе рекомендуется *апитокситерапия* (лечение пчелиным ядом). Место и число ужалений зависит от вида заболевания. Например, при спондилоартрите ужаления производят в поясничную область. Начинают с 2—4 ужалений и постепенно доходят до 25 за процедуру. При деформирующем артрозе ужаления производят в область пораженных суставов (до 20 за процедуру). При эндоартериите сосудов конечности ужаления проводят по ходу седалищного нерва (8—12 ужалений за процедуру). При трофических язвах ужаления проводят на 5 см отступая от краев раны (не более 12 за процедуру). Ужаления можно заменить втиранием мази, содержащей апитоксин. Этот способ лечения возможен только при отсутствии повышенной чувствительности к пчелиному яду!

Более эффективно комплексное лечение маточным молочком и пчелиным ядом.

✧ При болях в спине: смешать по 1 ст. л. яблочного уксуса и меда, залить 1 стаканом воды и тщательно размешать. Пить по 2—3 стакана в день. Желательно одновременно растирать тело яблочным уксусом. После каждого месяца лечения нужно делать перерыв в 10 дней.



✧ Залить 0,5 л воды 15–20 свежих плодов физалиса обыкновенного или сок из того же количества плодов, или 20 г сухих плодов, довести до кипения, греть на малом огне или на водяной бане 10–15 минут и настоять до охлаждения. Принимать по 1/4 стакана 4–5 раз в день до еды. После каждого месяца лечения нужно делать перерыв на 10 дней.

✧ При заболеваниях позвоночника рекомендуется употреблять с пищей следующую смесь: 1 ст. л. апельсинового сока, 1 стакан вареного овса, 1/2 стакана меда, 1/2 стакана растопленного сливочного масла перемешать; 5 яблок нарезать. Положить яблоки на противень, залить смесью и запекать в духовке 30 минут при температуре 180°C.

✧ При болях в спине: смешать 1/4 стакана 1%-го раствора фурацилина с 1 ч. л. меда, хорошо перемешать и смочить этим раствором горчичники. Положить на больное место на 5 минут. Остатки состава с кожи не смывать, а накрыть больное место полиэтиленовой пленкой и завязать шерстяным платком. Оставить повязку на ночь.

✧ Для втираний при радикулите смешать: 1,5 стакана сока редьки, 1 стакан меда, 0,5 стакана водки, 1 ст. л. соли.

✧ При остром приступе остеохондроза («прострел») на болезненные участки можно наложить, прикрыв сверху компрессной бумагой и повязав теплым платком: толстый слой листьев лопуха большого; обильно пропитанную соком черной редьки полотняную ткань (редьку нужно хорошо промыть и натереть на мелкой терке).

✧ Место «прострела» можно растереть раствором мумиё (3 г на 100 мл воды).

✧ При болях в спине полезно принимать ванны с настоем шалфея. Заварить 50–100 г сухого шалфея 3 л кипятка, настоять 30 минут, процедить и добавить в ванну.

✧ При болях в спине для снятия боли отварить 2 кг картофеля «в мундире», размять и поместить массу в полотняный мешочек. Приложить такой компресс к пояснице, укутаться одеялом и держать, пока картофель не остынет. Затем натереть больное место маслом зверобоя. Для его приготовления положить в литровую стеклянную банку свежесорванные цветки зверобоя (1/3 банки), залить оливковым или соевым маслом и поставить на освещенное солнцем место. Через 3–4 недели масло окрасится в темно-красный цвет. Масло слить и хранить в темной посуде.

✧ При болях в спине рекомендуется есть как можно больше ягод обыкновенной брусники в любом виде.

✧ При болях в спине: пить 3 раза в день настой листьев брусники: 1 ст. л. сухого измельченного сырья залить стаканом кипятка, настаивать 20–30 минут, процедить.

✧ При различных заболеваниях костей и суставов (остеопорозе, остеомиелите, артрите, артрозе, ревматизме, шпорах) применяют глинолечение. Во всех случаях необходимо пить глиняную воду. Для приготовления глиняной воды используется чистая жирная глина без примесей песка и посторонних включений. Глину с помощью ступки или бутылки растолочь в порошок, как можно мельче. Затем просеять через сито, чтобы избавиться от примесей. Чистый готовый порошок выставить на солнце. Разводить по 1–2 ч. л. в стакане воды. Этой же водой растирать больные места. Из жидкой глины делать примочки.

