

615.82  
Б 839

**ИГОРЬ БОРЩЕНКО**

доктор медицинских наук,  
спинальный нейрохирург, вертебролог



МЕТАФОРА  
ЗДОРОВЬЯ

# Здоровый Позвоночник

## КУРС УПРАЖНЕНИЙ

для поддержания осанки  
и избавления от боли



СИСТЕМА  
СБЕРЕГАЮЩИХ  
УПРАЖНЕНИЙ

**615.82**

**Б 839**

**Борщенко, И. А.**

**Здоровый позвоночник: курс упражнений для поддержания осанки и избавления от боли [Текст] : монография / И. А. Борщенко. - М. : Эксмо, 2024. - 256 с. : рис.**

*Неправильная и нефизиологичная поза в положении сидя и лежа вызывает мышечные спазмы и боли в спине и суставах, а со временем может привести к хирургическому вмешательству. Перед вами прикладная книга, в которой собраны эффективные упражнения, позволяющие поддерживать здоровье спины в отличном состоянии в течение многих лет. Движения и специальные позы, разработанные Игорем Борщенко, укрепят мышцы и скорректируют осанку, не травмируя позвоночник. Выполняя указанные в книге упражнения 2 раза в неделю, вы обретете свободу движений и забудете о многих хронических заболеваниях!*

Правильная осанка придает человеку вместе с физической и психологическую уверенность и силу. Вспомните, какая осанка у человека в состоянии депрессии — сгорбленная спина, опущенная голова, потупленный взгляд. И наоборот - счастливый человек всегда смотрит вперед, в будущее, а его спина ровна как маяк.

Связь физического состояния тела с психическими процессами очень тесная. Психические переживания меняют внешний вид человека. И в то же время простая поза способна изменить течение мыслей или настроение.

Попробуйте провести несложный эксперимент с собой. Если вы сейчас серьезны, а голова опущена вниз, сделайте наоборот: поднимите лицо слегка вверх и улыбнитесь. Удерживайте улыбку пятнадцать секунд. Уверен, что большинство из вас почувствовало улучшение настроения или желание его улучшить. То есть простое движение мышц шеи, которые подняли голову вверх, и работа мимических мышц лица, которые создали улыбку, направили ваши мысли в позитивное русло. И это не простое совпадение или домыслы. Такие эксперименты нейробиология проводит очень широко и доказала, что простая, даже механическая улыбка вызывает образование эндорфинов и энкефалинов в головном мозге -гормонов счастья.

Полный вы человек или худощавый, спортивного телосложения или нет — не важно. Исправление и нормализация вашей осанки приводит к физиологическому и естественному положению головы, грудной клетки, позвоночника. Походка становится легкой и свободной. Новая привычка к правильной осанке избавляет от мышечных спазмов и болей в самых нагружаемых отделах скелета. Проходят головные боли, боли в позвоночнике, исчезает боль в спине. Занятия по системе «Живая осанка» не требуют особой физической подготовки. Они подходят людям любого возраста, актуальны и пожилым, и, конечно, детям. Эти занятия особенно важны в лечении и профилактике таких заболеваний, как остеохондроз позвоночника, сколиоз, грыжи межпозвонковых дисков, вегетососудистая дистония, головные боли напряжения и целый спектр других состояний, связанных с патологией осанки.

### **ВНИМАНИЕ!**

**Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед применением любых рекомендуемых действий.**

## Содержание

<b>ВСТУПЛЕНИЕ</b> .....	11
-------------------------	----

### **ПЕРВАЯ ЧАСТЬ БИОМЕХАНИКА ЗДОРОВОЙ ОСАНКИ**

<b>НЕМНОГО ИСТОРИИ</b> .....	15
Проста моя осанка... ..	15
Какая осанка у дождевого червя? .....	16
Осанка и интеллект. ....	18
Как ставили осанку нашим бабушкам .....	20
Формирование осанки по системе «Живая осанка» .....	25
<b>НЕМНОГО ФИЗИОЛОГИИ</b> .....	26
О том, как встать со стула с выпрямленной спиной .....	26
Биомеханика кошачьей грации .....	28
«Библиотека» движений и поз .....	30
<b>БИОМЕХАНИКА ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА</b> .....	31
Куда пропали кости? .....	32
<b>БИОМЕХАНИКА ПОЗВОНОЧНИКА</b> .....	34
Не заставляйте малыша рано ходить. ....	35

