

# Библиография КПП

---

**Краткий список литературы и научных исследований для изучения темы корректного подхода к позвоночнику.**

*из книги А. Кропивко «[Корректный подход к позвоночнику в повседневной жизни и асанах йоги](#)»(spinebible.com)*

**1. Капанджи А. И. Позвоночник. Физиология суставов. 6-е изд. Изд. Эксмо, 2009**

Доктор Адальберт И. Капанджи — бывший главный врач хирургической клиники медицинского факультета в Париже. Разработал наглядный иллюстрированный справочник (книга содержит 539 цветных иллюстраций) по строению и биомеханике позвоночника. В частности, автор делает следующие выводы:

«...поясничный отдел позвоночника совсем не создан для осевой ротации»;

«После шейного отдела поясничный отдел позвоночника является самым подвижным. Кроме того, он наиболее нагружен, на него действует вес всего туловища, что и приводит к появлению множества патологических состояний. Именно в области поясницы чаще проявляются ревматологические проблемы, люмбаго, межпозвонковые грыжи диска».

**2. Спинной мозг. Почему позвоночник — наше слабое место? (2017). ПостНаука**

<https://postnauka.ru/video/72169>

Видео-лекция физиолога, доктора биологических наук МГУ Вячеслава Дубынина о работе мышц, спинномозговых ганглиях и роли серого вещества при обработке информации.

«Понятно, что любой сдвиг позвонков — это довольно опасная штука, потому что всегда существует риск, что позвонок придавит волокна спинномозговых нервов, и тогда у человека нарушится взаимодействие сегмента спинного мозга с этажом тела. Например, не так пойдут сенсорные сигналы, двигательные или вегетативные команды. Например, наши грудные сегменты управляют в числе прочего и состоянием желудка. Вдруг сдвигаются позвонки, на желудок идет не такой сигнал, выделяется слишком много желудочного сока, — и вот уже гастрит, язва.

Медики начинают лечить от гастрита или язвы, а причина оказывается в спине: сдвинулись позвонки и нарушилось взаимодействие между этажом тела и спинным мозгом.»

**3. Видеолекция о позвоночнике от к.м.н. Ченцова В. В. (2019). КПП блог**

<https://spinebible.com/blog/videolekciya-o-pozvonochnike-ot-k-m-n-chenczova-v-v/>

Получасовая наглядная видеолекция практикующего дипломированного врача, кандидата медицинских наук Ченцова В. В. о том, почему от здоровья позвоночника напрямую зависит здоровье всего организма, а также о защитном механизме, срабатывающем при некорректном для позвоночника направлении движения.

**4. Бруд, Уильям. Научная йога. Демистификация. Изд. Рипол Классик, 2013**

Автор книги приводит множество задокументированных примеров того, насколько может быть опасна практика хатха-йоги, если заниматься ею, руководствуясь соревновательным духом, без знания основ биомеханики и физиологии человеческого тела. Аргументированная

критика опасных с точки зрения КПП положений тела. Книга также ценна тем, что содержит большое количество ссылок на другие источники и независимые научные исследования методов йоги.

5. **«How Yoga Can Wreck Your Body» By William J. Broad, (2012 г.)**

(<http://www.nytimes.com/2012/01/08/magazine/how-yoga-can-wreck-your-body.html>)

Название статьи «Как йога может навредить вашему телу» Уильяма Броуда говорит само за себя.

6. **Cathryn Jakobson Ramin. Crooked: Outwitting the Back Pain Industry and Getting on the Road to Recovery. Harper Paperbacks; Reprint edition. May 8, 2018**

**(Катрин Якобсон Рамин. Скрюченные: как не попасть на крючок индустрии лечения, и найти свой путь к здоровью спины)**

На данный момент не существует универсального лечения болей в спине. А пациенты вынуждены страдать из-за пробела в этом направлении современного здравоохранения. Такой вывод сделала американская журналистка Кэтрин Якобсон, проанализировав более 80 исследований на тему лечения болей в спине нетрадиционными методами (йога, пилатес, тай-чи и т.п.) и пообщавшись со многими известными специалистами в области боли в спине.

