

ВЛАДИМИР ГОЛОД

ЗДОРОВАЯ СПИНА



«КОНЕЧНЫЙ БЕНЕФИЦИАР»

КИЕВ 2021

УДК 616.7-085:615.82/.83
АЗ Г 61

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Данные, представленные в книге, являются, по своему содержанию и форме, исключительно выражением профессиональных наработок автора и его точки зрения, в чем автор предоставил соответствующие заверения издательству.

Владимир Голод

Здоровая спина. — Киев: Конечный бенефициар, 2021. — 176 с.

ISBN 978-966-97942-8-4

Традиционными методиками, которые на сегодняшний день предлагаются медициной, вылечить спину и сделать ее здоровой — не получится! Часто после курса лечения спина у пациентов остаётся больной.

Почему нет результатов? Этот вопрос заставил доктора Голода изучать суть проблемы намного глубже, начиная с общей анатомии, строения позвоночника, более тонких элементов его функционирования.

Каковы причины возникновения болезни и что нужно нашей спине, чтобы она была здорова?

Доктор Голод уверен: чтобы вылечить человека, в первую очередь ему следует объяснить суть проблемы. Отсутствие понимания своей болезни приводит к тому, что человек постоянно повторяет ошибки и как результат — спина снова болит.

Владимир Мирославович объясняет, как вылечить болезнь и что нужно сделать, чтобы ваша спина оставалась здоровой как можно дольше.

УДК 616.7-085:615.82/.83

АЗ Г 61

ISBN 978-966-97942-8-4

© В. Голод, 2021
© «Конечный бенефициар», 2021

СОДЕРЖАНИЕ

Об авторе	5
Строение позвоночника	6
Строение позвонка	14
Спинальный мозг	16
Подвижность позвоночника	19
Наклоны вперед и назад	21
Наклоны в стороны	22
Повороты вокруг оси	23
Связки позвоночника	24
Амортизация	26
Болезни позвоночника	28
Дегенерация (старение)	29
Снижение кровоснабжения в позвоночнике	30
Травма позвоночника	34
Хроническая болезнь позвоночника	36
Межпозвоночная грыжа	38
Виды межпозвоночных грыж	41
Проявления межпозвоночной грыжи	44
Проявления ущемления разных нервных корешков	47
Диагностика проблем позвоночника	50
Жалобы пациента	51
Анамнез (история) болезни и жизни	52
Неврологический осмотр	53
Инструментальные обследования	56
Лечение спины	61
Ортопедическое лечение	61
Вытяжение (тракция) позвоночника	64

Аппаратное вытяжение.....	68
Особенности аппаратного вытяжения.....	72
Результат вытяжения.....	77
Альтернативные методики вытяжения позвоночника.....	78
Медикаментозное лечение.....	90
Обезболивание.....	91
Устранение воспаления.....	93
Расслабление мышц.....	95
Восстановление хряща.....	96
Витаминотерапия.....	99
Биологически активные добавки и гомеопатия.....	100
Физиотерапевтическое лечение.....	101
Прогревание спины.....	101
Миостимуляция спины.....	104
Магнитное поле для позвоночника.....	106
Хирургическое (оперативное) лечение.....	108
Дополнительные рекомендации врача.....	111
Правильная постель.....	122
Разные заболевания позвоночника.....	130
Сколиоз.....	131
Гемангиома.....	145
Грыжа Шморля.....	146
Спондилёз.....	148
Спондилоартроз.....	150
Спондилолистез (листез).....	152
Компрессионный перелом позвоночника.....	154
Остеопороз позвонков.....	158
Вопросы к врачу.....	160
Заключение.....	171

Об авторе

Владимир Мирославович Голод — врач невропатолог. Он лечит в первую очередь позвоночник, остеохондроз. Практикуя долгое время в больнице, врач изучал, как построен человеческий организм, как работает, функционирует, как болеет. Некоторое время преподавал в медицинском колледже.

На протяжении последних десяти лет пришел к выводу, что традиционными методиками, которые на сегодняшний день предлагаются медициной, вылечить спину и сделать ее здоровой не получится! Часто после курса лечения спина у пациентов остаётся больной.

Почему нет результатов? Этот вопрос заставил доктора Голода изучать суть проблемы намного глубже, начиная с общей анатомии, строения позвоночника, более тонких элементов его функционирования.

Каковы причины возникновения болезни и что нужно нашей спине, чтобы она была здорова?

Доктор Голод уверен: чтобы вылечить человека, в первую очередь ему следует объяснить суть проблемы. Отсутствие понимания своей болезни приводит к тому, что человек постоянно повторяет ошибки и как результат, спина снова болит.

Владимир Мирославович объясняет, как вылечить болезнь и что нужно сделать, чтобы ваша спина оставалась здоровой как можно дольше.