

БИТЛЗТЕРАПИЯ

ШЕЙНОГО ОСТЕОХОНДРОЗА

[ДИРЕКТИВНОЕ УКАЗАНИЕ
К ДЕЙСТВИЮ
ОТ ДОКТОРА АЛЕКСА
И ЕГО ДРУЗЕЙ]



АНИК

Алексей НАЗАРОВ

БИТЛЗТЕРАПИЯ

ШЕЙНОГО ОСТЕОХОНДРОЗА

**ДИРЕКТИВНОЕ УКАЗАНИЕ К ДЕЙСТВИЮ
ОТ ДОКТОРА АЛЕКСА И ЕГО ДРУЗЕЙ**

Издательство Национальной
библиотеки Узбекистана
имени Алишера Навои
2005 г.

54.57
Н19

Н19

Назаров, Алексей
Битлзтерапия шейного остеохондроза/
Алексей Назаров. - Т.;
Изд-во Нац. б-ки им. А. Навои,
2005. 160 с.

ББК 54-57

***В книге в шутливо-популярной форме
рассказывается о методах лечения
шейного остеохондроза, разработанных
знаменитым мануальным терапевтом
Алексеем Константиновичем Назаровым и
предложенных всем читателям для освоения
и использования при самостоятельном лечении.***

***А в этом им помогут легендарный
квартет The Beatles и корифей восточной
медицины Абу Али ибн Сина.***

Битлзтерапия шейного остеохондроза

(Предисловие автора)



Дорогие мои! Не берите эту книгу если вы не любите читать, смотреть картинки, смеяться над собой, если вы никогда не слышали о группе всех времен и народов **The Beatles**, если вас тошнит от запахов аптеки и вы ненавидите медицину в любом ее проявлении. Если вы никогда не были ребенком и не играли в "войнушку" или "дочки-матери", то сразу же закройте книжку, положите ее на место и вернитесь к ней, когда помолодеете.

Если вы уже молоды, но еще не научились смеяться над собой, то можете посмеяться над автором, которому 50 с "хвостиком" и у которого "не было времени" написать что-то более серьезное. На то были две причины: первая заключается в том, что автор - педиатр, а вторая в том, что мой друг, художник **Виталий Щербак** - хохмач и битломан, такой же, как и я. Так что, если книга понравилась - лавры мне, а если нет - венки Щербаку. По-моему это справедливо, хотя и негуманно!

Если вообще книга не удалась, то посвящаю её моим детям - ведь им её не покупать.

А вообще, у вас в руках настоящая библиографическая редкость, так как впервые серьезная медицинская тема раскрыта в стиле комиксов, где доктор **Алекс** с битлами изучает топографическую анатомию, физиологию, кинезологию шейного отдела позвоночника, знакомится с этиологией и патогенезом остеохондроза шейного отдела позвоночника и методами кинезотерапии его осложнений. Все эти заумные научные слова будут понятны и вам, дорогой читатель, если вы дочитаете книгу до конца.

Немного фантазии и машина времени унесет наших героев в XI век нашей эры в Хорезм, в Академию Мамуна, где в 1004 году собрались великие мыслители Востока, труды которых актуальны по сей день. В то время и в том месте наши герои будут заниматься лечебной гимнастикой, постизометрической релаксацией и массажем.

Если спросите: "О чем эта книга?", отвечу: "О любви. О любви к жизни, к Богу, к Родине".

А если спросите: "Для кого?", ответ еще проще: "Для всех - домашних хозяек, профессоров и даже детей!" Покажите ребенку картинку, и он улыбнется, а что может быть дороже улыбки ребенка!!!

Наслаждайтесь!



С

БОЛЬШИМ

ПРИВЕТОМ,

Доктор Назаров.

Однажды, скромный ударник
ливерпульской группы **THE BEATLES,**

омраченный грустными мыслями по
поводу непереставаемых болей в его
любимой шее, вышел на не менее
мрачную набережную реки Мерси.

- Горе мне, горе, - начал невеселое
бурчание Ринго. - **Ливерпуль** может
быть одиноким местом в субботнюю
ночь, а сейчас только четверг и утро.
Я как старая поломанная
барабанная палочка. Шея в
отключке, настроение в
отпуске. Я бы бросился в
воду, но, кажется, пойдет

ДОЖДЬ...



- **Т**воя история
тронула мое
СЕРДЦЕ

- раздался звонкий
голос откуда-то сверху.
И перед удивлённым
битлом совершил посадку

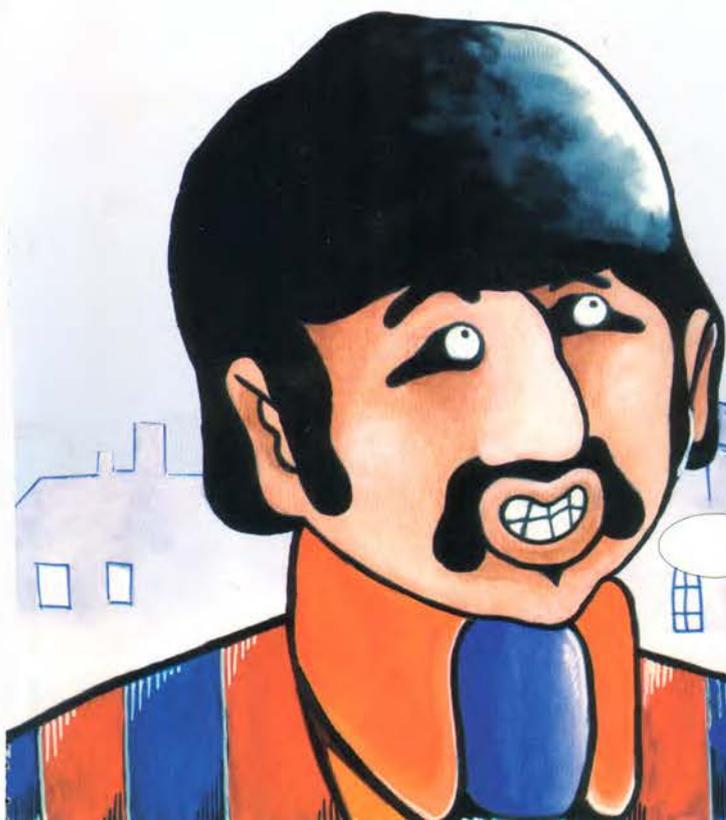
БОЛЬШОЙ человек
XXL

- Кто ты, человек ниоткуда?
- выдавил из себя
ОШЕЛОМЛЁННЫЙ
РИНГО.



в летном шлемофоне с авиационными
очками - консервными банками

- Кто-то называет меня Доктором,
кто-то Капитаном Алексом,
а маленькие дети вообще
считают меня волшебником,
- ответил человек с неба.



- Круто. А может
ты игра моего
воображения?
Но у меня нет
воображения.

Доктор лукаво улыбнулся:
- Зови меня просто Док.

- О`кей, Простодок!

-Почему в
пожарники носят



красные подтяжки? - поинтересовался Док.

(Он умел расположить к себе людей, тем более таких легкорасположенных к дружбе, как Ринго).

- Ну, я думаю...

- И это правильно, - очень корректно прервал полет битловской мысли

Док. - Чтоб штаны не упали.

Мысли Ринго пустили корни:

- К чему ты это, Простодок?

- К тому, мой милый друг, что все имеет причинно-следственную связь.

И если появились «Битлз», значит мир испытывал в этом необходимость, ведь вы были докторами людских душ.

- К сожалению, мы сейчас сами нуждаемся в помощи врачей.

Огромные творческие нагрузки подорвали наше здоровье, а как следствие - и наше творчество, - констатировал имевший место факт барабанщик квартета. - Наши шеи скрутило так, что нужен хороший спец раскрутить их.

- Именно с этой целью я и пожаловал.

Не сомневайся, Ринго, раскрутим по полной программе.

Веди меня к своим друзьям.

Ну тогда,
**COME
TOGETHER
RIGHT NOW
OVER ME.**



В студии имени сержанта Пеппера уже давно ничего не творилось, а творился здесь лишь один

БЕСПОРЯДОК

Битлы в муках в области шеи мучали себя муками творчества в области музыки. И все тщетно. Боль давила творческий потенциал, как тапок тараканов. Боль душила доброту, как Отелло Дездемону, давая возможность злу в форме острых подколов выливаться наружу.

- Ты неважно выглядишь, Пол.
- А ты, Джон, выглядишь совсем плохо.
- Фактически, Джордж, ты ужасен.
- Пол, а ты такой гадкий.
- Вот Джон действительно гадкий.

Вот по такому невеселому сценарию развивались события в творческой мастерской

THE BEATLES

с некоторых пор

и до той поры, пока сюда не нагрянули наши миссионеры - Док и Ринго.



-Dрузья мои! Свершилось чудо! - начал вступительную речь Ринго, едва переступив порог. - И оно



UPALO

сверху!

Это добрый знак, я бы сказал, это восклицательный знак нашему притухшему творчеству и нашему долгожданному излечению. Знакомьтесь, доктор Алекс собственной перцовой! В дверном проеме появилась фигура лучезарного Дока.

-О-о, это **БОЛЬШОЙ** знак, - не упустил шанс сосрить Джон.

- И он неплохо выглядит, - высказал свое мнение Пол.

- Да. Неплохо, - дал подтверждение Джордж.

- Но выглядит все-таки? - не унимался язвительный Джон.

- Да, все-таки выглядит, - настаивал Джордж.

- Все-таки или как? - добивал Леннон.

- Лучше не спрашивай, -

ПОДВЕЛ ЧЕРТУ

обзору событий воспитанный в лучших ливерпульских традициях Пол.





Будучи не менее воспитанным в лучших янгиюльских традициях Док деликатно выдержал



И изложил свою концепцию:



Джон и здесь не упустил момента вставить свою колкость:

- Сдается мне, мил человек, что это лишь понты.

(Напомним читателям, что наш доктор был воспитан не в каких-нибудь, а в лучших янгиюльских традициях, поэтому он никак не отреагировал на провокацию).

Док продолжал:

- Причина причинной причинности вашего уныния - боли шейного отдела позвоночника, вызванные

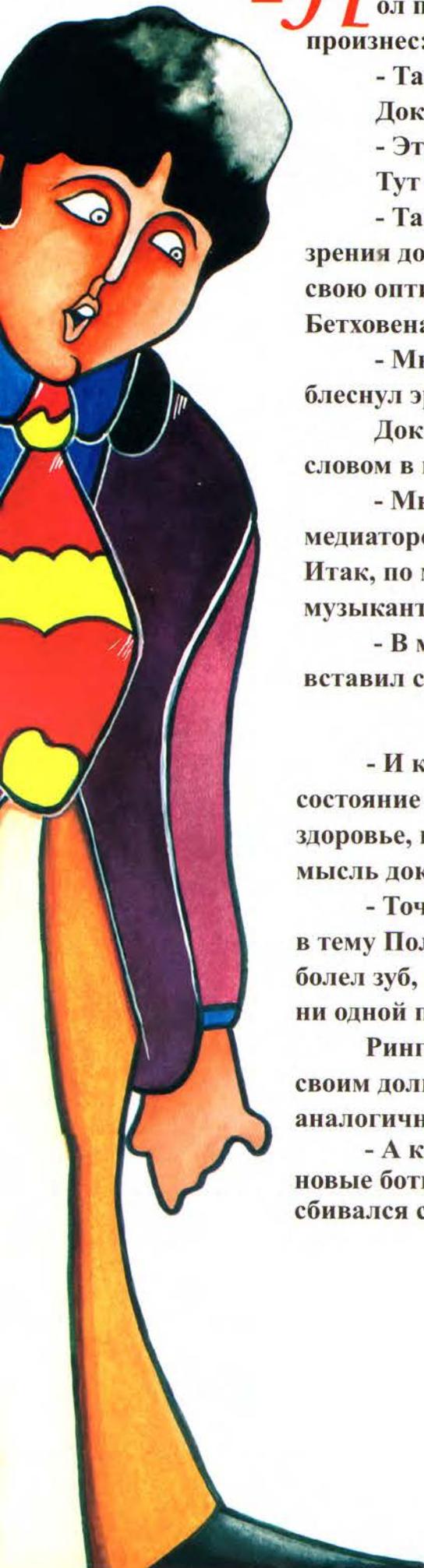
Ячменный КОЛОС САЛЬНЫМИ

нагрузками на концертах во время тряски головами в такт музыке и многочасовой студийной работой в сгорбленном положении, сидя на неудобных барных стульях.

- Прощу прощения, джентльмены,

что своим присутствием нарушил вашу творческую атмосферу, но по моему скромному мнению я располагаю всем необходимым для того, чтобы помочь вам вновь обрести уверенность в себе.

- Мое оружие, - продолжал окрыленный Алекс, - знания и умения, полученные в результате многолетней работы мануальным терапевтом.



-Пол принял наполеоновскую позу и высокомерно произнес:



- Так творят **ГЕНИИ**. Через тернии к звездам.

Док позволил себе с ним не согласиться:

- Это неправильный подход к процессу творчества.

Тут уже было задето самолюбие Леннона.

- Так-так. Интересно, как же с медицинской точки зрения должен писать песни музыкант? - он сфокусировал свою оптику на ясной улыбке Дока. - Научи, доктор, Бетховена сочинять музон.

- Мне нравится Бетховен. Особенно его **СТИХИ**, - блеснул эрудицией Ринго.

Док держался молодцом. Это был его день. Он не лез за словом в карман и был в ораторском ударе.

- Мы, конечно, консерваториев не кончали, но щипать не медиатором хлебаем, - красиво начал он пламенную речь. - Итак, по моему скромному мнению, художник, а равно и музыкант, может творить только тогда, когда...

- В мыслях нет суеты, когда в душе ты чист и спокоен, - вставил свою фразу из интервью журналу **Джон**.

- И когда физическое состояние твоего тела, то бишь здоровье, в норме, - закончил мысль доктор.

- Точно, Док, - включился в тему Пол. - Когда у меня болел зуб, я не смог сочинить ни одной песни.

Ринго Старр посчитал своим долгом тоже привести аналогичный пример:

- А когда мне жали мои новые ботинки, я всё время сбивался с такта.



Джордж, отличающийся тем, что во всем хотел откопать глубокий философский смысл, попытался обосновать свое, только что им сделанное открытие:

- Поправьте меня, если я не прав, джентльмены, но мне кажется, что хорошая песня получится лишь при полной гармонии души и тела.

- Умный парень, - дал оценку вышеизложенному Харрисоном Док. - И не только песня у музыканта, но и картина у художника, и сапоги у сапожника, и рекорд у спортсмена - все зависит от совокупности нашей духовности и нашего здоровья.

Пол не хотел оставаться не у дел в обсуждении поднятой темы. Отличающийся повышенной воспитанностью, он произнес:

- Чё-то я не догоняю, Док. Это что ж получается - если мне всучили фуфлыжные коры, значит у мастера не все в порядке в шейном отделе позвоночника?

- В голове у тебя не все в порядке, Поли, - выступил в защиту прав производителей добрых дел ударник «Битлз», - это же образно сказано. Больной человек за что ни возьмется, всё получается наперекосьяк... или сикось-накось... фуфлю, одним словом. Верно, Док?

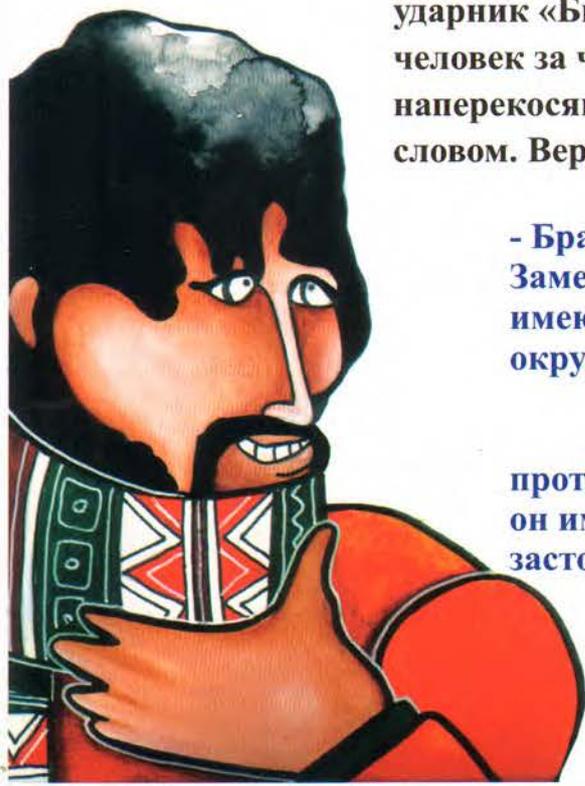
- Bravo, Ринго! - выразил своё восхищение Алекс. - Замечу, что все творения больных злых людей имеют отрицательную ауру и негативно влияют на окружающих.

ПОЛ РАЗОЧАРОВАННО ВЗДОХНУЛ.

- Значит, пока нас беспокоят боли, нам противопоказано сочинять песни, - констатировал он имеющий место неоспоримый факт творческого застоя. - И что же нам делать?

- Пить чай, - съехидничал Джон.

- Очень кстати, - оценил шутку Джордж.



-А почему бы и нет? - Док был дока своего дела. - Почему бы не побаловаться чайком, если он настоян на лечебных травках? Почему бы не заняться физкультурой, если эта физкультура оздоровительная? Почему бы не воспользоваться услугами специалиста по мануальной терапии, если этот специалист перед вами?

Битлы Призадумались.

- Я научу вас, а в вашем лице, т. е. на ваших шеях, и наших дорогих читателей избавиться от боли в шейном отделе позвоночника.

Ну, ребята, что думаете?

- В принципе... - туманно начал Джон.

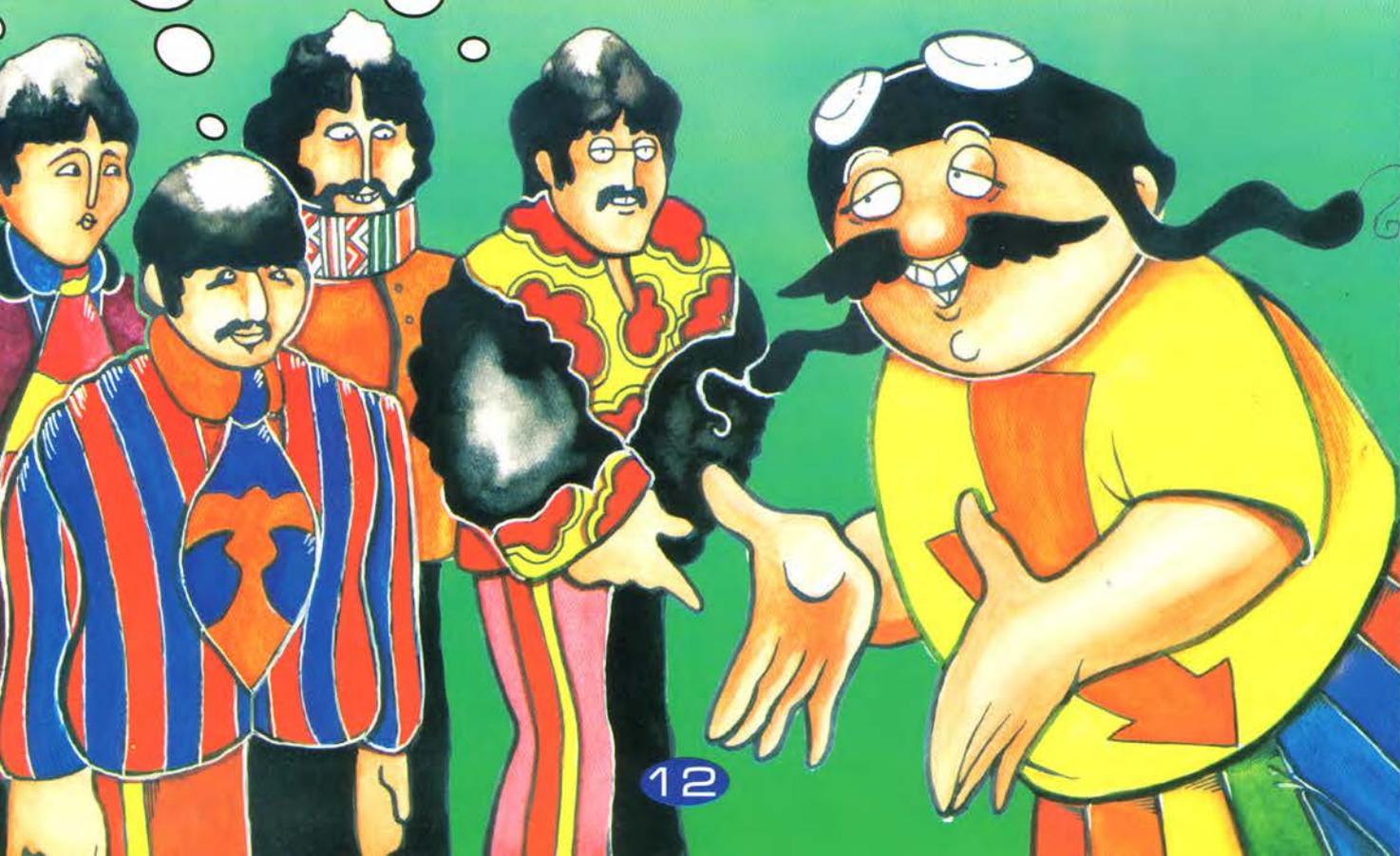
- Имея в виду... - неопределенно продолжил Пол.

- В конце концов... - Джордж подбавил еще немного дымовой завесы.

- Мы согласны! - развеял паузу Ринго.

- Вот и славненько! - Улыбнулся лукавый доктор.

(Несмотря на то, что Док был физически неслабым таким малым, в душе он всегда оставался очень тонким психологом).



-Док, перед тем как приступить к учебе, позволь узнать, кто же такие

МАНУАЛЬНЫЕ ТЕРАПЕВТЫ,

в чьих рядах ты состоишь и чьи интересы представляешь? - спросил Джон.

- Что касается моей профессии могу сказать следующее: раньше людей моего профиля называли **КОСТОПРАВАМИ** (прошу не путать с **КОСТОЛОМАМИ**), было принято считать, что все болезни исходят от позвоночника. Это отчасти и правильно. В настоящее время мануальщиками зовут врачей, изучающих и лечащих позвоночник и всю двигательную систему, то есть мышцы, связки, суставы и все связанные с ними звенья: сосуды, нервы, фасции. Работа мануального терапевта проста - дать свободу движению, - красноречиво доложил по существу вопроса **доктор Алекс.**

- Свобода движению - это хорошо! - заключил Джон, имеющий слабость к кричащим лозунгам.



- **Д**обро пожаловать в **курс тела**, друзья! - пригласил Алекс битлов в волшебное путешествие.

- А как же мы туда поjalуем-то? - хором спросила Великолепная четверка.

- Просто **ПЕРЕВЕРНЕМ** страницу.

Наши друзья запели



С этими волшебными словами они запросто

ROLL UP, ROLL UP FOR THE MISTERY TOUR THEY'VE GOT EVERYTHING YOU NEED SATISFACTION GUARANTEED THE MAGICAL MISTERY TOUR IS HOPING TO TAKE YOU AWAY HOPING TO TAKE YOU AWAY.

ПЕРЕВЕРНУЛИ

страницу и оказались...



...**На** каком-то холме.

Ринго робко произнес: - **А где мы находимся?**

- Чисто **сократовская** постановка вопроса, - отметил Док. - Мы находимся на самой вершине удивительной страны Анатолии.

- На самой верхушке самой макушки? - выдал свою шутку образца 63-го Джон.

Док загадочно подмигнул:

- Именно на макушке.

Джордж, внимательно осмотревшись, сделал сенсационное открытие:

- Братцы, это же голова!

- Ты все-таки умный парень! - похвалил доктор юного следопыта Харрисона.

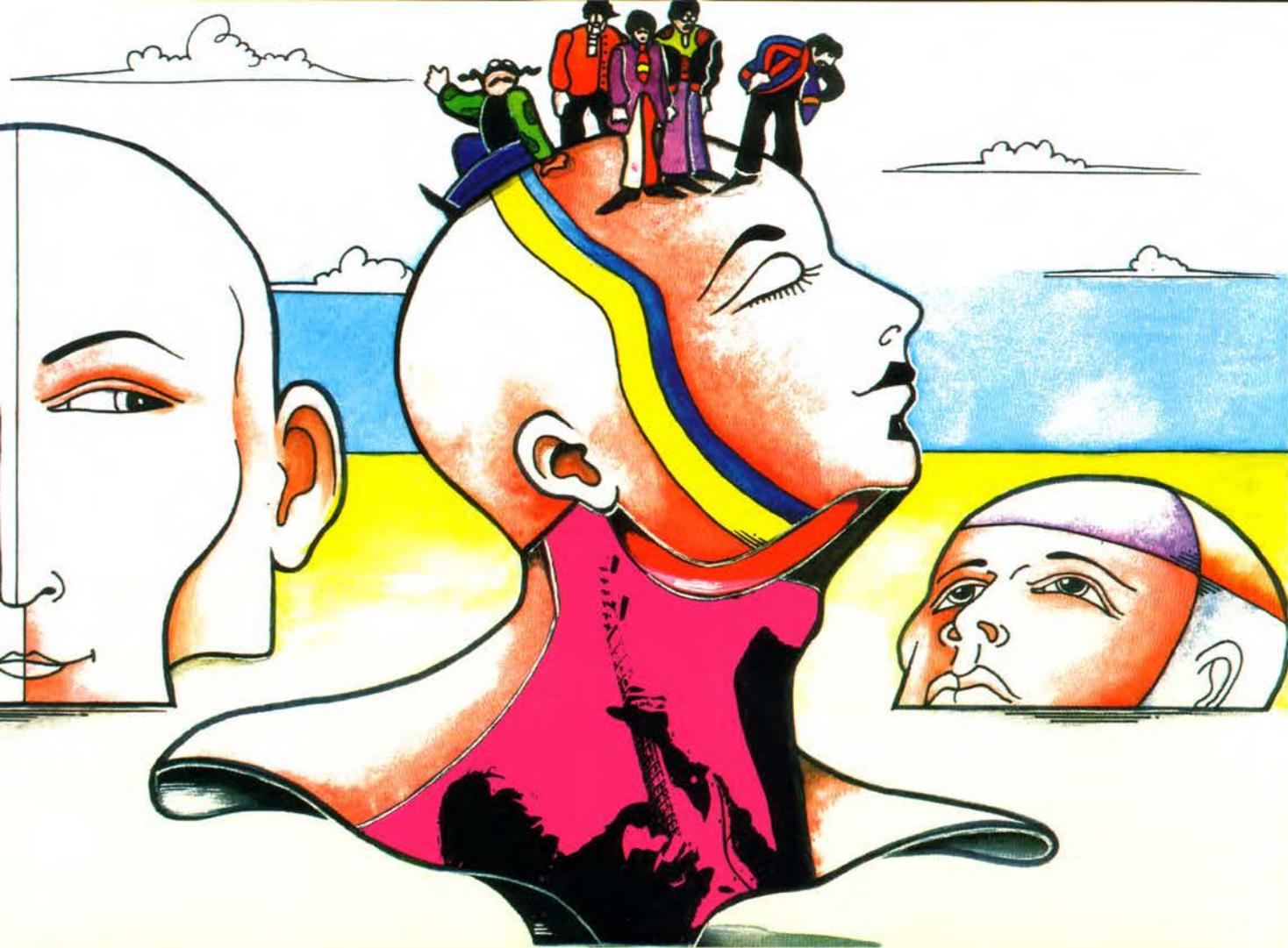
- Он такой умный, что не помнит

всего, что знает.



