

Л.А. Богачева

## **ДОРСАЛГИЯ – ШКОЛА ПРИ БОЛИ В СПИНЕ**

**Терапевтическая программа**  
для пациентов и медицинских специалистов

**МОСКВА**  
**2024**

*Ключевые слова:* спина (анатомия и физиология); дорсалгия (современная ортопедическая болезнь); школа при боли в спине; медицинские специалисты для лечения дорсалгии (врачи, медицинские сестры/братья, специалисты ЛФК)

### **СОДЕРЖАНИЕ**

<b>ВВЕДЕНИЕ.....</b>	<b>6</b>
<b>Глава 1. Анатомические и физиологические данные в области спины человека .....</b>	<b>7</b>
<b>Глава 2. Современная болезнь – ДОРСАЛГИЯ.....</b>	<b>25</b>
<b>Глава 3. Приемы снятия острой боли при дорсалгии.....</b>	<b>31</b>
<b>Глава 4. Программа динамических упражнений при дорсалгии... </b>	<b>37</b>
<b>Глава 5. Статическая гимнастика и самомассаж спины.....</b>	<b>61</b>
<b>Глава 6. Гигиенические меры для профилактики дорсалгии.....</b>	<b>73</b>
<b>Глава 7. Другие виды тренировки спины.....</b>	<b>84</b>
<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....</b>	<b>89</b>
<b>Литература.....</b>	<b>89</b>

Материал принят к публикации.

Рисунки в книге подготовлены д.м.н. Л.А. Богачевой и инженером Н.Н. Левановым (см. несколько иллюстраций из Главы 1).

