

МАТТИАС МАНКЕ

врач-ортопед, мануальный терапевт

# СПИНА

**КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛИ**

**В ПОЗВОНОЧНИКЕ И ШЕЕ**

**БЕЗ ЛЕКАРСТВ И ОПЕРАЦИЙ:**

**АВТОРСКАЯ МЕТОДИКА**

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 616.7  
ББК 54.18  
М23

Dr. Matthias Manke  
Wenn der Orthopäde Rücken hat  
Der etwas andere Ratgeber für Rückenschmerzpatienten  
und alle, die's nicht werden wollen

© 2021 ZS Verlag GmbH

**Манке, Маттиас.**

М23      Спина. Как избавиться от боли в позвоночнике и шее без лекарств и операций: авторская методика / Маттиас Манке ; [перевод с немецкого А. А. Сибуль]. — Москва : Эксмо, 2022. — 288 с.

ISBN 978-5-04-166606-4

Как давно вас мучают боли в позвоночнике или шее? Часто ли из-за этого вы испытываете апатию и раздражение? Маттиас Манке, ортопед с 15-летним стажем, прекрасно вас понимает. Он тоже страдал от болей в спине, но нашел силы бороться, а после выздоровления разработал методику лечения, опираясь на собственный опыт. В его книге речь идет о защемленных нервах, люмбаго, остеопорозе и многом другом. Также вы узнаете о правильном образе жизни, благоприятном для спины, необходимых упражнениях и питании.

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

УДК 616.7  
ББК 54.18

© Сибуль А, перевод на русский язык,  
2022

© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2022

ISBN 978-5-04-166606-4

# СОДЕРЖАНИЕ

«Слушайте, у меня снова болит спина» .....	7
<b>1. Адские боли</b> .....	10
Крепкий, как ствол дерева, хрупкий, как травинка .....	12
Первая помощь в чрезвычайной ситуации: положение лежа на спине с приподнятыми ногами .....	17
Моя терапия: снять боль, чтобы жить и работать дальше .....	31
Мои упражнения против «ой»: если спина кричит – вам срочно нужна помощь .....	39
<b>2. С пониманием и уважением</b> .....	42
Самый подходящий момент: когда нужно обратиться к врачу из-за боли в спине .....	44
Поиски врача: как найти надежного ортопеда .....	47
«Эй, док, помоги мне!» Как я узнаю хороших пациентов .....	55
Чтобы вы лучше понимали: вот так работает врач страховой медицины .....	60
Чек-лист: Прием у ортопеда .....	63
<b>3. Боли в спине редко приходят одни</b> .....	66
Между головой и позвоночником: шея – вторая спина .....	68
Почему специфическая боль в шее особенно проблематична? .....	76
Обзор: Мои подсказки для здоровья шеи .....	80
Когда болит шея: четыре упражнения, которые быстро помогут в экстренных случаях .....	82
Как происходят повреждения межпозвоночных дисков и как их предотвратить .....	85
Питание межпозвоночных дисков: как правильно кормить свой амортизатор .....	93
Изучим позвоночник .....	96
Вы знали об этом? 10 фактов о межпозвоночных дисках .....	97
Встаем с кровати: почему долгий сон вызывает боли в спине ..	98
Злое люмбаго: катастрофа не только на Рождество .....	101
«Болезнь витрины» и поэтапные прогулки для слабых ног .....	105

Хроническая боль: не полагайтесь на мысль, что «скоро мне станет лучше» .....	111
Остеопороз: «ой» и «ай» при опасной атрофии костной ткани .....	117
Помогите, я увлекся: зацементированный нерв лодочника .....	122
Поддерживаем форму со свингстиком: таким образом мы укрепляем мышцы, до которых иначе не дотянуться .....	127
<b>4. Чудесное средство — движение</b> .....	132
Движение в эпоху цифровых технологий: нужно поднять себя .....	134
Много часов сидения перед экраном: так появляется «горб геймера» .....	139
Чтобы дольше сохранять здоровье: упражнения для людей, сидящих за офисным столом .....	142
Другие тренировки для работающих за столом и много сидящих .....	145
Чудесная спина: почему позвоночник гениально устроен .....	148
Вопрос осанки: почему нужно правильно сидеть и стоять .....	152
Прямо или развалившись: как правильно сидеть .....	156
Динамика, а не статика .....	157
Движение как компенсация за работу: хватит отговорок .....	158
Двигайтесь с момента пробуждения и до отхода ко сну .....	161
Движение — это классно, но спорт еще лучше. Какой же мне выбрать? .....	166
Это не противоречие: ас в спорте с больной спиной .....	174
Пройдите тест: насколько ты гибок? .....	178
Устойчивость корпуса: мои упражнения для крепкой спины ..	181
Топ-10: Правила для спины .....	188
<b>5. Что еще помогает</b> .....	190
Без движения никуда, но есть и приятные дополнения .....	192
Термотерапия: почему тепло помогает и почему не нужно обзаводиться «шкурой хищника» .....	194
Лекарства хорошо помогают, но остается определенный риск .....	196
Электротерапия для любителей техники .....	198
Иньекционные терапии: это необязательно должен быть шприц .....	199