(Реплика, как вы догадались, принадлежала подпольным дел мастера, непревзойденному Джону Леннону).





Док решил приоткрыть завесу таинственности.
- Это голова только с виду голова, - начал он свои пояснения. - И вовсе это не голова, а наше методическое пособие. И нам предстоит сначала изучить ее строение, равно как и строение шеи.

- А на кой оно нам? - поинтересовался воспитанный Пол.

- Постараюсь объяснить популярно. Ты хорошо знаешь устройство своей гитары?

- Еще бы. Бас-гитара Хофмана. Я изучил ее вдоль и поперек и знаю все ее возможности.

- Вот и мы, прежде чем приступить к процессу лечения, должны досконально разобраться в "устройстве" и

работе вышестоящих органов.

Во время переходного периода, а точнее периода спуска друзей с макушки на тело, Док поднял наболевшую тему:

- Ребята, что вы думаете насчет шеи?

- Шея - это предмет воспитания, - сказал реалист Джон.

- Запорол получил.

- Шею можно не только начистить, но и намылить, - высказал свою точку зрения чистюля Пол. - Я всегда мою шею мылом.

Пессимист Джордж поправил на горле шарф и дал свое определение:

- Шея - это то, что болит у меня постоянно.

- Ну а твое мнение, Ринго? - спросил Алекс.

- Если внимательно присмотреться, то нетрудно сделать вывод, что именно шея является



Мнение Ринго Старра поразило всех своей логичностью.

- Ты очень наблюдательный, - похвалил доктор пронизательного ударника. -

Шея действительно соединяет тело с головой и наоборот. Имея общие пути кровотока, связочный и мышечный аппарат, голова как бы плавно переходит в шею, которая обуславливает движение одной.

- Это точно, - заметил Джон. - Куда повернет шея, повернет и голова.

- Абсолютно верно, - Доку было приятно работать с соображающими головами. - И было бы несправедливо, говоря о нашей дорогой шее, не поговорить о не менее дорогой нам голове. Верно, Ринго?

- Ясный перец! - дал одобряющую оценку более широкому раскрытию своей теории прилежный ученик.



- **В**сем известно, что шейный отдел - самый подвижный отдел позвоночника, - начал Док свое повествование. - Но мало кому известно, что крупные кости черепа: лобная, теменные, височные и затылочная тоже двигаются, не говоря уже о нижней челюсти.

- **О, это очень подвижная часть, особенно у Джона, - утвердительно произнес Пол.**

- Разные кости черепа двигаются с разной амплитудой, - продолжал Алекс, - с наименьшей затылочная, так она защищает мозжечок, являющийся координатором движения.

«Приятно осознавать себя мозжечком группы», - подумал тщеславный Джон. То же самое подумал про себя и Пол. Но никто из них не высказал это мнение вслух, потому что они были друзьями.

- Вообще-то все кости черепа предназначены для защиты мозга от травматического воздействия и их, **Т. Е. КОСТЕЙ**, замечу, очень много.

- **Огласите весь список, пожалуйста,** - попросил об услуге Джордж.

- Пожалуйста, - не отказал в любезности любезный доктор.

- Кости черепа делятся на три основные группы:

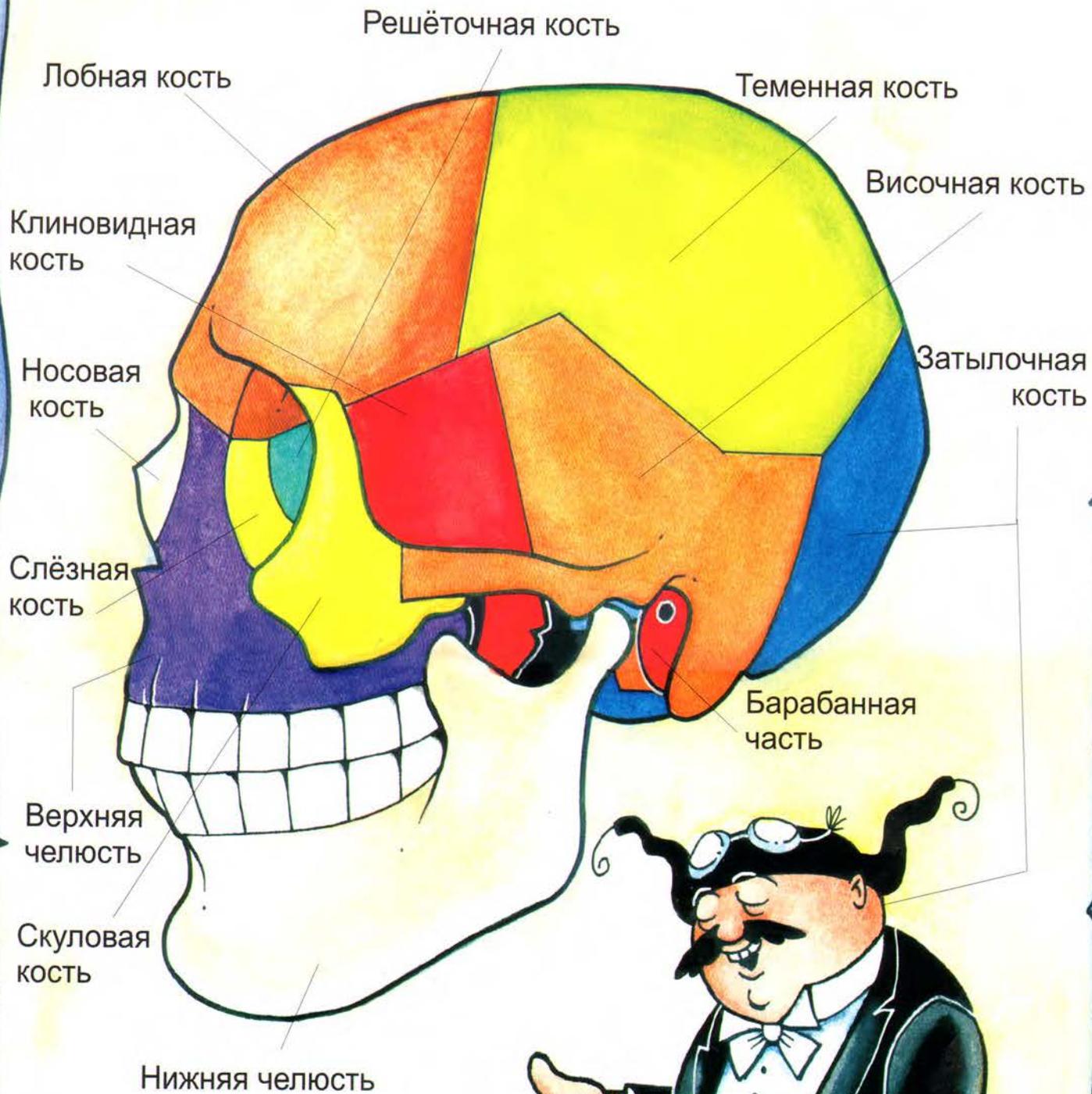


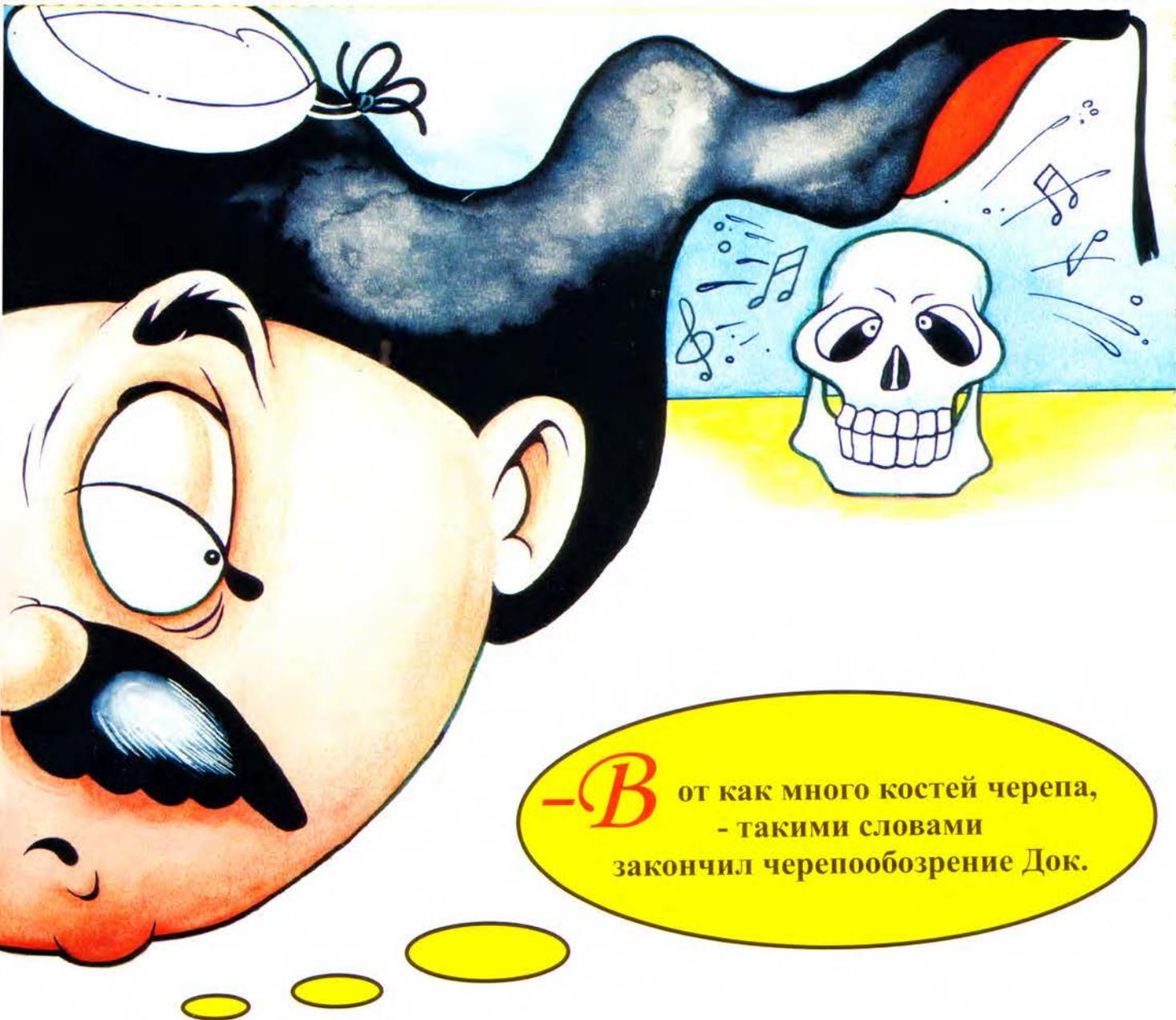
кости свода,
кости основания
И лицевые кости.

И он наглядно на наглядном пособии объяснил, а потом и аккуратно разложил по полочкам все кости черепа.



КОСТИ ЧЕРЕПА





-В от как много костей черепа,
- такими словами
закончил черепообозрение Док.

Он обвел взглядом друзей и только тут обнаружил пропажу Ринго.

- А где мой возлюбленный ученик? - задал доктор вопрос оставшейся без ударника тройке.

Те лишь пожали плечами, они были так увлечены повествованием, что не заметили

ИСЧЕЗНОВЕНИЯ друга.

- Сдается мне, что причина его самовольной отлучки, так или иначе связана с барабанами, а точнее с барабанной частью височной кости, - начал «раскручивать дело» Шерлок Хамс Леннон.

- Да, и я обратил внимание, что, когда Док рассказывал о барабанной пластине, Ринго трясло, как припадочного, - подтвердил выдвинутую версию свидетель по делу Джеймс Пол Маккартни.

Веселая барабанная дробь, доносившаяся из наружного слухового прохода, подтвердила версию наших сыщиков.

- О-о, я же совершенно забыл еще о



трех маленьких косточках, -

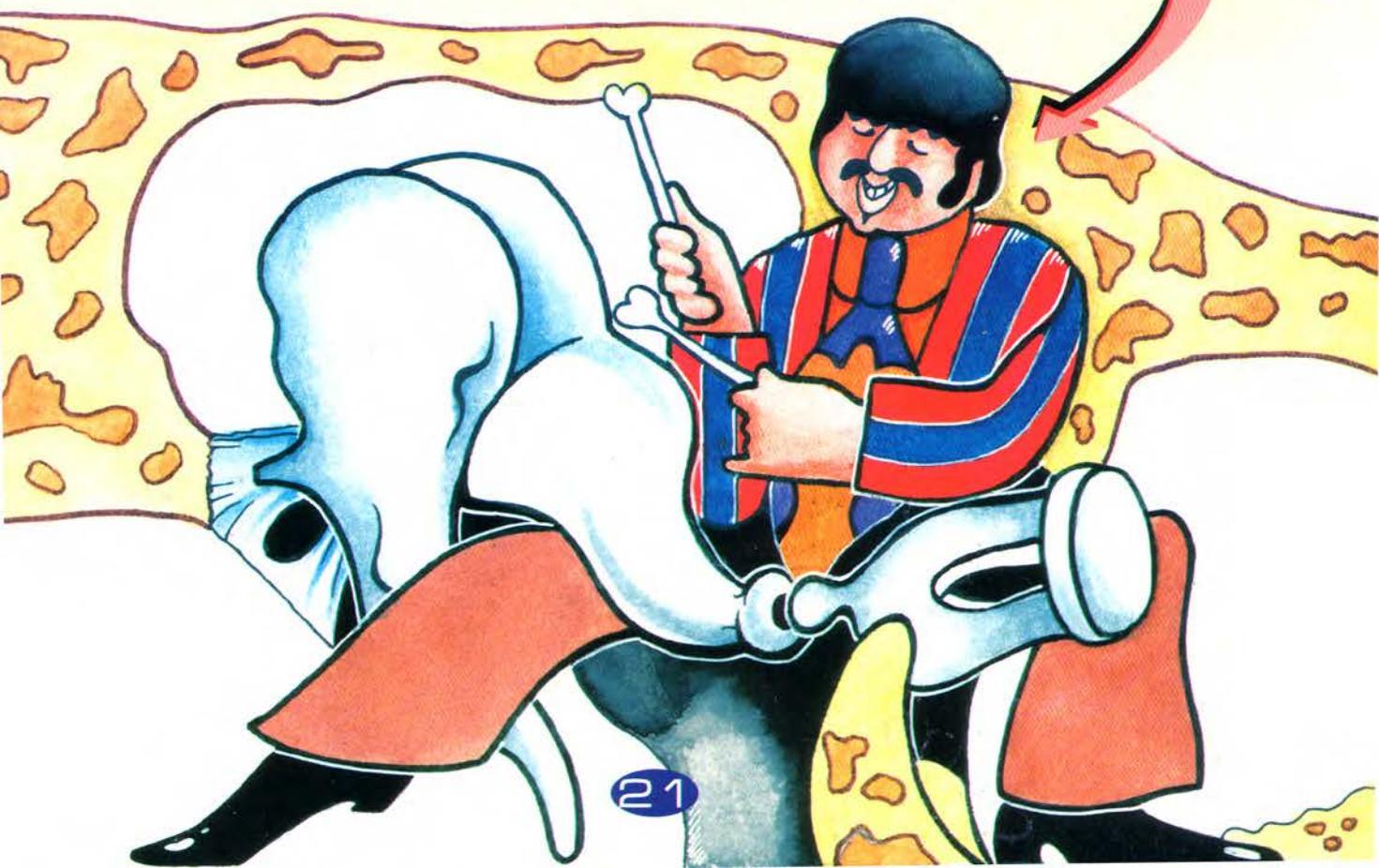


Док смачным шлепком произвел стыковку своего лба со своей нехилой пятерней. - Это же молоточек, наковальня и стремечко, которое природа-мать упрягала в глубь височной кости.

И пока расстроенный своей опрометчивостью доктор приходил в себя, радостный

Ринго

без сбоя отгарабил на наковальне Марш желтых Подводников.



После возвращения ударника в стан друзей, наш отряд исследователей в пешем порядке продолжил увлекательную экскурсию по Анатомической стране.

- Батюшки, а это что за бронтозавр? - поинтересовался Джон, разглядывая странное костное изваяние.

- Это и есть наш любимый шейный отдел позвоночника, - пояснил Док. - Так сказать, костный стержень шеи, состоящий из семи оригинальных позвонков.

- Надо же, столько же, сколько и нот в музыке! - провел аналогию музыковед Маккартни.

- Молодец, Пол, точно подметил, - высказал свое одобрение музыкальной подоплеке

медицинского аспекта доктор Алекс. - Кстати, каждый позвонковый сегмент имеет при манипуляции свой звук, который знаком опытному врачу, как вам - звук ноты чистой или фальшивой.

- Получается, что лечить позвоночник, это как настраивать инструмент? - осторожно поинтересовался Джордж.

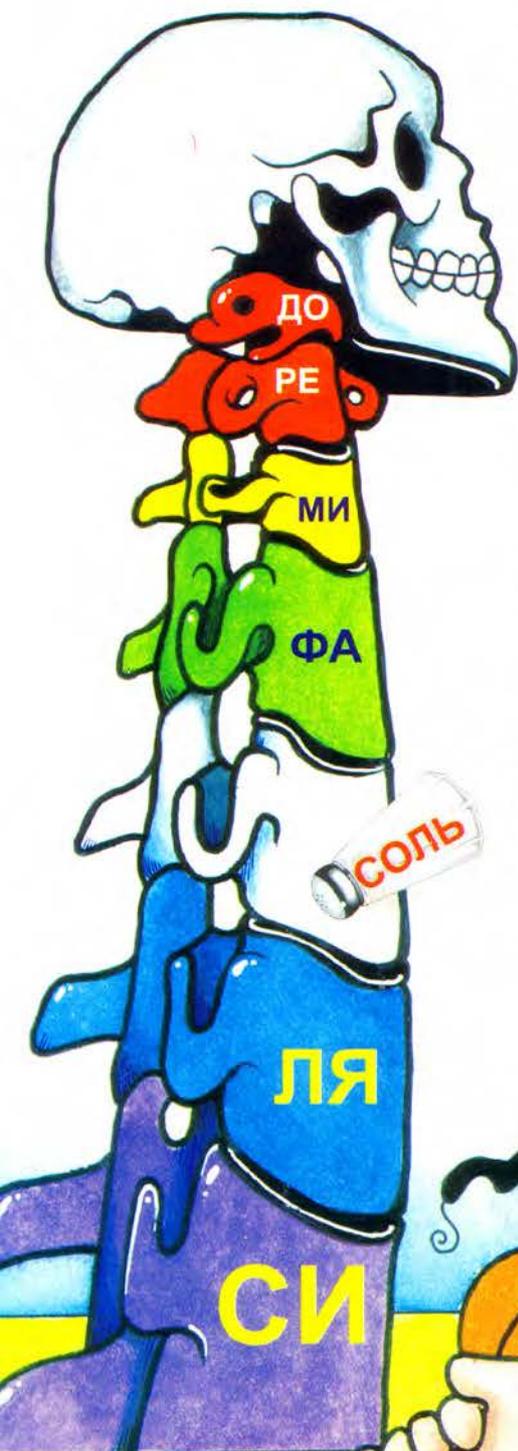
- Абсолютно верно, - подтвердил выдвинутую теорию Док. - И роль настройщика инструмента, а равно и организма, в данном случае главенствующая. Именно от его мастерства зависит качество звучания. Но об этом чуть позже. Однако, вернемся к нашим бара...

- ... банам, - добавил помешанный на ударных Ринго.

- Тебе главное стучать, а остальное по барабану, - заметил доброжелатель Джон.

- Неправда, не все по барабану, - вскипел униженный и оскорбленный труженик ударного труда.

- А частично по барабану и частично по тарелкам. Если я барабанщик, это еще не значит...



-Продолжай, Док. - прервал барабанный кипеш Харрисон.

- Спасибо, Джордж. Итак, шейные позвонки, числом **7**, за исключением первого имеют тело, отростки и дуги.

- А почему первого обидели? - решил выяснить Джон. - Не, в натуре, че за дела! Нельзя обижать первых.

- Успокойся, Джоник. Хоть у него и нет тела, на него возлагается большая ответственность: он держит череп и даже имеет свое название «атлант» (по латыни **THE ATLAS**).

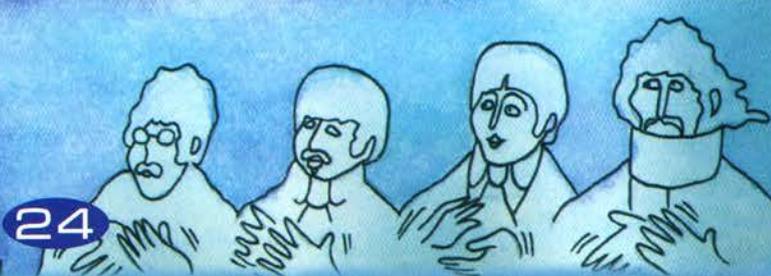
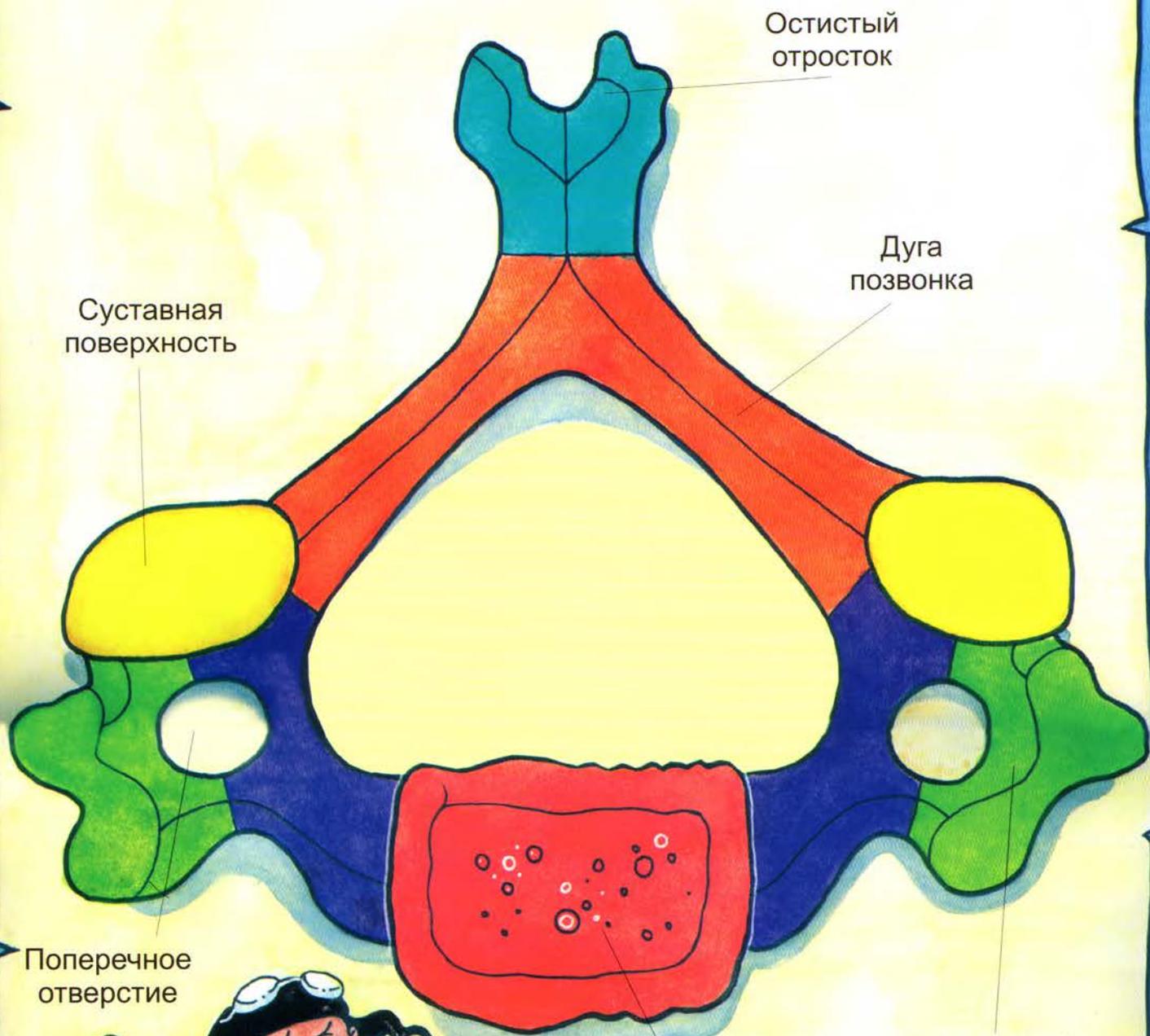
- Почти Beatles, - не упустил возможность сравнить два понятия Пол. Док продолжал:

- На месте тела атланта находится зубовидный отросток второго шейного позвонка осевого (axis). Вокруг этого “зуба”, как вокруг оси, и вращается атлант вместе с черепом. По большому счету, атлант и осевой позвонок представляют собой единый механизм для лучшего удержания черепа и движения шеи. Все остальные **5** шейных позвонков **не имеют названия.**

Пол занялся аналогией: “Джон это атлант. Он всегда был первым, даже женился раньше всех. Я второй по хронологии, так как вторым пришел в группу. И мы вдвоем единое целое, ибо творчество наше совместное, и вклад каждого в него **ОДИНАКОВ.** Логика исчерпывающая”.



