

Владимир БЕРСЕНЕВ

ПРИКЛАДНАЯ МЕТАМЕРИЯ

В КОМПЛЕКСНОМ ЛЕЧЕНИИ
ОСТЕОХОНДРОЗА, СПОНДИЛЁЗА,
СПОНДИЛОАРТРОЗА

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие КОМПАС ДЛЯ ВРАЧА И ПАЦИЕНТА	3
Вступление БЕЗ ПРАВА НА ОШИБКУ	5
Глава 1 ЗАКОНОМЕРНОСТИ МЕТАМЕРИИ	13
ЧТО ИЗ ЧЕГО ВЫТЕКАЕТ	13
МАГИЯ ЦИФР	18
Три	18
Семь	19
Тридцать три	19
В НАЧАЛЕ БЫЛИ ИССЛЕДОВАНИЯ	20
РАСПРЕДЕЛЕНИЕ ОБЯЗАННОСТЕЙ	21
Миомерия	21
Дерматомерия	21
Вазомерия	21
Метамерная иннервация внутренних органов	22
Нейромерия	22
ЗАКРЕПЛЕНИЕ ПРОЙДЕННОГО	24
Глава 2 ЗАКОНОМЕРНОСТИ СПИННОМОЗГОВОЙ ИННЕРВАЦИИ	29
АФФЕРЕНТНАЯ ИННЕРВАЦИЯ	29
ЭФФЕРЕНТНАЯ ИННЕРВАЦИЯ	29
МЕТАМЕРНАЯ ИННЕРВАЦИЯ КОЖНОГО ПОКРОВА	31
НЕЙРОМЕТАМЕРНАЯ ИННЕРВАЦИЯ НЕРВНЫХ СТРУКТУР	34
НЕЙРОМЕТАМЕРНАЯ ИННЕРВАЦИЯ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ	36
МЕТАМЕРНАЯ ИННЕРВАЦИЯ СКЛЕРОТОМНОЙ ТКАНИ	36
НЕЙРОМЕТАМЕРНАЯ АФФЕРЕНТНАЯ ИННЕРВАЦИЯ СКЕЛЕТНОЙ МУСКУЛАТУРЫ	40
НЕЙРОМЕТАМЕРНАЯ ИННЕРВАЦИЯ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ	44
Глава 3 НЕЙРОМЕТАМЕРНАЯ ИННЕРВАЦИЯ ТЕЛА ЧЕЛОВЕКА	49
ДОГОВОРИМСЯ О ТЕРМИНАХ	49
СТРОЕНИЕ И СТРУКТУРА НЕЙРОМЕТАМЕРА	49
КЛАССИФИКАЦИЯ ЧУВСТВИТЕЛЬНЫХ НЕЙРОНОВ	
ПЕРИФЕРИЧЕСКОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ	54
Рецепторные соматические и вегетативные нейроны	54
Рецептивные соматические и вегетативные нейроны	54
Рецепторно-рецептивные соматические и вегетативные нейроны	54
Вазоцепторные вегетативные нейроны	54
Вазоцептивные вегетативные нейроны	54
Нейроцепторные вегетативные нейроны	55
Нейроцептивные вегетативные нейроны	55
Висцероцепторные вегетативные нейроны	55
Висцероцептивные вегетативные нейроны	55
Нейровисцероцептивные и нейровисцероцепторные вегетативные нейроны	55
Склеротомоцепторные соматические афферентные нейроны	55
Склеротомоцептивные соматические афферентные нейроны	55
Нейроцепторные соматические афферентные нейроны	55
Нейроцептивные соматические афферентные нейроны	55
Соматоцепторные афферентные нейроны	56
Соматоцептивные афферентные нейроны	57
Висцероцепторные соматические нейроны	57
Висцероцептивные соматические нейроны	57
Полидендритные сомато-висцероцепторные нейроны	57
ВМЕСТО ЛИРИЧЕСКОГО ОТСТУПЛЕНИЯ	63
Полидендритные сомато-висцероцептивные нейроны	67
Полидендритные сомато-склеротомо-висцероцепторные нейроны	67
Полидендритные сомато-склеротомо-висцероцептивные нейроны	67
Склеротомо-висцероцепторные полидендритные нейроны	67
Склеротомо-висцероцептивные полидендритные нейроны	68