✧ Если болят суставы по всему телу (поясница, область шеи, суставы рук и ног), рекомендуется пить утром и вечером по 50 г девясила-вино. Для приготовления вина насыпать в 5-литровую бутылку большую



горсть измельченного корня девясила, затем влить туда пол-литра меда, накрошить 100–120 г дрожжей и залить все это доверху кипяченой водой. Далее бутылку следует закрыть крышкой, обвязать поверх крышки плотную ткань и поставить в теплое место (но не у батареи) на 2 недели. Когда брожение окончится, вино нужно процедить и поставить в холодильник. Курс лечения продолжается, пока не кончится вино.

### Рефлексотерапия

Рефлексотерапия — это комплекс лечебных приемов, основанных на воздействии различных, главным образом физических, факторов на определенные точечные участки поверхности тела — точки акупунктуры. Для воздействия на активные точки (точки акупунктуры) применяют различные по силе, характеру и продолжительности раздражения. Их наносят уколами специальных игл (иглотерапия), прижиганием, электрическим током с помощью специальных аппаратов. Различают корпоральную рефлексотерапию (воздействие на точки акупунктуры поверхности тела), аурикулярную (воздействие на точки акупунктуры ушной раковины), краниальную, или скальпотерапию (воздействие на точки акупунктуры головы) и другие.

Точка акупунктуры — ограниченный (площадью от 1 до 10 мм<sup>2</sup>) участок кожи с большой плотностью нервных окончаний (рецепторов) обладающий рядом характерных морфологических, биофизических и биохимических особенностей. Например, установлено, что по сравнению с соседними участками кожи в точках акупунктуры отмечаются низкое сопротивление постоянному электрическому току, высокие электрический потенциал и температура. Кроме того, биоэлектрические и тепловые характеристики точек акупунктуры у здорового человека отличаются от соответствующих характеристик этих точек у больного. Для тканей в области точек акупунктуры характерны усиленное кровообращение и лимфоток, бо-

лее активное поглощение кислорода, повышенное содержание ацетилхолина, местный лейкоцитоз, повышенная чувствительность к давлению и другие особенности. Показано, что уже через 5 минут после раздражения точки акупунктуры изменяется количество лейкоцитов в крови и наблюдается перестройка внутриклеточного обмена веществ. Насчитывается более 700 точек акупунктуры, которые неравномерно располагаются на поверхности тела; наибольшее их скопление отмечается в области головы и дистальных отделов конечностей.

Механизм действия рефлексотерапии сложен и нуждается в дальнейшем изучении. По современным представлениям, в ее основе лежат процессы, включающие нейрофизиологические и нейрохимические компоненты рефлекса — универсального физиологического феномена организма человека и животных. Лечение этим методом осуществляет только врач-специалист после клинического обследования больного и установления диагноза. Рефлексотерапия эффективна при лечении остеохондроза. Она применяется в комплексе с другими методами лечения, что расширяет возможности ее использования и повышает эффективность.

Основными противопоказаниями к применению рефлексотерапии являются инфекционные и онкологические заболевания. Кроме того, она противопоказана в грудном и старческом возрасте. Не рекомендуется сочетать рефлексотерапию с лучевой терапией, большими дозами наркотических, психотропных и гормональных препаратов.

### Массаж

Массаж — система приемов дозированного механического воздействия на кожу и подлежащие ткани тела человека. Широко применяется в различных областях клинической медицины, медицинской реабилитации, санаторно-курортном лечении, в косметике, а также в спорте.



В основе механизма действия массажа лежат сложные, взаимосвязанные, рефлекторные, нейрогуморальные и обменные процессы, регулируемые центральной нервной системой. Начальным звеном в развитии рефлекторных реакций является раздражение механорецепторов массируемых тканей. В массируемом участке тела усиливается циркуляция крови, лимфы, тканевой жидкости. Определенное значение имеет образование биологически активных веществ (гистамина, ацетилхолина и других), стимулирующих адаптационно-трофическую функцию центральной нервной системы.