<b>ПРОБЛЕМНАЯ ОСАНКА</b> .....	38
Зеркальный тест .....	38
Хронический мышечный спазм — причина болей в спине .....	39
И кости тоже страдают... ..	42
<b>ЛЕБЕДИНАЯ ШЕЯ</b> .....	43
Поза грусти и печали .....	46
Напрягаем холку — стреляет в сердце .....	48
<b>ТАМ, ГДЕ КОНЧАЕТСЯ ТАЛИЯ</b> .....	51
Если спина колесом .....	53
Когда грудь колесом .....	54
<b>ФОРМИРУЕМ ОСАНКУ, НЕ ВЫХОДЯ ИЗ-ЗА ПИСЬМЕННОГО СТОЛА</b> .....	56
Не сидите за столом в позе эмбриона .....	56
И нога на ногу — тоже не сидите .....	57
Принципы эргономики при работе за столом .....	58
Как правильно расположить клавиатуру компьютера .....	61
<b>ВАШИ ДВЕНАДЦАТЬ СТУЛЬЕВ</b> .....	63
Как смастерить «умный» табурет .....	64
<b>ЗАТЯНЕМ ПОЯСА ПОТУЖЕ</b> .....	67
Самое вредное упражнение для позвоночника .....	69

<b>ВАША ОСАНКА В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА</b> .....	71
Философия матрасного производства .....	73
Пружины или латекс? .....	73
Как исправить неудобную кровать .....	74
<b>КОПЧИК: МАЛЕНЬКИЙ ДА УДАЛЕНЬКИЙ</b> .....	75
Вредная привычка сидеть скрючившись .....	76
<b>БИОМЕХАНИКА ТЕЛА В ДЕЙСТВИИ</b> .....	78
Волшебная пятка .....	82
<b>СКОЛИОЗ ИЛИ ПРОСТО НАРУШЕНИЕ ОСАНКИ?</b> .....	86
Мамина диагностика. Тест на сколиоз .....	87
Сколиоз — трехмерная деформация .....	88
Девочки заболевают чаще .....	88
Наклонный тест .....	89
Помогает ли гимнастика при сколиозе? Система упражнений Катарины Шрот .....	91
<b>ДЕТИ И ИХ РЮКЗАКИ</b> .....	92
Школьный рюкзак весом в 12 тонн .....	93
Правила ношения рюкзака .....	93
<b>БОЛЕЗНИ, НАРУШАЮЩИЕ ОСАНКУ</b> .....	95
Почему пожилые люди становятся ниже ростом .....	96
Болезнь Шейермана-Мау, или юношеский горб .....	97

Сужение позвоночного канала .....	98
Болезнь Бехтерева .....	99
Псевдогорб у людей с лишним весом .....	100
<b>«Я МИЛОГО УЗНАЮ ПО ПОХОДКЕ...»</b> .....	102
Походка — это осанка в действии .....	103
Уроки правильной ходьбы .....	103
Биомеханика ходьбы .....	104
Как определить возраст человека по икроножной мышце .....	106
Эксперименты с изменением походки .....	106
Куда девать руки во время ходьбы? .....	108

## **ВТОРАЯ ЧАСТЬ ПОСТАНОВКА И ПОДДЕРЖАНИЕ ОСАНКИ**

<b>СИСТЕМА УПРАЖНЕНИЙ «ЖИВАЯ ОСАНКА»</b> .....	111
Система упражнений «Живая осанка».	
Как сформировать осанку за 30 дней .....	112
Как заниматься по системе «Живая осанка» .....	112
Первый этап. Основной курс упражнений по коррекции осанки .....	115
Положение головы и шеи .....	115
Положение поясницы .....	155
Второй этап. Походка, формирующая правильную осанку .....	166
Правила поддержания осанки во время движения .....	177
Третий этап. Динамическая осанка .....	177

Четвертый этап. Бытовая гимнастика .....	190
Изометрическая гимнастика «Формула осанки» .....	196
Методика занятий гимнастикой с использованием комплекса «Формула осанки» .....	198
Это загадочное чувство — проприоцепция.	
Мышечно-суставное чувство и осанка .....	216
«Игровая гимнастика» для постановки осанки детям .....	219
Доброе напутствие занимающимся по системе «Живая осанка» .....	231
Правила ЖИВОЙ ОСАНКИ .....	234
Заметки на полях .....	235
<b>АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ</b> .....	237