Глава 4	МЕТАМЕРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА	73
	МЕТАМЕРНАЯ СТРУКТУРА	73
	Позвоночно-двигательные сегменты	74
	Тела позвонков	74
	СУСТАВЫ ПОЗВОНОЧНИКА	77
	Межпозвоночные диски	77
	Важнейший элемент эволюции	77
	БИОХИМИЯ ПУЛЬПОЗНОГО ЯДРА	81
	СВЯЗОЧНЫЙ АППАРАТ ПОЗВОНОЧНОГО СТОЛБА	81
	Передняя продольная связка	81
	Задняя продольная связка	81
	Сосуды и нервы позвоночных связок и позвоночных сочленений	82
	Жёлтые связки	82
	Межпоперечная связка	82
	Межостистые связки	82
	Надостистая связка	82
	Выйная связка	82
	ВЕРТЕБРАЛЬНЫЕ МЫШЦЫ	85
	Полуостистая мышца	85
	Многораздельная мышца	85
	Вращатели позвонков	85
	Межостистые мышцы	86
	Межпоперечные мышцы	86
	КРОВΟΣНАБЖЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА	89
	ИННЕРВАЦИЯ ПОЗВОНОЧНИКА	96
Глава 5	ОСТЕОХОНДРОЗ ПОЗВОНОЧНИКА КАК МОДЕЛЬ МЕТАМЕРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ	101
	ОПЕРАТИВНО ИЛИ КОНСЕРВАТИВНО?	101
	РАСПЛАТА ЗА ЦИВИЛИЗАЦИЮ	102
	СОБСТВЕННЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ ОПЫТ	103
	НАСЛЕДСТВЕННОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ?	104
	ОПАСНЫЙ ВОЗРАСТ	105
	ОДИН ПЛЮС ДВА	106
	ДЕТИ ВОЙНЫ	107
	СТИГМЫ ПОЗВОНОЧНИКА	108
	Ассиметричные аномальные позвонки	109
	НЕ ТОЛЬКО ВОЗРАСТ РАСПАТЫВАЕТ ПОЗВОНОЧНИК	109
	Почему и отчего?	110
	Факторы, способствующие остеохондрозу	111
	Макротравмы	111
	Другие провоцирующие факторы	112
	ПРЕПЯТСТВИЯ НА ПУТИ РЕМИССИИ ОСТЕОХОНДРОЗА	112
	ТЕРПЕНИЕ И ТРУД	113
	ЗАГАДКИ ОСТЕОХОНДРОЗА	113
	ПЕРЕЛИСТЫВАЯ ИСТОРИИ БОЛЕЗНИ	114
Глава 6	ПАТОГЕНЕЗ НЕВРОЛОГИЧЕСКИХ СИНДРОМОВ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ, СПОНДИЛЁЗЕ, СПОНДИЛОАРТРОЗЕ	115
	«ОРТОПЕД-ТРИО»	116
	Остеохондроз	116
	Деформирующий спондилёз	117
	Спондилоартроз	117
	СТАДИИ ОСТЕОХОНДРОЗА	118
	Отёк диска	118
	Протрузии	118
	Грыжи межпозвоночного диска	119
	ВИДЫ ГРЫЖ И ПРОТРУЗИЙ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ	124
	Дорзальное направление	124
	Эпидуральная грыжа	124
	Субдуральная грыжа	125
	Миеломерная грыжа	125
	Фораминальная грыжа (протрузия)	125
	Латеральное направление	126
	Вегетативная грыжа	126
	Вентральные грыжи	127
	Аксиальные грыжи или грыжи Шморля	127
	Внутридисковые грыжи	127