СТРОЕНИЕ ПОЗВОНКА



После изучения такого **БОЛЬШОГО** количества костей у любознательного Ринго возник чисто экономический вопрос:

- Мне думается, что если есть **КОСТИ**,
то должно быть и **МЯСО**.

Док прослезился,
успехи продвинутого
ученика радовали
скромного маэстро.



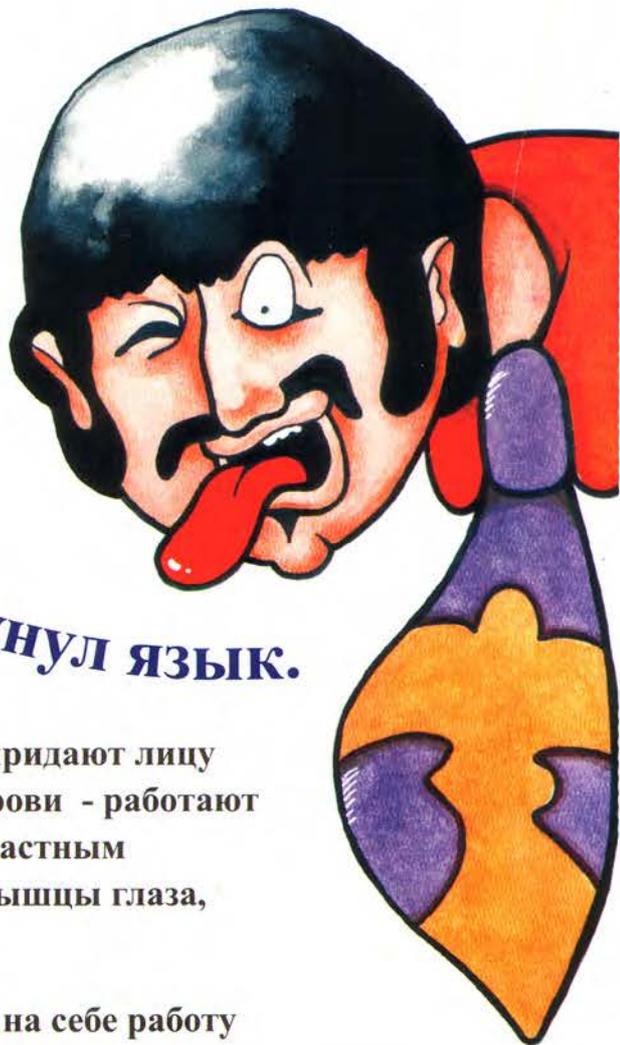
- Не мясо, а мышцы, - поправил он,
но тут же согласился, - что в принципе одно и то же.

Мышечная масса интересовала битлов не меньше, чем костное образование. Поэтому доктор Алекс сопровождал друзей к очередному экспонату, представляющему собой мышечную поверхность лица и начал доходчивое объяснение:

- Тут как бы
все на лице написано.
Мышцы головы делятся
на две группы:
мимические (или мышцы лица)
и жевательные. Мимические
мышцы,
сокращаясь, смещают
определенные
участки кожи
и тем самым...



... помогают
нам
строить
Рожи,



- вставил Ринго и высунул язык.

- **Т**очно в цель, - подтвердил Док. - Они придают лицу разные выражения. Вы удивлены и подняли брови - работают лобные черепные мышцы, предались сладострастным воспоминаниям и закрыли глаза - круговые мышцы глаза, улыбаетесь - мышцы щеки и смеха.

Ох и оттянулись ливерпульцы, проверяя на себе работу мимических мышц. Ринго вошел в раж и даже пошевелил ушами, проверив работоспособность своей рудиментарной мышцы.



П

осле окончания практических занятий доктор Алекс продолжил теорию:

- Вторая группа мышц головы - жевательная, сокращаясь, смещает нижнюю челюсть и тем самым обуславливает акт жевания. К ним относятся жевательная, височная и медиальная крыловидная мышцы.

- При исполнении «All you need is Love» Джон жевал жвачку и пел, - вспомнил Пол. - Наверно, жевательные мышцы важны в пении?

- Абсолютно верно! - похвалил Док проявляющего интерес к науке бас-гитариста.

Пол не довольствовался достигнутым, ему надо было копнуть поглубже. И он начал самостоятельное изучение механизма работы мышц: то открывая, то закрывая рот, проверял рукой натяжку мышц головы.

- Док, мне кажется, что в данном процессе принимают участие и мышцы шеи?! - сделал сенсационное сообщение Пол Маккартни.

- И здесь ты абсолютно прав, Поли. Мышца поднимающая нижнюю челюсть, относится к мышцам головы, а опускающая к шейным, - отметил доктор.

- Так что я был прав насчет единства головы и шеи, - не замедлил напомнить о своей теории отличник учебы Ринго.

Дока не могли не радовать успехи его учеников, которые шаг за шагом открывали для себя новые неведомые им медицинские дали.



МЫШЦЫ ЛИЦА

Височно-теменная мышца

Носовая мышца

Круговая мышца рта

Мышца, поднимающая угол рта

Щечная мышца

Жевательная мышца

Подбородочная мышца

Мышца, опускающая нижнюю губу

Мышца, опускающая угол рта

Надчерепная мышца

Мышца гордецов

Мышца века

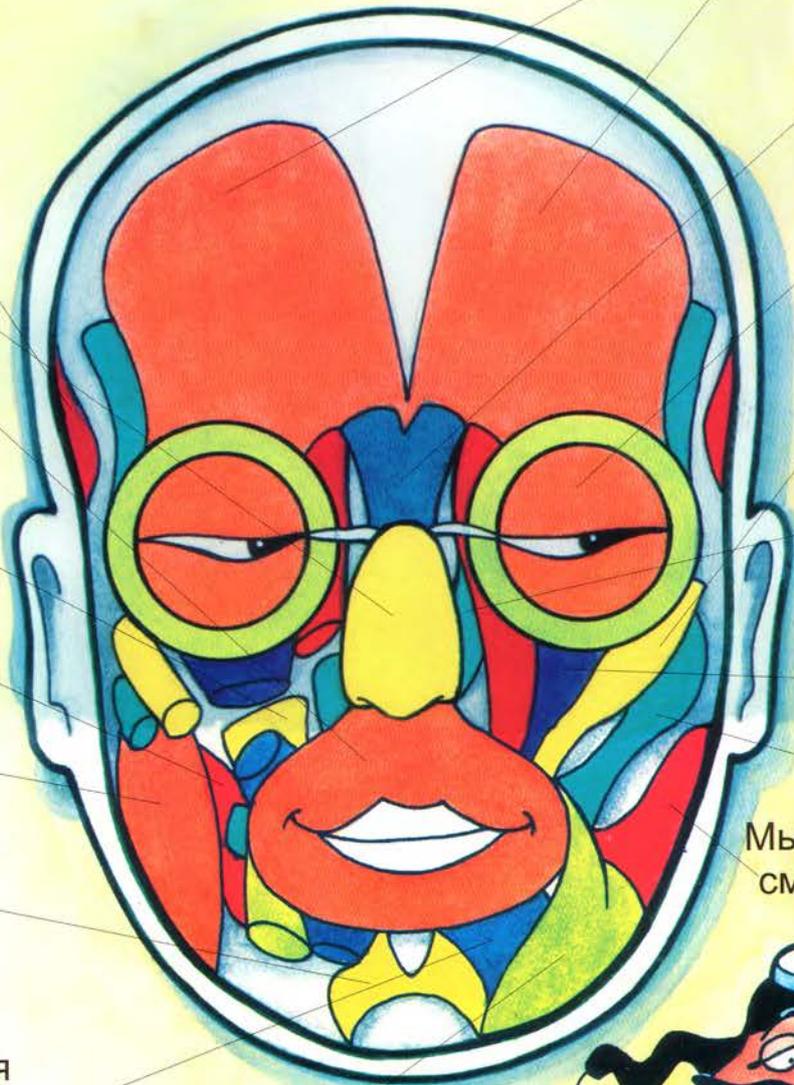
Малая скуловая мышца

Мышца, поднимающая крыло носа

Мышца, поднимающая верхнюю губу

Мышца скуловая мышца

Мышца смеха



Алекса так и распирало поделиться своими знаниями:

- Ну, и для всеобщего развития хочу сообщить вам, что мышцы бывают синергистами, они усиливают действие друг друга, как усилитель звука, и антогонистами, направленными друг против друга, как в примере с мышцами, поднимающими и опускающими нижнюю челюсть.

- А еще, - Дока продолжало распирает,
- мышцы бывают плоскими...

ДОС!

- попытался спасти улетающего доктора Джон.

- ... и поперечно-полосатыми...

ДОС!!

- приобщился к спасению Пол.

- ... последние сильнее и их гораздо больше...

ДОС!!!

- еще два спасателя Джордж и Ринго оказали свою помощь по возвращению доктора на круги своя.



- **Д**а, что-то меня понесло, - согласился остывший Док. - На чем мы остановились?

- На моей теории единства головы и шеи, - гордо заявил Ринго.

- Ах, да, человек - венец природы, - продолжил Алекс научную конференцию, - и в нем границы органов, систем и даже функций весьма условны. Одно плавно переходит в другое, которое дополняет третье и так далее. Вот и мы плавно перейдем к изучению мышц шеи.

Друзья так и сделали: плавными кульбитами переместились к шейно-мышечному

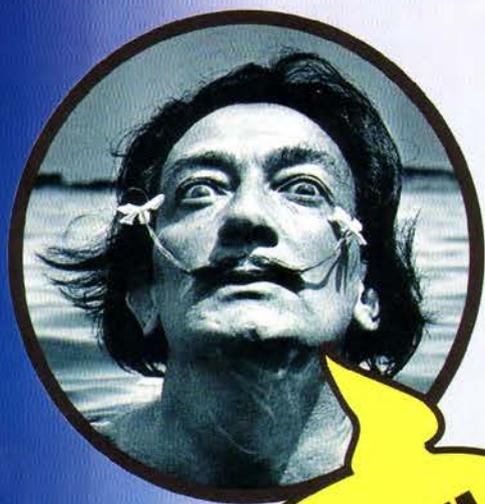
сюрреализму.



Д-

али был бы в восторге от такой картины, - заметил Джон, который питал симпатии ко всему необычному.

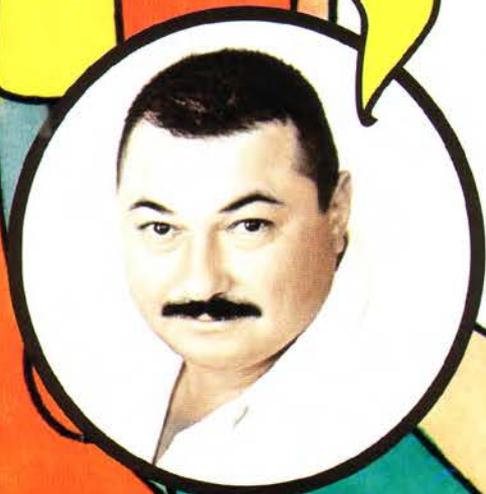
- Если хочешь быть Дали, мышцы шеи изучи, - пошутил Док и начал излагать учебный материал. - Мышцы шеи, покрывая одна другую, как футляр гитару, образуют два слоя - поверхностный и глубокий, и включают в себя соответственно поверхностные и глубокие мышцы шеи, а также срединную группу мышц.



**СЮРРЕАЛИЗМ -
ЭТО Я!!!**



**МАНУАЛЬНАЯ
ТЕРАПИЯ -
ЭТО Я!!!**



МЫШЦЫ ШЕИ

(ВИД СПЕРЕДИ)

Переднее брюшко
двубрюшной
мышцы

Шилоподъязычная
мышца

Челюстно-
подъязычная мышца

Заднее брюшко
двубрюшной
мышцы

Лопаточно-
подъязычная мышца

Грудино-ключично-
сосцевидная
мышца

Грудино-
подъязычная мышца

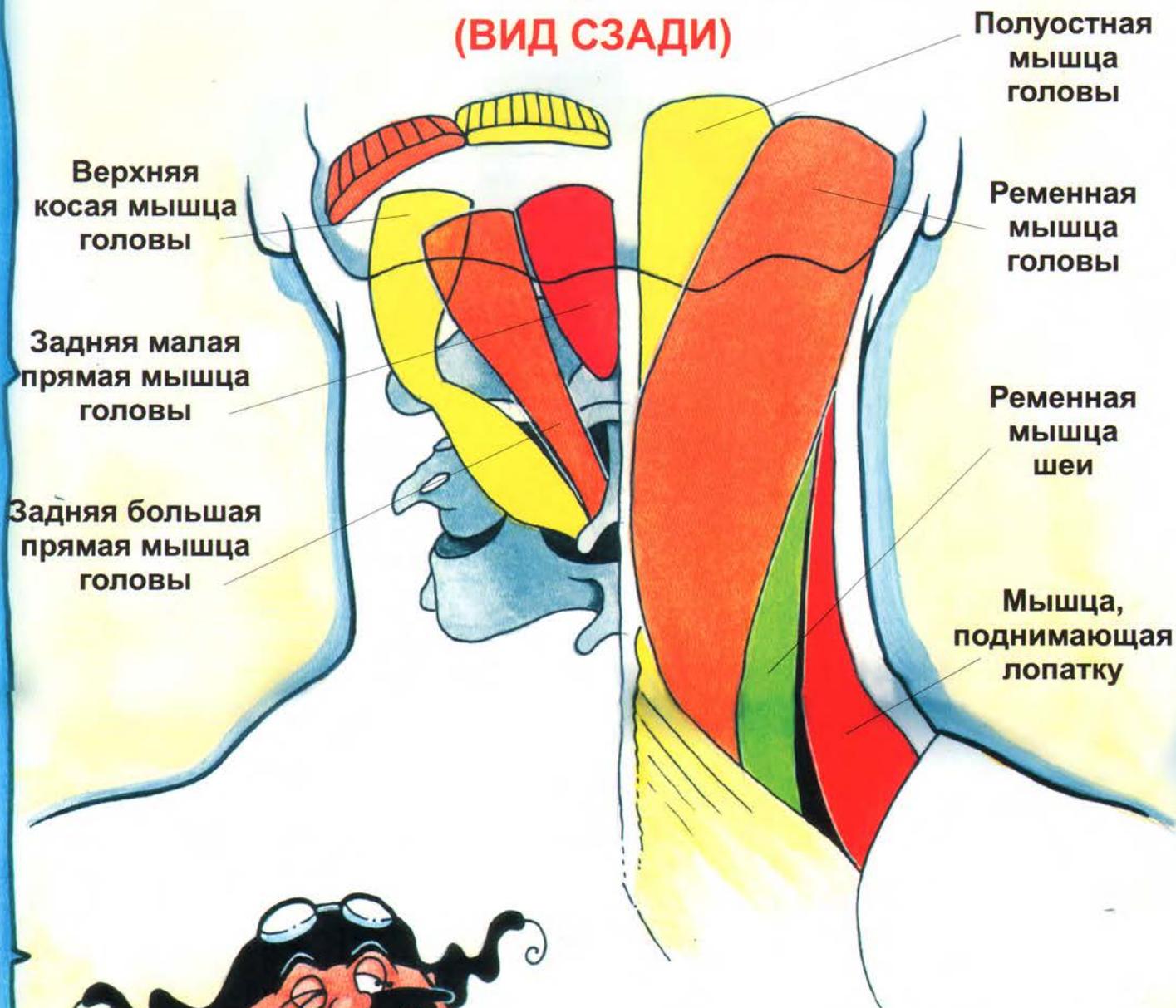
Лестничная
мышца

Трапецевидная
мышца



МЫШЦЫ ШЕИ

(ВИД СЗАДИ)



ПОПЕРЕЧНЫЙ РАЗРЕЗ ШЕИ

(ВИД СВЕРХУ)



-Док, а можно остановиться
лишь на самых

KRUPNIH,

а потому представляющих для нас практический интерес, - попросил Джон об услуге, - ведь мы же не анатомы, чтобы изучать все подробности мышечного корсета человека и лазить по маленьким и большим антагонистам и сенергистам, плоским и поперечным мышцам.

«А ведь ребята и не догадываются, что уже давно являются анатомами человеческих душ и своей музыкой затрагивают их самые тонкие фибры», - подумал доктор и вслух произнес:

- О`кей, постараюсь быть до предела кратким. Итак, мышц, опускающих нижнюю челюсть всего четыре: челюстно-подъязычная, грудно-щитовидная, щито-подъязычная, двубрюшная. Прямые мышцы головы (верхняя и нижняя) производят разгибание между затылком и первым шейным позвонком, а косые (верхняя и нижняя) осуществляют наклон и поворот головы в свою сторону (набок).

Джон расплылся саркастической

УЛЫБКОЙ,

чем привел к работе подкожную мышцу шеи.



Д

ок продолжил

КОЛБАСИТЬ

мышцы шеи:

- Совместно голова и шея поднимаются трапециевидной, ременными мышцами головы и шеи и мышцей, поднимающей лопатку. А вот, к примеру, лестничные и грудино-ключично-сосцевидные мышцы при одностороннем сокращении производят наклон головы и шеи в свою сторону.

- Док, все это, конечно, правильно, но хотелось бы на ощупь убедиться в наличии у нас данного ассортимента **МЫШЦ**, - предложил Пол.

- И это **правильно**, - согласился с ним доктор. - А ну-ка, коснулись подбородком левой ключицы. Ринго, да не ключицы Джорджа, а своей! Так. А теперь нащупайте передне-боковую поверхность шеи. Чувствуете толстый мышечный вал, начинающийся за ухом и идущий к грудине? Вот это и есть наша дорогая грудино-ключично-сосцевидная мышца!



Колбаса
"Рыбак",
2800 за килограмм

После того, как все битлы с великой радостью убедились в наличии у них на нужном месте нужной мышцы, Док продолжил мышечную тематику:

- Ну, а ротаторы (вращатели и многораздельные мышцы) вращают шейный отдел позвоночника в противоположную сторону...

Тут доктор на минуту замолчал, проанализировал все

вышеперечисленное и решил сделать **заключение** по данному вопросу:

- Вот вкратце и все.

- И это ты называешь «вкратце»? - лобные надчерепные мышцы Джона приподняли его брови и придали лицу выражение удивления.

- Конечно вкратце, - успокоил Док

пучеглазого Леннона.

- Как вселенная не имеет границ, так и организм человека не имеет предела познания, и изучать его можно до бесконечности...

- То есть, до опупения, - перевел Пол с научного языка на нормальный гражданский.

- Ну, если это слово вам доступней в понимании, то можно сказать и так, - согласился культурный доктор.



- **Д**ок, отец родной, ну, хватит об анатомии,



- взмолился Харрисон. Мы же просто договорились, что ты грамотно научишь нас лечить друг другу шеи.

- Моя голова просто отваливается после концерта, - печально пожаловался Ринго.

- Ну, ещё бы, ведь ты трясешь башкой так, что опережаешь дробь своих барабанных палочек, - Джон не упустил шанс поприкалываться над сентиментальным барабанщиком. - Дать бы тебе по шее, чтобы помнил о важности органов, расположенных в верхней части нашего телообразования.

Ринго сжал кулаки и сквозь зубы произнес:



- А как насчет рукоприкладства относительно лицевой части вашего организма?

- С удовольствием начищу вам рожу, сэр,
- любезно принял вызов мистер Леннон.

Он схватил Ринго за уши и стал тянуть их, как дед репку, приговаривая: "Тянем-потянем, вытянуть не можем".





Доктору пришлось прибегнуть к нетрадиционным методам физического вмешательства в процесс ликвидации конфликтной ситуации. Выйт прохождения им службы в воздушно-десантных войсках в должности взводного фельдшера помог ему при помощи пилюлины "маваши гери" с разворота утихомирить горячих ливерпульских драчунов.

И когда друзья "отдыхали", Ринго сделал сенсационное открытие.
- Фантастика! - заорал он. - Леннон, ты свинья!
- Что-о-о?! - тело Джона из горизонтального положения приняло
- Спасибо тебе, дружище! - продолжал Ринго Старр.



**В
Е
Р
Т
И
К
А
Л
Ь
Н
О
Е.**

- За что-о-о?!

- За ЭТО!!!

- А-а, да не за что.

Пол, Джордж и Док находились в непонятках.

- Ребята, объясните и нам, что же произошло? - решили выяснить они.

И Ринго охотно начал делиться своей радостью:

- Когда Джон потянул мою голову, у меня в шее что-то стрельнуло и боль исчезла.

- Все правильно, - заключил доктор. - Это один из приемов

мануального воздействия.

- Какой я молодец, - похвалил себя от своего же лица сам Джон Леннон. - Теперь и я могу заниматься врачеванием.

- Легко, - согласился Док и дал небольшую такую справочку в отношении правильного использования физической силы в мануальных манипуляциях. - Прошу не забывать, друзья, что у всех мышц, связок, фиброзных оболочек (фасций), облегающих мышцы, ну скажем, как пленка колбасу, есть свои границы растяжения.

Это барьеры, при преодолении которых человек должен задуматься о последствиях. Первый барьер - это границы объема физиологических движений, второй - упругих движений и третий - предельных движений.

- Это как натяжка струн, - заметил Пол. - Перекрутил колку струна порвется.

- Умница ты моя,
- похвалил Док бас-гитариста
за наглядный пример. -
Все в окружающем мире имеет
свои границы растяжения и сжатия,
и все находится в постоянном **движении**.
Всем известно, что движение -
это жизнь, но и смерть
- это тоже движение.
Как думаешь, Джон?



**“ЖИЗНЬ - ЭТО ТО,
ЧТО БЬЕТ ТЕБЯ ПОСТОЯННО,
ПОКА ТЫ ПОГЛОЩЕН
ДРУГИМИ ПЛАНАМИ”,**

пропел Джон кусочек своей песни “Прекрасный мальчик”.

- Но для того, чтобы ударить нужно, произвести движение. Ведь так? - не унимался добродушный Алекс.

Леннон прищурил один глаз и лукаво произнес:

- Док, мне кажется, ты подводишь нас к мысли, что нарушение движения есть болезнь и лечить её придется тоже движением.

*Битлы тоже
присоединились к
радостному моменту.
Друзья взялись за руки,
образовав хоровод, и
закружились в вихре
танца под песню
“В саду у осьминога”.*

-Ну вот, наконец-то дошло, - обрадовался Док и пустился в пляс.