При правильно подобранной методике, оптимальной дозировке и рациональном применении (исходя из стадии заболевания) массаж способствует нормализации состояния при многих заболеваниях и дисфункциях организма. Применение массажа улучшает общее состояние, снимает усталость, повышает умственную и физическую работоспособность. Различают лечебный, спортивный, гигиенический, косметический массаж, а также самомассаж.

При остеохондрозе показан лечебный массаж. Комбинируя его с лекарственными средствами, физиотерапевтическими процедурами, механотерапией, лечебной физкультурой (в том числе физическими упражнениями в воде), достигают высокого терапевтического эффекта.

Противопоказаниями к проведению массажа являются острые лихорадочные состояния, острые воспалительные процессы, кровотечения и предрасположенность к ним, болезни крови, гнойные процессы любой локализации, инфекционные и грибковые заболевания кожи и ногтей, повреждения и раздражения кожи, аллергические высыпания, остеомиелит, психические болезни, сопровождающиеся чрезмерным возбуждением или значительными изменениями психики.

Лечебный массаж могут проводить лица со средним медицинским образованием, прошедшие специальную подготовку.

Методика массажа при остеохондрозе имеет специфические особенности. В случаях, когда массаж применяют методически неправильно, неудачно комбинируют с другими процедурами, либо назначают в острой стадии заболевания, возможны не только его плохая переносимость, но и ухудшение состояния больного.

Основным методическим требованием при проведении всех видов массажа является максимальное расслабление мышц спины больного остеохондрозом. Спина должна быть обнажена. Массаж, как правило, проводят с помощью массажных средств (можно использовать вазелиновое масло, борный вазелин, тальк), которые наносят на чисто вымытую кожу спины.

Массаж начинают медленными плавными движениями. Постепенно интенсивность воздействия увеличивают (сохраняя при этом ритмичность движений) и затем также постепенно ослабляют. Заканчивают массаж легкими, успокаивающими движениями. Начальные процедуры курса массажа не должны быть длительными и интенсивными. Дозировка массажных приемов и интенсивность их выполнения возрастают постепенно. Массаж у пожилых людей должен быть особенно щадящим. Следует подчеркнуть, что грубые, бессистемные и неритмичные движения, чрезмерная длительность массажа могут вызвать болевые ощущения, судорожное сокращение мышц, перевозбуждение нервной системы. Основные направления массажных движений — от периферии к центру, по ходу лимфатических и кровеносных сосудов. Продолжительность процедуры от 10 до 20—30 минут (в некоторых случаях до 40 минут) в зависимости от количества охватываемых массажем областей. Проводят массаж ежедневно или (чаще) через день. Курс лечения



составляет, как правило, 10—15 процедур. Перерыв между курсами (не менее 15 дней) определяют индивидуально.

Основными приемами классического лечебного массажа являются поглаживание, растирание, разминание и вибрация.

**Поглаживание** — прием, которым начинают и заканчивают процедуру. Оно может быть плоскостным и охватывающим, а в зависимости от степени давления на тело — поверхностным (щадящий прием) или глубоким (более интенсивный прием). Поверхностное поглаживание применяют для снижения повышенного тонуса мышц, улучшения крово- и лимфообращения, снятия повышенной нервной возбудимости.

**Растирание** заключается в смещении или растяжении кожи вместе с подлежащими тканями в разных направлениях. Прием способствует растяжению спаек, рубцов, рассасыванию и удалению отложений в тканях суставов, сухожильных влагалищ, благоприятно действует при невралгиях и остеохондрозе.

**Разминание** — более сложный прием массажа, при котором воздействие на ткани должно быть глубоким, но совершенно безболезненным. Разминание повышает тонус мышц, усиливает их сократительную способность, значительно улучшает кровообращение.

**Вибрация** — наиболее сложный прием массажа. Движения, передаваемые при вибрации, распространяются за пределы массируемой области. Различают непрерывистую и прерывистую вибрации. Прием активизирует кровообращение, регенераторные процессы в тканях, стимулирует обмен веществ, оказывает болеутоляющее действие.

