

Медицинский калейдоскоп

Все мы, конечно, понимаем, что самолечение опасно, что при всех мало-мальски серьезных расстройствах здоровья надо обращаться к врачу. И всё же, зная свой диагноз, не всегда надо при ухудшении самочувствия тянуться к таблеткам. Иногда помогают простые, естественные средства и, конечно, физические упражнения.

Повышенное давление

- Погода часто неустойчива, повышается атмосферное давление — увы, у людей, страдающих гипертонией, давление тоже повышается и они плохо себя чувствуют. Попробуйте простейшее безвредное средство: поставьте горчичники на икроножные мышцы и, что не все знают, — также на плечи. Если не помогло — поставьте горчичники также на область затылка, шеи. Начнется отток крови и давление упадет.

- Головная боль, тяжесть в затылке — обычные приметы повышающегося давления. Врачи обычно назначают в таких случаях всем известное и достаточно безобидное лекарство папазол. Но попробуйте помочь себе вовсе без лекарств, научившись специальному дыханию.

- Закройте глаза и очень ярко вспомните те места на природе, где вам было хорошо. Вспомнили? Прохлада, тенистые деревья, журчит ручеек, поют птицы, вас обдувает лёгкий ветерок. Вдохните этот чистый и прохладный воздух. Впитайте его, вберите каждой клеточкой вашего тела. А теперь выдохните. Выдохните грязь, недомогание, боль, слабость, свою старость и немощность. Снова вдохните, впитайте свежесть и прохладу и выдохните. Прodelайте это несколько раз (не больше 10) и вы почувствуете, что головная боль стихает, давление снижается.

- Снизить давление помогает лёд. Заморозьте обычную воду, возьмите два небольших кусочка льда и положите их справа и слева от седьмого шейного позвонка. Когда наклоняешь голову, этот позвонок выпирает больше других. В народе это место называют холкой. Лёд скоро растает, тело под ним охладится. Влажные места нужно насухо вытереть, смазать камфорным маслом и сделать лёгкий массаж. Холод сменится теплом, головная боль уйдёт и давление нормализуется. Эту процедуру можно делать не чаще, чем раз в два-три дня.

- А если давление, наоборот, пониженное и в пасмурную погоду, при низкой облачности вы страдаете от головной боли и головокружения — попробуйте старинный и весьма приятный рецепт старых русских докторов: они назначали три раза в день по две столовые ложки кагора, сладкого красного вина. Принимайте его в течение трёх дней (только в указанных дозах, никак не больше!) — и давление стабилизируется.

Когда гимнастика лечит

Предлагаем несколько простых комплексов, которые можно выполнять вместо утренней зарядки (или вместе с ней), желательно ежедневно, а то и дважды в день. Но всё же прежде чем начать заниматься, посоветуйтесь с врачом: может быть, какие-то упражнения при вашем заболевании следует исключить из комплекса, а какие-то, наоборот, усилить.

Для тех, кто страдает остеохондрозом

1. Ходьба на месте, высоко поднимая колени и широко размахивая руками. 30–40 секунд.

2. Скрестный шаг. Одна нога энергично ставится перед другой, туловище перемещается вправо и влево в зависимости от движения ноги. Ходить можно на месте или передвигаясь.

25–30 секунд.

3. Стоя, руки на поясе. Медленно поднять руки через стороны вверх — вдох, опустить в и.п. — выдох. 8–10 раз.

4. Ноги на ширине плеч. Руки вверх — вдох, наклон в сторону — выдох. По 5 раз в каждую сторону.

5. Руки в стороны. Поднять прямую левую ногу, согнуть в колене и хлопнуть в ладоши под ногой — выдох, ногу приставить, руки развести в стороны — вдох. По 5 раз.

6. Опереться слегка согнутыми в локтях руками о спинку стула, ноги вместе. Прогибаясь, присесть на одной ноге и отводить другую назад, скользя по полу. Прогнуться — выдох, возвратиться в и.п. — вдох. По 5–6 раз каждой ногой.

7. Сесть на стул или на пол, ноги вместе, наклониться вперёд и потянуться к носкам — выдох, выпрямиться — вдох. 6–8 раз.

8. «Движение кошки». Стать на колени, опереться прямыми руками в пол, голову поднять. Опуская голову на грудь (не сгибая рук), стараться дугой выгнуть спину (особенно в поясе). Затем прогнуться. Выгибаться и прогибаться медленно, опуская и поднимая голову и туловище, стараясь вовлечь в движение весь позвоночный столб. 10–12 раз.

9. И.п. — то же. Движения напоминают потягивание кошки. Сесть на пятки, потом как бы проползти между руками вперёд. Руки не переставлять. Закончить упражнение, выпрямившись и подняв голову. 10–12 раз.

10. Лечь на спину, ноги вместе, руки развести в стороны. Сгибая ноги в коленях, положить их влево — выдох, выпрямить — вдох. То же вправо. Темп медленный. 6–8 раз в каждую сторону.

11. Лечь на правый бок, правую руку положить под голову, левую на пояс. По очереди сгибать ноги в коленях, одновременно наклоняя голову вперёд. То же на левом боку. 20–30 секунд.

12. Руки на поясе. Ходьба на месте или по комнате, высоко поднимая колени. 30–40 секунд.

13. Ходьба выпадами. Подняв согнутую в колене ногу, опустить её впереди на пол и перенести на неё тяжесть тела. Руки при этом двигаются, как при обычной ходьбе. 30–35 секунд.