**Хочется мне на самом дне
В саду у осьминога побывать.
Там хорошо нам будет в шторм
В укромном нашем месте под волной.
Мы отдохнем на дне морском
В саду у осьминога ты со мной,
Каждый спляшет и споет,
Ведь нас никто тут не найдет.
Хочется мне на самом дне
В саду у осьминога побывать.**



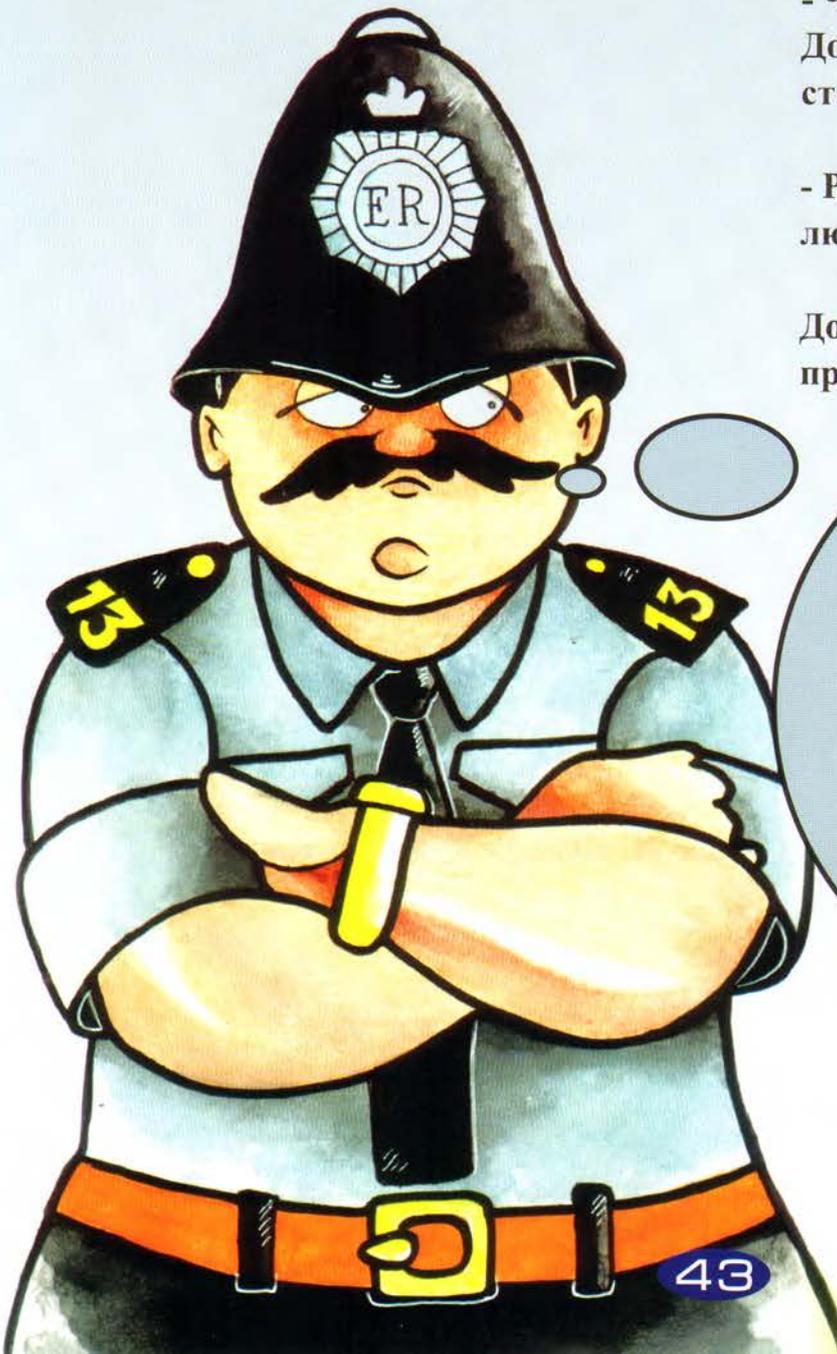
-Ж

аль, что я не

, - к чему-то сказал Док.



- Но вернемся к нашим мышцам, фасциям, связкам, суставам, позвонкам и коже и по нарушению их объема движения сделаем выводы о степени их поражения, а затем будем обрабатывать умение регулировать движения тела в пространстве.



- Что-то я не понял, Док, - не понял Дока Пол. - Ты предлагаешь нам стать простыми регулировщиками?

- Регулировщиков **НИКТО** не любит, - сухо сказал Ринго.

Доктор лишь широко улыбнулся и произнес:

- Ребята, да вы сами уже давно непроизвольно регулируете эмоции людей: играете грустную песню - они плачут, веселую - смеются. И все врачи что-то регулируют: кардиологи - сердце и сосуды, гепатологи - печень, даже патологоанатомы ищут основное звено нарушения движения и регулируют диагнозы.

- **Д**ок, - обратился со знанием дела Ринго. -
Как же мы будем регулировать, когда мы не
знаем элементарных норм состояния костно-
связочной, мышечно-фасциально-суставной
системы и даже кожи?

**Ну, а про
ПАТОЛОГИЮ
Я
вообще
молчу**

Джон, Пол и Джордж были
сражены наповал такой
научной постановкой
вопроса, и кем -
СЕРЕНЬКИМ
барабанщиком, у которого и
образование-то было
4 класса.



Алекс очередной раз расплылся в улыбке, символизирующей одобрение, прокашлялся и начал свою речь:

- Господа! Это повествование посвящается неповторимому Ринго Старру и его друзьям, а так же памяти Елиаса Хоува, который в 1846 году изобрел швейную машинку. Итак, скелетная мускулатура, как и времена года, может находиться в четырех разных состояниях: норма, контрактура, вялость и локальный гипертонус. Исследования нормальной мышцы заключаются в оценке силы, тонуса, объема движения в суставе при участии одной или группы мышц. Волевое сокращение мышцы есть укорочение, а волевое расслабление -

удлинение



- Жзвините, Док, я по существу темы, - статус Ринго, как лучшего ученика, обязывал его задать напрашивавшийся сам по себе вопрос. - Наверное, при лечении нас будет интересовать прежде всего возможность растяжения мышцы до упругого и жесткого барьера различными мануальными или волевыми воздействиями?



- Абсолютно верно, профессор, - дал свое подтверждение доктор. - В норме этот резерв определяется в

5-10 %

удлинения мышцы. Переходить этот барьер не рекомендуется, чтобы не нарушить целостность системы движения. Помните пример с порванной струной?

При активной контрактуре, допустим у атлетов, объемы активных и пассивных удлинений мышц, естественно уменьшены.

В молодости, когда мой бицепс был как у Шварценеггера

56 см

, мама мыла мне шею, так как накачка мышц плечевого пояса мешала мне сделать это

самому. Вялая мышца, как тесто, отличается повышенной

РАСТЯЖ-Ж-Ж-Ж-ИМОСТЬЮ

и увеличенным объемом в суставе.



-Н у вот, мышцами поиграли, теперь поиграем суставами.

- Док, но мы можем играть только на музыкальных инструментах, - испуганно сказал Пол.

Алекс засмеялся и попытался объяснить, что же он на самом деле имел в виду:

- Игрой сустава, музыкальные вы мои, называется его выход за пределы обычного объема движения, то есть в объеме упругого барьера. И зачастую это сопровождается **хрустом, щелканьем и другими звуками**. Ну, как при чудесном исцелении Ринго с помощью замечательного ливерпульского костоправа Леннона во время их последней стычки. Помнишь, Ринго, ты говорил, что у тебя как будто что-то стрельнуло в шее?

Ударник "Битлз" утвердительно кивнул.

- Леннон не костоправ, а мозгокрут,
- внес ясность Пол.



-А что касается фасций и связок? - задал вопрос жаждущий знаний Ринго Старр.

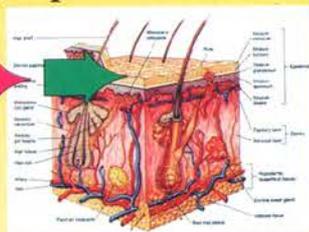
- Всё, о чем мы говорили выше, справедливо и в отношении них, - ответил Алекс.

- А как насчет кожи?

- не унимался неугомонный барабанщик.

- Хоть кожа и облачает все

элементы двигательного аппарата, она все же не является принадлежностью двигательной системы, - пояснил Док. - Однако, в мануальной диагностике и лечении встречаются участки болезненного уплотнения над зонами повышенного мышечного тонуса.



← ← ← **Рука мануального терапевта,**

скользя по коже, как бы прилипает к ним, испытывая сопротивление скольжению. Это болезненная кожная зона сопротивляется растяжению и дает сигнал врачу о переходе от общих манипуляционных методов к специализированным, хотя предметом мануальной терапии и лечебной гимнастики является не только патология мышц, суставов и других периферических элементов, но и патологический двигательный стереотип.



- Долби стерео! - воскликнул Джон.

- Док, что такое стереозвук мы знаем, а что такое стереотип? - поинтересовался Пол (он всегда интересовался разными примочками).

- Это все, что характеризует движение тела человека в пространстве: его пластичность, объем, скорость, синхронность и многое другое, - как всегда четко и доходчиво стал объяснять доктор.

- За нормальное состояние организма отвечают многие структуры головного и спинного мозга и периферические элементы двигательной системы, то есть мышцы, суставы и другие. Связь это многоуровневая и обратная.

- Алекс, пожалуйста, не усложняй, - взмолился Джон. - Ты все же Dr. - доктор, и тебе проще резать медицинскую правду-матку, а мы просто Dr. - дворовые ребята.

**Объясни
проще
на нашем
пацановском
языке.**



NO PROBLEM

- блеснул богатейшим запасом знаний в области английского языка
бывший хиппи Алекс. И так, пиплы,

**МЫ ПРЕОДОЛЕЕМ.
ЛЮБОВЬ, А НЕ ВОЙНА!
ВЛАСТЬ НАРОДУ!
ДАЙТЕ МИРУ ШАНС!
ВСЕ, ЧТО ВАМ НУЖНО
- ЭТО ЛЮБОВЬ!
НОРМАЛЬНАЯ ПОХОДКА
И ПРЯМОСТОЯНИЕ
- НОРМАЛЬНЫЙ
ДВИГАТЕЛЬНЫЙ
СТЕРЕОТИП!
ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК
- ДОЛГАЯ ЖИЗНЬ!
Ну, как?**

- Выше крыши! Без комментариев, - сразу же вразумели битлы.
- И все же, Док, давай от теории перейдем к практике, - попросил

Джон. - А то скоро мозги закипят.



- Хорошо, ребята, - согласился доктор. - Освежим в памяти пройденный материал. Итак, сколько всего шейных позвонков?

- Так же как и нот - ровно 7, - вспомнил Пол.

- Правильно. Давайте же попробуем их нащупать, - предложил Док. - Встаньте за спину исследуемого, свою левую ладонь положите на его лоб и как бы подтяните к себе.

Большим пальцем правой руки надавливайте на острые отростки позвонков. Видите, голова как бы запрокидывается, и ваши руки двигаются навстречу друг другу.

Битлы с завидным усердием стали изучать друг у друга строение шейного отдела ПОЗВОНОЧНИКА.



- **Д**ок, что-то мне неудобно, - пожаловался Пол. - Да и Ринго почему-то

все время приседает при

НАДАВЛИВАНИИ.

- Извини, Пол, я забыл, что ты левша, - вспомнил доктор. - Поменяй руки и сильно не дави: у Ринго проблема со вторым позвонком, и мышцы шеи от этого очень спазмированы. Делай это мягче.

- И все же я настаиваю на смене своего “врача”, - взмолился Ринго.

Произошла небольшая структурная перетрубация, и так было несколько раз, пока шеи битлов не горели, как стручки Red Hot Chili Peppers, от мануального воздействия разных горе-специалистов.

- Ну, что выяснили? - поинтересовался Алекс по окончании практического занятия.

- Докладываем, - отозвался бас-гитарист группы “Битлз” Пол Маккартни, - второй шейный позвонок легко определяется под кожей раздвоенностью остистого отростка, у седьмого он самый высокий, а шестой полностью отсутствует у Харрисона.

- Че-ё? - возмутился невозмутимый ранее Джордж. - Сейчас у тебя будут отсутствовать не только шестой, но и все шесть остальных.

- Успокойся, Джордж, - улыбнулся Док. - Шестой позвонок очень скрытый и при надавливании скользит во внутрь. Вот почему Пол его и не нашел. Что еще заметили, дорогие мои исследователи?





**- У Харрисона
два седьмых
позвонка,**

- отчеканил Джон.

- Да это что ж за издевательство над человеком! - возмущение Джорджа достигло апогея.

- И здесь не стоит огорчаться, - успокоил его Алекс. - Дело в том, что седьмой шейный по величине абсолютно не отличается от первого грудного, что и сбilo с толку следопыта Леннона.

- Обознатушки- перепрятушки, - согласился с доказательством Джон.



**повернул о
взяться и скрылось
за поворотом.**

Возмущение Джорджа



- Ребята, а вы не забыли, как называется первый и второй шейные позвонки? - продолжил курс ликбеза доктор.

- Первый - это атлант, - сказал Джон.

- Второй - это осевой позвонок, - сказал Пол.

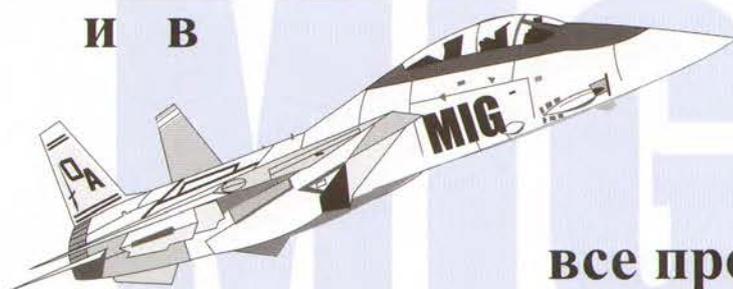
- Остальные названий не имеют, - сказал Джордж.

- И это не справедливо, - сказал Ринго. - Что-то здесь не так.

Док решил внести ясность:

- Дело в том, что зона от черепа до второго позвонка включительно имеет очень важное функциональное значение и называется **КРАНИОВЕРТЕБРАЛЬНЫЙ ПЕРЕХОД**. При патологиях этого отдела могут происходить вещи, которые на первый взгляд не имеют никакого отношения к шее - нарушение равномерности распределения веса на две стопы, функциональные блокады таза, мигрени.

Но стоит сделать “хрясь-хрясь”,



все проходит.



- **Н**еужели существует какая-то связь между шеей и, например, желудком? - поинтересовался Джордж.

- Да, самая прямая, - перехватил ответ Джон. - Все зависит от силы



- Чем сильнее врубишь по шее, тем меньше хочется есть.

- Джон, не иронизируй, пожалуйста, - попросил Алекс. - Хотя не могу с тобой не согласиться насчет силы удара, действительно от нее зависит, только не аппетит, а внимание ученика к изучаемому материалу. Хочешь **проверить на себе?**

- **Спасибо, не надо,** - поблагодарил Джон доктора за предложенный им сервис.

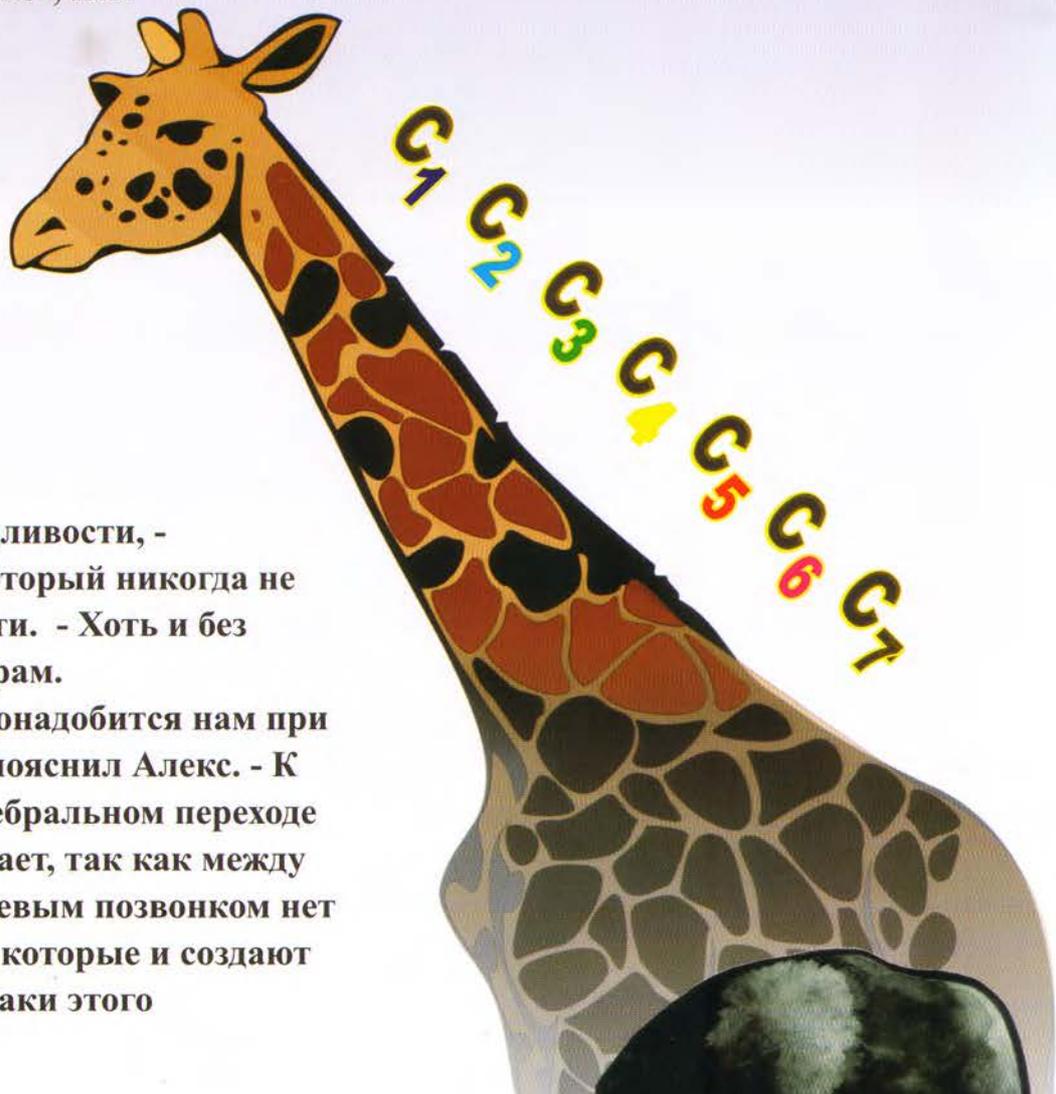


- А как по-латыни будет “шея”? - сразу же заинтересовался процессом обучения Пол.

- Шея по-латыни - **CERVIX**,

- доложил Док. -

А поэтому шейные
позвонки отличают, как



- Вот теперь по справедливости, -
успокоился Джордж, который никогда не
любил неопределенности. - Хотя и без
названий, зато по номерам.

- Эта классификация понадобится нам при
изучении патологий, - пояснил Алекс. - К
счастью, в краниовертебральном переходе
остеохондроз не возникает, так как между
черепом, атлантом и осевым позвонком нет
дисков-амортизаторов, которые и создают
все клинические признаки этого
заболевания.



-3

начит в верхнем отделе шеи у меня все нормально, - сделал вывод Ринго. - Но боль-то была жуткой.

Док понимающе покачал головой и со знанием дела сказал:
- Есть масса причин, для возникновения боли, которая и является ведущей причиной грусти моих пациентов, особенно ночью. И усиливается она при однообразных или ограниченных движениях, при охлаждении и после мытья головы.



- Док, кто несет ответственность за причиненный организму дискомфорт?

- робко поинтересовался Ринго.

- Хорошая постановка вопроса, - поблагодарил доктор Старра за хорошую постановку вопроса. - Все неврологические синдромы, а для вас все неприятности со стороны шеи и головы наша медицинская братва решила разделить на две группы:

**Компрессионные
корешковые
(радикулопатии)**

**Мышечные
синдромы.**



-А, вот, оказывается, где собака зарыта!
- Это разделение все поставило на свои места!

**- подколол
Джон**

- Док, прими и наши искренние поздравления по поводу данного факта, - присоединился Пол к другу-приколисту. - Но позволь заметить, что это, наверняка, существенным образом не повлияло на снижение количества пациентов и не способствовало автоматическому излечению Ринго от боли в шее.

- Благодарю вас, господа! - ответил любезностью на любезность Алекс. - Тысяча пациентов с пораженным остеохондрозом позвоночника будут вам очень благодарны за ваше великодушие и заботу о них. Это делает вам честь и оттеняет ваш утонченный характер.

- НО НЕ НАДО ПЕРЕДЕРГИВАТЬ КОЛОДУ, ЯЗВИТЬ И БЕЗОБРАЗНО ВЕСТИ СЕБЯ, СТРОИТЬ ГРИМАСЫ И ДЕЛАТЬ УМНОЕ ЛИЦО, - Док слегка завелся. - И если вам непонятны и неинтересны революционные изменения в медицинской классификации болезней, то для лучшего усвоения материала мне придется воспользоваться услугами...



...моего боевого товарища
И АРМЕЙСКОГО ДРУГА -
ПОЛКОВНИКА СЕРЖА.



И перед ошарашенными битлами
предстал могучий военизированный образ.

-3 ачем?! - хором заорали они.

- Для полного взаимопонимания, - спокойно ответил Док.

- Полковник, приступайте к курсу молодого бойца.

- По ранжиру становись, на первый-второй рассчитайся, - начал знакомство с личным составом командующий парадом.

- Здесь вам не тут.

Согните пальцы в локтях, напрягите свое серое содержимое каски и слушайте сюда: кто будет разлагать порядок и дисциплину хулиганить, тот будет долго и нудно падать и отжиматься. Вопросы?

- У матросов нет вопросов!

- в **1** голос доложили бойцы.

**Вот
и
славно!**

- сказал удовлетворенный Полковник и вытер носовым платком вспотевшую каску.

- Продолжайте, доктор.



- Спасибо, - поблагодарил его Док за наведение уставного порядка в войсках и продолжил. - А теперь чуть подробнее остановимся на корешковых синдромах. Наиболее часто в пределах позвоночника поражается участок корешка, простирающийся от твердой мозговой оболочки до радикулоганглионарного отверстия, его называют "корешковый нерв Нахотта".

Он **СДАВЛИВАЕТСЯ** в эпидуральной клетчатке



и внутренней зоне межпозвоночного отверстия диском, костными разрастаниями, рубцами в окружающих оболочках, опухолями, гипертрофированными желтыми связками.

- Неужели желтыми? - робко пролепетал Ринго, косясь на Полковника.

- Именно желтыми,

- подтвердил Док.

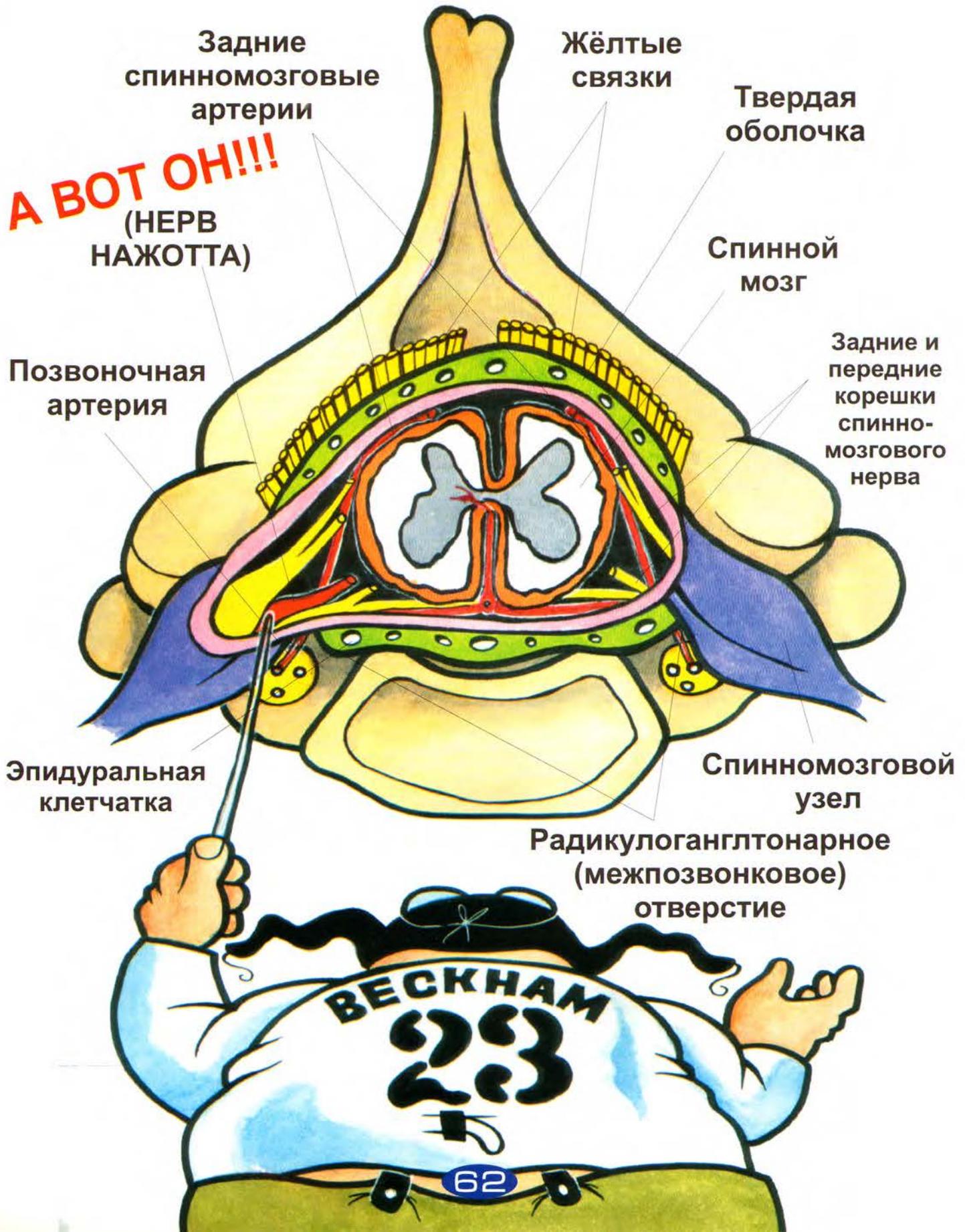
- Роль всех этих факторов при **УЗКОМ** позвоночном канале и узких

ВОЗРАСТАЕТ

межпозвоноковых отверстиях.



А ГДЕ ЖЕ НЕРВ НАЖОТТА?





Полковник, в полной боевой амуниции, занял выгодную для наблюдения позицию в тени одиноко стоящего позвоночного столба, достал пулями пробитый и слегка обгоревший в подбитом танке



А Док продолжал синдромить нервные корешки:

и с умилением стал зачитываться его требованиями, которыми он всегда руководствовался в своей жизни.

- В шее корешковые нервы Нажотта расположены почти горизонтально и проходят минимально короткий путь от твердой мозговой оболочки до межпозвоночного отверстия в отличие от поясничного отдела, и поэтому сдавливание их происходит от разрастаний, а не от грыжи.



-Док, значит у Ринго нет грыжи!
И это радует! - воскликнул Джон
и запел песню

“День из жизни”.

«Газету я читал, друг мой,
О том счастливце, кто достиг успехов,
Хоть в общем новости скучны
Смеялся, бросив взгляд
В лицо тому, кто снят.
Он выпал насмерть из авто,
Он не заметил, что сменился свет...»