Бандажи и ортезы: верить – хорошо, контролировать – лучше .....	206
Реабилитационный спорт – трамплин в самостоятельную физическую активность .....	213
Тренировка гибкости: растягиваемся и укрепляем мышцы правильно .....	214
Тренировка тазового дна хорошо помогает справиться с болью и способствует мужской силе .....	218
Мое волшебное средство: упражнения для мышц тазового дна .....	222
Почему лучше оставить мануальную терапию специалистам? .....	225
Акупунктура: почему иголки так помогают .....	227
Кинезиологические тейпы: стабилизация с помощью цветных лент .....	229
Крепкая спина и шея с фитнес-лентами и тренажером для шеи .....	231
Прогрессивное расслабление мышц: спасаемся от долгого напряжения .....	233
Как найти лучший матрас: когда вы ложитесь спать, спина страдает .....	236
Подушка для головы: почему распространенные стандартные формы не подходят .....	240
Операция на спине должна всегда оставаться последней мерой. ....	244
<b>6. Полезно для тела и души .....</b>	<b>250</b>
Питайтесь правильно: это порадует не только вашу спину ...	252
Правильно питаемся, чтобы кости были крепкими .....	254
Осторожно: опасный жир на животе .....	258
10 золотых правил здорового питания .....	260
Психика и боли в спине: лечение начинается в голове .....	263
Удовлетворение, счастье и обезболивание: почему секс помогает при болях в спине .....	271
<b>7. Обзор: не забывайте о профилактике, пожалуйста! .....</b>	<b>276</b>
Далее, пожалуйста: почему ортопед радуется детям .....	278
Алфавитный указатель .....	285

БЛАГОДАРЮ  
мою жену Мелу за ежедневную подстраховку,  
моего сына Макса за помощь в роли «инструктора»,  
моего друга Патрика за поддержку  
в качестве ортопеда.



**МАТТИАС МАНКЕ** — специалист по ортопедии и экстренной хирургии. Он возглавляет собственную клинику в районе Ваттеншайд города Бохум. Маттиас Манке родился в Дортмунде. Он учился в престижных учебных заведениях, а сейчас преподает молодым медикам в Рурском университете Бохума. Он был врачом команды под названием «Шальке» и на олимпийской базе NRW/Вестфален работал со спортсменами высшего класса — от грациозных гимнасток до толкателей ядра.

## **«СЛУШАЙТЕ, У МЕНЯ СНОВА БОЛИТ СПИНА»**

У тебя всегда, часто или время от времени болит спина? Не нужно думать, что ты один такой. Более 80% людей страдают от этой болезни. Практически четверть из них ходит к врачу именно по этой причине. Миллионы пациентов регулярно заглушают боль с помощью медикаментов. Бесчисленное количество соглашается на лишние рискованные операции на спину. Болезни позвоночника составляют около 25% причин потери работоспособности. Как видите, феномен боли в спине широко распространен и от него сложно избавиться. И это неудивительно, потому что для того, чтобы добиться долгосрочного эффекта, нужно потрудиться, а легкие способы приносят лишь кратковременное облегчение.

### **Боль с точки зрения врачей и пациентов**

Пациенты с моего участка, которые чуть ли не ежедневно сидят в моем кабинете и отчаянно просят о помощи («Слушайте, у меня сегодня снова болит спина»), узнают от меня в основном то, что написано в этой книге: нужно двигаться. «Врачу-то легко говорить, он не знает, как мне больно!» — думают некоторые из них. Однако они ошибаются. Уже несколько лет я очень хорошо знаю, что такое адские боли в спине. И не только с точки зре-

ния врача, но и пациента. Я сам прочувствовал сомнительное удовольствие от грыжи межпозвоночного диска с раздражением нервного корешка и испробовал на себе свои же советы.