### КОПЧИК: МАЛЕНЬКИЙ ДА УДАЛЕНЬКИЙ

Всем известно, что самым маленьким отделом позвоночника является копчик. В своей прошлой книге я уделил ему целую главу. Но проблема копчика так часто возникает, особенно у прекрасной половины человечества, что здесь необходимо вновь, хотя бы коротко, поговорить об этом остатке хвоста. Тем более что он имеет прямое отношение к осанке. Копчик состоит из четырех костей. Реже из трех или пяти. Его основание прикрепляется связками к крестцу, а его верхушка загнута вперед. Не все знают, но копчик участвует в образовании тазового дна (рис. 32).



Рис. 32. Копчик

**ЖИВАЯ ОСАНКА** — это упражнения для развития свободы движений и раскрепощения тела. Упражнения для постановки осанки и формирования походки. Упражнения для восстановления позвоночника, суставов и общего оздоровления.

На рисунке отражаются основные биомеханические связи — выпрямление шейного отдела позвоночника и формирование изгиба в пояснице связаны друг с другом, и вместе они формируют правильную осанку (рис. 42).



Рис. 42

Да, чуть не забыл ответить на первый вопрос в этой главе. Действительно ли хирургическое вмешательство на одном уровне на позвоночнике вызовет изменения на соседних? К сожалению, это так. Именно поэтому я выступаю за минимально инвазивную, малотравматичную хирургию позвоночника, которая достигает максимального эффекта при наименьшем повреждении.

#### РЕЗЮМЕ:

- Исправление положения одного отдела позвоночника вызывает выпрямление соседних и общую нормализацию осанки.
- Положение шейного отдела позвоночника имеет главное значение для нормальной осанки.
- Стопа может помогать удерживать должную осанку даже в сидячем положении.

**Упражнение «Вращение сидя».** Исходное положение сидя. Руки располагаются на коленях или на столе перед вами. Выполняете «ЦШ». Начинаете вращение всего туловища по часовой стрелке. Основание вращения — это ягодицы, голова при вращении описывает окружность (рис. 94).



Рис. 94. Исходное положение

**Упражнение «Русский танец».** Исходное положение стоя, руки опущены вниз. Выполняете установку «ЦШ». Делаете шаг одной ногой вперед, одновременно поворачивая туловище, голову и руку в сторону. Рука отводится вместе с туловищем, имитируя жест приглашения на танец. Задерживаетесь в этом положении 1–2 секунды. После чего делаете шаг другой ногой, возвращая туловище и руки в исходное положение. Важно чувствовать свободу движений и в то же время поддерживать голову и шею в правильном положении. Повторить движение в другую сторону. Общее число повторений 10 (рис. 164, 165).

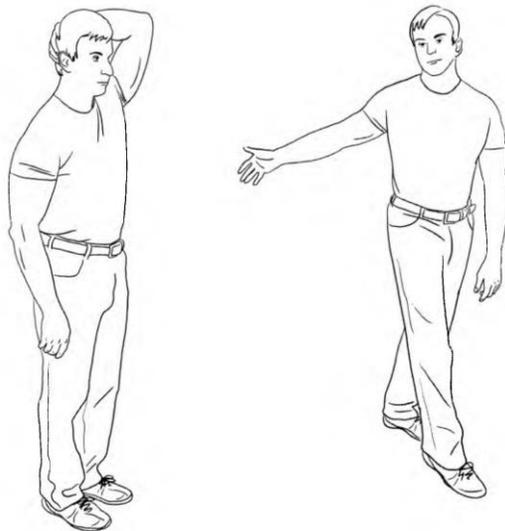


Рис. 164, 165. Положение рук и ног при шаге

1. «С поддержкой подбородка и поясницы». Одна рука поддерживает кистью подбородок, вторая располагается на пояснице сзади, контролируя сохранение поясничного изгиба. Повторить 10 раз (рис. 124, 125).