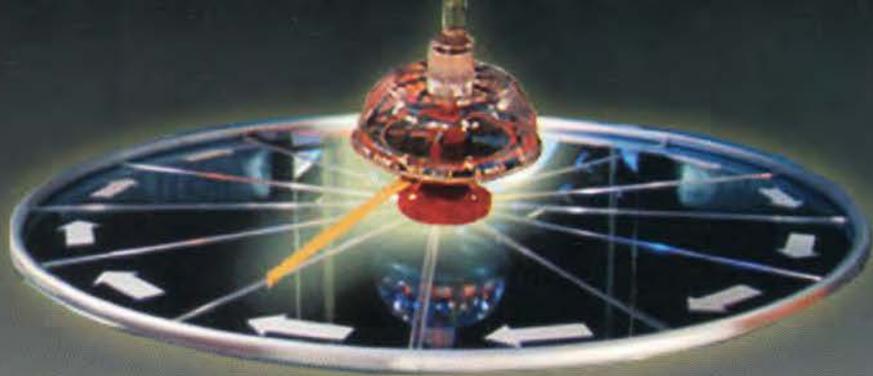


Леннон резко закончил
песню и сказал:
- Это был мой друг
Томатос. Врачи
говорили, что был
сломан шейный отдел
позвоночника. Как ты
думаешь, Док, может у
него была грыжа в
шейном отделе, ведь
другие не пострадали?

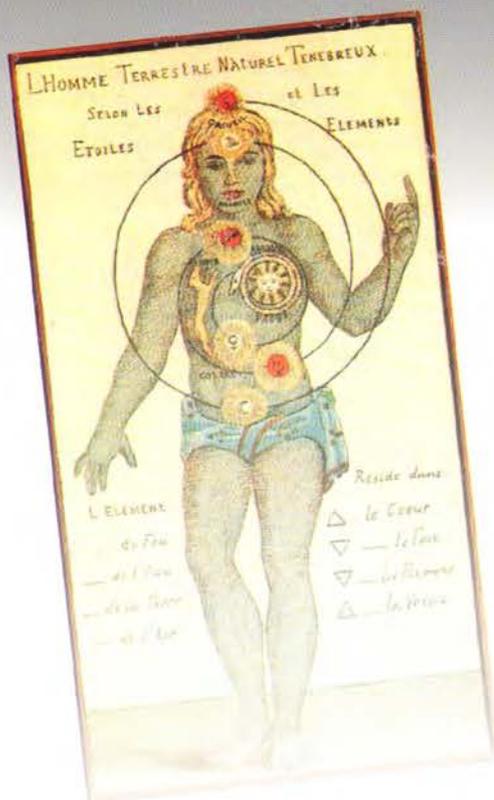


- Хороший вопрос!

Ты же бьешь меня этим вопросом! - резко рубанул доктор.



- Думаю, что не грыжа была причиной гибели твоего друга, а травма спинного мозга шейного отдела позвоночника. Ведь все центры активного движения находятся на этом уровне, и самые главные - сосудодопитательный и дыхательный. Молниеносная смерть наступает при резкой травме этих центров, и каратисты хорошо это знают.



- Позволь уточнить, Док, - обратился Харрисон. - Где все же находятся эти центры и не могут ли они быть чакрой, поддерживаемой силой Кундалини?

- Насчет чакр и Кундалини поинтересуйтесь у Махариши, - ответил Алекс. - В этом вопросе он дока, а я, как Док, скажу вам, что эти центры находятся на дне IV-го желудочка в продолговатом мозге...



- Ну, все понятно, - не удержался от комментария Джон, - яичко находится в курочке, курочка в гнезде, гнездо...

- LENNON!

властный голос Полковника напомнил, что у него все находится под контролем.



Битлы вздрогнули и ни с того ни с сего затянули походную песню про желтую подводную лодку, чем привели в неопишуемый восторг военачальника.



“В городке моем родном
Жил моряк, который нам
Рассказал, как плавал он
В субмарине по морям.
Мы живем в нашей
Желтой субмарине,
Желтой субмарине,
Желтой субмарине...”



- О

тдохнули? Теперь поучимся, - предложил доктор.

- Учиться, учиться и еще раз учиться! Леннон, твои слова? - грозно поинтересовался у сразу же онемевшего Джона Полковник.

- Нет, Ленина, - запинаясь, ответил Пол за потерявшего дар речи товарища по гитаре.

Док продолжил докладывать обстановку:

- Если помните, две верхние пары корешков не контактируют с дисками и их поражают лишь травма, опухоли и костные разрастания, а вот остальные пары сдавливаются измененными структурами позвоночника как изолированно, так и совместно со спинным мозгом.

- Док, нельзя ли поконкретней? - попросил испытывающий информационный голод Ринго Старр.

- Пожалуйста, - согласился располагающий огромным багажом знаний Алекс. - Так, при сдавливании корешков С3 и С4 появляется боль в области ключицы, надплечья, атрофия задних мышц шеи, трапециевидной, ременной, поднимающей лопатку, длиннейшей мышцы головы и шеи, и возникает боль, имитирующая стенокардию.



Полковник расплылся в широкой, на сколько позволил ремешок каски, улыбке. Из всего сказанного ему было понятно лишь слово

“имитирующая”.

Нега сомкнула его веки и он предался сладострастным воспоминаниям о боевых учениях, где очень часто звучали команды с использованием этого термина:

“имитирующая газовую атаку”,

“имитирующий ядерный взрыв”

И другие.



Полковник имитировал, Харрисон медитировал, а доктор информировал:

- При сдавливании корешков С5 и С6 боль распространяется от шеи к надплечью, к наружной поверхности плеча и большому пальцу по лучевой поверхности предплечья, вызывая слабость дельтовидной мышцы и бицепса. При поражении корешка С7 боль распространяется от шеи и лопатки, по задней поверхности плеча и предплечья к указательному и среднему пальцам, ослабляя трехглавую мышцу. А при поражении самого нижнего корешка боль проходит от шеи к локтевому краю предплечья до мизинца. Вот и все о корешковых компрессионных синдромах, - закончил доктор первую часть синдромального цикла.



- Песню запевай! - вдруг резко скомандовал Полковник.
И битлы невольно затянули классную "Всю свою влюбленность":

**"Ты глаза закрываешь,
И я уезжаю,
Но помни, что верно любя,
Покину я дом,
И в письме за письмом
Я вышлю всю свою влюбленность
Для тебя..."**

- Отставить песню! - дал команду верховный главнокомандующий.
- Продолжить занятия!
- Есть, - почему-то четко ответил доктор, потом немного смутился и сказал, - что-то я в непонятном заметался. Ну-у, продолжим лекцию и разберем теперь мышечные синдромы...
- А может займемся практикой? - ненавязчиво предложил Джордж.
- Нет, индийский мой друг, - резко отмел Док предложение кришнаита, - без теории нет практики.
- Как без стратегии нет тактики, - подтвердил умную мысль солдат фортуны.



-Кто может сказать, что такое **СКЛЕРОТОМНАЯ КЕФАЛЬГИЯ?**
- поинтересовался Алекс.
- Док! - воскликнул Джон. - Вы же

интеллигентный человек!



КАК МОЖНО ТАК ВЫРАЖАТЬСЯ?!

Алекс опять немного сконфузился и поспешил дать оправдание навороченному словосочетанию:

- Да это всего лишь боли в затылочной части головы, к которым приводит остеохондроз шейного отдела позвоночника. А болят мышцы шеи в местах их прикрепления к затылочной части черепа.
Ну, а синдром нижней косой мышцы!



Он же прост, как



и возникает от сдавливания рефлекторно-напряженной мышцей больного затылочного нерва и позвоночной артерии. Все гениальное просто! Если наш Ринго пожалуется на ноющую боль в шейно-затылочной области, ухудшение слуха и зрения, и вы пальцем нажмете на место прикрепления нижней косой мышцы к остистому отростку аксиса и увидите болезненную реакцию,

значит это...



СИНДРОМ НИЖНЕЙ КОСОЙ МЫШЦЫ



ПОЗВОНОЧНАЯ
АРТЕРИЯ

НИЖНЯЯ
КОСАЯ МЫШЦА



- **С**ИНДРОМ НИЖНЕЙ КОСОЙ МЫШЦЫ!!! - обрадованно выкрикнул Полковник и расплылся в широкой фронтальной улыбке



”У кого что болит...”, – подумал Джон.

- Полковник! - удивился Док полету армейской мысли. - Вы делаете значительные успехи на медицинском фронте. Bravo!

- Служу Отечеству! - по уставу отчеканил главком.

- Ну, а теперь



сконцентрируем свое внимание на шейных прострелах и **ЦЕРВИКАЛЬГИИ.**

- Доктор! Повнимательнее, - сделал замечание Джон.

- Ну, хорошо-хорошо, - сориентировался Алекс. - О ноющих болях в шее.

- Это другое дело, - успокоился Леннон.

- Но тем не менее я должен сделать официальное заявление, - потребовал Док и, не дождавшись разрешения вышестоящих инстанций, во всеуслышанье заявил:

- Шейные прострелы, то есть остро уходящие и быстро проходящие боли, по латыни **ЦЕРВИКАГО.** Не авокадо, не сербернаго, а цервикаго.

- Кстати, Док, помнишь нашу первую встречу? - напомнил Ринго. -

Я был не один, а с моей **ЦЕР-ВИ-КАЛ-ГИЕЙ**, которая хорошо присела мне на шею и свесила ножки.



**- Старр, ты хоть
и звезда,
но звездеть тут не надо,**

- культурно попросил Полковник, расправив плечи и поиграв желваками.-

**Ты просто молча слушай
и запоминай, чему тебя учат
отцы-командиры
и начальники.**

**Пуля - дура, штык - молодец!
Надеюсь, ты меня
понял?**

Ринго принял строевую стойку и по-военному отрапортовал:

- Так точно, сэр!

- То-то же, сынок. Тяжело в ученье, легко в бою. Ты сказал, Леннон? - спросил военный комендант книги.

- Никак нет, сэр! - ответил сразу же вспотевший Джон.

- Это Суворов сказал, - заступился за друга Пол.

- Молодец, Суровый. Уважаю, - Полковник почесал свой квадратный подбородок. - Продолжайте занятия, доктор.



-**Б**о...бо ... боли при ... про... прострелах, - заикаясь продолжил Док, не отрывая глаз от могучей фигуры армейского офицера, - как удары тяжелой артиллерии... как залпы мощных зенитных установок и гаубиц... до искр в глазах... до помутнения рассудка и потери сознания...

- Хорош-**Ш-Ш-Ш**о-о-о, - прошипел великий армейский стратег Анкл Серж, доставая из вещмешка сухой паёк, в который входили трехкилограммовая банка паштета "NAME" и 8 пачек чая "АНМАД".



Док начал говорить более спокойно, используя в своем лексиконе миролюбивые фразеологические обороты:

- Эти боли сопровождаются напряжением поверхностных и глубоких мышц. На ощупь в поверхностных мышцах чувствуются участки уплотнения различной величины, но ещё неприятней по ощущениям синдром передней лестничной мышцы. А ну-ка вспомним, где она находится, и с чего начинается Родина?



- Я ВАС НАУЧУ РОДИНУ ЛЮБИТЬ, -

пробурчал засыпающий на мягкой трапециевидной мышце муляжа сытый Полковник.



- Док, не отвлекайся по пустякам, - предложил Пол, - и не отступай от текста.

- Ну, добре, - уловил хитрый ход автора "YESTERDAY" доктор:

- Повторяю для двоечников: передняя лестничная мышца натянута между поперечными отростками С₃-С₄ шейных позвонков и 1-м ребром. Под ней проходит нижний отдел плечевого сплетения и подключичная артерия. Представляете, что будет при

СДАВЛИВАНИИ

напряженной мышцы этих образований?

- Думаю, что где-нибудь возникнут боли, - неопределенно ответил Джон.

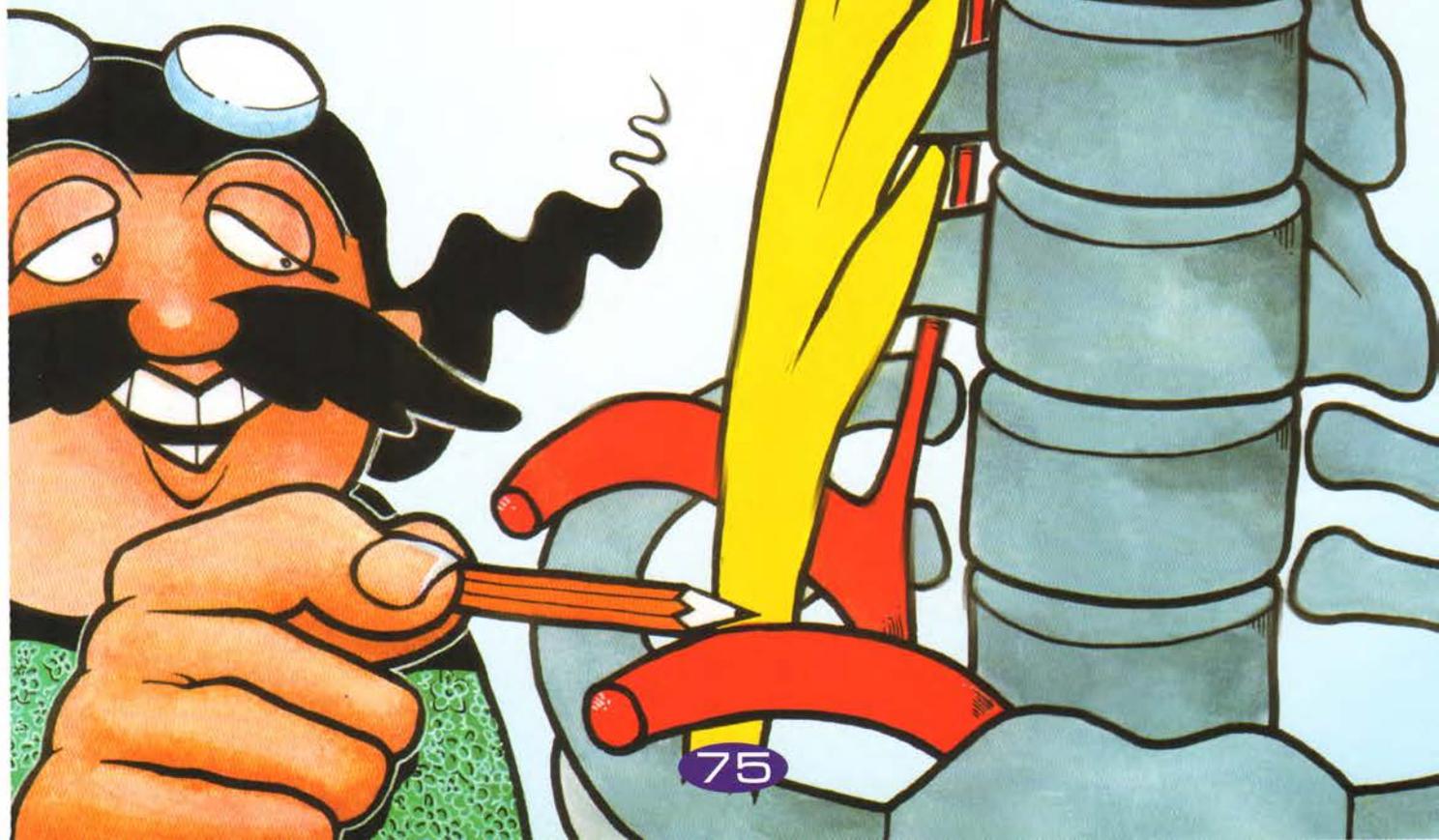
Док одобрительно покачал головой:

- Не где-нибудь, а конкретно в руке, в затылке и в грудной клетке по типу **стенокардии**, а позже к ней присоединится **атрофия мышц ладони**.

И все это может сопровождаться похолоданием и

посинением

руки, онемением и отечностью.



- **С**трашно, аж жуть, - востепенулся Джордж.

- Но это ещё не самые страшные последствия, - "успокоил" доктор восприимчивых учеников. - Хочу немного рассказать вам о **вертеброгенных поражениях спинного мозга.**

Корешковая радикулопатия это присказка, а когда грыжевые выпячивания или другие патологические разрастания продвигаются дальше и уже давят на спинной мозг, то это уже сказка, ну о-о-очень страшная.

- **Может не надо?** - испуганно произнес Ринго.

- Поздно, - доктор изменился в лице. - Поднимите мне веки.

Битлы задрожали как осиновые листья под осенним ливерпульским ветром, все в миг стихло, и наступила **ТИШИНА**, лишь храп Полковника наводил на мысль, что где-то ещё теплится жизнь.



- **В**ертеброгенные поражения делятся на компрессионные миелопатии, - начал Док жуткое повествование. - В клинической практике различают сдавливания собственно спинного мозга и крупных сосудов.

- Док, а можно задать вопрос? - дрожащим голосом спросил Ринго.

- Попробуй, - холодно ответил Алекс.

- Ты же учил нас, что очень трудно разделить анатомию и физиологию, действие и следствие. К примеру, если грыжа или опухоль давит на спинной мозг, то она же не может не задеть сосуды?

Док растаял, теплая радость за его любимого ученика разлилась по всему могучему телу учителя, следы умиления увлажнили добрые глаза, а усы и губы расплылись в широкой улыбке.

- Благодарю тебя, Ринго, за верность и преданность нашему правому делу, - поблагодарил доктор **пионера-героя.**

**- Полковник. Полковник!
Проснитесь!**

Прошу вас вручить орган... э-э,
орден лучшему из учеников.



Церемония награждения прошла в торжественной обстановке, по завершении которой Ринго было присвоено звание



**И НА ГРУДИ ЕГО МОГУЧЕЙ
ОДНА МЕДАЛЬ
ВИСЕЛА КУЧЕЙ.**



- **Д**рузья мои, продолжим начатый разговор о компрессионных миелопатиях, - предложил Алекс присутствующим в книге персонажам, - ведь, наверняка, интересно знать, как же это грыжи, выпячиваясь в просвет канала и преодолевая сопротивление очень прочной задней продольной связки, сдавливают спинной мозг и вызывают самые разнообразные неврологические синдромы и симптомы.
Ринго, подтверждая статус

"лучшего солдата"

поинтересовался:

- Наверное, неврологическая картинка будет разной в зависимости от времени, объема и места грыжевого выпячивания...

- И денег! - добавил Джон и сразу же об этом пожалел, так как грозная тень Полковника мгновенно нависла над шутником.

**- ЗДОРОВЬЕ, КАК И ЛЮБОВЬ,
ЗА ДЕНЬГИ НЕ КУПИШЬ!**

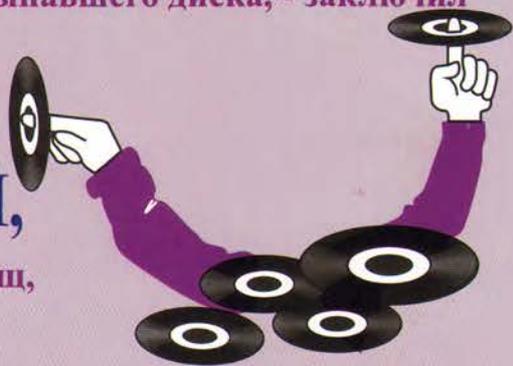
- выкрикнул Пол и спрятался за спину доктора.



- Конечно же, все зависит от топографии выпавшего диска, - заключил Док.

**- КРУТЯТСЯ ДИСКИ,
Я СЕГОДНЯ ДИСКЖОКЕЙ,**

- затанул свою любимую песню боевой товарищ,
который битлам был совсем не товарищ.



- Уважаемый Полковник, речь идет не о музыкальных, и даже не о пулеметных дисках, а о межпозвоночных, - заметил Алекс, чем очень расстроил своего армейского друга. - Грыжа может располагаться медианно, парамедианно и латерально, сдавливая спинной мозг или корешки и вызывая при этом соответствующие клинические картинки.

“Люблю картинки”, - подумал Джон, побоявшись высказать свою отвлеченную мысль вслух.

- А теперь, друзья, хочу пригласить вас на прогулку в “Норвежский лес” и разобраться на конкретных примерах, - предложил Док. - Полковник, проводите команду №1 всех времен и народов к лесу.

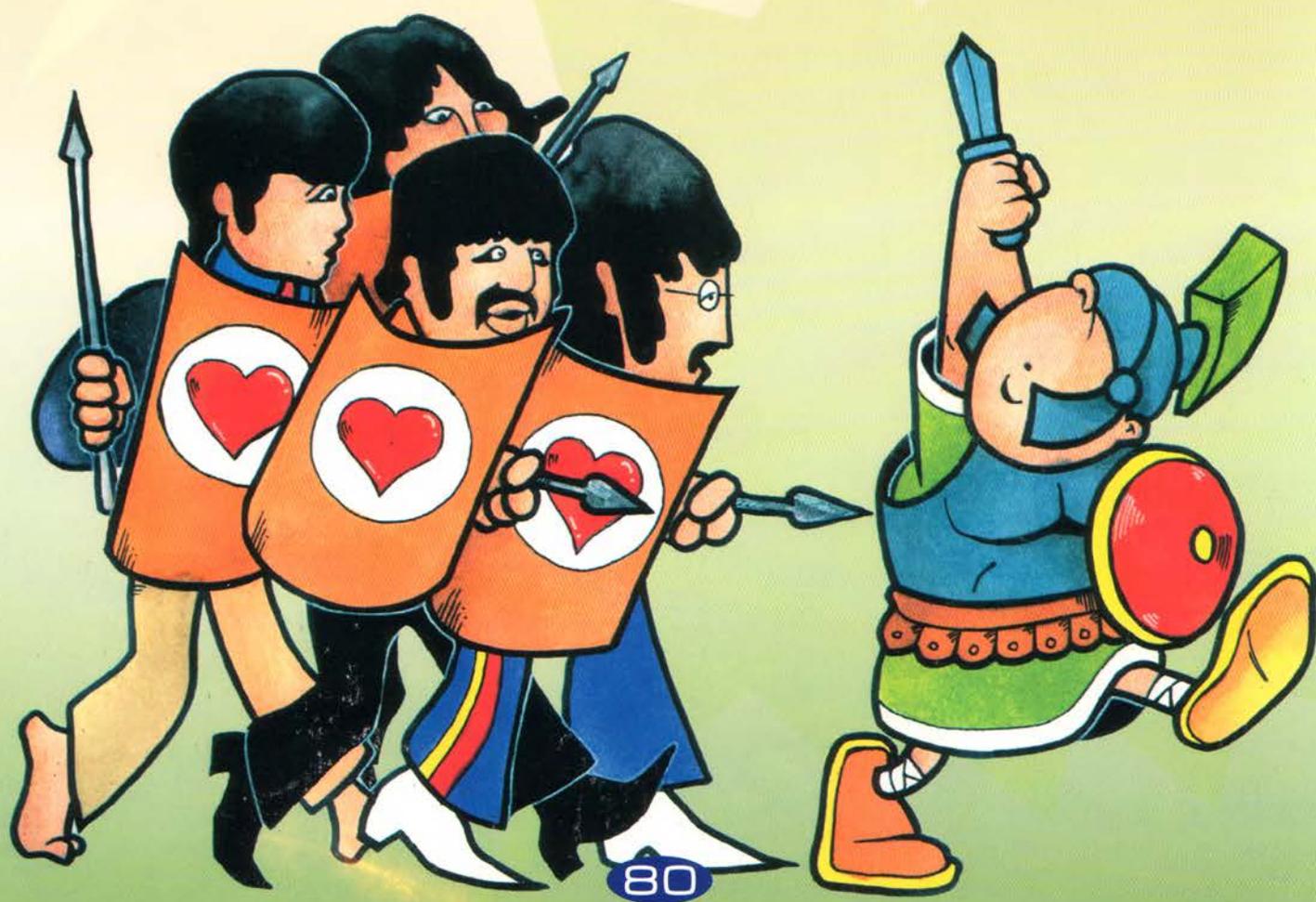
- ЕСТЬ! ЕСТЬ!
- рявкнул командир отряда. -

**Становись!
Прямо с песней
шагом марш!**



И веселый отряд музыкантов тронулся вместе с Полковником,
напевая радужную песню:

**“Была у меня,
То есть я был у девушки.
Мы шли к ней домой,
Причем же здесь
Норвежский лес?”**



Через некоторое время бойцы музыкального фронта очутились на какой-то просеке, где кроме пеньков ничего не было.

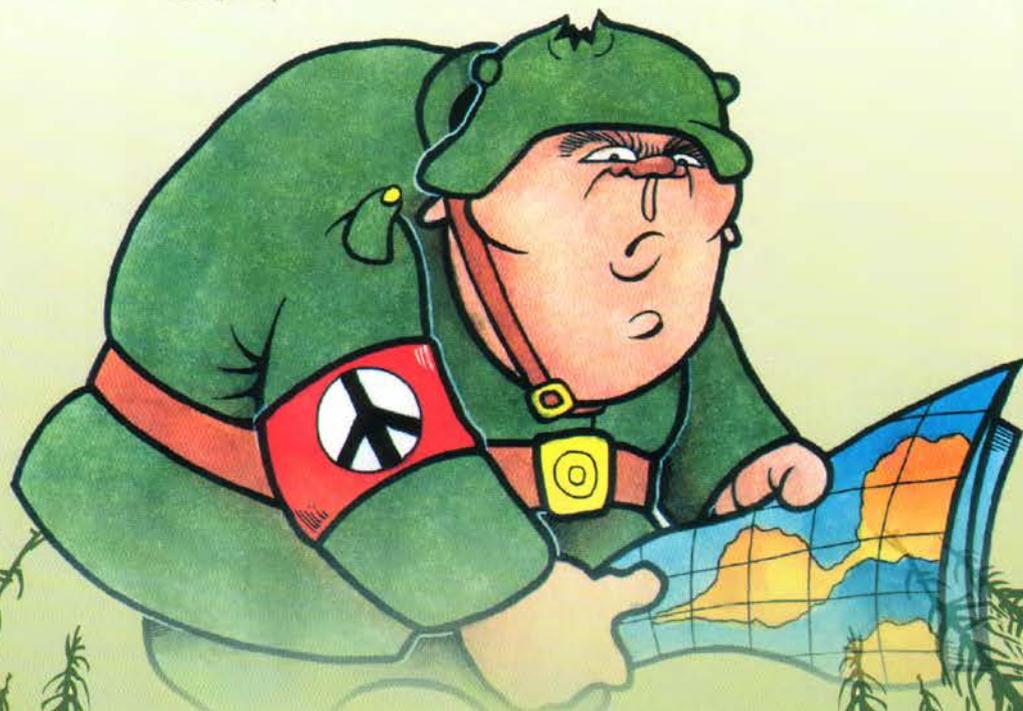
- Ты куда привел нас, Сусанин? - поинтересовался осмелевший за время похода Джон.