Каждый основной прием классического лечебного массажа имеет свои вспомогательные приемы, специфика которых обусловлена анатомическими особенностями и функциональным состоянием тканей массируемой области. Так, вспомогательными приемами разминания яв-

ляется, в частности, сдвигание и растяжение, применяемое при рубцах и спайках. Этот прием выполняют большими пальцами, которые располагают по бокам рубца и растягивают его в противоположные стороны. Правильное сочетание приемов массажа позволяет достичь наибольшего терапевтического эффекта.

### Водолечение

Первые сведения о водолечении дошли до нас в индийском эпосе Ригведа (1500 лет до нашей эры). Вода применялась не только как средство омоложения тела с гигиеническими целями, но и служила лечебным средством у индусов и египтян. В литературе имеются указания на то, что с лечебной целью ее применяли ассирийцы, вавилоняне и иудеи. Из Египта метод лечения был перенесен в Грецию Пифагором (582—507 гг. до н. э.), где был усовершенствован Гиппократом (460—377 гг. до н. э.).

Из Греции учение Гиппократа о водолечении было перенесено в Рим врачом Асклепиадом (114—59 гг. до н. э.). В Риме лечение водой получило широкое распространение, о чем свидетельствуют многочисленные остатки древнеримских терм. Рим славился общественными купальнями, располагавшими большим количеством помещений: для умывания теплой водой, мытья горячей водой, купания в холодной воде, для отдыха и развлечений. Эти купальни носили название «бальниум». От слова этого и произошла в дальнейшем «бальнеотерапия». Особенно ценились купальни — бальниум, располагавшие минеральной водой.

В «Каноне», созданном в XI веке Абу Али Ибн Синой (Авиценной), среди других лечебных средств также упоминается вода как средство сохранения здоровья. В Индии бальнеологические процедуры предписывались больным, как при наружных, так и при внутренних заболеваниях. Очень распространено было потогонное лечение при отеках на лице, конечностях, при общей водянке и во всех случаях, когда, по мнению врача, организм



больного переполнялся сыростью, влагой и мокротой. Популярными были грязелечение, втирание, ванны, окулирование дымом и парами, согревающие компрессы, горячие влажные и сухие припарки; при кожных болезнях, в особенности, если они сопровождались зудом, больных купали в искусственных серных ваннах или природных минеральных источниках.

В период средневековья, сменившего античную культуру, развитие водолечения, как и ряда других достижений Древнего мира, приостановилось. Возрождение водолечения относятся ко второй половине XVII и первой половине XVIII веков, когда оно начало развиваться в ряде европейских стран. Однако даже к концу XIX века этот метод лечения не получил еще достаточного научного обоснования. Длительное время применение водолечения процедур строилось лишь на чисто эмпирических представлениях. Эмпирики, упоенные успехом своих терапевтических мероприятий, нередко доходили в своих методиках до курьеза. Они предписывали больным потеть в парной бане или в горячей печи 15 дней подряд, держали больных в воде не только днем, но и ночью, или заставляли их выпивать в день до 80 стаканов минеральной воды. Чтобы разнообразить длительное пребывание больных в воде, в бассейне для водолечения помещали плавучие столики с закусками. Такой фанатизм не мог способствовать развитию водолечения как науки.

На чем же основано водолечение? Все мы знаем, что вода играет очень важную роль в жизни человека. Но мы знаем также, что вода разнится по своему составу в зависимости от источника: речная, подземная, колодезная, опресненная, минеральная и другие.

Люди часто увлекаются употреблением минеральной воды, не учитывая, что в ее состав входит свой неповторимый набор химических элементов, что и определяет ее пользу или вред.

Большинство любителей минеральной воды пьют ее из-за наличия углекислого газа в ней. Особенно ею увлекаются страдающие от повышенной кислотности и гурманы, покупая любую минеральную воду без разбора — что есть в этот момент в продаже, не думая, что данная минеральная вода вредна для его организма и не для той болезни, которой страдает больной. Минеральная вода предназначена только для лечебных целей и может нанести вред организму, особенно детскому.

