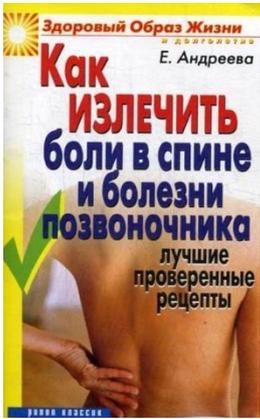


«Чтобы спина не болела».

Вопрос «Что значит боль в спине?» может показаться глупым. Испытать её может каждый. Продуло, поднял тяжёлый предмет, был долго в вынужденной позе, неудобная кровать - вот список обычных причин перегрузки спины и возникновения болей. Решение напрашивается само собой. Выпить обезболивающего и ждать скорейшего выздоровления.

Это помогает не всегда. Боль может прочно закрепиться в спине и стать злейшим врагом на недели, месяцы, годы.

Предлагаем Вашему вниманию выборочный обзор наиболее интересных, на наш взгляд, ресурсов по вопросу избавления от болей в спине. В обзор включены печатные издания (книги и статьи) за последние 5 лет, а также некоторые сайты, на которых даются советы и рекомендации специалистов. Полный текст изданий на Литрес бесплатно доступен только после регистрации в библиотеке.

	<p>Андреева, Е.А. Как излечить боли в спине и болезни позвоночника : [лучшие проверенные рецепты] / Е.А. Андреева. – М. : РИПОЛ Классик, 2018. - 62, [1] с. - (Здоровый образ жизни и долголетие).</p> <p>В данном издании содержится информация, которая будет интересна не только людям, страдающим заболеваниями спины и позвоночника, но и тем, кто хочет сохранить свое здоровье на долгие годы.</p> <p>В книге описываются лечение и профилактика наиболее распространенных заболеваний с помощью народной медицины. В ней можно найти советы по самомассажу, водным процедурам, лечебной физкультуре, фитотерапии и т.п.</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: https://iknigi.net/avtor-ekaterina-andreeva/1438-kak-izlechit-boli-v-spine-i-bolezni-pozvonochnika-luchshie-proverennnye-recepty-ekaterina-andreeva/read/page-1.html</p> <p>Полный текст доступен БЕСПЛАТНО <u>после регистрации</u> на Литрес: https://www.litres.ru/ekaterina-andreeva/kak-izlechit-boli-v-spine-i-bolezni-pozvonochnika-luchshie-proverennnye-recepty/</p>
	<p>Бонина, А. Скажи «нет» боли в спине и шее: быстрое устранение причин остеохондроза / А. Бонина. – М. : Прайм : АСТ, 2017. - 185, [1] с. : ил. - (Как стать здоровым: современный самоучитель).</p> <p>Автор этой книги - сертифицированный тренер, врач, единственная в нашей стране, кто успешно лечит болезни позвоночника «онлайн».</p> <p>В этой книге вы найдете краткий, четкий и продуманный план по устранению болей в спине и шее. Вы узнаете, почему возникает боль в спине и шее, как быстро снять приступ, какие физические нагрузки вам показаны и противопоказаны, что можно сделать в домашних условиях, чтобы вылечить остеохондроз и в кратчайшие сроки избавиться от боли.</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: https://www.litmir.me/br/?b=592515&p=1</p> <p>Полный текст доступен БЕСПЛАТНО <u>после регистрации</u> на Литрес: https://www.litres.ru/aleksandra-bonina/skazhi-net-boli-v-spine-i-shee-bystro-ustranenie-prichin-osteohondroza/</p>



Борщенко, И.А. Чтобы спина не болела / И.А. Борщенко, А.Б. Ситель. – М. : АСТ, 2016. - 223 с. : ил. - (Русские оздоровительные практики).

У вас побаливает спина? Вас мучают мигрени? Вам трудно ходить? Вы со страхом ожидаете очередного прострела в пояснице? Вы страдаете от болей в суставах? Вам поставили диагноз «артроз», «артрит» или «подагра»? Если «да», тогда эта книга написана для вас. В ней собран ценный опыт известных докторов, авторов популярных книг по медицине: нейрохирурга, кандидата медицинских наук Игоря Борщенко и мануального терапевта, профессора Анатолия Сителя.

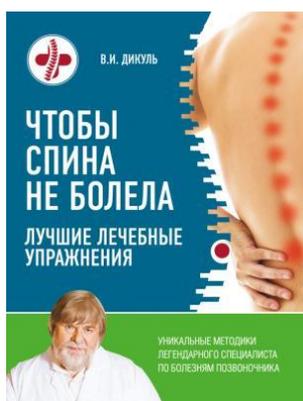
Полный текст доступен **БЕСПЛАТНО** после регистрации на Литрес:
<https://www.litres.ru/anatoliy-sitel/chtoby-spina-ne-bolela/>



Бубновский, С.М. Остеохондроз - не приговор! : [рецепты и упражнения для лечения остеохондроза, как побороть страхи при болях в спине, типичные ошибки и заблуждения] : [оздоровление по системе доктора Бубновского] / С.М. Бубновский. - М. : Эксмо, 2015. - 192 с. : ил.

