

Помоги мышцам ВОССТАНОВИТЬСЯ

Знаешь ли ты, что на твоём теле есть точки, в которых возникают очаги патологической импульсации, провоцирующие недуги? Научись помогать своим мышцам!

Консультант — Андрей Бартош, невропатолог-реабилитолог

Текст — Мария Тарасюк

Тяжесть в голове, напряжение в глазах, головные боли по типу мигрени.

Головная боль, онемение рук, слабость, общая утомляемость, головокружение, давление на глаза, повышенная температура, резь в глазах, снижение остроты зрения, мелькание «мушек».

Тяжесть дыхания, чувство неполного вдоха, частая навязчивая зевота, которая возникает без видимых причин и не приносит облегчения.

Мышечные зажимы в этих точках провоцируют онемение рук, изжогу, отрыжку, рефлексорный кашель, ком в горле, головную боль, боль в области сердца по типу стенокардии, онемение рук, повышение артериального давления.

Очаг провоцирует поясничную боль, радикулит (ишиас, люмбаго), высокое давление. Согласно даосской философии, расслабленность ягодиц — условие нормального кровоснабжения и функционирования головного мозга.

После прививки от гриппа у меня возникла боль в ухе, которая причиняла мне страдания долгих четыре года. Хождение по врачам не помогало, боль все усиливалась, — написала нам Светлана из г. Василькова Киевской области. — Прочитав статью «Мышцы в ответе за здоровый позвоночник» («ТЗ» № 12, 2009), я обратилась к доктору Бартошу. И после курса лечения у меня прошла не только боль в ухе — нормализовалось давление, перестали неметь руки, больше не беспокоит поясница. Происшедшее похоже на чудо. Мне даже не верится, что я снова здорова!»

«Никаких чудес здесь нет, — говорит доктор Бартош. — Я просто устранил мышечные зажимы, которые создали очаги патологической импульсации, спровоцировавшие недуг. Важно понять, что состояние

мышцы существенно влияет на наше здоровье. Научившись помогать своему телу, можно избежать многих проблем. Некоторые приемы можно освоить самостоятельно — стоит только захотеть.

Не навреди

Древнее правило медиков по-прежнему актуально. Если больших проблем со здоровьем еще нет и речь идет только о дискомфорте, усталости, недомогании, то предлагаемые приемы уместны и очень полезны. А вот при более серьезном недуге лучше не рисковать: можно невзначай навредить и тем самым лишь усугубить ситуацию. Например, очень интенсивное воздействие на точки может привести к повышению давления, обострению болей и т. д.

Если у тебя «сидячая» работа, тело так или иначе реагирует на гиподинамию. При легких недомоганиях (занемели руки, тяжесть в шейном отделе, межлопаточной области) полезно массировать «ответственные» точки. Также рекомендуется несложный комплекс упражнений — их можно делать ежедневно, а если нужно, то и ежедневно.

Движение — это жизнь

Это крылатое выражение как нельзя более точно отражает формулу здоровья. Наши мышцы «запрограммированы» природой на циклическую работу: напряжение — расслабление — напряжение — расслабление. Если это происходит постоянно, мы здоровы. А вот когда та или иная фаза выпадает из этой цепочки, начинаются проблемы. Так, например, при «сидячем» образе жизни появляются тяжесть и слабость в ногах, они немеют и отекают. Интересно, что мышечные блоки в т. н. пятой точке непосредственно влияют на голову. Отсюда головокружения, быстрая утомляемость, невозможность сосредоточиться. Так что хваленая усидчивость — вовсе не благо! А чтобы мозг продуктивно работал, ягодичным мыш-

Важно знать
Простой массаж при вегетососудистой дистонии может только ухудшить состояние.

цам требуется движение.

И вовсе не потому, что мы думаем пресловутой «пятой точкой»!

Не стоит носить сумку на плече: независимо от того, пустой это рюкзак или тяжелый ноутбук, плечо поднимается и мышца сокращается, из-за чего происходит ее переутомление. Если это происходит изо дня в день, мышца начинает генерировать болезнетворные импульсы. Следом появляются головная боль, боль в ухе, глазах, а то и зубная. Лучше носи сумку в руке внизу, размещай по диагонали или предпочти рюкзачок.

Как мы сидим?

Начиная с первого класса мы постоянно слышим: сиди прямо. И это очень правильно: позвоночник, несущий осевую нагрузку, не должен искривляться в ту или иную сторону. Если ты сидишь неровно, позвоночник, стремясь компенсировать ось нагрузки, начинает искривляться. В результате в тех или иных местах образуются мышечные зажимы, которые могут держаться годами. И все это время человек испытывает боль, дискомфорт, проблемы со здоровьем. Избавить его от страданий можно, устранив очаги патологической импульсации. К сожалению, самостоятельно найти такие мышечные зажимы очень сложно, особенно если они находятся в латентном (спящем) состоянии. Их может обнаружить только специалист. Официальная медицина рассматривает их только как болевые очаги, не связанные с общим состоянием пациента и проявлениями головной боли, потли-

Головний БІЛЬ заважає?..