Также оказалось, что многие из нетрадиционных методов лечения действительно помогают. Чаще всего с весьма скромным эффектом, но помогают. А если сравнить даже эти скромные эффекты с тем вредом, который получает организм при «традиционных методах» лечения, то становится совершенно ясно, что настало время что-то менять.

7. **Баррер, Стивен. Осторожно, спорт! О вреде бега, фитнеса и других физических нагрузок. Изд. Альпина Паблишер, 2017 г.**

Нейрохирург Стивен Баррер в своей книге пишет о том, почему модные нынче бег, велосипед, йога и кроссфит могут навредить здоровью.

8. **Библиотека Кокрейна <http://www.cochranelibrary.com>**

Библиотека Кокрейна представляет собой набор из шести баз данных, которые содержат различные типы высококачественных независимых результатов исследований для облегчения принятия решений в области здравоохранения.

9. **Cochrane Back and Neck (CBN) <https://back.cochrane.org/>**

Cochrane Back and Neck (CBN) — группа исследователей проблем спины и шеи на базе Института Работы и Здоровья (the Institute for Work & Health (IWH)), Торонто, Канада. CBN координирует публикации обзоров литературы по диагностике, первичной и вторичной профилактике и лечению болей в шее и спине и других заболеваний позвоночника. На текущий момент (2019) на веб-странице CBN опубликовано около сотни независимых исследований на тему проблем спины и позвоночника.

**10. О ходе эксперимента и его осложнениях. Отчет за 2001–2002 годы (7 ноября 2002 г.).**

**Николай Амосов. МИРОВОЗЗРЕНИЕ (<http://icfcst.kiev.ua/amosov/mainru/7>)**

В возрасте 70 лет, в самом зените своей славы, у знаменитого кардиохирурга уже были серьезные проблемы с сердцем. Пришлось вшивать кардиостимулятор, а через семь лет, когда тот отказал, — еще один. Затем был еще один, третий по счету. В своих предсмертных записках Амосов признает, что без них не смог бы проводить свой знаменитый эксперимент по продлению жизни посредством «тысячи движений» и бега. Интересно, знали ли об этом его поклонники?

**11. Данилов, И. М. Остеохондроз для профессионального пациента. К., 2010**

«Вытяжение как таковое способствует микроразрывам тканей диска, образованию микротрещин (предвестников появления межпозвонковых грыж) в задних или заднебоковых перерастянутых отделах фиброзного кольца. Специалисты, расхваливающие метод вытяжения, расписывают в рекламных буклетах, что благодаря данному методу увеличивается высота диска, а также межпозвонкового (фораминального) отверстия, расширяется пространство для проходящих здесь спинномозговых корешков (нервов), улучшается микроциркуляция, снижается застой венозной крови (отек) в корешках. Это действительно так, только они почему-то забывают упомянуть, что происходят эти процессы только в период вытяжения, пока растянуты дугоотростчатые суставы. После вытяжения пораженные дегенеративно-дистрофическим процессом позвоночно-двигательные сегменты возвращаются в то же самое положение патологического состояния, в котором они были до вытяжения, но уже с травмированным фиброзным кольцом межпозвонкового диска»

**12. Спорт инвалидов (2014). КПП Блог (<https://spinebible.com/blog/sport-invalidov/>)**

Спортивные единоборства и пагубный вред на здоровье спортсменов на примере всемирно известных чемпионов.