Полковник лихорадочно сравнивал карту с рельефом местности и растерянно бормотал себе под нос:

- Все правильно. Мы шли по азимуту. Здесь должен быть NORWEGIAN WOOD.

- Или то, что от него осталось после вырубki, - подкинул мысль Джордж.

- Друзья, хочу вам напомнить, что мы находимся в Анатомической стране, - подсказал улыбающийся доктор. - И лес этот, а точнее эти "СРУБЫ" являются наглядным пособием по изучению дисковых грыж. Обратите на них свое внимание.



дисковая грыжа



Битлы принялись с интересом рассматривать “пеньки”, а военачальник Серж - производить кое-какие коррективы в своей полевой карте. Он любил порядок во всем.

- Док, а к чему приводит

СДАВЛИВАНИЕ

спинного мозга грыжами? - поинтересовался Джон.

Док глотнул свежего воздуха и начал вкладывать



**в уши учеников
нужную информацию:**



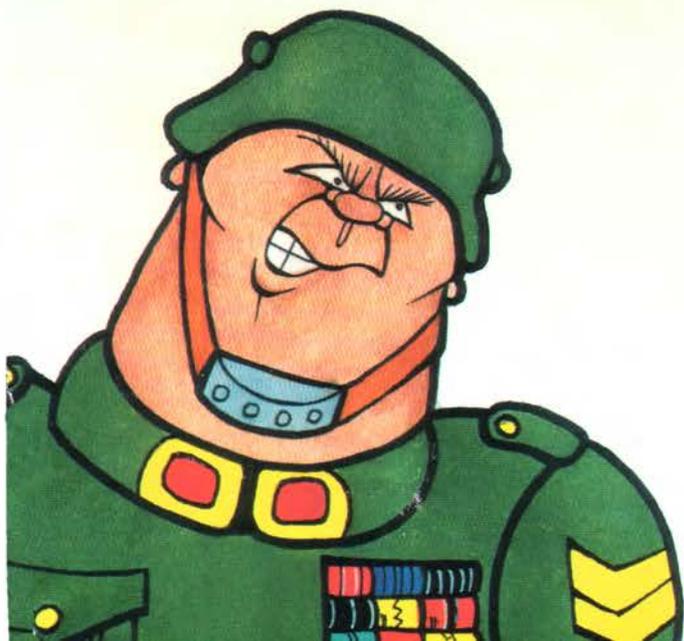
- Заболевание может развиваться годами. В типичных случаях первыми появляются боль, ощущение холода, онемения, слабость в руках и ногах...атрофия и подергивание мышц, нарушается температурная и болевая чувствительность. Иногда при движении головой появляются ощущения прохождения

**электрического
тока**

в руках, ногах и вдоль позвоночника...

- У меня эти ощущения возникают от движения головы Полковника,
- прошептал на ухо Джону Джордж.

- ...при вовлечении в процесс позвоночных артерий головные, ушные и глазные боли, а также вестибулярные нарушения усугубляются при наклонах головы.



Док выдержал паузу, чем привел несколько ослабленное внимание битлов к науке, и предложил им перейти от деформации позвоночной артерии к кровоснабжению спинного мозга и корешков с разбором компрессионно-васкулярной ишемии.

- Кровоснабжение спинного мозга в шейном отделе осуществляется радикулярными артериями, берущими начало от ветвей подключичной, позвоночной и шейных артерий, - проехался Док по кровеносным сосудам. - Остальные корешковые артерии кровоснабжают лишь спино-мозговой корешок, не достигая структур спинного мозга.

Затем доктор указал, что в патогенезе сосудистых миелоишемий особо важную роль играет

УМЕНЬШЕНИЕ

размеров межпозвоночных отверстий, через которые проходят радикуло-медулярные артерии.

- СДАВЛИВАНИЮ

сосудов способствуют "разболтанность" позвонков, нестабильность и сплющивание дисков при остеохондрозе, - указал Док причины сбоя механизма кровоснабжения. - Сосудистую патологию в этих случаях необходимо оценивать с первейшим учетом патологии шейного отдела позвоночника.



-Dок! Сам по себе напрашивается вывод, что для улучшения кровоснабжения спинного мозга нужно лечить патологию позвоночника, - предложил дотошный в вопросах медицины Ринго Старр.

- Без всяких сомнений! - похвалил Алекс старания ученика. - Ребята, а слышали ли вы что-нибудь о синдроме Унтерхарншейдта или о

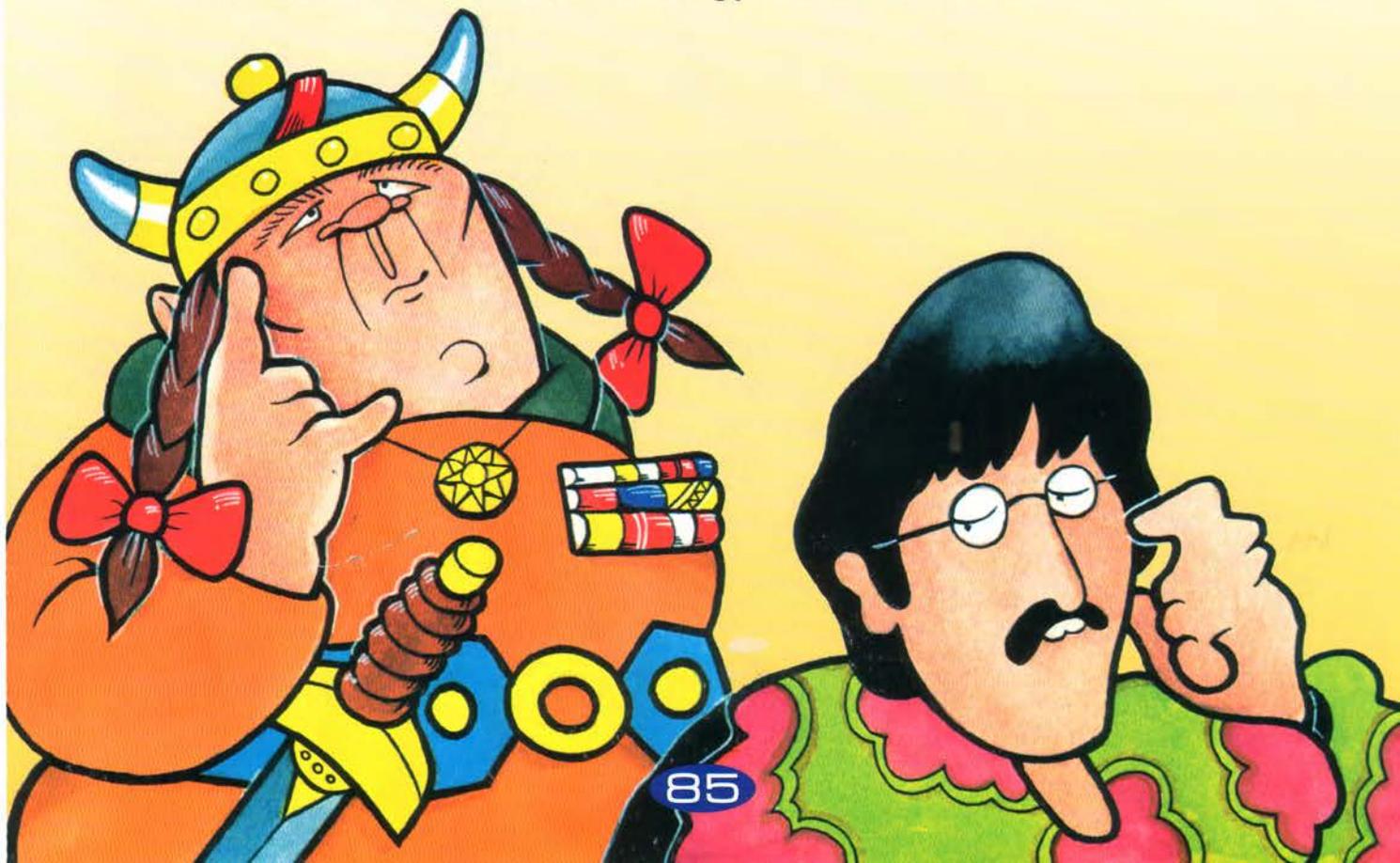
“drop attack”?

“Сейчас речь пойдет о поведении унтер-офицера и его последующем разжаловании”, - думал Полковник в предвкушении поучительной читки приказа о наказании виновных.

Леннон же начал перебирать в памяти всех своих знакомых:



“Брайана Эпстайна знаю. Джорджа Мартина и Фила Спектора тоже. С Харе Кришной лично не знаком, но наслышан. А вот о Унтерхарне Шейдте понятия не имею, тем более о его группе “ATTACK”.



Док развеял сомнения:
- Это все синдромы временного нарушения

СПИНАЛЬНОГО КРОВООБРАЩЕНИЯ В



радикуло-медулярных артерий шейного утолщения.

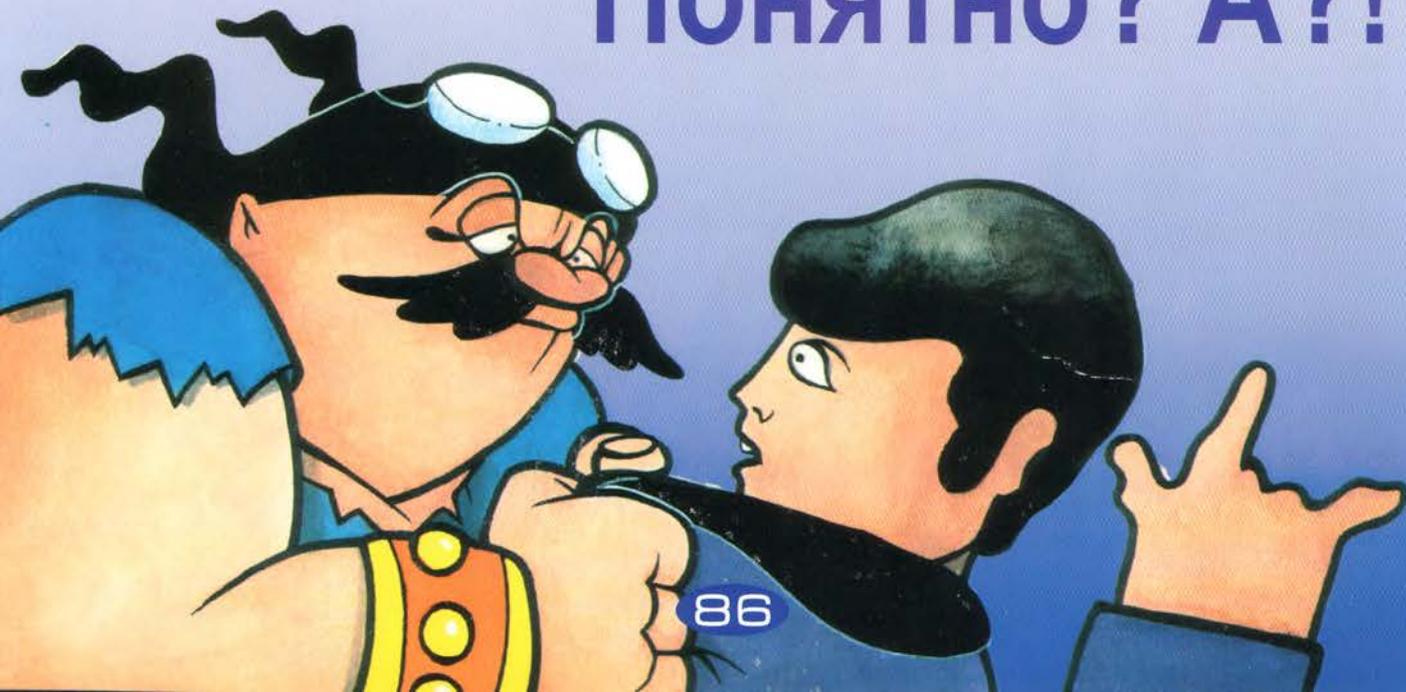
- Нельзя ли попроще и сразу огласить весь спектр сосудистых патологий, - попросил уставший Пол.

- Повторяю для тугодумов и говорю так просто, что аж сам нервничаю, - еле сдерживаясь, произнес интеллигентный доктор. - Если кровообращение нарушается грыжей диска или другими травмирующими факторами в области шейного отдела позвоночника и проходит в течение



то такие изменения кровоснабжения и неврологии считаются временными и выражаются в отсутствии движений в верхних и нижних конечностях с потерей сознания **на 2-3 минуты**. Вот и все о синдроме Унтерхарншейдта и "drop attack" ("падающей капли").

Понятно? А?!



- Док! А как насчет принять по капле и атаковать вилками стол со всякими закусками? - предложил Джон. - Как ни как скоро Рождество!
- Но расслабляться ещё рано, - выкрикнул замаскированный под почечный камень Полковник.

- Война войной, а обед по распорядку,

- вспомнил Леннон армейское правило.

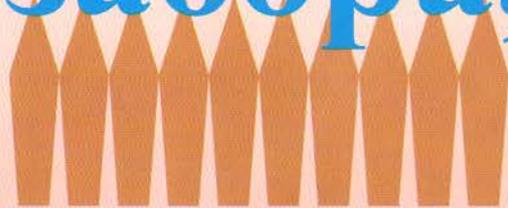
- Сейчас ты будешь
копать траншею

ОТ
обеда



И

ДО
забора,



- военачальник дал понять, что в каждом правиле есть исключения.
- Тогда лучше слушать, - выбрал Джон.

- А теперь о **синдроме позвоночной артерии**, - сделал радостное сообщение Алекс и поведал друзьям, что диагноз синдрома подтверждается болезненностью точки позвоночной артерии в затылочной зоне между поперечными отростками позвонков С₁ и С₂ под нижней косой мышцей головы. - При интенсивном нажиме на эту точку возникает сильнейшая боль. Симпатические нервы позвоночной артерии связаны с тремя симпатическими нервами сердца, и провокация приступа стенокардии возможна резким движением головы и неудобной позой.

Док прервал свою

ПЛАМЕННОЮ

речь, чтобы сделать сенсационное сообщение:

**- Поздравляю вас, господа!
Вы закончили теоретический курс...**

- ... молодого бойца, - добавил главком Серж.



Радости битлов не было предела! Минут 10 они с криком

“Ура!”

качали сбитое тело Полковника, который испытывал великую гордость, сравнимую по значимости лишь с чувствами солдат Егорова и Кантария, после водружения ими красного знамени над поверженным Рейхстагом.

Затем процедуру подкидывания тел повторили с доктором и с каждым из “Битлз” в отдельности, а так же с некоторыми малогабаритными муляжами.



Закончилось ликование коллективным исполнением
песни “Вечер **мир**
ТРУД
май ного дня”.

“Был очень трудный день,
Проголодался я, как **ВОЛК.**

Был очень трудный день,
И спать хочу я как сурок.
Но вот приду я домой
И вновь увижусь с тобой,



И СТАНЕТ ХОРОШО”.



Битлы под бдительным присмотром старшего команды, полковника Сержа, репетировали английскую версию марша "Прощание славянки", когда в студию зашли Дед Мороз и очаровательная Снегурочка.



**- С Новым годом поздравляю, и
здоровья всем желаю!**



- бодренько сказал Дед голосом Алекса.

- Новый год - новый пот, - пошутил Полковник. - Люблю Новый год, особенно новый учебный год в армии.

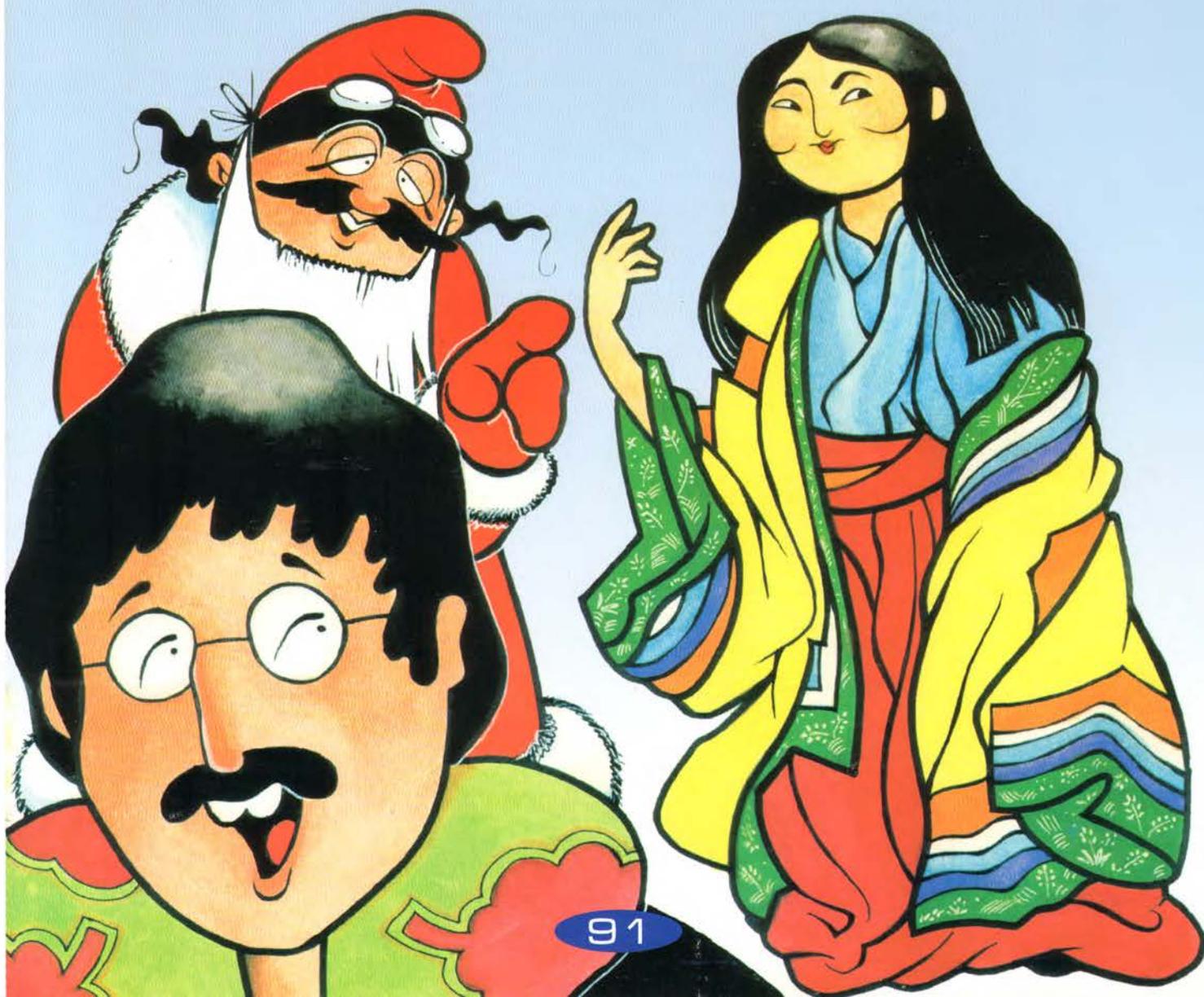
Но никто из "Битлз" не отреагировал на реплику военкома: все были заморожены умопомрачительным образом Снегурочки - черные распущенные волосы до пояса, широкая скула, раскосые глаза и изумительная раскрепощенность.

- Мисс Оно, - представил её Док Морозович.

- А на кой нам оно - поинтересовался Пол.

- Не Оно, а Оно. И ей суждено сыграть в вашем совместном

творчестве и личной жизни одного из вас судьбу **ОНО** сную роль. Ну, а пока она просто моя внучка и помощница и зовут её Йоко.



- **Д**обрый Дедушка Мороз, твой бушлат из ваты, **ТЫ**



нам принесёшь?

- ненавязчиво поинтересовался Полковник. Он очень любил подарки.

Но ещё больше он любил **БОЛЬШИЕ** подарки.

- Обижаешь, начальник, - ответил Дед. - Подарки я приготовил всем. Каждому.

Командор засиял как новенький **орден.**

- Только вот вручить я вам их не могу.

Орден потускнел.

- Почему?! - воскликнули расстроенные битлы.

- Новогодние подарки надо вручать под ёлкой. А у вас её нет. Так что извиняйте, хлопцы..., - обрисовал ситуацию Алекс.

- Это не проблема, - успокоил всех всемогущий Полковник. -

Знаем мы эти ёлки-палки. В миг елочку отработаем. Леннон, за мной!

- А почему я? Чуть что, сразу Леннон, - начал было возмущаться Джон, но поймав на себе испепеляющий взгляд военного душелюба и человекаведа, сразу же согласился. - И я горжусь этим доверием.



Отряд добровольцев скрылся в дверном проёме. И через миг с улицы послышались звуки завязавшейся перестрелки, взрывов гранат, скрипа автомобильных шин, цокота копыт, лязга танковых гусениц и крики

Тра-та-та!
Тра-та-та!

**ГИТЛЕР
КАПУТ**

Бах!

**Цок
Цок
Цок**

"Ура!"

В комнату вбежал чумазый Джон в военном кителе из фильма "Как я выиграл войну". Он подбежал к Доку и попросил со слезами на глазах: "Начальник, дай марафету!"

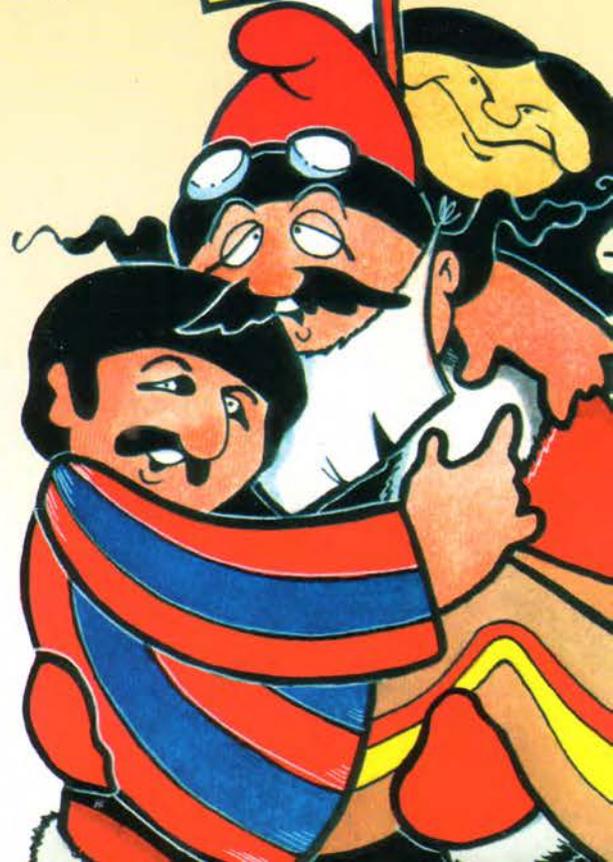
Док стоял как вкопанный, онемевший от оцепенения.

- Эх, - рядовой Леннон лишь разочарованно махнул рукой и, прихрамывая, убежал на улицу, где, судя по звукам, разворачивалась целая военная баталия.

Битлы заняли выжидающую позицию за могучей фигурой всё ещё окаменевшего доктора. Лишь Снегурка Йоко мужественно держала над головой откуда-то взявшийся пацифистский плакат

"НЕТ ВОЙНЕ!"

NO WAR!



В Друг раздался

СТРАШНЫЙ ВЗРЫВ,

и всё стихло. Дверь распахнулась и в клубах дыма появился САМ Полковник. Он втащил в студию ёлку, на ветвях которой лежал Джон, притворившийся ёлочной игрушкой.

- Еле отбили, - констатировал факт отъёма королевской ёлки для Букингемского дворца страж порядка Серж.

- А с ним что?! - поинтересовался Ринго о состоянии Джона.

- Да он зелёный, - объяснил Полковник. - Из

"GREEN PEACE".

Слабонервный какой-то. Тяжело переживает за какой-то там экологический баланс.

- БЕРЕГИТЕ ПРИРОДУ - МАТЬ ВАШУ!

- выкрикнул Леннон из еловых веток.

- Герояся однакоси, - восторженно заявила снежная сестра милосердия, делая ему искусственное дыхание "рот в рот", чему пострадавший был очень рад.





В это время дверь в студию приоткрылась, и человек в пестром восточном халате громко прокричал:
- С Вас **КАР-Р-Р-З-З!** Две ёлки в Букингемский дворец!

Полковник гневно метнул сначала взгляд, а потом и штык-нож, на одной стороне которого была красивая гравировка "Фергана- 2004", а на другой-

"ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК- ДОЛГАЯ ЖИЗНЬ".

Нож со свистом впился уже в закрытую дверь.