ПРОЩАВАЙ, БІЛЬ!

- Потужна комбінація для зняття болю
- Швидке отримання ефекту
- Тривала дія



Реклама лікарського засобу. Р.П. МОЗ України № ІА/3553/01/01 від 02.08.05
Перед застосуванням уважно ознайомтеся з інструкцією.
Зберігати в недоступному для дітей місці.
Відпускати без рецепта. Перед застосуванням проконсультуйтеся з лікарем.
Виробник: «Софарма» (Болгарія)

Ліцензія № ІА/3553/01/01 від 02.08.05
Представництво АД «Софарма» в Україні: вул. Машинобудівельна, 50-й, м.
Київ, 03067, Україна, тел.: (044) 351-1369, e-mail: offices@sopharma.net.ua

вости, холода в руках и т. д. Хотя, например, вегетососудистую дистонию можно вылечить, обнаружив и устранив латентные (спящие) очаги.

Офисные штучки

Офисная работа, лишенная, казалось бы, физических нагрузок, очень сильно нагружает! Статичное положение за компьютером, однообразные движения рук (нажатие клавиш и мышки), удержание плечом телефонной трубки — это непосильные испытания для мышц, которым мало только лишь напряженного состояния. Им нужна вторая фаза — расслабление! Иначе они болят, спазмируются. А мышечные зажимы порождают множество проблем.

Работая за компьютером, держи локти ближе к телу (так будут более расслаблены плечи). Специальные компьютерные столы, где клавиатура выдвигается, довольно неудобны, ведь локоть должен быть полностью зафиксирован на столе. В этом плане более комфортны столы, немного вогнутые посередине. К мышке нужно тянуться только кистью — так рука меньше устает в плече.

Долгое пребывание в положении с легким наклоном головы очень утомляет шею. Но сколько ни запрокидывай голову назад, легче не становится. На самом деле нужно наклонить голову вперед: так работает задняя группа мышц, которая удерживает голову. Ты можешь освоить несколько упражнений, которые помогут усталым мышцам восстановиться.

Сними напряжение

Повторяй данные «формулы» как угодно часто, например, когда идешь по улице. Это поможет тебе расслабиться и снять мышечные зажимы. Мозг «даст команду» мышцам и они ее выполнят.

- Я позволяю шее быть свободной.
- Моя голова идет вперед и вверх.
- Спина становится шире и длиннее.
- Колени направлены вперед наружу.

Полезная разминка

Упражнение 1. Для мышц спины



Лежа на спине. Ноги, согнутые в коленях, подтянуть к груди, обхватив колени сцепленными в замок руками. На вдохе пытаемся распрямить ноги, но руками мешаем распрямлению. После напряжения делаем выдох, расслабляем ноги и тянем их руками к груди. Упражнение очень полезно для профилактики и лечения радикулита. Делать его нужно утром, не вставая с постели, а затем, по возможности, несколько раз в течение дня.

Упражнение 2. Для задней поверхности шеи



Пальцы сцепляем на затылке в замок (локти висят свободно), голову опускаем вперед. Пытаемся слегка опущенную голову поднять (при этом взгляд устремлен вверх), а руками мешаем ей это сделать. Повторяем несколько раз. С каждым последующим разом голову наклоняем все ниже. Пытаемся дотянуться головой до грудины. Это противодействие осуществляем на вдохе (5 секунд), а расслабление — на выдохе (примерно 10 секунд).

Упражнение 3. Для боковых поверхностей шеи



Сидим ровно, смотрим вперед. Глубокий вдох, задерживаем дыхание. Голову максимально наклоняем в сторону (при этом рука над противоположным ухом ее «не пускает»). Смотрим в ту сторону, куда наклоняемся. Расслабились, рукой наклоняем голову к плечу. Вдох, задерживать дыхание. Удерживаем, расслабили, потянули. Максимально тянем голову к плечу.

Упражнение 4. Для поясницы



Опуститься на корточки и глубоко присесть, подавая таз вперед. Почувствовать, как вытягиваются расслабленные мышцы. Руки свисают свободно. При выполнении этого упражнения очень хорошо растягиваются мышцы нижней части спины — такого расслабления нельзя добиться, даже сидя в мягком кресле. Те, у кого «сидячая» работа, должны выполнять такие приседания хотя бы раз в час-полтора, чтобы не возникали боли в пояснице.