Множественные грыжи	127
РАДИКУЛОПАТИИ ИНОГО ПРОИСХОЖДЕНИЯ	128
ЧЕТВЁРТЫЙ ПЕРИОД ОСТЕОХОНДРОЗА	128
ЗАКОНОМЕРНОСТИ СИНДРОМОВ ОСТЕОХОНДРОЗА	129
ЗРИ В КОРЕНЬ — В ТРОФИКУ ТКАНЕЙ	129
Трофическая функция спинного мозга	132
Главенствующее следствие поражения спинномозгового узла	132
«Агенты влияния» на трофику	135
По очереди и вне очереди	135
Ключ к «замку» заболевания	136
НЕЙРОТОМ	137
Дислокация боли	137
Динамика течения неврологических синдромов	138
При ишемии нервного ствола	138
Тяжёлое похмелье	139
ДЕРМАТОМ	140
Причины нейрогенных отёков	140
Виды невrogenных отёков	141
ВАЗОТОМ	141
Капиллярно-трофическая недостаточность	141
Лимфоциркуляция	142
Тонус магистральных сосудов	142
Сочетание со склеротомами	143
Нейротрофика сосудов	144
Венозно-насосные функции мышцы	147
СКЛЕРОТОМ	147
МИОТОМ	147
Компенсационные возможности	147
Синхронность и ещё раз синхронность	148
За болью — боль	149
От мышцы к мышце	149
Триггерная мышечная зона	150
Другие угрозы	150
ЭНТЕРОТОМ	151
ГЛОТОМ	151
ВАРИАНТЫ ОСТЕОХОНДРОЗА И МЕТАМЕРНОЕ ЛЕЧЕНИЕ	152

Глава 7 ОСОБЕННОСТИ МЕТАМЕРНОГО ОБСЛЕДОВАНИЯ

ПОНЯТИЕ ОБ АППЕРЦЕПЦИИ	153
Поговорить и выслушать	153
В основе жалоб — боль	154
От беседы к осмотру	155
Факторы риска	155
Факторы здоровья	156
Причины и следствия	157
МЕТАМЕРНЫЙ ОСМОТР	158
МЕТАМЕРНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ ДЕРМАТОМОВ	159
Метамерная электротермометрия кожи	160
Зоны Геда	160
Максимальные точки (macrenzie)	161
МЕТАМЕРНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ СКЛЕРОТОМОВ	164
Склеротомная болевая чувствительность	164
Реакции пациента на болевые ощущения	166
Вибрационная чувствительность (паллестезия)	166
Плюс рентгенография	170
МЕТАМЕРНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ НЕЙРОМЕРОВ	170
Опора на рефлексогенные зоны	171
МЕТАМЕРНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ ВАЗОТОМОВ	176
МЕТАМЕРНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ МИОТОМОВ	178
МЕТАМЕРНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ ЭНТЕРОТОМОВ	179
МЕТАМЕРНОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ ГЛОТОМОВ	179
ДОВЕРЯЙ И ПРОВЕРЯЙ	179

