

VALENTIN DIKUL

KOLM PARIMAT
HARJUTUSTE
SÜSTEEMI
SELJAVALU
VASTU



KINDEL ABI KAELA- JA NIMMEPIIRKONNA VALU VASTU –
96 HARJUTUST

Originaali tiitel:

Дикунь В. И.

3 лучшие системы против боли в спине

2011

Kõik õigused käesolevale väljaandele on seadusega kaitstud. Kogu raamatut või ükskõik millist osa sellest ei ole lubatud reprodutseerida, paljundada ega levitada ükskõik millisel viisil või milliseks otstarbeks ilma autoriõiguse valdaja kirjaliku loata.

Autor tänab Dikuli keskuse ravivõimlemisarsti Natalja Smirnovat, kes harjutusi demonstreeris.

Tähelepanu!

Enne harjutuste juurde asumist veenduge, et selleks ei oleks vastunäidustusi. Olge abivahenditega harjutuste sooritamisel tähelepanelikud!

Selles raamatus sisalduv teave on edastatud vaid informatiivsetel eesmärkidel. See pole mõeldud asendada teie arsti nõuandeid ja järelevalvet ning te peaksite siintoodud infot kasutama vastutusvõimeliselt, konsulteerides oma arstiga. Raamatu autor ja kirjastaja ütlevad selgesõnaliselt lahti igasugusest vastutusest ebasoodsate tulemuste eest, mida selles raamatus sisalduva info kasutamine või rakendamine võib kaasa tuua.

Tõlkinud Enel Ormus

Toimetanud Irma Aren

Korrektuuri lugenud Mari Mets

Kaane kujundanud Reet Helm

© Дикунь В. И., 2011

© Сафонов А. В., fotod, 2011

All rights reserved.

© Tõlge eesti keelde ja eestikeelne väljaanne. Kirjastus ERSEN, 2019.

B06361019

ISBN 978-9949-82-438-0

Kõik kirjastuse Ersen raamatud ja e-raamatud on saadaval
veebipoest **www.ersen.ee**

Sisukord

Sissejuhatus.	9
Autorilt	11
Mis seljas valutab?	17
Mis asi on lülisammas?	19
Osteokondroos: põhjused ja tagajärjed	27
Osteokondroos ja närvisüsteem.	32
Haiguste diagnostika	34
Lülisamba lülivahekettasonga põhjused ja tagajärjed .	41
Lülisamba lülivaheketta protrusioonid	46
Miks tekivad lülisambahaigused üha noorematel? . . .	49
Milliseid vigu teevad inimesed, kellel on lülisambahaigused juba diagnoositud?	52
Toitumine ja lülisammas	53
Juhised harjutuste süsteemide kasutamiseks	61
Lihtsa juurest keerulisema juurde	63
Enesekontroll.	64
Harjutuste tegemise reeglid	66
Harjutuste seeriad ja kordused.	66
Liigutused	67
Soojendus.	68
Hingamine	68
Harjutused lamades ja rippes.	68
Kui harjutuste tegemine on väga kerge	69
Kui harjutuste tegemine on väga raske.	69
Enne programmi alustamist	70
Kui veedate palju aega arvuti taga.	71
Seda peab teadma!	73



Harjutused liiklusummikus seisvatele autosõitjatele ...	91
Harjutused pikamaa-autojuhtidele	99
Kui valutab kael.	109
Mida läheb vaja?	111
Harjutused kaelapiirkonna jaoks (<i>lamades</i>)	113
Harjutused kaelapiirkonna jaoks (<i>istudes</i>)	117
Valu vastu nimmepiirkonnas	121
Harjutused rinna- ja nimmepiirkonna jaoks (<i>leebe režiim</i>)	123
Harjutused nimmepiirkonna jaoks (<i>täiendavate</i> <i>abivahenditega</i>)	136
Harjutused vahenditega.	147
Harjutused planguga	150
Harjutused silmustes rippudes	160
Harjutused jõusaaliseadmega füüsiliselt ettevalmistatud sooritajale nimmepiirkonna tugevdamiseks	171
Võimlemiskangiharjutused ja harjutused tõstekangiga füüsiliselt ettevalmistatud sooritajale nimmepiirkonna tugevdamiseks	181
Maneeži energia: Valentin Dikul tsirkusest ja endast ..	195
Lastekodukasvandiku unistused	197
Õnnetusest jagusaamine	201
Ning taas tsirkuses	205
Enesekontrollipäevik	209
Säilitage oma saavutused!	211
Anatoomia: kõige vajalikum.	215
Autorist	224