Дверь вновь приоткрылась и тот же человек добавил:

- И жареный барашек для управляющего, то есть для меня.

Он вытащил нож и уже навсегда скрылся в дверном проёме. Вместе с ферганским сувениром.

- Вот и метай ножи в людей после этого, - обиделся ножеметатель, - никакой благодарности.



После чудотворного оживления Джона при помощи японской дыхательной системы друзья установили ёлку в вертикальном положении и украсили её своими музыкальными инструментами.

Полковник в сердцах вытащил из заначки свою любимую учебную

гранату Ф-1

и повесил её на самом видном месте, не забыв снабдить сопроводительной запиской:



"ОСТОРОЖНО! ВЗРЫВООПАСНО!"

- Вот это другой нарез, - высказал он своё восхищение нарядной и сверкающей огоньками эквалайзеров ёлкой, - осталось лишь назначить старшего за противопожарное состояние.

Леннон опять притворился ёлочной игрушкой. Не найдя козла отпущения, Полковник построил битлов и заставил их под своим чутким руководством скандировать:

- ПО-ДАР-КИ, ПО-ДАР-КИ!

- Нет, нет. Не торопитесь, друзья, - прервал их Док. - Есть ещё одно условие - все должны быть в маскарадных костюмах.

- Давайте нарядимся под органы, - предложил Пол.

- Я, например, согласен быть сердцем.

- А я - ухом, - сказал Харрисон.

- Я согласен быть носом, - указал Ринго.

- Ты итак с носом, - напомнил ему Джон.

- А я буду органом внутренних дел, - заявил Полковник. И не безосновательно.

- Вот и прекрасно, - сказал Дед Мороз.

- Вы пока перевоплощайтесь, а мы со Снегурочкой накроем праздничный стол.

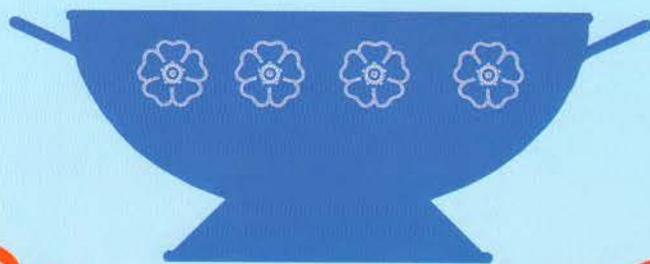


Чрез некоторое время за богатым по изобилию всяких изысканных блюд столом сидели нарядные герои книги в ожидании торжественной раздачи подарков.

- **Друзья мои!** - начал торжественную речь Док. - **Мы прекрасно потрудились в плане овладения большим количеством теоретических знаний в области анатомии, патологии и военного дела. Я рад, что вы с достоинством выдержали этот экзамен и хочу поощрить ваши старания небольшими презентами.**

За столом произошло оживление. Полковник так разнервничался в ожидании своего звездного часа, что не заметил,

как опустошил



тазик с оливье.



Дед покопался в своём волшебном мешке и извлек на свет

ГОЛУБЯ



МИРА.

- Джон, это тебе, - сказал он, вручая птицу. - Как страстному борцу за мир.

Потом из мешка последовал ситар.

- Джордж, это тебе, как пропагандисту идей Кришны.

Полу были подарены маленькие крылышки.

- "Wings"

- ЭТО ТВОИ КРЫЛЬЯ,

- прокомментировал раздатчик подарков.

Ринго обзавелся игрушечным паровозиком.

- На фига он мне? - поинтересовался удивленный Нос.

- Для детской передачи **"SHINING TIME STATION"**

пригодится, - объяснил Док.

Ринго лишь пожал плечами.



Когда очередь дошла до Полковника, с холодными закусками на нервной почве и на столе было покончено.

- Уважаемому Суперполковнику вручается суперподарок - электронная версия Устава вооруженных сил со всеми приложениями и примечаниями, - громко объявил янгиюльский Дед Мороз и вручил боевому офицеру камуфлированный ноутбук.

Слёзы умиления увлажнили квадратный подбородок Полковника, холодный военизированный образ растаял и превратился в доброго дядю Серёжу - продавца мороженого "Супербомба".

- Спасибо, батя, - поблагодарил он за внимание к своей скромной персоне. - Разрешите и мне вручить вам в ответку небольшой подарок. Лично от меня.

И на столе появилась вытащенная из вещмешка старая бутылка.

- Джин. Нашёл, окапываясь в снегу во время боевых учений

"Метель в горах" - прокомментировал воздушных шариков начальник и пирожных командир. - Эликсир здоровья, припрятанный мною для особого случая.

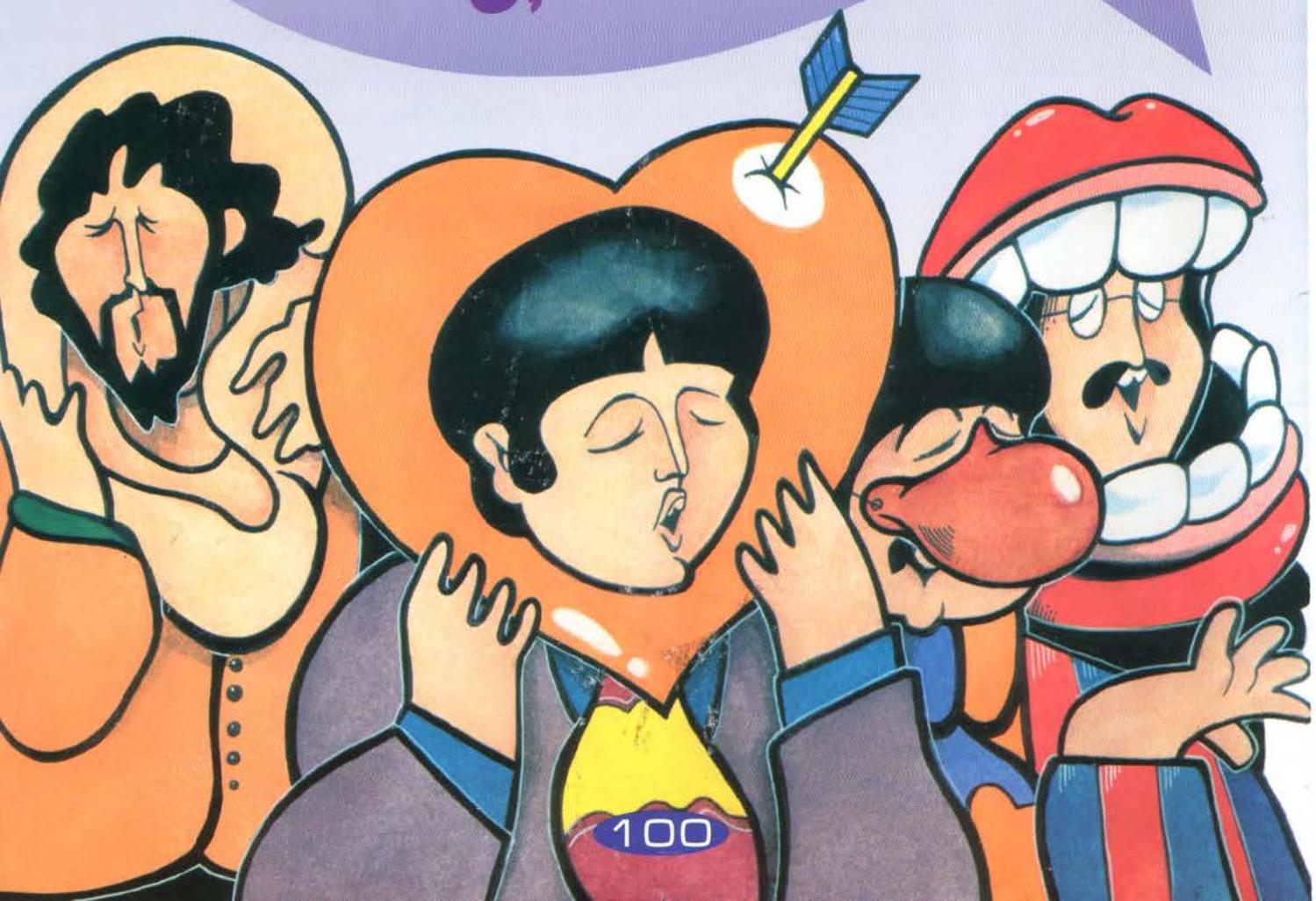
- Считается, - одобрил этот широкий жест Док. - Я думаю, что именно сейчас случай самый подходящий.



Битлы радостно запели "Эй, Джуд".

**"Эй, Джуд, смени настрой,
Песню спой так, чтоб стало лучше,
Ты вступишь в сердце эту печаль,
Чтобы начать и сделать лучше,**

**Лучше,
Лучше,
Лучше.
О, йейеее..."**





-Жу что ж, друзья, прошу откупорить бутылку и выпить за Новый год и за новую страницу в нашем повествовании, - предложил Алекс.

Ринго со знанием дела принялся за дело. Сломал 5 вилок, 4 перочинных ножа и 1 шомпол от автомата Калашникова, любезно предоставленного сами знаете кем, он всё же смог сломить сопротивление пробки, которая вылетела со свистом, и, как космическая ракета, начала метаться по студии, заполняя её густым дымом.

КОГДА ДЫМОВАЯ ЗАВЕСА РАССЕЯЛАСЬ,

битлы с удивлением обнаружили появление в их команде нового персонажа - Джина из бутылки джина.

-О-о, спасибо вам, мои любезные и благочестивые господа, да будет у вас во век здоровый позвоночник и долгая жизнь за то, что вы выпустили меня из бутылки, в которой я находился со времен Худояр-хана без еды, воды, женщин и телевизора, - поблагодарил он своих спасителей.

- С тебя карз-з-з, -

раздался голос управляющего из-за двери.



- Я ваш должник, - согласился Джин из бутылки джина. - К сожалению, я очень долго пролежал в бутылке на леднике Федченко, а потому слегка отморожен и многое позабыл.

- Ну, хоть как величать тебя помнишь? - поинтересовался вышедший из оцепенения Ринго.

- Полковником дразнила меня братия...

- Каким ещё полковником?! - возмутился настоящий Полковник.

- Это звание заслужить надо! Звёзды просто так на погоны не падают! Предъявите документы, гражданин.

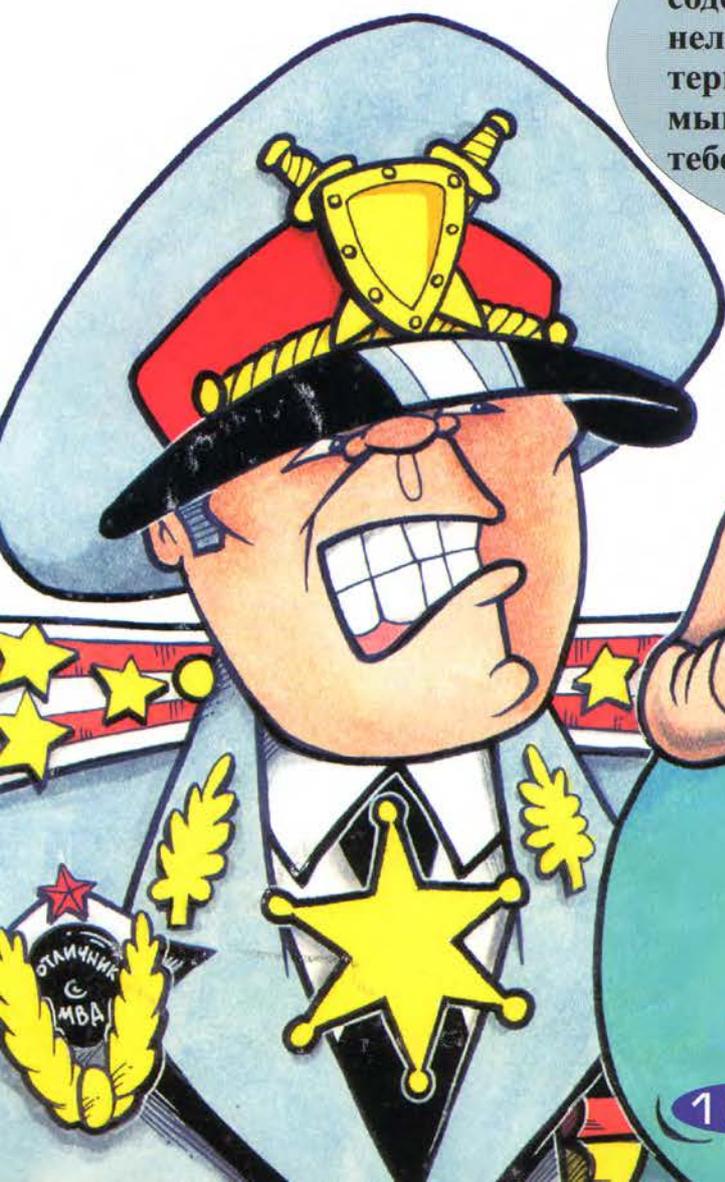
- Какие документы? - удивился Полковник-Джин.

- Оусвайс-удостоверение личности офицера, вид на жительство, визу на въезд, таможенную декларацию и т.п. Ну, бите шнеле.

- Чаво?

- Ну, вот что и требовалось доказать - перед нами типичный бомж, нелегал и отмороженный лжеполковник, - закончил своё расследование полковник Серж и восторженно посмотрел на Дока. - Ну, как я его?

- Ну, это уже слишком, возмутилось живое содержимое бутылки. - Бомж, нелегал, отморозок. Моё терпение лопнуло. Шишел, мышел, промокашка, быть тебе теперь букашкой.



В студии сверкнула молния, и могучая военнообразная фигура уменьшилась до размера Мальчиша-Кибальчиша.
- Ты смотри, действует, - обрадовался Джин. - А я думал у меня все отморозено.

Битлы с удивлением разглядывали объект чудесного превращения, особенно Джон.

- Я хочу к маме, - заплакал маленький Полковничек, осознав своё невыгодное положение.

Джин протянул ему носовой платок.

- Полковник - это тот кто может, а не тот, кто хочет, - вразумил он.

- Верни мне нормальный вид, - приказал мини-Полковник и добавил, - пожалуйста.

- А мне так больше нравится, - радовался Леннон. - Он такой безобидный.

- **Полковника обидеть может каждый,** - вступил в разговор Док. - Ну, я думаю профилактики достаточно, это послужит ему уроком. Давайте вернём ему его тело вместе с мундиром и всеми регалиями.

- Как скажешь, повелитель, - повиновался Полковник-Джин. - Шушара, мушара ...бушара..гм ... забыл. Забыл заклинание.

- **Что?- завопил карапуз. - Да я тебя под трибунал! На суд чести офицеров! В Сибирь! Как я буду командовать?! Я тебе приказываю - вспомни!!!**



Джин лишь испуганно теребил куцую бородку.

- Горе мне, горе. Забыл, совсем забыл

заклинание роста.

О, горе...

-А как же нам вернуть обществу полноценного члена? - проявил заботу об отце-командире Ринго Старр.

- Есть идея, - лукаво подмигнул Док.

- Воспользуемся услугами международной сети Интернет.

Алекс заложил в полковничий ноутбук программу поиска эликсира роста и через несколько секунд на мониторе появилось изображение вращающихся в небе минаретов.

- **Что бы это значило?** -

поинтересовался Док у Джина.

- Ежу понятно - эликсир надо искать в городе Хива.

- Отзовись.

- **Век свободы не видать.**

В этот момент бой часов возвестил о приходе Нового года и начале новых приключений наших друзей.



Рано утром Док и битлы склонились над детской кроваткой, где мирно посапывал Полковник-карапуз. Ничто, кроме заныканой под подушкой наступательной противопехотной гранаты РПГ-5, не выдавало в нём бывшего представителя Вооруженных Сил. Сложившаяся ситуация по уменьшению объема тела главнокомандующего до мелкокалиберного требовала принятия конкретных действий.

- А где автор этого малогабаритного произведения? - шепотом спросил доктор.

- Отсидживается в бутылке, - так же шепотом ответил Ринго.

**- В Бутырке ему надо
отсидживаться, а не в
бутылке!** - повысил голос Док, чем прервал сладкий сон младенца.

- Рота, подъем! - по запарке скомандовал Полковничек, но почувствовав на себе мокрые ползунки цвета хаки и сострадающие

взгляды **ОГРОМНЫХ** друзей, он вспомнил всё. И заплакал. Добрый Ринго взял малыша на руки и, качая его, стал напевать:

"Ведь ты моряк,
парень.
Моряк не плачет и
бодрость духа не
теряет никогда."



Э то несколько приободрило дитя, но не разрулило драматизма положения.

- Что будем делать, парни? - поинтересовался Док, заботливо меня подгузники своему боевому товарищу. - Я не могу бросить друга с такой подмоченной репутацией. Вернуть ему прежнее телоформирование - мой священный долг! К сожалению, я должен прервать курс обучения и отправиться с Полковником в Хиву за эликсиром роста. Ну, а вы...

- Док, мы с тобой! - выразил общее мнение Джон.

-Я тоже, - присоединилась к друзьям Снегурочка.

-И я, - сказал Джин из бутылки.

- А в пути продолжим обучение, - предложил Джордж.

- Ну, тогда **Come Together**,

- Док был горд за своих верных подопечных.



Джон взял гитару и, не отрывая восхищенных глаз от Йоко, запел свою "Пойдем вместе":

*"Он нес мешочек
Он был моржеластым
Он брал Оно на борт
Он был ревматичным
Но он сгибался до колен.*

*Сядь на его место и подцепишь болезнь.
Пойдем вместе сейчас же со мной.*

Come Together,

Come Together,

Come Together,

Come Together,

*Он склонен к тряске
Он встал по тревоге
Он слыл мутноводным
Он стал чудофильтром*

*Он знал, три есть раз и раз и раз.
Смотрится и смотрит, не поднимая глаз,
Пойдем вместе со мной сей же час.
Пойдем вместе."*

Come Together,

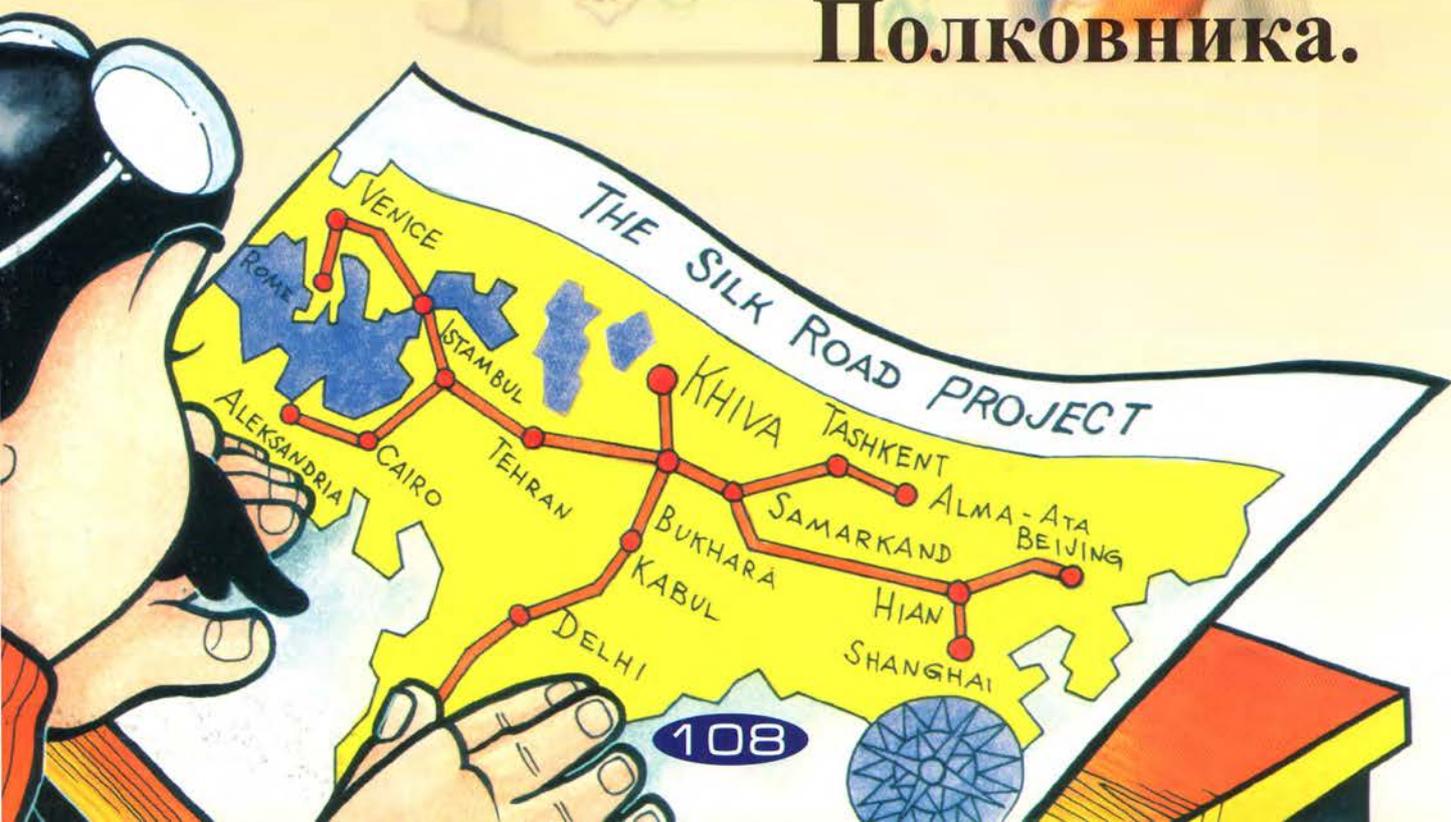
Come Together,

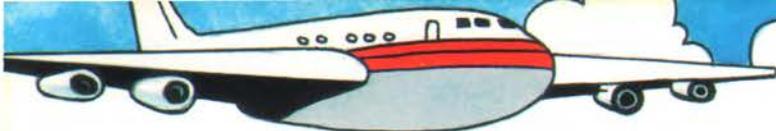


Будучи человеком образованным и просвещенным, Док решил обогатить свою память знанием тех богатств, которое выработало человечество. В одной из книжных лавок Ливерпуля была приобретена карта Шелкового пути, и, просмотрев её, Алекс убедился в правильности своих выводов.

- Так я и думал, - высказал он своё мнение вслух. - Хива - это не случайно. Хива - древнейший историко-культурный центр Азии! Это не только центр караванных троп, но даже географический центр Евро-Азиатского континента!!! Это древнейший центр мировой цивилизации, где сформировались, развивались и достигли небывалого расцвета культура, наука и искусство!!! Да, Восток нам поможет.

**Ринго,
собирай
памперсы
Полковника.**





UZBEKISTAN
airways

Осталось решить проблему нашего переброса в Центрально-Азиатский регион,- пробурчал Полковник, делая кое-какие коррективы на карте.

- Полетим старым проверенным способом, - сказал Джин, - то есть на ковре-самолёте.

- Нет, дорогой Джин, мы цивилизованные люди и полетим просто на самолёте.

Битлы так обрадовались предстоящему путешествию, что сразу же запели

“Back in the USSR”:

“Покажи мне снег
на пиках гор и юг,

Отвези в своё село,

Дай почувствовать мне
балалайки звук

И товарищей тепло.

Я снова в СССР,

Вам счастье выпало, сэр,

Вы - снова в СССР”.



Как только самолёт с друзьями на борту вылетел из Ливерпульского аэропорта в сторону Хивы, Полковник очень разнервничался. Ему казалось, что летчик всё делает неправильно и летит, сознательно нарушая законы аэродинамики, а штурман вообще не корректирует полёт по карте-маршруту. Военный карапуз хотел по-пластунски с гранатой в руках проникнуть в кабину пилотов, но был вовремя замечен и остановлен, чем был очень опечален и расстроен.



Чтобы немного остудить боевой пыл нашего Рэмбо, Ринго пришлось исполнить ему весь репертуар первых трёх альбомов "Битлз" на английском, русском и немецком языках.

Джордж предложил почитать малышу для успокоения требования последних директив и приказов Министра обороны. На что Полковник обиделся, обозвал всех "хамами" и объявил по 3 наряда вне очереди. Причём каждому.

После этого он свернулся на кресле калачиком и, засыпая, решил, что непременно выпрыгнет из самолёта с парашютом и станет

ПИРАТОМ.



Джон Леннон весь полёт любезно общался с Йоко ОНО, сыпал весёлыми шутками и вёл себя неадекватно.

- Дорогая Йоко, что вы думаете насчёт совместной записи альбома "Неоконченная музыка №1"? - ласково поинтересовался ОН.

- **Зя,** - дала добро ОНО.

- А "Неоконченная музыка №2"?

- **Зя.**

Когда предложение дошло до цифры 1274, Леннон был влюблён в Йоко по уши.

- А можно вас поцеловать? - отвлёкся ОН от темы.

- **Низя,** - отшила его ОНО.

- А как насчёт записи альбома "Неоконченная музыка № 1275"?

- **Зя..**

- Устроили тут ромашку: зя, низя. Спать давай, - недовольный голос Пола прервал их упоительную беседу.





В это время приятный женский голос из динамиков объявил: "Уважаемые пассажиры! Наш самолёт подлетает к городу Хива Хорезмского вилоята". Битлы зашевелились.

- НО ПОСАДКИ НЕ БУДЕТ.

Битлы насторожились.

- ТАК КАК НЕТ АЭРОПОРТА.

Битлы занервничали.

- ПРИЗЕМЛЯТЬСЯ БУДЕТЕ НА ПАРАШЮТАХ,

любезно предоставленных нам фирмой "Икар", которые вы обнаружите под сидениями ваших кресел. Командир корабля, заслуженный лётчик Грузии Гогия Камикадзе и экипаж желает вам приятного приземления.

Полковник трезво оценил обстановку, вытащил изо рта соску и взял командование на себя.