Лечебными свойствами обладает вода, насыщенная минеральными солями, органическими и биологическими активными веществами, а также различными газами. Такие воды называются минеральными. В зависимости от содержания в минеральной воде тех или иных ингредиентов и электрического заряда ионов она обладает различными целебными свойствами. Кроме того, физиологическое действие той или иной минеральной воды определяется ее температурой (которая колеблется в широких пределах — от 1 до 40°C и более) и способом приема воды (залпом или небольшими глотками, задолго до еды или непосредственно перед едой). Основные лечебные свойства минеральной воды зависят от ее химического состава.

Например, йодистые минеральные воды используют при атеросклерозе, дистрофических заболеваниях суставов и позвоночника. При неврозах назначают минеральные воды, в состав которых входит бром (например, талая). Вода с кремниевой кислотой оказывает болеутоляющий, антитоксический и противовоспалительный эффект.

Грамотное применение минеральных вод позволяет снижать или повышать кислотность желудочного сока, улучшать кровообращение во всех органах нашего тела, в том числе и в позвоночнике. Это весьма благоприятно для деятельности органов, в частности потому, что при этом уменьшается или полностью ликвидируется гипок-



сия — кислородное голодание тканей, что повышает их устойчивость к воздействию болезнетворных факторов. В результате приема минеральных вод нормализуются обменные процессы во всех тканях.

Первым в России был открыт источник минеральных вод на северо-западе страны при Петре I. Он очень верил в целебные свойства минеральных вод, не раз бывал вместе с женой (будущей Екатериной I) на курорте, возникшем в районе источника, и рекомендовал лечиться там заболевшему А. Д. Меншикову. В одном из документов той эпохи читаем: «царь по обычной церемонии, рассуждавший о болезни его светлости, изволил объявить о неслыханном действии Минеральных вод».

Вода относится к пищевым веществам, без которых жизнь невозможна. Именно в водной среде протекают биохимические реакции, что обусловлено уникальными физико-химическими свойствами воды — этой поистине удивительной жидкости. Не случайно именно в ней зародилась жизнь.

Естественно, изменение химико-физического состояния воды, ее электропроводности приводит к изменению обмена веществ, усиливая, либо тормозя ход биохимических реакций. Подобные изменения наблюдаются в талой, намагниченной воде и в воде, получаемой с помощью электролиза. Проблема влияния на организм ионизированной воды в последние годы интенсивно изучается и уже получены интересные результаты.

Применение воды при лечении разделяется на следующие виды: компрессы, ванны, пользование паром, обливание, обмывание и питье воды.

**Компрессы** на спину оказывают благоприятное действие при болях в спине, остеохондрозах. Смоченное покрывало положить на постель, предварительно подложив клеенку, лечь на спину и укрыться шерстяным одеялом. На компрессе лежать 45 минут.

**Лечебные ванны** применяют в виде общих ванн, полуванн и местных ванн. При общей ванне в воду погружается все тело, открытыми остаются голова, шея, верхняя часть груди (включая область сердца) до сосков. Лежать в ванне следует спокойно, без напряжения, под голову подкладывают полотенце или резиновые подушечки, под ноги — упор в виде палки с резиновыми наконечниками или специальную подставку. При полуванне в воду погружаются до уровня пупка. Полуванны можно сочетать с обливанием и растиранием. Местные ванны назначают для рук или ног. По окончании ванны тело вытирают сухим, лучше согретым, полотенцем, после чего необходимо отдохнуть не менее 30 минут.

**Полные холодные ванны** полезны и больным и здоровым летом и зимой. Они способствуют укреплению здоровья, очищению кожи, освежают, оживляют весь организм. Правильно принимать ванну так: всем телом погрузиться в воду и обмывать мочалкой верхнюю часть туловища. Продолжительность не менее 1/2 минуты и не больше 3 минут.

**Обливание спины** благотворно влияет на позвоночник, кровообращение. Необходимо облить сзади все тело от затылка до пяток и повторять 3—5 раз. Заканчивается эта процедура обмыванием груди и живота.



## ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНЕЙ СПИНЫ

Боль в спине, если нет тяжелых расстройств со стороны нервной системы, обычно проходит в течение нескольких недель. Но профилактикой остеохондроза нужно заниматься в течение всей жизни.

Для предупреждения обострений остеохондроза рекомендуется следить за весом тела, вести активный образ жизни, то есть заниматься спортом (спортивная ходьба, лыжи, плавание), спать на полужесткой постели, избегать переохлаждений.