Глава 8 ЦЕРЕБРАЛЬНО-КРАНИАЛЬНЫЕ СИНДРОМЫ	181
ПОЗВОНОЧНАЯ АРТЕРИЯ	181
НЕРВНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПОЗВОНОЧНОЙ АРТЕРИИ	185
УСТОЙЧИВЫЕ ПАТОЛОГИЧЕСКИЕ СОСТОЯНИЯ	
ПОЗВОНОЧНЫХ АРТЕРИЙ ПРИ ШЕЙНОМ ОСТЕОХОНДРОЗЕ	187
ЦЕРЕБРАЛЬНЫЕ СИНДРОМЫ (Cr-I – Cr-XV)	188
Cr-I. Дистонический синдром позвоночной артерии	188
Cr-II. Синдром краниалгии при дистонии позвоночной артерии	188
Cr-III. Гипоталамический (диэнцефальный) синдром	189
Cr-IV. Синдром изменений в психической сфере	189
Cr-V. Синдром беспокойных ног	190
Cr-VI. Задний шейный симпатический синдром	190
Cr-VII. Синдром обмороков	191
Cr-VIII. Вестибулярно-стволовой синдром	191
Cr-IX. Кохлеарно-стволовой синдром	191
Cr-X. Гортанно-глоточный синдром	191
Cr-XI. Синдром кохлеовестибулярных нарушений	192
Cr-XII. Синдром колебания артериального давления при дистонии позвоночной артерии	193
Cr-XIII. Синдром зрительных расстройств	193
Cr-XIV. Хроническая вертебробазилярная сосудистая недостаточность	194
Cr-XV. Синдром невралгии тройничного нерва	195
КРАНИАЛЬНЫЕ СИНДРОМЫ (Cr-XVI – Cr-XVII)	195
Cr-XVI. Синдром нижней косой мышцы головы	195
Cr-XVII. Синдром большого затылочного нерва	195
Глава 9 ЦЕРВИКАЛЬНЫЕ НЕВРОЛОГИЧЕСКИЕ СИНДРОМЫ	197
ЦЕРВИКАЛЬНЫЕ НЕВРОЛОГИЧЕСКИЕ СИНДРОМЫ (C-I – C-IV)	198
C-I. Цервикалгия	198
C-II. Синдром передней лестничной мышцы	198
C-III. Цервикоскапулолгия	199
C-IV. Синдром шейного ребра	201
СИНДРОМЫ ЛОПАТОЧНОЙ ОБЛАСТИ (C-V – C-IX)	201
C-V. Лопаточно-рёберный синдром	201
C-VI. Синдром надлопаточного нерва	201
C-VII. Стеноскапулия	201
C-VIII. Синдром лопаточно-подъязычной мышцы	202
C-IX. Синдром спастической кривошеи	202
СИНДРОМЫ ПЛЕЧА (C-X – C-XIII)	209
C-X. Плече-лопаточный периартрит	209
C-XI. Капсулит плечевого сустава	211
C-XII. Плечекистевой синдром	211
C-XIII. Эпикондилит	211
СИНДРОМЫ ПРЕДПЛЕЧЬЯ И КИСТИ (C-XIV – C-XX)	219
C-XIV. Локтевой компрессионный синдром	219
C-XV. Компрессионный синдром лучевого нерва на предплечье	219
C-XVI. Синдром переднего межкостного нерва	220
C-XVII. Синдром запястного канала	220
C-XVIII. Запястный синдром компрессии глубокой ладонной ветви локтевого нерва	220
C-XIX. Контрактура Дюпюитрена	220
C-XX. Гебердена узелки	220
СИНДРОМЫ КОМПРЕССИИ ШЕЙНЫХ КОРЕШКОВ (C-XXI – C-XXVIII)	225
C-XXI. Компрессия корешка C ₁	225
C-XXII. Компрессия корешка C ₂	225
C-XXIII. Компрессия корешка C ₃	225
C-XXIV. Компрессия корешка C ₄	225
C-XXV. Компрессия корешка C ₅	226
C-XXVI. Компрессия корешка C ₆	226
C-XXVII. Компрессия корешка C ₇	226
C-XXVIII. Компрессия корешка C ₈	226
ВЕГЕТАТИВНЫЕ СИНДРОМЫ (C-XXIX – C-XXXII)	226
C-XXIX. Вегетативно-ирритивный синдром	226
C-XXX. Вегетативный ганглиомюльтивневрит	226
C-XXXI. Синдром псевдосирингомиелии	227
C-XXXII. Синдром френико-холецистопатии	227
СПИНАЛЬНЫЕ СИНДРОМЫ (C-XXXIII – C-XLIII)	227
C-XXXIII. Спинальные синдромы и остеохондроз позвоночника	227

