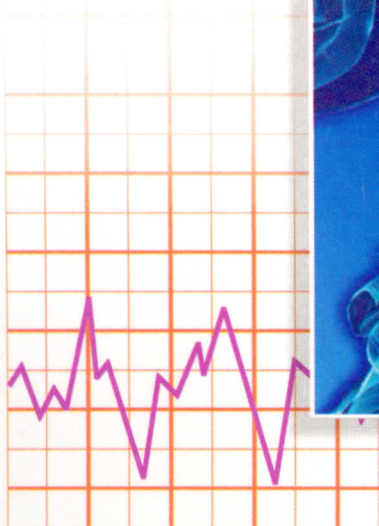
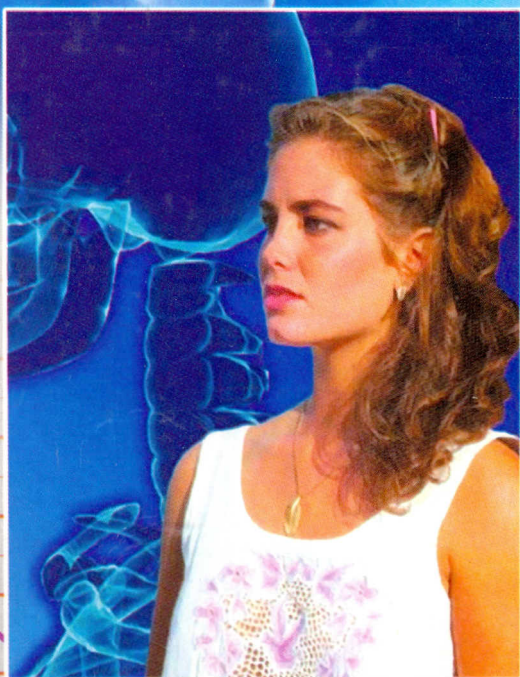


676.833.3

М 92



БУДЬ ЗДОРОВ!



ШЕЙНЫЙ ОСТЕОХОНДРОЗ

Содержание

1. Что такое остеохондроз?	3
2. Как устроены шейные позвонки?	5
3. Чем обусловлены боли в шее? Симптомы и синдромы шейного остеохондроза	10
3.1. Плечелопаточный периартрит	15
3.2. Невралгия тройничного нерва	18
3.3. Грыжа диска	20
3.4. Неврозоподобный синдром	21
4. Боль при шейном остеохондрозе	27
5. Причины, способствующие заболеванию остеохондрозом	31
5.1. Травмы	31
5.2. Переохлаждение	32
5.3. Гипокинезия	33
5.4. Нарушение обмена веществ	34
6. Замкнутый круг заболевания шейным остеохондрозом	38
7. Как избавиться от недуга?	42
7.1. Витаминотерапия	42
7.2. Фармакологические средства	46
7.3. Скелетное вытяжение	53

7.4. Иглорефлексотерапия	58
7.5. Физиотерапевтическое лечение	61
7.5.1. Электролечение	62
7.5.2. Аэрозоли	64
7.5.3. Баротерапия	64
7.5.4. Бальнеолечение	65
7.6. Грязелечение	69
7.7. Парафинотерапия	70
7.8. Баротерапия	73
7.9. Мануальная терапия	74
7.10. Массаж лечит	79
7.10.1. Самомассаж	79
7.10.2. Точечный массаж	86
7.10.3. Точки, используемые при лечении остеохондроза шейно-грудного отдела позвоночника	87
8. Лечебная физкультура	92
8.1. Упражнения на вытяжение и расслабление мышц	94
8.2. Лечебная физкультура при шейно-грудном остеохондрозе	96
Можно полечиться и пиявками	98
8.3. Учись расслаблять мышцы	99
8.4. Принципы предупреждения обострения остеохондроза	106
9. Профилактика остеохондроза	109
9.1. Статические упражнения для профилактики остеохондроза шейного отдела позвоночника	112
9.2. Статические упражнения для профилактики остеохондроза грудного отдела позвоночника	117
9.3. Упражнения для предупреждения остеохондроза для самых ленивых, не очень больных и очень занятых	123
9.3.1. Упражнение тибетского ламы	123

9.3.2. Упражнение «Собственные деньги»	124
9.3.3. «Крокодил» против остеохондроза	125
9.4. Упражнения для профилактики нарушения обмена веществ и ожирения	128
9.4.1. Комплекс № 1 (облегченный вариант) ...	128
9.4.2. Комплекс № 2 (усиленный вариант) ...	128
9.5. И еще несколько советов	132
Заключение	136
Приложение	139
Литература	149