Методика Бубновского не похожа на обычные способы излечения. Чаще всего и сам пациент, и врачи считают, что организм подвергается воздействию внешних факторов, и из-за этого возникают болезни. Таким образом, вина за боль возлагается на то, что не зависит от человека, а ответственность за излечение – на врача и лекарства. Но стоит человеку понять, что его здоровье зависит от него самого, как всё изменится. Автор этой книги говорит о том, что большинство болезней, в том числе и болезней позвоночника, являются результатом неправильного образа жизни. И если человек готов приложить усилия, то он может изменить и своё самочувствие. Есть упражнения более простые, есть более сложные – каждый сможет выбрать подходящие.

Книгу можно получить в Центре чтения Дворца книги.



Дикуль, В.И. Чтобы спина не болела : лучшие лечебные упражнения : забыть о боли, двигаться с удовольствием : [уникальные методики легендарного специалиста по болезням позвоночника] / В.И. Дикуль. – М. : Э, 2016. - 144 с. : ил. - (Легендарные упражнения для спины и суставов).

Боль в спине возникает внезапно, как прострел: становится трудно встать с кровати или из-за стола, нагнуться или выпрямиться. Академик Валентин Дикуль, признанный авторитет по здоровью позвоночника, дает специальную систему для устранения боли в спине, особенно в области поясницы. В книге на крупных фотографиях показаны 21 упражнение и 18 приемов самомассажа, которые вернут вам свободу движения.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь:
<https://www.litmir.me/br/?b=577692&p=1>

Полный текст доступен **БЕСПЛАТНО** после регистрации на Литрес:
<https://www.litres.ru/valentin-dikul/chtoby-spina-ne-bolela-luchshie-lechebnye-uprazhneniya/>



Коваль, Д. Ипликатор Кузнецова. Избавление от боли в спине и шее / Д. Коваль. – М. : АСТ, 2014. - 180 с. : ил., табл. - (Целительные точки нашего тела).

Ипликатор Кузнецова помогает людям уже более тридцати лет. Боли в спине, шее, усталость, бессонница, внутренние болезни и даже избыточный вес поддаются лечению при помощи этого удивительного прибора!

Но научиться правильно пользоваться этим очень простым прибором может не каждый. Эта книга - в помощь тем, кто хочет получить максимальный эффект от использования ипликатора Кузнецова, кто еще не знает целительных возможностей этого прибора.

Какой ипликатор лучше купить, как применять, как приспособить под себя, как лечить самые разные болезни, как похудеть и продлить молодость. Информацию по этим вопросам вы найдете здесь. А также советы, рецепты, иллюстрации.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <https://iknigi.net/avtor-dmitriy-koval/80382-iplikator-kuznecova-izbavlenie-ot-boli-v-spine-i-shee-dmitriy-koval/read/page-1.html>

Полный текст доступен БЕСПЛАТНО после регистрации на Литрес: <https://www.litres.ru/dmitriy-koval/iplikator-kuznecova-izbavlenie-ot-boli-v-spine-i-shee-2/>



Котешева, И.А. Боли в спине и суставах. Что делать? / И.А. Котешева. – М. : РИПОЛ Классик, 2018. - 62, [1] с. : ил., табл. - (Здоровье и красота).

В понятие «ревматические болезни» включают разнообразное по происхождению заболевание, протекающие со стойким или преходящим суставным синдромом (артритом). Артриту подвержены люди разного возраста, к сожалению, даже дети до 11 лет.

Как распознать болезнь? Как правильно ее лечить? Как вести себя, чтобы не вызывать вспышек болезни? Врач, кандидат медицинских наук, Ирина Котешева, отвечает на эти вопросы и дает разумные, выверенные врачебной практикой, рекомендации.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <https://www.litmir.me/br/?b=133139&p=1>

Полный текст доступен БЕСПЛАТНО после регистрации на Литрес: <https://www.litres.ru/irina-kotesheva/boli-v-spine-i-sustavah-chno-delat/>



Макеев, С.А. Остеохондроз и боль в спине : йога бытовых движений / С.А. Макеев. – М. : Прайм : АСТ, 2017. - 223 с. : ил. - (Учимся быть богатым, здоровым и счастливым!).

Сергей Макеев более 40 лет занимается изучением различных двигательных оздоровительных практик: бега, айкидо, кийдо, йоги, багуа, ушу, тайцзи цюань. Он много ездил по миру, встречался с мастерами, практикующими различные системы, учился у них, получал знания из первых рук. На основе этих оздоровительных техник Сергей Макеев создал авторскую гимнастику.