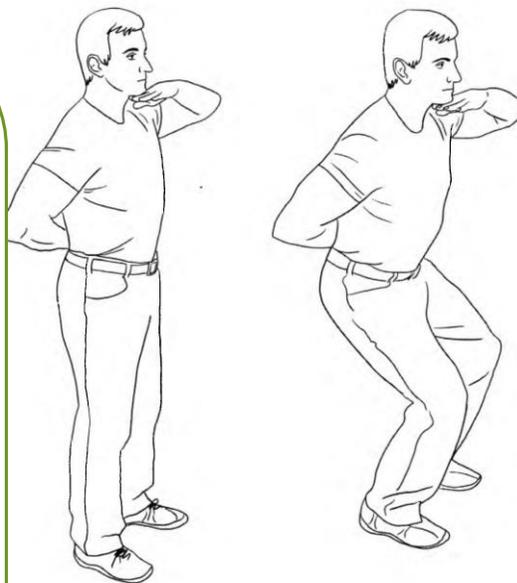
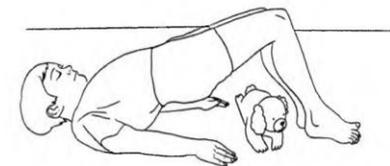


Рис. 124, 125. Положение с поддержкой

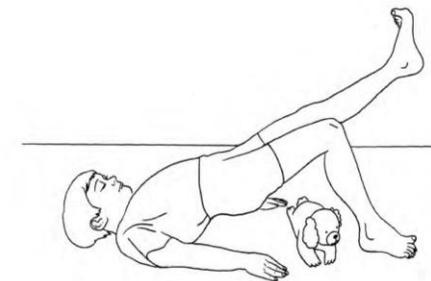
**Упражнение «Домик».** Исходное положение лежа на спине. Ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы располагаются на полу. Под согнутые колени помещаете игрушку — это ее домик.



После чего ребенок отрывает спину и ягодицы от пола так, чтобы туловище и бедра располагались на одной линии, — «домик стал больше».

Повторите движение 5–8 раз.

**Упражнение «Домик с трубой».** Это продолжение предыдущего упражнения. Представляете с ребенком, что в домике стало холодно, поэтому затопили печь, и поэтому появилась труба. Исходное положение прежнее. Ноги согнуты в коленях под прямым углом, стопы располагаются на полу. Под согнутые колени помещаете игрушку — это ее домик.



Осанка меняется не только под воздействием самого стиля и уклада жизни человека. Многие болезни меняют внешний вид и осанку в том числе. Опытному врачу иногда достаточно издали посмотреть на пациента, чтобы только по осанке предположить диагноз: «Вот этот в детстве перенес туберкулез позвоночника, а это идет больной паркинсонизмом... у этой женщины остеопороз, а этот, наверное, имеет спинальный стеноз...» О болезнях, которые влияют на осанку, мы поговорим позже.

**Важно понимать, что нефизиологическая, неправильная осанка, которая сложилась по разным причинам в детстве и молодости, приводит к болезням в зрелом и пожилом возрасте.**

К счастью, правильной осанке можно научиться. И для этого не нужен особый талант. Отвечая пациентам на вопрос о том, как долго следует соблюдать правильную осанку, я говорю: «Всю жизнь!» Настает действительно новая жизнь, в которой необходимо соблюдать новые правила, которые позволят вам сохранить свое здоровье.

Смею предположить, что некоторые читатели обратились к этой книге, потому что «жареный петух уже клюнул» и приходится считаться с болезнью. Кто-то перенес операцию на позвоночнике и всерьез задумался о восстановлении добрых отношений со своим телом. Надеюсь, что среди вас есть и те, кто учится на чужих ошибках и старается не допускать своих собственных. Теперь вы получили необходимые знания о физиологическом, здоровом положении тела. Вы знаете, почему необходимо исправлять осанку, как это делать и как достичь результата. Последовательно выполняя упражнения, повторяя их в течение нескольких недель, вы обязательно приобретете новую привычку к правильной осанке.

У многих из вас есть дети. Станьте для них учителями в отношении своего тела, осанки, движения. Можно превратить занятия в игру и провести совместное время с пользой. Именно эти занятия и есть настоящая профилактика болезней, предупреждение преждевременного износа и старения позвоночника и суставов. Не таблетки и лекарственные препараты, которые мы готовы «пропить курсом», чтобы потом жить по-прежнему, но правильные привычки, которые служат нам всю жизнь, позволяют предупредить наступление остеохондроза и артроза, а также остановить их прогрессирование.

Желаю вам успехов в освоении ЖИВОЙ ОСАНКИ, здоровья вашим суставам и позвоночнику!

**Ваш доктор, Игорь Анатольевич БОРЩЕНКО**