## Спина - часть тела человека

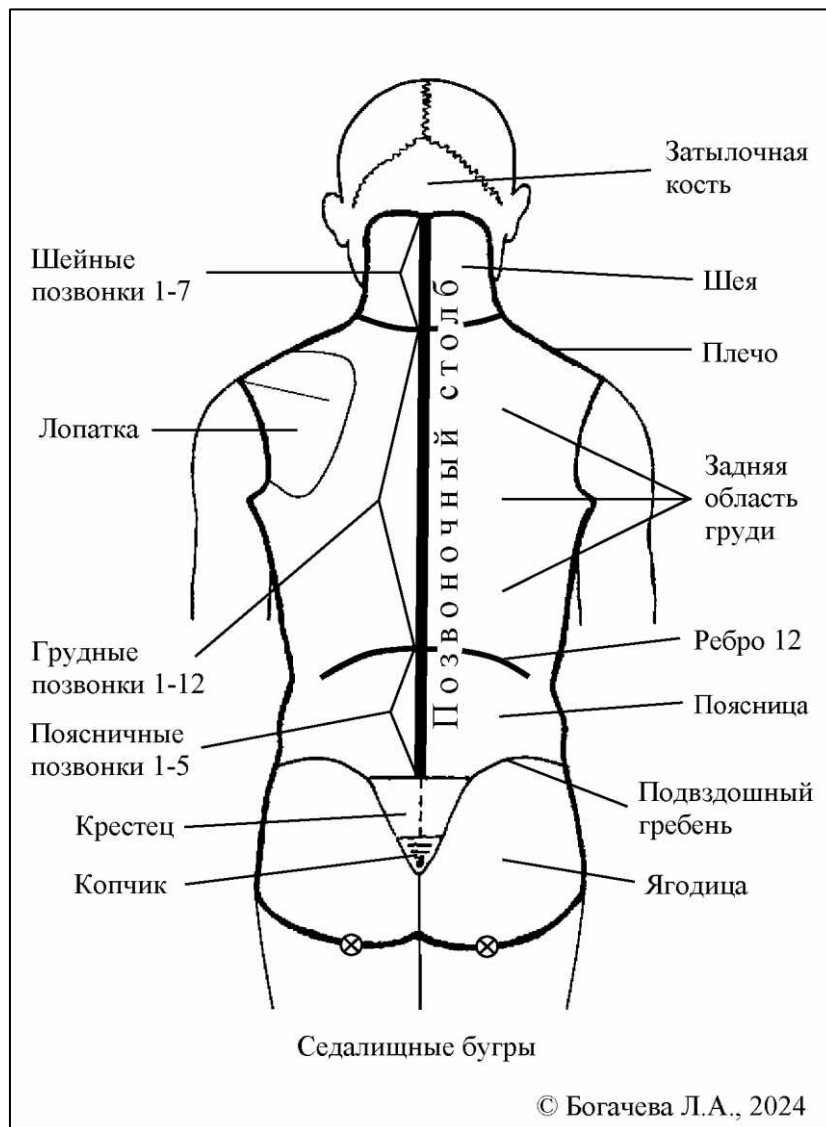


Рис. 1.1

## Костные ориентиры спины

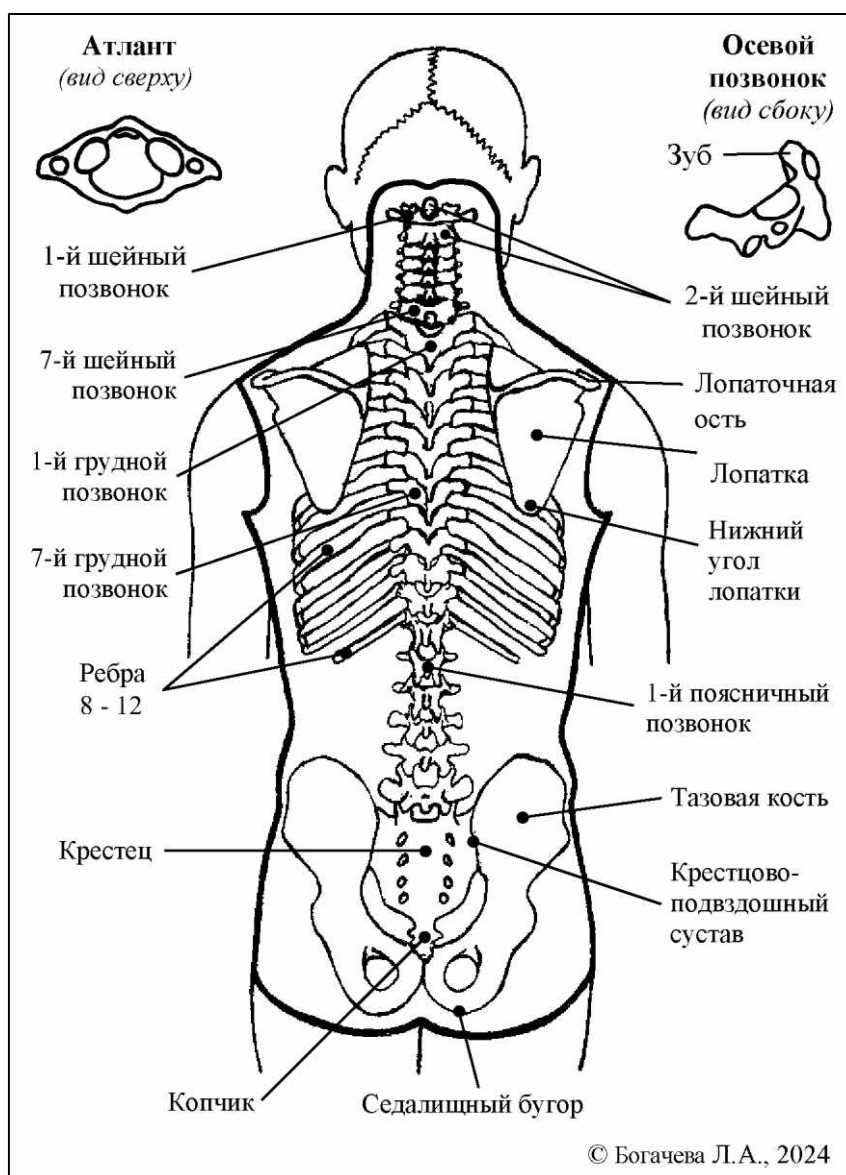


Рис. 1.2

## Позвоночник

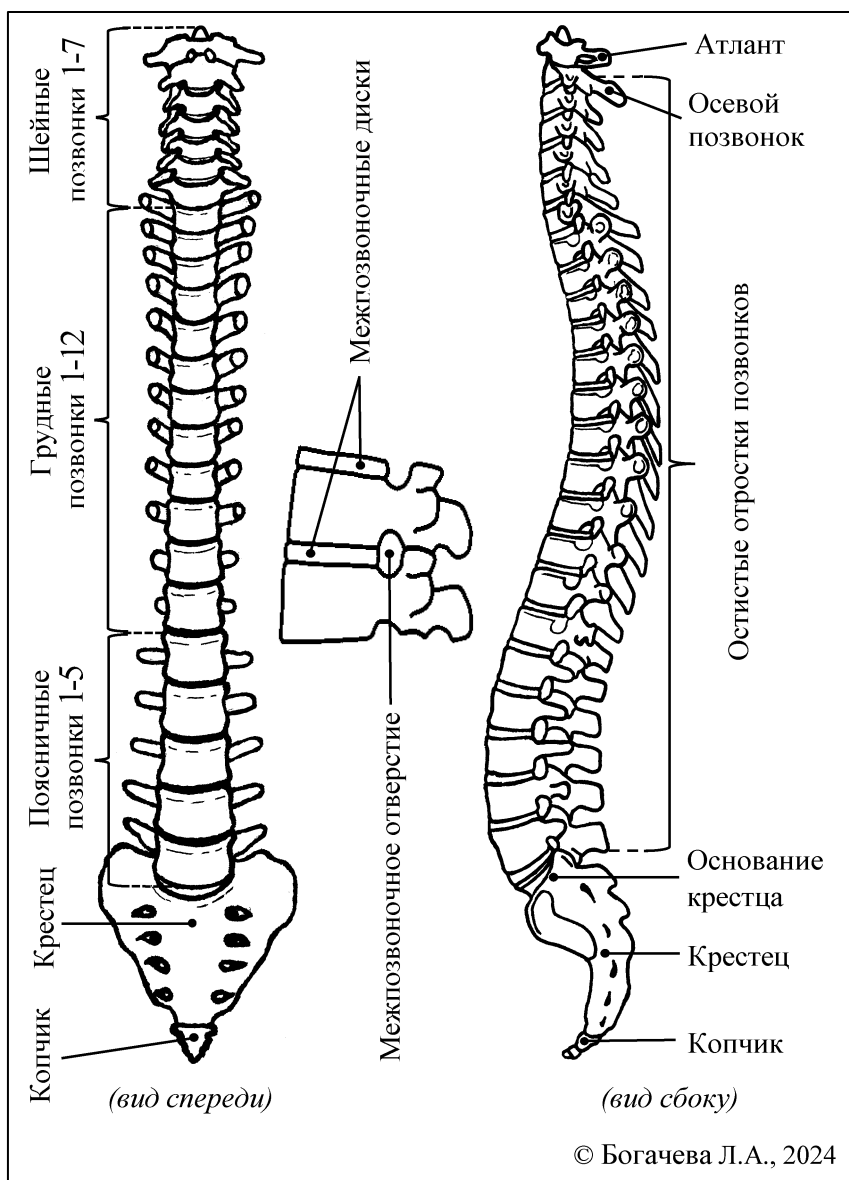


Рис. 1.3

## Изучение биомеханики спины человека

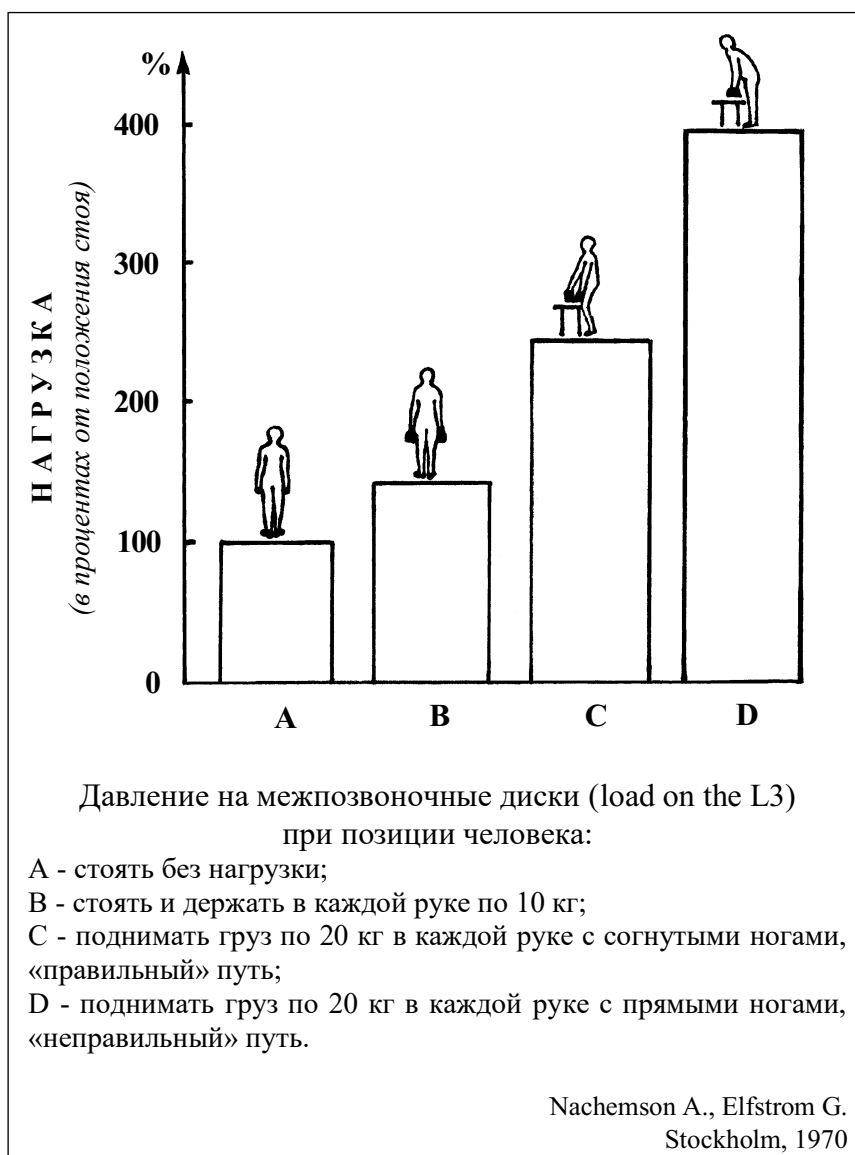


Рис. 1.4

