# Заболевания позвоночника и ЛФК (С.Бубновский и В.Дикуль)

Физическая культура является важной и часто упускаемой из виду частью поддержания здорового образа жизни. Заболевания позвоночника, несмотря на свою распространенность, трудно поддаются лечению и могут быть предотвращены при правильной физической подготовке. Наиболее известными деятелями в области физической культуры при заболеваниях позвоночника являются С. Бубновский и В. Дикуль, разработавшие эффективные методы лечения, проверенные и доказавшие свою эффективность в течение многих лет.

С. Бубновский — выдающийся российский врач, чьи методы лечебной физкультуры основаны на новаторских теориях упражнений на устойчивость опорно-двигательного аппарата (ОДА). Исследуя различные виды лечебных упражнений, доктор Бубновский разработал специальные протоколы, направленные на устранение мышечного дисбаланса и постуральных компенсаций, которые могут предрасполагать человека к хроническим заболеваниям позвоночника, таким как грыжа межпозвоночного диска, ишиас, поясничная радикулопатия или другие заболевания позвоночника, связанные со старением или травмами мягких тканей.

Ключевым подходом является так называемая «кинезиологическая самокоррекция» — метод, используемый для определения областей, в которых мышцы нуждаются в укреплении или растяжении, что позволяет со временем улучшить стабильность за счет многократного использования. Этот подход требует глубоких знаний анатомии, чтобы пациент понимал, почему определенные движения лучше других для его состояния, но он также предполагает обучение пациентов собственному телу, чтобы они могли взять на себя ответственность за внесение позитивных изменений в свою осанку и уровень активности, не полагаясь только на медицинские вмешательства, такие как инъекции в позвоночник или лекарственные препараты в долгосрочной перспективе.

Владимир Дикуль — еще одна всемирно известная фигура в мире физиотерапии, специализирующаяся на разработке методов лечения, специально предназначенных для людей, страдающих дегенеративными заболеваниями позвоночника, такими как сколиоз или остеопороз, а также для тех, кто восстанавливается после серьезных травм, таких как хлыстовая травма, полученная в результате автомобильных аварий. Его программа направлена на устранение мышечного дисбаланса, вызывающего боль при неправильном движении определенных частей тела во время ходьбы, бега, прыжков, поднятия тяжестей и т. д. Для этого он использует смесь мануальных техник, включая массаж, мобилизацию суставов, упражнения на растяжку, укрепляющие упражнения и т. д. Кроме того, он рекомендует пациентам изменить образ жизни, например, правильно питаться и полноценно отдыхать, что в совокупности позволяет улучшить общее состояние позвоночника и предотвратить дальнейшее прогрессирование травм.

Его методы лечения были приняты многочисленными клиниками по всей Европе и даже успешно внедрены в программы профессиональных тренировок спортивных команд, таких как футбольные клубы, благодаря их эффективности в лечении проблем позвоночника и предотвращении рецидивов травм вскоре после окончания лечения, что было просто недостижимо до появления Дикуля с его методами реабилитации.

В заключение следует отметить, что подходы С. Бубновского и В. Дикуля к лечению заболеваний позвоночника дают большие надежды на быстрое облегчение симптомов, не прибегая к инвазивным хирургическим вмешательствам, а также на то, что пациенты будут чувствовать уверенность в себе, зная, что теперь они понимают, как лучше управлять будущими заболеваниями с помощью разумных упражнений в домашних условиях.