VÕIN JU RÄÄKIDA TEILE, KUIDAS HARJUTUSI TEHA, KUID MU SÕNAD EI TOO EDU, KUI TEIL PUUDUB KAASATEGEMISE SOOV. ISEGI KUI MU TREENINGU-SEADMED OLEKSID KULLAST, EI HAKKA TE KUNAGI KÕNDIMA, KUI TEIL PUUDUB KINDEL VEENDUMUS. KUI SEE ON VAJALIK, PEATE TÖÖTAMA IGA PÄEV, PALJU AASTAID, IKKA SAMA ANDUNULT, DISTSIPLI-NEERITULT JA JÕULISELT. ALLES SIIS TE ÜTLETE:

**„MA OLEN SELLEGA TOIME TULNUD,
MA SUUDAN KÕNDIDA!“**

Sissejuhatus

Eneseületamine. Selle sõna kõlaga on maagiline. Ta häälestab võitlema. Valentin Ivanovitš Dikul on kogu oma eluga tõestanud, et pole selliseid probleeme, millega inimene toime tulla ei suudaks. Traumadest taastumine, tagasipöördumine tsirkusesse, sellise metoodika loomine, mille rakendamise tulemusena on enam kui kuus tuhat inimest saanud jalad alla! Inimorganismi võimalused on piiratud. Täpselt formuleeritud ülesanne, enesedistsipliin, visa iseloom ja igapäevane töö võivad imet teha. Kasutage ju oma organismi vaid 30% ulatuses. Hingejõud on meie tervise peamine allikas. Kui kõik mõtted on keskendunud tervenemisele kui pühale eesmärgile, suudab inimene end välja võidelda mis tahes haigusest, ületada mis tahes raskused! Peamine on enese õige häälestamine. Valentin Ivanovitš Dikul ütleb sageli oma patsientidele: „Võin ju rääkida teile, kuidas harjutusi teha, kuid kui teil puudub kaasatagemise soov, ei too mu sõnad edu. Isegi kui mu treeninguseadmed oleksid kullast, kui teil puudub enesekindlus, ei hakka te kunagi kõndima. Te peate töötama ikka sama andunult, distsiplineeritult ja jõuliselt iga päev, palju aastaid, kui see vajalik on. Ja alles siis te ütlete: „MA OLEN SELLEGA TOIME TULNUD, MA SUUDAN KÕNDIDA!““

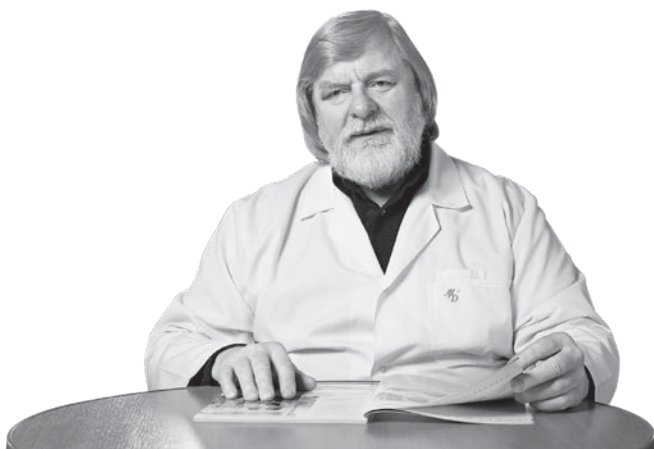
Valentin Dikuli raamat on sellest, kuidas õppida ületama kõikvõimalikke raskusi – füüsilisi, moraalseid, psüühilisi.

Sellest, kuidas ennast võitluseks häälestada. Eeskuju on meil olemas – Valentin Ivanovitš Dikul. Muide, 1985. aastal omistati talle mälestusmedal „Ole tugevam oma saatusest“, mille on asutanud Venemaa Föderatsiooni valitsus. Medali number üks vääriliseks peeti Aleksei Maresjevit*, medali number kaks vääriliseks Valentin Dikuli.