## **Я смог усовершенствовать свои советы для твоего лечения**

Дополнительный практический бонус для тебя как читателя: я уже точно знаю, что на самом деле помогает, и смог усовершенствовать свои терапевтические советы. В этой книге я рассказываю не только свою историю. Речь пойдет о шее, о защемленных нервах, «прострелах», правильном режиме дня для поддержания здоровья спины, о подходящих видах спорта и многом другом. Сложная связь между врачом и пациентом также стала темой этой книги, как и лучшие матрасы, и полезные мысли, когда боль портит настроение. Также здесь приводятся тщательно отобранные способы лечения и упражнения, которые помогли мне самому.

**А еще мы поговорим о том, что, возможно, тебя интересует:**

- Почему на прием к ортопеду всегда нужно надевать белье?
- Почему мне нравятся телохранители и толкатели ядра?
- Чек-лист для посещения врача: что раздражает доктора и его команду?
- Быстрый тест: насколько вы подвижны?
- Опознаем и задерживаем: почему я бы с радостью стал полицейским?



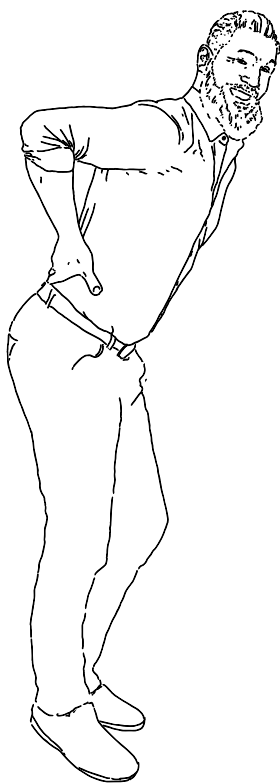
- Мужчины, внимание: тренировка таза способствует потенции.
- Вниманию любителей быстро делать выводы: как узнать хорошего врача?
- Почему люмбаго стреляет «по своим»?

Привет из Ваттеншайда<sup>1</sup>,  
твой Маттиас Манке

*Matthias Manke*

---

<sup>1</sup> Ваттеншайд (нем. Wattenscheid) – район города Бохум.



# 1. АДСКИЕ БОЛИ



Грыжа межпозвоночного диска может  
скрутить самого сильного человека.  
И даже ортопеды от нее не защищены.  
Когда я с ней столкнулся, то стал па-  
циентом с больной спиной и познако-  
мился с обратной стороной медицины  
на своем горьком опыте. Чтобы вер-  
нуться к прежней жизни, я использовал  
все варианты — к счастью,  
в итоге успешно.



## КРЕПКИЙ, КАК СТОЛ ДЕРЕВА, ХРУПКИЙ, КАК ТРАВИНКА

У меня сегодня много планов. Но, увы, мой день начинается с боли в спине. Неделя выдалась тяжелой и полной стресса. Проснувшись, я уже чувствую себя измученным. Одинокому бойцу в своем собственном медицинском кабинете не стоит надеяться на пощаду. Вся забота о пациентах ложится на мои плечи, которые мучает боль. Что делать человеку в такой ситуации, если он сам является ортопедом? Мой друг Андреас открыл свой частный кабинет за углом, но я просто не могу к нему прийти. Мне нужно к пациентам: эти обязанности отменить нельзя.

В итоге я говорю себе: соберись, встань, выпей два эспрессо, чтобы проснуться, и в путь, в свой кабинет. Главное, чтобы моя команда и пациенты ничего не заметили. С торжествующим видом я захожу в смотровой кабинет. Первый пациент рассказывает о сильных болях в нижней части спины, которые мучают его уже шесть месяцев. Он спокойно отправляется к кушетке для осмотра. Я встаю со своего кресла и направляюсь следом. Но не дохожу до цели. В одном метре от кушетки я замираю. Все. То, что я чувствую, можно назвать словом «невыносимый», увеличенным в сто раз.

Внезапно я больше ничего не могу делать. Меня буквально охватила боль. Я замечаю, что все мышцы спины затвердели. Тело пытается немного смягчить адские боли и потому выбирает неудобную вынужденную позу.