В современном мире основная причина остеохондроза — «сидячий» образ жизни. Многие офисные работники в конце рабочего дня начинают замечать, что поясница напряжена, шея болит, голова кружится. Все это — признаки остеохондроза. С такими признаками необходимо отправляться к ортопеду.

Непрерывная хроническая боль, обусловленная постоянным мышечным спазмом — обычная картина заболевания «сидячих» работников. Со временем могут добавиться головокружения, и даже обмороки. Что же посоветовать тем, кто вынужден большую часть своей жизни проводить сидя?

Вот несколько советов:

- Страдающим пояснично-крестцовым остеохондрозом, перед тем, как сесть за работу, следует надеть специальный корсет, который разгружает спину и страхует от избыточной нагрузки на позвонки. Не пугайтесь: современные корсеты не так страшны, как их предшественники. Они очень легкие, изготовлены из специальных гигиенических материалов и практически неразличимы под одеждой.

- Существуют специальные анатомические подушки под поясницу, которые рекомендуются водителям и другим работникам, которые много сидят на работе. Кроме анатомических, существуют и особые массажные под-

ушки на батарейках. Они с помощью дозированной вибрации массируют спину.

- При шейном остеохондрозе необходимо принимать так называемую «королевскую» позу. Старайтесь сидеть как можно прямее, откинувшись на спинку стула. Ноги должны доставать до пола, а еще лучше разместить их на подставке, чтобы колени оказались выше уровня бедер.

- Перед работой нужно обязательно хорошо выспаться. Поможет специальная модель подушки — с валиком под шеей. Материал, из которого делают такие подушки, размягчается от тепла и тяжести тела и словно слепок облегает тело, разгружая шейный отдел позвоночника.

- Следует помнить, что идеальных стульев не существует, поэтому, каким бы удобным не казалось рабочее место, каждые полчаса необходимо вставать, чтобы размяться. Таким образом вы снимете напряжение с позвоночника.

Если вы страдаете болями в спине, важно:

1. Соблюдение адекватного двигательного режима, выполнение упражнений лечебной физкультуры.
2. Соблюдение принципов рационального питания (содержание белков, витаминов в рационе должно быть достаточным; острые блюда, спиртные напитки следует исключить), лечебного питания, направленного на борьбу с ожирением (энергетическая ценность рациона должна быть снижена за счет ограничения количества употребляемых жиров, легко усваивающихся углеводов; полезны разгрузочные диеты).

Эти упражнения можно делать во время перерывов в работе. Они займут немного времени и станут хорошей профилактикой остеохондроза.

- По возможности немного повисите. Если у вашей фирмы нет тренажерного зала для сотрудников, или хотя бы турника, можно ухватиться пальцами за дверную раму.



- Расставьте ноги на ширину плеч, уприте в поясницу сжатые кулаки, слегка согните колени и прогнитесь назад, чтобы затылок был на одной линии с пятками. Прогибаясь, надо напрячься так, чтобы ощутить мышечную вибрацию в пояснице, брюшных мышцах и под коленями. Замерьте в таком положении и задержите дыхание на вдохе на 10–15 секунд. Это упражнение разгружает все опорные мышцы спины, снимает спазмы и усталость.

- Если вам удалось уединиться, полезно походить на четвереньках, как ходят кошки.

- В положении сидя или стоя согните шею, максимально приблизив подбородок к груди (в это время надо делать выдох). Затем медленно запрокиньте голову как можно дальше назад, одновременно выдыхая. Перед тем, как повторить упражнение, сделайте паузу, равную вдоху.

- Положите на лоб ладонь и нажимайте на него 10–15 секунд, сохраняя неподвижность. Вариант — упереться лбом в стену.

Массаж грудного отдела позвоночника позволит выработать правильную осанку и укрепить мышцы спины. Для этого повторите несколько несложных упражнений.

- Сесть на пол, скрестить ноги, обхватить стопы руками и перекачиваться на спине вперед-назад.

- Встать на колени, немного наклониться и завести руки за спину. Сжать кулаки и постукивать костяшками пальцев по бокам от позвоночника. Начать с крестца и продвигаться вверх, насколько это возможно.