* Aleksei Maresjev (1916–2001) oli Nõukogude hävituslendur, kes kaotas lahingus raske haavatasamise tagajärjel mõlemad jalad, kuid õppis proteesidega toime tulema sedavõrd, et jätkas tegutsemist hävituslendurina. Boriss Polevoi on kirjutanud temast raamatu „Jutustus tõelisest inimesest“ (1947, eesti keeles 1976). – Tõlkija märkus.



AUTORILT



Lugupeetud lugejad!

Täna tutvustan teile harjutuste süsteemi, mille abil tekitatakse dekompressiooniks, see tähendab lülisamba lüli-vaheketaste kõrguse suurendamiseks vajalik lihaskorsett. See võimaldab vähendada koormust lülisambale kettaprotusiooni, -songa ja seljavalude korral.

Räägime ka sellest, kuidas me ise need haigused endale hangime. Mõnikord ei mõtle me sellest, kuidas me istume, mille peal me istume ja kui palju me istume. Kuidas toitume ja kui palju ära sööme. Kuidas, kui palju ja – mis kõige tähtsam – mille peal me magame. Sellest veendunudult rääkida lubab mu paljude aastate kogemus, olen koostööd teinud paljude eri valdkondade asjatundjatega, loonud tugitoole, toole, madratseid.

Ma tahan väga aidata vabaneda valust, sest kui ei ole valu, muutub inimene leebemaks ja rõõmsamaks. Ta märkab sinist taevast, eredat päikest, ei näe kõike halli ja udusena. Tahan, et naerataksite sagedamini, vaataksite üksteisele silma ja ütleksite lahkeid sõnu. Siis on maailmas vähem kurjust. Ma usun sellesse.

Mida rohkem istub inimene päevas liikumatult ühel kohal, seda suurem on koormus lülisamba lüli-vaheketastele.

Songade ja protrusioonide tekkimine tähendab, et lihaskorsett ei vasta elus tekkivatele koormustele. Võite ju vastata mulle nii: mu töö pole raske, mingisuguseid superkoormusi mul ei ole, kuid just siis, kui istume kaua liikumatult, olgu see teleri ees või arvuti taga, on koormus kõige suurem, lihaskorsett on lõtvunud ja toimub „allavajumine“ – lüli-



vahekettad litsutakse laiaks, see toob kaasa songade ja protusioonide tekke. Nende haigustega kaasneb seljavalu, mis kiirgab tuharaisse või jalgadesse, olenevalt sellest, millises lülisamba piirkonnas see juhtus. Mida varem ühte või teist haigust märgatakse, seda kergem on sellest jagu saada. Seejärest ärge jääge ootama, et valu muutuks väljakannatamatuks, vaid pöörduge arsti poole vähimagi ebamugavustunde korral. Laske kindlasti teha magnetresonantstomograafia (MRT) ja kui selle abil leitakse üks ülalnimetatud sümptomitest, peate hakkama endaga tõsiselt tegelema, vastasel korral on operatsioon vältimatu. Paljud on eksiarvamusel, et kui operatsioon on juba tehtud, siis pole vaja enam midagi teha. Kolme kuu möödudes peate ikkagi läbima taastusravikuuri, mis aitab luua dekompressiooni tagavat lihaskorsetti.

Te küsite: kuidas seda teha?

Alustada tuleb tavalisest virgutusvõimlemisest. Just, tollestsamast, mida vanasti 80% meie elanikkonnast nii väga armastas. Pange tähele, paljudes arenenud riikides on pea-aegu igas õues ja kindlasti igas korteris nurk võimlemisvahenditega. Venemaal on sellega lausa häda, kuid just sellisest piasjast oleneb meie tervis! Mis asi on ikkagi tervis? Tervis on peamine meie elus. Kui on tervis, läheb kõik hästi, nii tööl kui ka eraelus.

Harjutuste süsteemi, mida ma tahan teiega jagada, tuleb suhtuda just nimelt kui SÜSTEEMI.

See tähendab, et tuleb rangelt järgida harjutuste järjestust (mida mille järel teha) ja korduste arvu (mitte nii palju, kui te suudate teha, vaid just määratud korduste arvu igal konkreetsel juhul).