С—XXXIV. Спинальные синдромы и грыжи межпозвоночных дисков	228
С—XXXV. Синдром медиальной срединной двухсторонней вентральной компрессии	228
С—XXXVI. Синдром односторонней вентролатеральной компрессии	228
С—XXXVII. Синдром «электрического тока»	228
С—XXXVIII. Миелопатия сосудистого генеза	229
С—XXXIX. Хроническое нарушение спинального кровообращения	229
С—XL. Синдром парциальной односторонней ишемической радикуломиелопатии	229
С—XLI. Заднероговой синингомиелитический синдром	229
С—XLII. Синдром проводниковых нарушений	229
С—XLIII. Переднебоковой синдром бокового амиотрофического синдрома	230
Глава 10 ТОРАКАЛЬНЫЕ НЕВРОЛОГИЧЕСКИЕ СИНДРОМЫ	231
РЕФЛЕКТОРНЫЕ И КОМПРЕССИОННЫЕ СИНДРОМЫ ГРУДНОГО ОСТЕОХОНДРОЗА (Th—I – Th—XIX)	232
Th—I. Верхнегрудная дорзалгия	232
Th—II. Среднегрудная дорзалгия	232
Th—III. Невралгия синувентрального нерва	232
Th—IV. Синдром трапецевидной мышцы	233
Th—V. Синдром широчайшей мышцы спины	233
Th—VI. Синдром подлопаточной мышцы	233
Th—VII. Синдром ромбовидной мышцы	234
Th—VIII. Синдром верхней зубчатой мышцы	234
Th—IX. Синдром нижней задней зубчатой мышцы	234
Th—X. Синдром передней зубчатой мышцы	234
Th—XI. Синдром малой грудной мышцы	234
Th—XII. Синдром большой грудной мышцы	235
Th—XIII. Синдром внутренних межрёберных мышц	235
Th—XIV. Синдром межрёберной невралгии	235
Th—XV. Синдром периартроза сустава бугорка ребра	236
Th—XVI. Стигмалгия	236
Th—XVII. Лопаточно-рёберный синдром	237
Th—XVIII. Синдром Титце	237
Th—XIX. Ксифойд-синдром	237
ВИСЦЕРАЛЬНЫЕ СИНДРОМЫ ГРУДНОГО ОСТЕОХОНДРОЗА (Th—XX – Th—XXV)	244
Th—XX. Вегетативно-ирритативный синдром	244
Th—XXI. Висцеральные синдромы остеохондроза позвоночника	244
Th—XXII. Синдром псевдостенокардии и кардиалгии	244
Th—XXIII. Пекталгия – синдром передней грудной стенки	245
Th—XXIV. Синдром ларинготрахеита	246
Th—XXV. Синдром язвенной болезни	246
ПОРАЖЕНИЯ СПИННОГО МОЗГА (Th—XXVI – Th—XXX)	246
Th—XXVI. Спинальные синдромы	246
Th—XXVII. Нарушение кровообращения спинного мозга	246
Th—XXVIII. Синдром проводниковых нарушений	247
Th—XXIX. Венозная миелопатия	247
Th—XXX. Ликворная миелопатия	247
Глава 11 АБДОМИНАЛЬНЫЕ НЕВРОЛОГИЧЕСКИЕ СИНДРОМЫ	249
ВИСЦЕРАЛЬНЫЕ СИНДРОМЫ (А—I – А—III)	249
А—I. Вегетативный среднегрудной ганглионит	249
А—II. Невралгоневрит большого чревного нерва	252
А—III. Псевдовисцеральные синдромы	255
РЁБЕРНЫЕ СИНДРОМЫ (А—IV – А—VI)	257
А—IV. Синдром скользящего рёберного хряща	257
А—V. Вегетативно-ирритативный синдром хронического алкоголизма	257
А—VI. Отёк рёберных хрящей	257
ДОРСАЛЬНЫЕ СИНДРОМЫ (А—VII – А—IX)	257
А—VII. Нижнегрудные дорзалгии	257
А—VIII. Синдром грудопоясничного перехода	257
А—IX. Симфизо-стернальный синдром	258
Глава 12 ЛЮМБАЛЬНЫЕ СИНДРОМЫ ОСТЕОХОНДРОЗА	259
СИНДРОМЫ ПОЯСНИЧНОЙ ОБЛАСТИ (L—I – L—VI)	260
L—I. «Узелковый панникулит»	260
L—II. Синдром кордональной боли	261
L—III. Люмбалгия	261
L—IV. Люмбаго	261