- Завершить процедуру гидромассажем спины. Проводить душем по направлению от ягодиц к шее: вода должна быть теплой (38–40°C), а струя — сильной и достаточно жесткой.

Каждый элемент нужно повторить 4–6 раз. Главное условие — никаких болевых ощущений. Не делайте упражнения через силу. Если ощущается дискомфорт, или невозможно дотянуться до нужного места, устанут руки —

откажитесь от процедуры. Воспользуйтесь услугами массажиста.

### Полезные советы

- В профилактике болезней спины большое значение имеет правильная осанка. Контролировать осанку поможет полоска лейкопластыря, наклеенная вдоль позвоночника: натягиваясь, она не позволит вам округлить спину.

Необходимо научиться правильно сидеть. Во-первых, ни в коем случае нельзя «плюхаться» на сиденье со всего маха. Это создает излишнюю нагрузку на грудной отдел позвоночника. Сидеть нужно «активно»: плотно прижимая позвоночник к спинке стула и слегка напрягая мышцы живота. Если поза правильная, мышцы шеи, плечевого пояса и груди расслаблены, можно свободно дышать и двигать головой. Ноги должны доставать до пола, лучше поставить их на подставку, чтобы колени оказались на уровне бедер.

- Спать лучше всего на ортопедическом матрасе — полужестком, эластичном, повторяющем естественные изгибы позвоночника. Очень вредно спать на раскладушках, гамаках, пуховых перинах и деревянных щитах. Если сон на жесткой поверхности предписан врачом, постелите поверх нее два плоских матраса. Для пораженного остеохондрозом позвоночника не подходят и водяные матрасы. Они не гасят колебания и сотрясения: пошевелившись во сне, можно получить травму диска.

- Очень важно уметь правильно поднимать тяжести. Нельзя брать тяжелые предметы, наклоняясь. Нужно делать это, как штангисты — приседая на корточки. В этом случае основная нагрузка придется на мышцы ног. Если вы несете тяжелую поклажу, не забывайте чаще переключать ее из одной руки в другую, не допускайте «скручивания» позвоночника.

- Всегда ищите опору. Если приходится долго стоять, например, в общественном транспорте, постарайтесь на-



прячь мышцы живота и ягодицы — так вы ослабите нагрузку на позвоночник. Если есть возможность, прислонитесь к стене или поставьте ногу на подпорку.

• Спина «боится» переохлаждения. Мышцы иногда реагируют на переохлаждение рефлекторными спазмами: сократились, сместили позвонок, это вызвало боль. А расслабиться уже невозможно — боль лишь усиливает спазм.

• При остеохондрозе и других болезнях спины очень важно следить за весом тела. Избыточные килограммы повреждают позвоночник так же сильно, как травма либо хроническая перегрузка.

### Тест на остеохондроз

Даже если пока ваш позвоночник вас не беспокоит, и явных болевых симптомов нет, прислушайтесь к себе.

1. Иногда побаливает шея, спина, кружится голова.

Бывает ли боль в шее рано утром? Не просыпаетесь ли вы от нее? Усиливается ли боль при любых движениях?

2. Не больно ли запрокидывать голову? Не трудно поворачивать ее на 90°? Если хруст в шее во время движений? Не было ли при этом травм головы и шеи?

3. «Стреляет» в руку или в ногу, а то вдруг скрутит.

4. Сильной боли в спине нет, но беспокоит чувство тяжести, онемение, пробегают мурашки по спине, шее, пояснице.

5. Постоянная скованность мышц.

6. Вы плохо спите, не можете расслабиться даже во сне.

Если на большинство этих вопросов вы ответили «да» — есть повод для консультации с врачом.