14. Стать прямо, ноги вместе, руки вдоль туловища. Потянуться вверх, поднимая голову и руки, вдох, опустить руки в стороны вниз — выдох. 8–10 раз.

15. Ходьба на месте или по комнате, высоко поднимая колени. 3–5 минут.

Если болят колени

1. И.п. — стоя, ноги согнуты в коленных суставах, руки на поясе. Круговые движения согнутыми коленями вправо и влево. По 6 раз. (Желательно повторять это упражнение как можно чаще — не реже 3 раз в день.)

2. И.п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища — вдох. Согнуть правую ногу в колене, обхватить её руками, приподнять туловище — выдох. То же другой ногой. По 10 раз.

3. И.п. — лёжа на спине, руки на поясе. Поочерёдное сгибание ног в коленях, как при езде на велосипеде. Дыхание произвольное. 60 секунд.

4. И.п. — стоя на коленях, руки вдоль туловища. Ходьба на коленях. 45–60 секунд. (По возможности повторять упражнение несколько раз в день.)

5. И.п. — стоя, ноги вместе, руками держаться за опору. Пружинящие полуприседания. Досчитать до 8, затем согнуть колени, пружинить и разогнуть. 6–8 раз.

6. Ходьба — 60 секунд. Бег — 45 секунд. Снова ходьба — 45 секунд.

Если болит спина

Конечно, мы не имеем в виду серьёзное заболевание позвоночника. В этих случаях нужно подбирать упражнения строго индивидуально и выполнять их под наблюдением врача. Наши

упражнения адресованы тем, кто просто устал, долго находясь в неудобном положении, а также тем, кому тяжело разогнуться, проснувшись утром. Их можно включить в комплекс утренней гимнастики или выполнять отдельно.

1. И.п. — сидя, руки согнуты в локтях и прижаты к пояснице, пальцы переплетены. Выпрямляя руки и отводя их назад, подняться на носки — вдох; вернуться в и.п. — выдох. 8–12 раз.

2. И.п. — лёжа на полу на животе, руки вдоль туловища. Прогнуть спину, голову отвести назад, ноги приподнять — вдох; вернуться в и.п. — выдох. 8–10 раз.

3. И.п. то же, что в предыдущем упражнении. Упереться локтями в пол, выпрямить руки, прогнуть спину, голову отвести назад — вдох; вернуться в и.п. — выдох. Темп медленный. 8–12 раз.

Гимнастика при радикулите

Занимайтесь в лёгком тренировочном костюме, чтобы не охладить мышцы. Ни в коем случае во время выполнения упражнений нельзя попадать на сквозняки.

1. Ходьба по комнате или на месте с широкими, размашистыми движениями рук. Дыхание произвольное. 30–40 секунд.

2. Ноги вместе, руки в замок перед туловищем. Поднять руки вверх, прогнуться — вдох, возвратиться в и.п. — выдох. 8–10 раз.

3. Ноги врозь, руки на талии. Наклонить туловище влево, сгибая правую ногу в колене, — выдох, возвратиться в и.п. — вдох. По 5 раз в каждую сторону.

4. Ноги врозь, руки опущены. Наклониться к левой ноге и дотронуться до колена — выдох, выпрямиться — вдох. По 5 раз в каждую сторону.

5. Ноги врозь на ширине стопы. Присесть, вытянуть руки вперёд — выдох, выпрямиться, руки вниз — вдох. 8–10 раз.

6. Лечь на спину, руки вдоль туловища. Поднимать одновременно левую ногу и руки — выдох. По 6–7 раз каждой ногой.

7. Лечь на спину, руки на поясе. Согнуть ноги в коленях, потом положить их вправо, стараясь не сдвигать плечи с места, — выдох, возвратиться в и.п. — вдох. По 6–7 раз в каждую сторону.

8. Стать на колени, опираясь ладонями о пол. Поднять вверх выпрямленную левую ногу, прогнуться в пояснице — выдох, опуститься — вдох. По 5–6 раз каждой ногой.

9. Стать лицом к стулу, поставить прямую левую ногу на сиденье, руки на поясе. Согнуть левую ногу в колене — выдох, разогнуть — вдох. 5 раз подряд, потом сменить ногу.

10. Сесть на край стула, руками опереться на сиденье сзади, ноги в коленях не сгибать. Движения ногами вверх и вниз без остановки — «ножницы». Дыхание свободное, равномерное. По 8–10 движений.

11. Стать спиной к сиденью стула, присесть, руками упираясь в край сиденья. Спина прямая. Встать с помощью рук — вдох и вновь присесть, опираясь на руки, — выдох. Темп медленный. 8–10 раз.

12. Стать боком к спинке стула, взяться одной рукой за спинку, другая рука опущена вниз. Наклониться вперёд, дотронуться пальцами свободной руки до носков ног — выдох, выпрямиться — вдох. По 6 раз, стоя сначала правым, а потом левым боком к столу.

13. Ноги вместе, руки вдоль туловища. Мягкий шаг — ноги плавно перекачиваются с носка на пятку и потом ставятся на всю стопу. Руки одновременно идут одна вперёд-вверх, другая назад. Дыхание произвольное. 40–50 секунд.

В заключение советуем: не допускайте типичной ошибки — чуть боли утихнут, сразу же гимнастику побоку. Лишив себя физических упражнений и связанных с ними нагрузок, вы снова откроете дорогу радикулиту.