L–V. Синдром межостистой связки	262
L–VI. Синдром Бааструпа	262
СИНДРОМЫ ЯГОДИЧНОЙ ОБЛАСТИ (L–VII – L–X)	263
L–VII. Ягодично-трастовый синдром	263
L–VIII. Синдром большой ягодичной мышцы	263
L–IX. Синдром средней ягодичной мышцы	263
L–X. Синдром малой ягодичной мышцы	265
СИНДРОМЫ НОГИ (L–XI – L–XVII)	265
L–XI. Синдром грушевидной мышцы (m. piriformis)	265
L–XII. Вертеброгенный пояснично-подвздошный синдром	267
L–XIII. Синдром передней большеберцовой мышцы	267
L–XIV. Аддукторный синдром	268
L–XV. Синдром ишиокруральных мышц бедра	268
L–XVI. Синдром крампи (пароксизмально-судорожные явления)	269
L–XVII. Стеносолия	270
СОСУДИСТЫЕ ЛЮМБАЛЬНЫЕ СИНДРОМЫ (L–XVIII – L–XXII)	287
L–XVIII. Локальные вазодистонии	287
L–XIX. Дистония с преобладанием вазоспазма	287
L–XX. Дистония с преобладанием вазодилатации	287
L–XXI. Подгрушевидный синдром перемежающейся хромоты	287
L–XXII. Облитерирующие заболевания сосудов ног	287
НЕЙРОТРОФИЧЕСКИЕ СИНДРОМЫ (L–XXIII – L–XXXIV)	288
L–XXIII. Синдром нейротрофического периостита гребня большеберцовой кости	288
L–XXIV. Тазобедренный периартроз	288
L–XXV. Пулпартный синдром	289
L–XXVI. Нейротрофический ягодичный синдром	289
L–XXVII. Коленный периартроз	289
L–XXVIII. Коленный липоматоз	289
L–XXIX. Синдром кальканео-ахиллодинии	290
L–XXX. Голеностопный периартроз	290
L–XXXI. Стопный периартроз	290
L–XXXII. Синдром Бредфорда-Стерлинга	290
L–XXXIII. Плоскостопие	290
L–XXXIV. Болезнь Ледерхоза	290
КОМПРЕССИОННЫЕ СИНДРОМЫ (L–XXXV – L–LI)	295
L–XXXV. Компрессия корешка L ₁	295
L–XXXVI. Компрессия корешка L ₂	295
L–XXXVII. Компрессия корешка L ₃	295
L–XXXVIII. Компрессия корешка L ₄	295
L–XXXIX. Компрессия корешка L ₅	295
L–XL. Синдром запирательного нерва	295
L–XLI. Глютеодермальная нейропатия	296
L–XLII. Нейропатия верхнего ягодичного нерва (L ₄ –S ₁)	296
L–XLIII. Парестетическая меральгия Бернгардта-Рота	296
L–XLIV. Нейропатия седалищного нерва	296
L–XLV. Синдром большеберцового нерва в подколенной ямке	296
L–XLVI. Синдром большеберцового нерва в области лодыжки	297
L–XLVII. Синдром малоберцового нерва (L ₄ , L ₅)	297
L–XLVIII. Синдром подкожного нерва ноги	297
L–XLIX. Синдром пяточной нагрузки	297
L–L. Синдром тарзанного канала	298
L–LI. Метатарзалгия	298
СПИНАЛЬНЫЕ ЛЮМБАЛЬНЫЕ СИНДРОМЫ (L–LII – L–LVII)	306
L–LII. Синдром конского хвоста	306
L–LIII. Корешково-спинальные синдромы	306
L–LIV. Корешковые инсульты	306
L–LV. Синдром нижней ишемической миелопатии	306
L–LVI. Синдром поясничного перидурита и арахноидита	307
L–LVII. Синдром перемежающейся хромоты	307
ВИСЦЕРАЛЬНЫЕ ЛЮМБАЛЬНЫЕ СИНДРОМЫ (L–LVIII – L–LIX)	307
L–LVIII. Вегетативно-ирритативный синдром	307
L–LIX. Висцеральные синдромы L-отдела остеохондроза	307
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ (L–LX – L–XI)	309
L–LX. Постинъекционный неврит	309
L–LXI. Синдром болезненного жира	309