«Гимнастика Макеева» – это «бытовые» движения. Они кажутся очень простыми, но в их основе лежит понимание строения человеческого тела и огромный опыт лечения болезней спины! Бытовые движения помогают вашему телу стать более подвижным и готовят его к нагрузкам повседневной жизни.

С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: <https://iknigi.net/avtor-sergey-makeev/134134-osteochondroz-i-bol-v-spine-yoga-bytovyh-dvizheniy-sergey-makeev/read/page-1.html>

Полный текст доступен БЕСПЛАТНО после регистрации на Литрес:

	<p>https://www.litres.ru/sergey-makeev/osteohondroz-i-bol-v-spine-yoga-bytovyh-dvizheniy/chitat-onlayn/</p> <p>Риппл, С. Здоровый позвоночник : как самостоятельно освободиться от болей в спине / С. Риппл ; [пер. с англ. Е.Г. Демидовой]. - СПб. : Весь, 2016. - 326 с. : ил.</p> <p>Книга Стивена Риппла посвящена методам лечения и профилактики боли в спине, базирующимся на энергетической медицине. Автор считает, что боль в позвоночнике может быть результатом не только физических проблем, но и проблем эмоциональных и ментальных. Согласно методике доктора Риппла, позвоночник является центральной осью, вокруг которой выстроено все человеческое тело. Автор предлагает упражнения и лечебные техники, направленные на восстановление «баланса» в позвоночнике. Методы Стивена Риппла - для всех, кто уже страдает от тех или иных проблем с позвоночником, и для тех, кто хотел бы заранее обезопасить себя от их появления и готов ради этого пожертвовать частью своего свободного времени и приложить некоторые усилия.</p> <p>С ознакомительным фрагментом можно познакомиться здесь: https://www.litmir.me/br/?b=637913&p=1</p> <p>Полный текст доступен БЕСПЛАТНО <u>после регистрации</u> на Литрес: https://www.litres.ru/s-ripl/zdorovyy-pozvonochnik-kak-samostoyatelno-osvoboditsya-ot-boley-v-s/</p>
	<p>Ситель, А.Б. От болей в спине / А.Б. Ситель. – М. : АСТ, 2015. - 286, [2] с. : ил. - (Если врачи не помогли).</p> <p>Позвоночник - основа нашего скелета, он держит на себе тяжесть головы, корпуса, верхних и нижних конечностей. Это формообразующая ось для всего тела. Поэтому от здоровья позвоночника зависит не только наша осанка и подвижность, но и работа всех остальных органов и систем организма.</p> <p>Метод профессора Анатолия Сителя позволит вам самостоятельно, без операций и таблеток, с помощью специально разработанных для пожилых людей лечебных поз-движений, восстановить здоровье позвоночника. Тем самым вы: вернете себе жизненные силы; избавитесь от болей в позвоночнике и суставах; вернете эластичность спазмированным мышцам; преодолете головные и сердечные боли, нарушения сердечного ритма и работы органов пищеварения - и избавитесь от других хронических недугов.</p> <p>Полный текст можно прочитать здесь: https://cdn.ast.ru/v2/ASE000000000712016/read/full?logo_type=ast#features/</p>
	<p>Уайлдмен, Ф. Движение без боли : легендарная система Фельденкрайза : [методика избавления от боли в спине, шее, конечностях] / Ф. Уайлдмен ; [перевод с англ. О. Азбукиной]. - СПб : Питер, 2020. - 223 с. : ил.</p> <p>Чем больше времени мы проводим в офисе, тем чаще беспокоят боли в спине, шее, конечностях. Неприятные ощущения и скованность в суставах и мышцах стали частыми спутниками здоровых, но малоподвижных людей.</p> <p>Основанное на всемирно известном методе Фельденкрайза, практическое пособие Уайлдмена содержит самые простые и одновременно самые эффективные упражнения для развития подвижности и гибкости - в офисе и не только.</p>
<p>Статьи в периодических изданиях</p>	