**13. Акст, Петер. Акст-Гадерманн, Михаэла. Ленивые живут дольше. Изд. «Альпина Паблишер», 2016**

Несколько интересных фактов, проливающих свет на некоторые популярные нынче заблуждения и их истоки. Например, известный слоган «бегом от инфаркта» при ближайшем рассмотрении оказывается не столь однозначным. В 1978 году американский врач Пфаффенбергер обследовал несколько тысяч выпускников Гарварда и установил, что риск сердечных заболеваний значительно снижается, если сжигать в неделю около 2000 ккал при помощи физической активности. Но значит ли это, что заветные две тысячи килокалорий необходимо сжигать именно на беговых дорожках? Ведь студенты Гарварда, которые участвовали в исследовании, сжигали свои калории не только в процессе спортивной активности. Они поднимались по лестницам, гуляли с домашними питомцами и выполняли другие повседневные действия, не имеющие никакого отношения к беговой дорожке.

**14. МакРоберт, Стюарт. Думай! Бодибилдинг без стероидов! Изд. AB Publishing, 2015**

«Вы не догоните профессионалов, даже если будете глотать анаболики горстями. Вам не нравятся такие советы? Что ж, смотреть правде в глаза трудно... К сожалению, на свете действительно существует огромная разница между «имущими» и «неимущими» культуристами (в смысле генетического потенциала)», — утверждает МакРоберт.

Большинство других авторов книг по культуризму приводят схемы своих тренировок и предлагают новичкам просто повторять за ними, обещая грандиозные результаты: «Я ведь смог...»

**15. Альтер, М. Дж. Наука о гибкости. Изд. Олимпийская литература, 2001**

Растягивание тех или иных структур двигательного аппарата прежде всего не должно противоречить его функциональным возможностям. То есть должен хотя бы соблюдаться основополагающий принцип медицины «по посеге» — «не навреди». А такое упражнение, как пflug, является, по его словам, «наиболее противоречивым и потенциально опасным упражнением для растягивания шейного отдела... Спортсменам и не спортсменам следует подобрать альтернативное упражнение».

**16. Traction for low-back pain with or without sciatica (2013). Cochrane Library**

(<https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD003010.pub5/abstract>)

Исследования показывают, что при лечении болей в пояснице тракционный метод (вытягивание) как отдельное лечение или же в сочетании с физиотерапией не является более эффективной методикой, чем фиктивное лечение (т.е. когда только делают вид, что лечат), физиотерапия без тяги или другие методы лечения, включая упражнения, лазер, ультразвук и корсеты. При этом нет никакой разницы относительно типа вытягиваний: ручной метод или механический.

**17. Disc Herniation – Introduction (2019). EUROSPINE**

(<https://www.eurospinepatientline.org/en/p175002373.html>)

По данным организации Евроспайн менее 5% пациентов с позвоночной грыжей действительно требуют хирургического вмешательства

**18. Incidence of Spontaneous Resorption of Lumbar Disc Herniation: A Meta-Analysis (2017). The National Center for Biotechnology Information**

(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28072796>)

Приблизительно в 66% случаев межпозвоночные грыжи уменьшаются или исчезают "спонтанно", т.е. сами по себе, без какого-либо вмешательства извне. Это называется «спонтанная регрессия»

**19. Cluster failure: Why fMRI inferences for spatial extent have inflated false-positive rates (2016). National Academy of Sciences (<https://www.pnas.org/content/113/28/7900.full>)**

Согласно исследованию Национальной Академии Наук США функциональная МРТ может давать до 70% ложноположительных результатов

**20. Mechanical traction for neck pain with or without symptoms that radiate to the neck or arm (2008). Cochrane Library ([https://www.cochrane.org/CD006408/BACK\\_mechanical-traction-for-neck-pain-with-or-without-symptoms-that-radiate-to-the-neck-or-arm](https://www.cochrane.org/CD006408/BACK_mechanical-traction-for-neck-pain-with-or-without-symptoms-that-radiate-to-the-neck-or-arm))**

По данным Библиотеки Кокрейна на момент 2008 года нет никаких доказательств, которые бы подтверждали эффективность механического вытягивания при болях в шее

21. **Авторский блог Александра Кропивко о корректном подходе к позвоночнику**  
(<https://spinebible.com>)

Новости на тему КПП, примеры корректной для позвоночника физической активности.