До этого момента так называемая «ишиатическая осанка» встречалась мне только у по-настоящему измученных болью пациентов. Но они, по крайней мере, могли хоть как-то двигаться. Я же не могу. Малейшая попытка приносит еще более сильные боли. На глаза наворачиваются слезы. Мои медсестры заходят как раз в этот момент и видят, что их шеф плачет. К счастью, они тут же понимают серьезность ситуации и выводят пациента из комнаты. Я же догадываюсь, что в моей спине что-то не так. Это не просто функциональная боль, которая появляется из-за неправильного распределения нагрузки или нехватки движения. Должно быть, дело в межпозвоночном диске, который давит на нервный корешок.

Первая моя мысль: парень, если все так и останется, то можно забыть про будущее. Тебе больше не будет весело в этой жизни, ты не сможешь работать и платить за дом. Ты станешь обузой для жены и детей.

### **Я уже час стою словно каменный, а боль все не исчезает**

Через мгновение, несмотря на катастрофическое положение, возвращается мой оптимизм: возможно, межпозвоночный диск лишь на время сместился и давит не на нерв. **Я сам себя уговариваю: то, что ты сейчас испытываешь, через пару минут пройдет.** Но, к сожалению, ничего не проходит — даже после часового стояния в приемной характер боли не меняется. «И смысл сейчас жаловаться?» — спрашиваю я сам себя. Я привык решать сложные медицинские проблемы. Работая врачом неотложной помощи, мне приходилось иметь дело с серьезными ранениями. Так что я должен суметь помочь и себе.

Я с трудом беру телефон. Мой сосед, аптекарь, должен как можно быстрее принести мне препарат с морфием. Я кладу лекарство под язык, потому что так оно работает быстрее всего. В моем районе есть несколько клиник. Также я могу позволить себе срочную МРТ у рентгенолога. К счастью, одна из его пациенток отказывается от своей записи, поэтому я могу тотчас пойти на обследование. Большое спасибо!

Между тем приходит моя жена. Морфий уже оказывает действие. Все вместе мы усаживаем меня в кресло на колесиках. Включается магнитно-резонансный томограф. Я надеваю защитные наушники и позволяю своим мыслям течь своим чередом.

Что теперь будет с пациентами в моей клинике? Как долго меня не будет? Если не найдется замены, то денег я не заработаю, каждый день будет приносить финансовые потери. Мне нужно платить сотрудникам и оплачивать все остальные расходы, даже если в кассу ничего не приходит. Я понимаю, насколько хрупко мое существование. В моей клинике начнутся проблемы, если со мной что-то случится. Как до этого дошло? Может быть, причина в том чемодане, который я поднял во время отпуска? Или все дело в чрезмерной эксплуатации тела?

## **40 минут спустя доза морфия уже не помогает**

20 минут МРТ похожи на вечность. Мои мысли нарушает боль, которая становится все сильнее. Почему у других дозы морфия хватает на восемь часов, а на меня она действовала всего минут сорок? Это плохо.

К счастью, процедура закончена. Меня снова отвозят к коллегам-рентгенологам в приемную. Взгляд моей жены не сообщает ничего хорошего. «Хм, теперь у ортопеда проблемы с межпозвоночным диском», — говорит коллега, пока я смотрю на изображение на мониторе и замечаю патологию в крестцовом отделе позвоночника. Там находится грыжа межпозвоночного диска, которая давит на корешок нерва S1 справа. **Я не ожидал увидеть грыжу такого размера.** В конце концов, у меня не было типичной боли в ногах с распространением на икры. Возможно, это маленькое утешение и подарок моего тела? У меня появляется надежда. К сожалению, как покажет дальнейшее обследование, зря.

## **Я не могу сам стянуть штаны**

Моя жена хочет, чтобы я отменил прием на завтра. «Конечно, нет», — возражаю я. За ночь мне точно станет легче. Я оптимист по натуре. Все будет хорошо. К сожалению, реальность на следующий день оказывается совершенно другой. Лучше не стало. Мне приходится принять решение не работать всю неделю. Это значит пять дней без работы, раздраженные пациенты, которые несколько недель ждали приема, а также разозленные сотрудники, которым пришлось с ними разбираться. А я в это время лежу дома.

Обо мне нужно заботиться, я даже в туалет не могу сам сходить, потому что не в силах снять штаны. Мои способности к движению значительно ограничены. Теперь мне во всем должна помогать жена.

Раньше мне не приходилось просить о такой помощи. Я всегда был сильным и всем это показывал. А те-