	<p>Байрамов, П. «Дачная» боль в спине / П. Байрамов // Домашняя энциклопедия для вас. - 2019. - № 7. - С. 18 : фот.</p> <p>Если всю зиму вы пролежали на диване, не стоит удивляться, что даже недолгая работа на дачном участке приводит к боли в мышцах и спине. Как избежать неприятных ощущений и что делать, если боль всё же появилась?</p>
	<p>Борта, Ю. Боль в спине. Врач - о том, какие обследования нужны, а какие излишни / Ю. Борта // Аргументы и факты. Здоровье. – 2020. - № 11.</p> <p>Не секрет, что иногда недобросовестные доктора могут навязывать дорогие обследования пациентам. Вроде и вреда никакого, но и пользы тоже. Боли в спине - нередко та ситуация, когда могут предложить дорогие, но ненужные анализы. Какие обследования бесполезны, а какие, напротив, необходимы, АиФ.ru рассказал врач-невролог клиники лечения боли ГКБ имени В.В. Виноградова Пётр Соков.</p> <p>Текст статьи можно прочитать здесь: https://aif.ru/health/life/bol_v_spine_vrach_o_tom_kakie_obsledovaniya_n_uzhny_a_kakie_izlishni</p>
	<p>Воронцова, И. Позвоночник жаждет движений / И. Воронцова // Будь здоров! - 2017. - № 4. - С. 39-43 : 1 фот.</p> <p>Ирина Воронцова много лет работает инструктором лечебной физкультуры. Еще одно занятие, в котором она достигла профессионального мастерства как исполнитель и преподаватель, – парные танцы. Стремясь разработать наиболее эффективные реабилитационные упражнения, она включает в них танцевальные движения. Получаются уникальные авторские лечебные комплексы</p>
	<p>Кириллов, В. Боли в спине - отчего? / В. Кириллов // 60 лет - не возраст. - 2018. - № 1. - С. 24-29.</p> <p>Статья даёт представление о болях в спине разного характера и разной направленности, разъясняет отличие вертеброгенных болей от тех, что связаны с патологиями внутренних органов.</p>
	<p>Макгилл, С. 3 упражнения от боли в спине / С. Макгилл // Здоровье. - 2018. - № 5. - С. 42-43.</p> <p>Специалист по биомеханике позвоночника доктор Стюарт Макгилл приводит всего 3 упражнения, которые позволят стабилизировать позвоночник, предупредить появление боли в спине или избавиться от неё.</p> <p>Текст статьи можно прочитать здесь: https://yadi.sk/i/a6tqEj833VR7sX</p>

	<p>Чечилова, С. Гимнастика при боли в спине и шее / С. Чечилова // Будь здоров! - 2018. - № 11. - С. 46-48 : фот.</p> <p>Как унять боль в шее и спине? Конечно, принять обезболивающее. А еще - сделать гимнастику, говорят врачи, отправляя больного в спортзал. Больной спине должны помочь мышцы. Если мышц нет, то какими бы препаратами вы ни лечили спину и шею, хорошего результата не добьетесь. Чтобы справиться с нагрузками при работе за компьютером, предотвратить травмы или реабилитировать организм после травмы, если они все же случились, необходимо заниматься мышцами. Если они достаточно крепкие и сильные, гибкие и эластичные, то смогут удержать ваш позвоночник, и ваша спина не будет знать усталости.</p>
<p>Интернет-ресурсы</p>	
	<p>Сайт «Здоровая спина. Правда о позвоночнике и болях в спине» https://my-spine.ru/</p> <p>Это сайт о любви к собственному здоровью и своему позвоночнику создан как источник дополнительных материалов к книге «Истинная причина боли в спине» и сейчас содержит около двухсот больших и маленьких публикаций, что сравнимо по объему с самой книгой.</p>
	<p>Сайт «Клиника доктора Груздева» (https://www.gruzdevelinic.ru/) содержит материалы по различным вопросам здоровья.</p> <p>Статья «Почему болит спина» https://www.gruzdevelinic.ru/o-klinike/stati/pochemu-bolit-spina рассказывает о периодических или постоянных болях в спине, которые возникают почти у каждого современного человека. Почти никто не обращает внимания на дискомфорт или бесконтрольно употребляет обезболивающие препараты, если мучают интенсивные боли. Такой подход может стать причиной серьезных болезней и осложнений в будущем.</p>
	<p>На сайте «НаПоправку» в разделе «Библиотека» можно прочитать статью «Боль в спине и пояснице» https://lib.napopravku.ru/symptoms/bol-v-spine-i-poyasnitse/</p> <p><u>Оглавление:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Причины боли в спине. Диагностика боли в спине и пояснице. Лечение спины и поясницы. Профилактика боли в спине. Когда обратиться к врачу при боли в спине и пояснице?
	<p>Сайт «Научный Центр неврологии» представляет статью «Боль в спине: 7 тревожных симптомов. Рассказывает профессор РАН Наталья Супонева» https://www.neurology.ru/nauchno-populyarnye-stati/bol-v-spine-7-trevozhnyh-simptomov-rasskazyvaet-professor-ran-natalya</p> <p>8 из 10 человек на протяжении жизни испытывают боли в спине. Конечно, нет необходимости при малейших проблемах бежать к врачу и проходить обследование, да это и не нужно. Корреспондент whealth.ru поговорил с врачом-неврологом о том, в каких случаях боль в спине нельзя игнорировать.</p>