## СОДЕРЖАНИЕ

ЗДОРОВАЯ СПИНА .....	3
АНАТОМИЧЕСКОЕ СТРОЕНИЕ	
ПОЗВОНОЧНИКА .....	6
ОСТЕОХОНДРОЗ .....	9
СКОЛИОЗ .....	18
РАДИКУЛИТ .....	24
ЛЮМБАГО .....	33
БОЛЕЗНЬ БЕХТЕРЕВА .....	37
ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕНИЯ	
БОЛЕЗНЕЙ СПИНЫ .....	39
Что делать при болях в спине .....	40
Дыхательные упражнения для облегчения боли .....	41
Упражнения на расслабление .....	41
Несколько советов для тех, кто страдает болью в спине .....	42
Пять «НЕ» для больного остеохондрозом .....	43
Основные способы снятия боли в спине: .....	44
Лечение средствами народной медицины .....	44
Рефлексотерапия .....	48
Массаж .....	49
Водолечение .....	53
ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНЕЙ СПИНЫ .....	58
Полезные советы .....	61
Тест на остеохондроз .....	62



**Николай Мазнев** представляет серию эффективных средств, разработанную на основе лучших рецептов народной медицины  
**«1000 ТРАВ. Лучшие рецепты от Н. МАЗНЕВА»**

### **Крем-бальзам для ПОЯСНИЦЫ. СБОР № 2**

Рекомендуется при остеохондрозе, радикулите, артрозе, артрите.

*Содержит:* экстракты дягиля, можжевельника, арники, майорана, живицу, хондроитин, глюкозамин, масло ши, камфору, ментол.

### **Крем-бальзам для СУСТАВОВ и ПОЗВОНОЧНИКА. СБОР № 4**

Рекомендуется при остеохондрозе, радикулите, артрозе, артрите и подагре.

*Содержит:* экстракты девясила, сабельника, прополиса, красного вина, хондроитин, глюкозамин, масла пихты, розмарина, камфору, ментол.

### **Растирка для СУСТАВОВ разогревающая. СБОР № 6**

Рекомендуется как вспомогательное средство при лечении остеохондроза, радикулита, артроза, артрита, подагры.

*Содержит:* экстракты адамова корня, девясила, хондроитин, глюкозамин, масла эвкалипта, можжевельника, гвоздики.

### **Крем-бальзам для СУСТАВОВ разогревающий . СБОР № 3**

Рекомендуется при остеохондрозе, радикулите, артрозе, артрите и подагре.

*Содержит:* экстракты прополиса, девясила, лопуха, хрена, чистотела, хондроитин, глюкозамин, масла можжевельника, ши, камфору, ментол.

### **Растирка для НОГ. СБОР № 5**

Рекомендуется как вспомогательное средство при лечении варикозного расширения вен, тромбфлебите, профилактике тромбозов, отеков, сосудистых «звездочек» и посттравматических поражений вен.

*Содержит:* экстракты конского каштана, листьев красного винограда, лещины, гинкго билоба, масла лимона, кипариса, троксерутин.

### **Крем-бальзам для НОГ. СБОР № 1**

Рекомендуется при лечении варикозного расширения вен, тромбфлебита, профилактике тромбозов, отеков, сосудистых «звездочек» и посттравматических поражений вен.

*Содержит:* экстракты конского каштана, листьев красного винограда, зеленого чая, масла лимона, лаванды, троксерутин, ментол.

**Внимание! Лечебно-восстановительное действие кремов проявляется только при длительном применении.**



**Николай Иванович Мазнев** – признанный авторитет, автор более 100 книг по народной медицине, в сотрудничестве с компанией «ТВИНС Тэк» разработал серию высокоэффективных лечебных средств, в которых сила природных комплексов усилена современными компонентами. Бальзамы и растирки для лечения заболеваний суставов, позвоночника и варикоза созданы на основе самых лучших, многократно проверенных на практике рецептов. Вы без труда найдете их в аптеках России, Украины, Казахстана, Молдавии и стран Балтии.

Называются эти препараты  
**«1000 ТРАВ. Лучшие рецепты от Н. Мазнева»**

Это средства нового поколения, изготавливаются низкотемпературным способом, что позволяет максимально сохранить целебные свойства всех компонентов. Надеемся, они помогут вам вернуться к полноценной жизни.

По вопросам приобретения:  
 ЗАО «ТВИНС Тэк»  
 8-800-100-30-16  
 (бесплатный звонок по России)  
[twins@twinstec.ru](mailto:twins@twinstec.ru)



ISBN 978-5-386-03541-9



9 785386 035419



РИПОД  
 КЛАССИК