Mis asi on harjutuste seeria? Seeriad moodustuvad siis,



kui te näiteks kordate ühte ja sama liigutust 12 korda, siis puhkate 2–3 minutit ja teete taas nii palju kordusi, kui on ette nähtud. Mingil juhul ei tohi harjutust teha, kui see kutsub teil esile valu. Kõiki liigutusi tehakse ainult valu tekkimiseni. Valu tekkimise korral tuleb vähendada koormust – vähendada liigutuste hulka nii palju, et mugavustunne harjutuse tegemisel ei kaoks, mitte teha harjutust valu maha surudes.

Ärge unustage harjutusi tehes õigesti hingata: mis tahes liigutuse suurima pinge juures toimub väljahingamine, lõdvestuse juures sissehingamine. Kui olete väga väsinud ja hingamisrütm on häiritud, on mõtet puhata seeriate vahel veidi rohkem, kui süsteemis oli määratud.

Ärge unustage, et tähtis on arvesse võtta ka minu meetodika kohaselt harjutustega alustava patsiendi vanust ja esialgset füüsilist ettevalmistust.

Mis on songade, protrusioonide ja seljavalude korral vastunäidustatud?

Ei tohi tõsta enese ees väga raskeid esemeid, ei tohi kanda suurt raskust käe otsas, raskeid asju ei tohi ka tõmmata ega tõugata. Lebada on parem erilisel madratsil, millest hiljem räägin üksikasjalikumalt. Venemaal on meie tehnoloogiate järgi välja töötatud suurepäraseid madratsid, mida kasutatakse just lülisambahaiguste korral. Välismaised madratsid võivad olla ilusamad ja õmmeldud tugevamatest materjalidest, kuid meie näidiste väljatöötamises olen ise kõige vaheatumalt osalenud ja näinud, kuidas need tegelikult end õigus-tavad. Või võtame näiteks tugitoolid ja toolid. Nõjatume sageli pikemalt mõtlemata tugitooli seljatoele ja istume pikka aega teleri ees, kael ettepoole venitatud. Ka see on kahjulik. Tutvustan teile oma kava, mis on määratud rinna-, kaela- ja



nimmepiirkonna jaoks, aga ka kasutamiseks lihasrühmade (olgu need siis käed või jalad) atroofia korral.

Mis on peamine minu metoodikate järgi tegutsemisel?

Nende harjutuste tegemine ei tohi jääda ühekordseks. Kui te, olles natuke võimelnud ja saanud kergendust, mõtlete, et võite sellega piirduda, siis te eksite. Varem või hiljem muutub seisund endiseks ja te tunnete taas valu. Seepärast, kui olete hakanud tegema harjutusi „Dikuli süsteemi järgi“, peate aru saama, et teie jaoks jääb see toiming nüüd alaliseks. Ma ei ütle, et igapäevaseks, sest sagedamini kui kolm korda nädalas mu harjutusi teha ei tohi.



MIS SELJAS VALUTAB?



Mis asi on lülisammas?

Inimkeha keskmises asuvad lülisammad on keha toed. See on segmenteelne, mis koosneb luudest selgroolülidest:

- seitsmest kaela-,
- kaheistkümnest rinna-,
- viiest nimme-,
- viiest (kokkukasvanud) ristluu- ja
- kolmest-neljast (kokkukasvanud) saba- ehk õndraluust.

Luud meie kehas on elavad, neil on rohke verevarustus ja neid läbib suur hulk närve, neis toimub pidev ja kiire toitainevahetus (eriti kaltsiumi- ja fosfori-, aga ka D-vitamiinivahetus). Suuremates luudes paiknevas luuüdis moodustuvad vererakud, millel on eluliselt tähtis osa immuun- ja reaktsioonides ja kogu organismi hapnikuga varustamisel. Omavahel süsteemide ja sidemetega ühendatud luud moodustavad skeleti, mis toetab ja kaitseb pehmeid kudesid.

Seitse kaelalüli hoiavad ja tasakaalustavad pead. **Kaks ülemist kaelalüli** ajukolju juures – **atlas** ehk **kandelüli** ja **aksis** ehk **telglüli** – toimivad universaalse ühendusena, mis võimaldab pöörata pead paremale ja vasakule, kallutada taha ja kummardada ettepoole.