## Верхне-средние позвонки и суставы

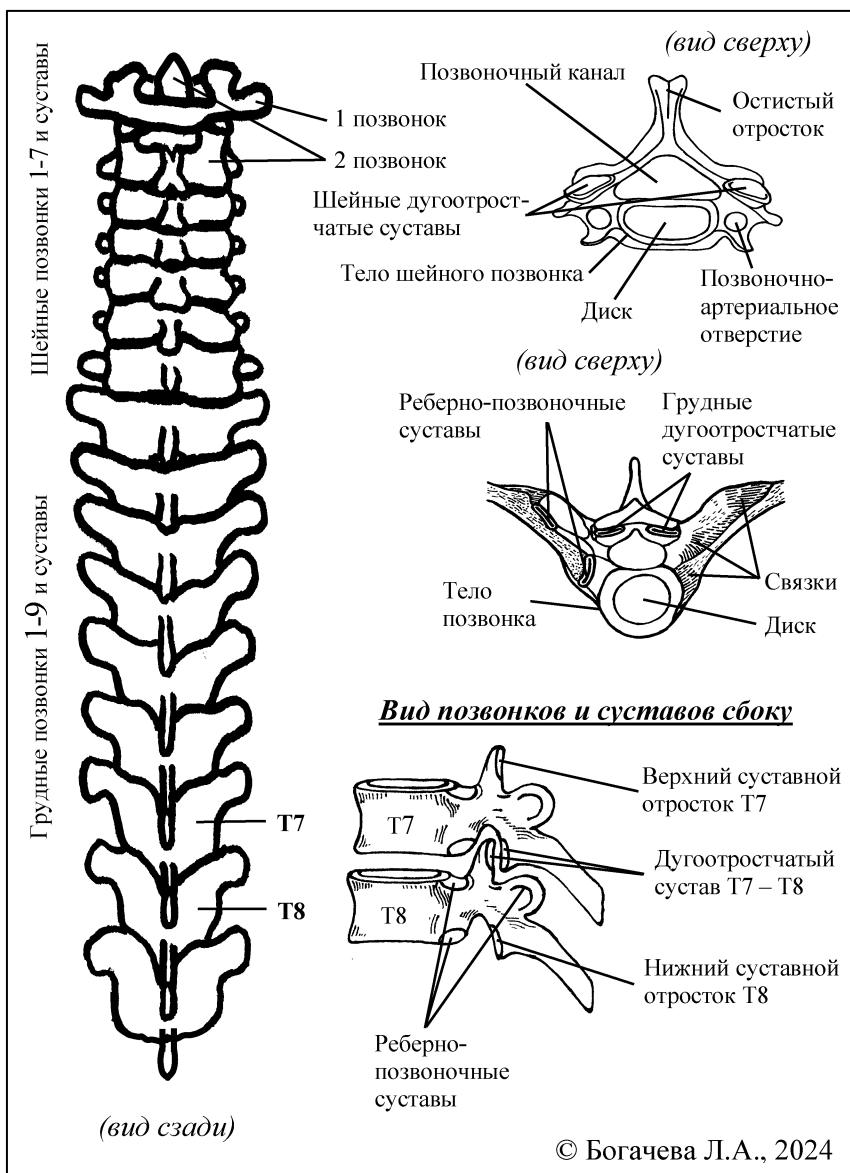


Рис. 1.6



## Средне-нижние позвонки и суставы Крестец, копчик, таз

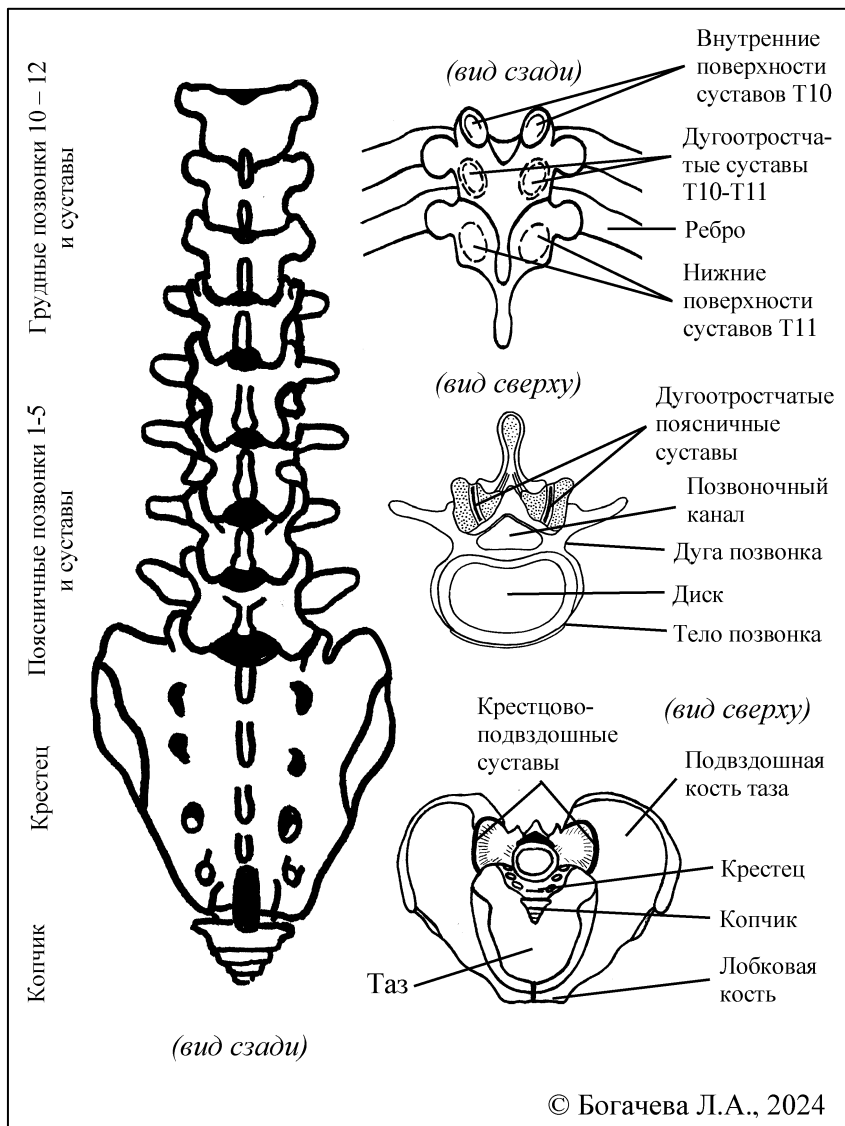


Рис. 1.8

## Повреждение диска, появление грыжи и сдавливание нервных корешков

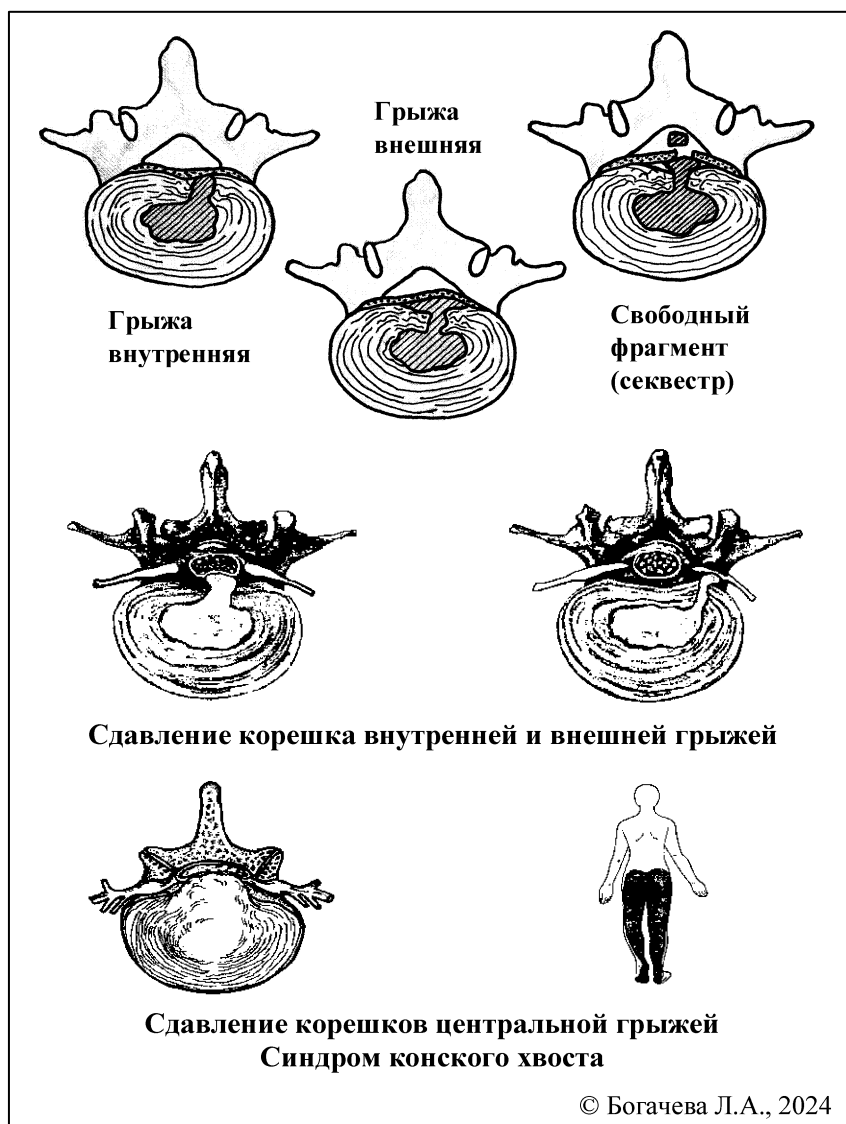


Рис. 1. 12

Читая российскую литературу о **лечебной физкультуре** лечения боли в спине обращаем внимание на то, что некоторые авторы в свой медицинский материал включают старое понятие **об «остеохондрозе позвоночника»** Я.Ю. Попелянского, нарушенное анатомическими данными – см. «Атлас анатомии человека», Р.Д. Синельников, Я.Р. Синельников, тома 1, 4.

Современная трактовка термина **«остеохондроз»** отнесена в **МКБ-10** к болезням Кальве (асептический некроз тела нижнегрудного или верхнепоясничного позвонка) и Шейермана-Мау (безболезненное врожденное снижение высоты среднегрудных позвонков у молодых и взрослых людей).

**В МКБ-11 "Остеохондроз или хондрит dissecans" F82.1 - большая часть хряща со смещением его в полость сустава. См. также «Остеохондроз позвоночника» [ru.wikipedia.org](http://ru.wikipedia.org)**

Специалисты по ЛФК должны быть современными, включая в свои статьи, книги свежий материал по патогенезу, клинике и лечению пациентов с болью в спине. Терминология, «теория» и несуществующие феномены Я.Ю. Попелянского неприемлемы!