Глава 13 КРЕСТЦОВЫЕ НЕВРОЛОГИЧЕСКИЕ СИНДРОМЫ	311
КОМПРЕССИОННЫЕ КРЕСТЦОВЫЕ СИНДРОМЫ (S-I – S-V)	311
S-I. Компрессия корешка S ₁	311
S-II. Компрессия корешка S ₂	311
S-III. Синдром внутренней запирающей мышцы	311
S-IV. Пудендотрофия	311
S-V. Синдром крестцово-подвздошного периартроза	312
ВИСЦЕРАЛЬНЫЕ КРЕСТЦОВЫЕ СИНДРОМЫ (S-VI – S-IX)	315
S-VI. Синдром нарушений мочеполювых функций	315
S-VII. Синдром циститов	315
S-VIII. Синдром нейротрофического проктосигмоидита	315
S-IX. Синдром циклической тазовой боли	315
Глава 14 КОПЧИКОВЫЕ НЕВРОЛОГИЧЕСКИЕ СИНДРОМЫ	317
СИНДРОМЫ КОКЦИГОДИНИИ (Co-I – Co-III)	317
Co-I. Кокцигодия	317
Co-II. Кокцигодия, обусловленная поясничным остеохондрозом	318
Co-III. Вторичная кокцигодия	318
СИНДРОМЫ ТАЗА	325
Co-IV. Синдром тазового дна	325
Co-V. СИНДРОМ 24-го ДИСКА	326
Глава 15 МЕТАМЕРНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕБНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ	327
ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ПОЗВОНОЧНИКА	327
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНАЯ ЗАДАЧА И УПОРНЫЙ ТРУД	328
ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕБНОЙ ПОМОЩИ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ	329
ПОЗВОНОЧНИКА, СПОНДИЛЁЗЕ, СПОНДИЛОАРТРОЗЕ	329
В нашей клинике	329
Оперативное лечение	330
Мануальная терапия, хиропрактика, остеопатия	330
Тракционные методы лечебного воздействия	331
О ПОЛЬЗЕ И ВРЕДЕ «УЗКИХ СПЕЦИАЛИСТОВ»	332
Во избежание осложнений	333
ПЛАН ЛЕЧЕНИЯ	334
ПРОГРАММА ЛЕЧЕНИЯ	335
ЧЕМ ЛЕЧИМ?	336
Базовая методика	336
Точки воздействия	336
Церебролизин – основной лекарственный препарат	336
Цианкобаламин (витамин B ₁₂) – заглавный вспомогательный препарат	336
В числе других препаратов	336
Объём лекарств	336
Принципиальной особенностью	336
КАК ЛЕЧИМ?	336
СЕМЬ ШАГОВ К ВЫЗДОРОВЛЕНИЮ	337
Дерматом	337
Нейротом	338
Вазотом	339
Склеротом	340
Миотом	340
Энтеротом	341
Плотом	342
КАК УЛУЧШИТЬ ВЕНОЗНОЕ КРОВООБРАЩЕНИЕ	342
Не хуже аспирина	343
Дегидрирующие средства	343
КАК ВЕСТИ СЕБЯ ПРИ БОЛИ В СПИНЕ	343
Требования к постели	343
Как укладываться	344
Как подниматься с постели	344
Необходимая профилактика	344
Как стоять	344
Как ходить	344
Как сидеть	344
Чего избегать	344

СПАСИБО ЗАРЯДКЕ!	345
Не вставая с постели	345
Лечебная физкультура	345
Для страховки	345
ЛЕЧЕБНОЕ ПИТАНИЕ	345
В период обострения	345
Питание при заболевании склеротомов	346
Некоторые добавления	246
РЕМИССИЯ И РЕГРЕСС ЗАБОЛЕВАНИЯ	347
Ремиссия	347
Регресс	347
ЛЕЧЕНИЕ НА ДОМУ	347
ОСЛОЖНЁННЫЕ ФОРМЫ ОСТЕОХОНДРОЗА	347
Глава 16 ПРОФИЛАКТИКА ОБОСТРЕНИЙ ЗАБОЛЕВАНИЙ	349
ТЕРПЕНИЕ, И ЕЩЁ РАЗ ТЕРПЕНИЕ	349
ПРОФИЛАКТИКА РЕСПИРАТОРНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ	350
Три барьера на пути простуды	350
Тепло и ноги	351
Чем опасен сквозняк	352
БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!	352
Присядем, поговорим	352
Букет советов	353
Спокойствие, только спокойствие	356
ДОПОЛНЕНИЕ К СКАЗАННОМУ	356
Факторы, влияющие на здоровье человека	356
Ориентиры здоровья	357
Качество жизни	357
Ориентиры долгой и полноценной жизни	357
Стресс и реакции на него	357
Не засоряйте организм раздражением!	357
ПРОФИЛАКТИКА ОСТЕОХОНДРОЗА НА ПРОИЗВОДСТВЕ	358
Экскурс в прошлое	358
Работодателю на заметку	358
Список полезных замечаний	358
СКОРАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОБОСТРЕНИИ	359
Кто виноват?	359
Что делать?	360
Содержимое домашней аптечки	360
Как беречься?	360
Обострение или сигнал о начале выздоровления?	360
Глава 17 ПРЕМОРБИДНАЯ ДИАГНОСТИКА ОСТЕОХОНДРОЗА	361
ОПАЗДЫВАТЬ – ВСЕГДА ДОРОГО	361
Если ребёнок сутулится	361
Свидетельницы поясничного остеохондроза	362
Берегите школьников	362
Восстановление осанки	362
ПРИЁМЫ РАННЕЙ ДИАГНОСТИКИ	363
«Красноречивые точки»	363
Реакция пациентов	363
Плюс неврологический молоточек	363
Точные ориентиры	364
Практическое применение	364
Приложение БИБЛИОГРАФИЯ	365