- Спокойно! Никакой паники! Ситуация под контролем! Слушать суда! **На счёт "раз"** достать парашюты.

На счёт "два" одеть. **На счёт "три"** выпрыгнуть из самолёта. **На счёт "четыре"** выдернуть кольцо.

Полковник поправил сбившийся на бок слюнявчик.

- Итак, делай **"РАЗ!"** - начал он отсчёт.

- Делай

"ДВА!"

Ринго, возьми меня на руки.

Делай

"ТРИ!"

Все выпрыгнули из самолёта.

- Делай **"4!"** - крикнул Полковник, и в синем небе, как цветы весной, расцвели разноцветные купола.

Чerez несколько минут наш десантный отряд приземлился в пустынной местности. Полковник начал проверять наличие личного состава.

- Где Джордж? Кто видел Харрисона? - волновался он.

Из-за бархана вышел Джордж с нераскрытым парашютом за спиной.

- Когда будет "четыре"? - тихо спросил он Полковника.

Док откачивал вырубившегося командующего минут пятнадцать. Когда сознание наконец-то к нему вернулось, он открыл ставшие косыми глаза и, посмотрев на солнце, запел:

- А я теряю корни и улетаю в небо...

- Симптомус шизофрениус, - профессионально определил диагноз

Док. - Да, ситуация.

Он поднялся на бархан и огляделся.

- Что-то Хивой и не пахнет. И с воздуха ничего не было видно: ни многоэтажек, ни дорог, ни телефонных столбов...

- Да потому, что ничего нет, - спокойно сказал Джин.

- Как ничего нет? - испугался Алекс.

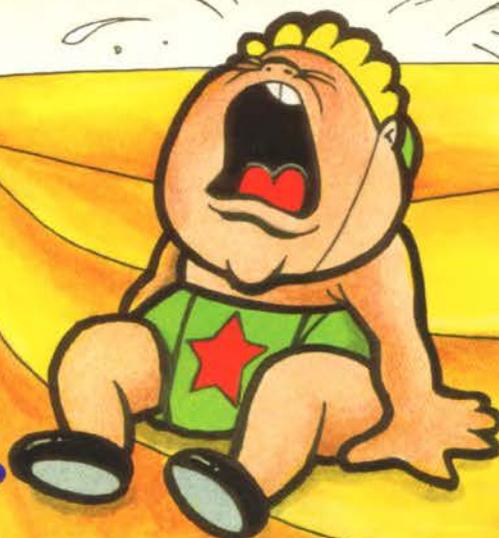
- Потому, что мы в прошлом,

1000 лет назад.

Все онемели за исключением Полковника, который ещё громче стал орать песню о том, как он терял корни и улетаел в небо.



**А Я ТЕРЯЮ
КОРНИ И
УЛЕТАЮ
В НЕБО...**



-У

важаемый Джин, - после прихода в себя галантно обратился Док. -
прошу вас внести

ЯСНОСТЬ

в развитие сюжета, иначе нас ждут неприятности со стороны наших дорогих читателей.

- Русский язык богатый, а я человек бедный, подневольный, к тому же ещё и тёмный. Поэтому пусть это сделают сами Беруни и ибн-Сина, по указанию которых я и совершил эту секретную миссию.

- Восток - дело тонкое,- стал приходить в себя миниглавком.

- Неужели сам ибн-Сина? - удивился доктор.

- Он самый. И он с нетерпением ждёт вашего появления в своём доме.

- Нельзя отказать в любезности посетить **ТАКОГО** человека! - Высказал своё восхищение возможностью воочию лицезреть корифея медицины доктор.

*- Тогда,
крендель,
шмендель,
медицина,
идём в гости
к ибн-Сина.*



Туман поглотил наших друзей, а когда он рассеялся, они оказались перед резными воротами худжры, на которых была прибита дощечка с надписью **"ЧПМФ ибн-Сина LTD"**

- Вот здесь живёт и работает наш величайший табиб абу-Али ибн-Сина,- указал Джин, открывая дверь. -

WELCOME!

Наш отряд спецназа зашёл внутрь освещённой светом лампад скромной кельи с небольшими продольными окошками под потолком. Посреди комнаты стоял стол, за которым сидел и разгадывал скандинавский сканворд ещё молодой, но уже с бородой **БОЛЬШОЙ** авторитет медицины - Авиценна.

- Достопочтеннейший таксыр, - любезно обратился к нему Джин, - Исполнились ваши скромные пожелания и, божьей милостью, я доставил к вам Алишера Дока ибн-Берунини.

Ибн-Сина вышел навстречу своему медбрату и поприветствовал его:

- Ассалом, досточтимый Алишер-ака! Рад приветствовать вас на нашей гостеприимной земле.

- Силой в гости не тащат, - пробурчал Полковник. - Это же волонтеризм.

- В моём доме не выражаться, - любезно попросил хозяин.



- **А**с-с-с-..., -поприветствовал Док великого табиба. - О, мудрый над мудрыми, табиб искусный над всеми табибами, вразумите, зачем вам понадобился я, скромный доктор из Янгиюля?

- Мне нужна ваша помощь, благороднейший ака, в написании раздела "Костоправное дело" моего Канона.

- Как я могу оказать помощь такому святому и блаженнейшему устозу, каким вы являетесь? - возмутился скромный Алекс.- Да если бы я пригодился вам в качестве меньшего из учеников, то почитал бы себя самым счастливым человеком на свете.

- Не надо помпезности, не люблю я этого, - попросил ибн-Сина. - Кстати, вы не знаете слово из четырёх букв - название Медицинского центра Алексея Назарова?



- Спасибо, - поблагодарил Авиценна и вписал буквы в квадратики сканворда. - Ну, как, вы согласны?

- Но почему именно я? - недопонимал Док. - Есть же более весомые специалисты в этой области: Карел Левит, профессор Попелянский, Иванычев, Лиев, наконец-таки, Адельгирий Амербиевич.

- Он же просил **не выражаться** в его доме,- напомнил никогданичегонезабывающий Полковник.



- Да потому, что вы родственник нашего уважаемого ученого мужа абу Райхана Беруни, - вразумил абу-Али. - Вы же по отцу Берунины?

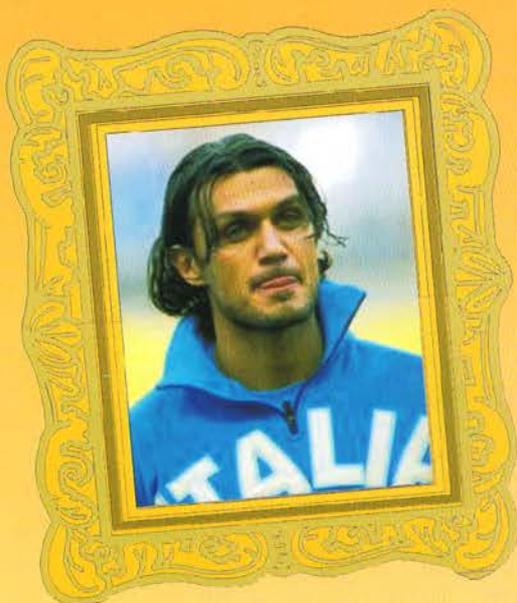
- Но это чисто итальянская фамилия, - возразил Док.

- Это чисто восточная фамилия. Нашего Беруни знают во всём мире, а из итальянцев только дон Карлеоне достиг кое-каких высот.

- Ну, ещё футболист Мальдини, - возразил Джин.

- Слушайте, а как вы узнали обо мне? - не унимался Док.

- Ну, это легче лёгкого. Оракул абу-Махмуд Хусейн ибн-Глоба предсказал. А доставить вас сюда было делом техники, лишь бы вы были согласны.



- Вот до чего дошёл прогресс в XI веке! -

выразил своё восхищение Джон.



-Высокочтимый
Авиценна, разрешите
представить вам
моих

любимых учеников и
помощников, которые любезно согласились сопровождать меня в Хиву. Это
группа "Битлз" - команда номер один всех времен и народов: Джон Леннон, Пол
Маккартни, Джордж Харрисон и Ринго Старр. А это Йоко Оно - наша
очаровательная сопроводительница и соблазнительница. Ну, а этот малыш и есть
причина нашего прилёта сюда...

-Знаю, знаю, - прервал ибн-Сина представление. - **МЫ** использовали
запрещенный приём, чтобы заманить вас сюда. Но наука, как известно, требует
жертв.

- Я не хочу быть жертвой, тем более какой-то науки! - закричал
Полковничек и затопал ножками.

-Успокойтесь, уважаемый таксыр Полковник, - улыбнулся табиб. - Мы
обойдёмся без жертвоприношения. Вам восстановят ваш чудный образ... со
временем.

- Время можете оставить себе. Верните мне только мой образ.

- Вернём обязательно, нам чужого и даром не нать. Может чай? Кофе?

Потанцуем? - предложил ибн-Сина.

- Спасибо, не надо, - любезно отказался Док.

- Тогда хочу предложить вам совершить небольшую
экскурсию по городу, посетить академию
и пообщаться с учёными мужами.

- Это дело.

Наши герои с удовольствием приняли
предложение Авиценны. Прогулка была
яркой и увлекательной.



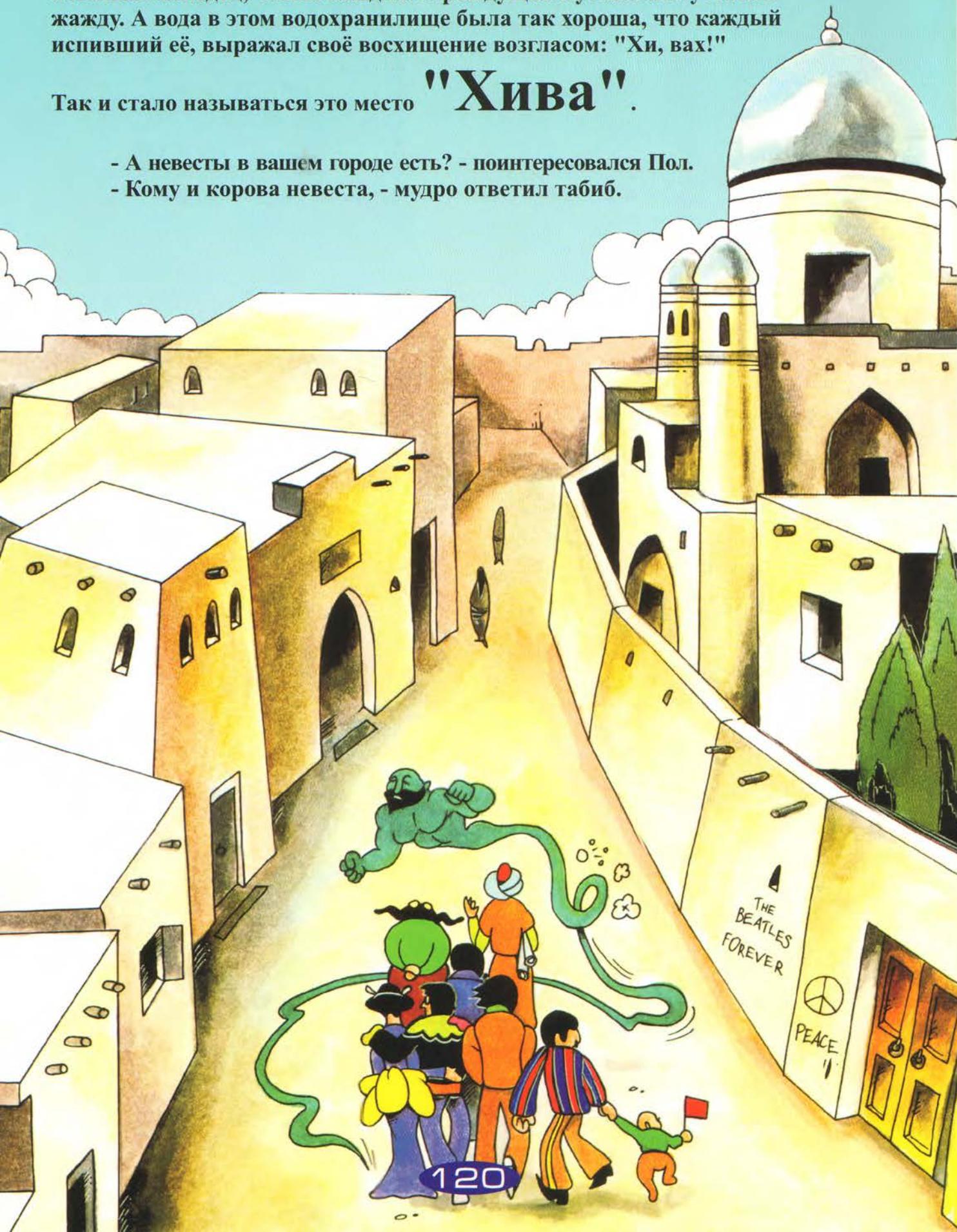
Ибн-Сина рассказал друзьям историю возникновения Хивы:

- В жаркой и знойной пустыне великодушный Всевышний поставил колодец, чтобы каждый страждущий путник мог утолить жажду. А вода в этом водохранилище была так хороша, что каждый испивший её, выражал своё восхищение возгласом: "Хи, вах!"

"Хива".

Так и стало называться это место

- А невесты в вашем городе есть? - поинтересовался Пол.
- Кому и корова невеста, - мудро ответил табиб.



Наша делегация вошла во двор огромного здания, на стене которого висел вышитый бисером на ханатласе лозунг:
"Ученье - свет, неученье - тьма."

- Как тонко подмечено, - сказал Док.

Абу-Али жестом пригласил наших героев в помещение, где расположился весь свет науки того времени. Там сидели ученые мужи и активно обсуждали насущные проблемы современного бытия. Увидев гостей, они прекратили дискуссию. Вперёд вышел высокий человек в чалме и властно представился:

- Азм есть директор сей академияси абу-Райхан Беруни, известный своим великодушием и благородным происхождением, любовью к истинным знаниям и полной осведомлённостью в них, выявлением и собиранием у себя людей науки со всего мира.

**Откуда вы прибыли, оказав мне милость,
высокопочтенные люди?**



-Мы из XXI-го века, ваше святейшество, - пояснил Док. - Алекс я, Берунины сын, а это мои друзья.

- Алишер?! Внуек! - радостный абу-Райхан крепко обнял своего дальнего родственничка. - Слава Всевышнему, наш план сработал.

- Но не забывайте, почтеннейший абу-Райхан, что с них карз.

Из-за резной колонны вышел улыбающийся управляющий, на поясе которого висел штык-нож с надписью "Фергана-2004".

- Это наш Визирь абу-л-Хасан Ахмад ибн-Муххамад ас-Сахли, которому было дано задание следить за вами, - пояснил светило восточной науки. - А Джин - это его научная разработка, запатентованная под номером

Rn05362.

- Вот организация! - констатировал факт высоко-технического развития шпионажа XI-го века Полковник.



Абу Райхан Беруни решил расставить все точки над

- Величайший из всех пока существовавших шахов - почтеннейший Мамун ибн-Мамун, божьей милостью создавший сию академию, своим мудрым распоряжением назначил меня её директором и поручил двинуть научно-технический прогресс вперёд. Я же, преисполненный блаженным соизволением, поручил своему любимому младшему научному сотруднику абу-Али ибн-Сина курировать факультет медицины и сочинить книгу об устранении всех повреждений человеческого тела. Его учитель абу-Сахл Масихи, кстати христианин, начал это гениальное творение.



Авиценна продолжил разъяснение:

- Я же принял это высокое поручение с повиновением, в надежде, что покорность моему благодетелю принесёт мне успех в том, в чём я испытываю недостаток. Просмотрев все медицинские сочинения Бухарской библиотеки, я обнаружил очень мало информации относительно нарушений опорно-двигательного аппарата и полный пробел относительно заболеваний и лечения шейного отдела позвоночника. Поэтому у нас и возникла мысль обратиться к вам, специалисту в этой области...

- ... и моему далёкому родственнику, - добавил директор академии.

**- А если я откажусь? - поинтересовался Док. -
Если я не справлюсь?**



-ТТ отда, киргуду барбамбия, - спокойно сказал Вирунни и погладил Полковника по головке.

- Я согласен! - твёрдо отчеканил Док.

- Но есть ряд условий,

- Огласите весь список, пожалуйста, - предложил абу-Райхон.
- Во-первых, мои ученики должны вместе со мной принять участие в разработке оздоровительного комплекса, так как мы не закончили практическую часть обучения. Во-вторых, мне нужен для графического изображения упражнений мой друг художник Витали. В-третьих, вы организуете в Хиве рок-фестиваль

**"Битлз-панорама-1004"
с участием группы
"Битлз".**

И светило подтвердило:

- Согласен.
- И вернуть мне мой прежний вид, - пискнул Полковничек.
- Согласен, но после написания раздела.



В честь высоких гостей в праздничной тойхоне был дан праздничный той. Дастархан изобиловал национальными блюдами: халим из мяса и пшеницы, овощное суммаки, зирбадж с добавлением тмина, а также зарджунни из шафрана и имбиря. Полковнику очень понравился мясной бульон хулам с горохом и луком. Из напитков предпочтение было отдано сиканджубину - коктейлю из уксуса и мёда с добавлением семян фенхеля, петрушки и аниса. На десерт подали халву, рахат-лукум, киндер-сюрпризы и фрукты.

Разомлевший от хмельного фукке ибн-Сина подсел к Доку и многозначительно произнес:

- Отвратительная по своей природе пища вызывает отвращение.

- Не могу с вами не согласиться, ваше благородие, - был восхищён наблюдательностью табиба Алекс. - Замечу, что вкусная пища, напротив, вызывает аппетит.

- Что вы говорите? - удивился Авиценна. - Хорошая мысль. Надо поработать над ней в свободное время...



На следующий день в нашем полку прибыло: щелчком пальцев Джина в древнюю Хиву был вызван художник Витали. Понадобилось всего лишь три часа индивидуально-воспитательной работы, чтобы объяснить творческой личности всю значимость её пребывания в данное время в данном месте. После того, как ему пообещали кергуду барбамбию, Витали охотно согласился войти в историю врачевания с помощью своих графических рисунков. Не посмертно.

После обеденного приёма пищи все собрались в офисе ибн-Сины для занятий медицинской наукой. По этому поводу состоялся торжественный митинг, на котором с докладом выступил сам абу-Али ибн-Сина. В своей речи он, в частности, сказал:



- Нашей целью является, как было поручено нам, соблюдение краткости и стремление дать практические советы по лечению заболеваний без изложения сущности теоретических вопросов, а также воздержание от слов относительно того, что до нас было изложено достаточно и чему наши предшественники уже уделяли подобающее внимание.



Затем слово было любезно предоставлено **Доку:**

- Отдадим должное врачам, которые внесли и ещё внесут свой

вклад в развитие костоправного дела. А дело наше костоправное ... Но лучше называть его мануальной (ручной) медициной, так как её практическим результатом является снятие боли в суставах методом сложных толчковых манипуляций руками, что нам и предстоит изучить и зафиксировать на бумаге.

В заключении выступил Полковник, который чудным образом разместился у Ринго на шее. В своей пламенной речи он дал краткий анализ военно-политической обстановки в Центрально-Азиатском регионе, заклеил позором захватнические планы со стороны Махмуда Газнави и остановился на вопросах боевой подготовки военнослужащих в мирное и военное время, чем привел в неописуемый восторг местного мингбаши.

Закончился
МИТИНГ КОЛЛЕКТИВНЫМ
исполнением песни

~~И~~

"Ляляхон".

ПУЛЯ - ДУРА,
ШТЫК - МОЛОДЕЦ!!!



После торжественной части Док сразу же без раскачки приступил к учебной части. Он не любил откладывать дела в долгий ящик и тем более на завтрашний день, а любовь - на старость.

- Существует множество мануальных методов избавления от мышечно-скелетной боли. Одним из них является постизометрическая релаксация.

(ПИР)

Этот высокоэффективный метод основан на способности мышц к расслаблению после определённого напряжения. Преимуществом ПИР является не только полная безопасность, но и возможность использования процедуры самим больным.

Ринго, уже сыскавший себе славу лучшего ученика, решил подтвердить свой статус. Он вставил в повествование доктора существенный



- Современные мануальные терапевты, как и все мы, считают, что ПИР способствует нормализации не только проприоцептивной импульсации, но и механизмов торможения, реализующихся как на сегментарном, так и на супраспинальном уровнях.



Ну, это ему понятно, - сказал абу-Али. - А какие требования надо соблюдать при проведении ПИР?

-Перво-наперво, это хороший инструктаж больного, - заметил Полковник, ковыряясь в носу. -И тщательная отработка приёма ... простите, репетиция приёма.

-Я как страстный борец против любых форм насилия, хочу заметить, что релаксация должна выполняться без насилия и безболезненно, - высказал свою точку зрения Джон Леннон.

- Для правильного лечебного сеанса необходимо лишь точное определение межпозвоночного блока, направления и силы воздействия, а также выбор точек контакта с пациентом, - подвёл черту Док. - Сеанс следует проводить в 5-7 приёмов.

-Уважаемый Алишер-ака, - обратился к нему ибн-Сина - переюд началом любого лечения наши табибы проводят общий осмотр больного с целью выявления состояния его организма.

- Смею заметить, что этот процесс прекрасно приживется и в будущем, - сказал Алекс. - Только называться он будет **ДИАГНОСТИКА**. В мануальной медицине - это мануальная диагностика. Хочу также довести до вашего сведения, что в XXI веке для постановки точного диагноза будут использовать компьютерные томограммы, рентгены, анализы крови и так далее.

- Да, но это в будущем, - заметил ибн-Сина. - Пока же ограничимся примитивной визуальной диагностикой.



-Договорились. Идём дальше. После общего осмотра, в нашем случае, осмотра шейного отдела, необходимо исследовать его общие функции: **повороты (ротацию), сгибание, разгибание и боковые наклоны.**

И Док с битлами провёл общетехническое занятие по мануальной диагностике шейного отдела позвоночника.

Витали сделал первые зарисовки, а катиб визирия абу-Абдуллах ал-Хорезми - первую запись на свитке.

Исследование общих функций шейного отдела позвоночника

Больной в положении сидя.

Врач находится сзади.

А) ПОВОРОТЫ

Локоть врача упирается в плечо больного, а кисть фиксирует затылок.

Другая рука вращает подбородок, оказывая давление.

Объем ротации до $80-85^{\circ}$

В) СГИБАНИЕ И РАЗГИБАНИЕ

При сгибании голова больного опущена до упора подбородком.

При максимальном разгибании объём до 45° .

Врач обеспечивает точность и страховку выполнения приёма.

С) БОКОВЫЕ НАКЛОНЫ

Кисть одной руки врача на основании шеи. Другая рука давит на висок больного, оценивая степень наклона.

Объем наклона в сторону - $40-45^{\circ}$.

- Вот, используя эти нехитрые диагностические приёмы, можно составить предварительное впечатление об ограничении ротации в различных позвоночных сегментах, - заключил Док. - Итак, повторим: наклон головы до упора подбородком,

максимальное

разгибание, повороты и наклоны головы в стороны. Эти приёмы надо повторить несколько раз, чтобы убедиться в какую сторону затруднено движение и какие мышцы **спазмированы.**

На следующем практическом занятии Док уделил особое внимание локальным уплотнениям мышц и фасций на уровне отдельных позвоночных сегментов. Он указал, что по их патологии легко выйти на сами позвоночно-двигательные сегменты (ПДС), так как на шее они доступны пальпации со всех сторон.

На шее Пола было проведено исследование сегментарной ротации позвонков, что было сразу же чётко зафиксировано нашими летописцами Витали и Али.



Исследование сегментарной ротации позвонков.

Больной в положении сидя.

Врач сзади.

Большой палец правой руки устанавливается на остистый отросток исследуемого позвонка справа.

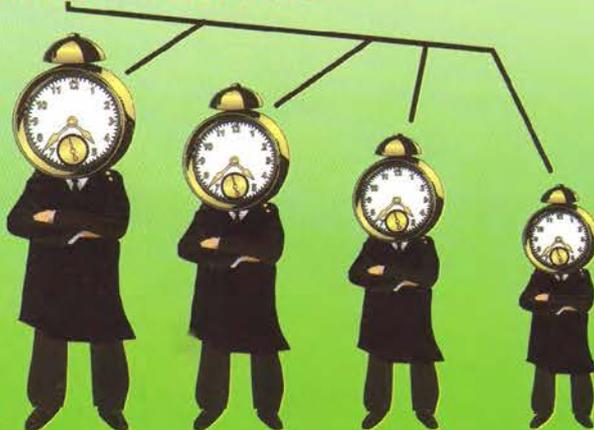
Другой рукой, мизинец которой находится на следующем верхнем позвонке, осуществляется поворот головы и шеи в противоположную сторону (влево).

Суть движения в том, что большой палец поворачивает нижний позвонок в одну сторону, а мизинец другой руки поворачивает верхний позвонок в другую.

Суть диагностики - в оценке резерва движения, в норме он должен составлять 3-5°.

Полковник намекнул на схожесть данного диагностического приёма с

боевым смертельным приёмом по снятию часовых №10\28



наставления по рукопашному бою для подразделений группы "Альфа", что тоже было сразу же чётко зафиксировано и взято на вооружение мингбаши.

На шее Джорджа было проведено исследование латерофлексии или боковых наклонов головы.



Исследование латерофлексии и боковых наклонов головы.

Больной сидит. Врач находится за его спиной.

Левый локоть на левом плече, кисть на височной части головы.

Большой палец правой руки находится на остистом отростке исследуемого позвонка, а указательный - над межпозвоночным суставом сбоку шеи. Левая рука делает наклон головы в бок - в сторону правой руки. Блокада этого движения характеризуется ощущением мышечного бугорка над боковыми суставами и резко ограничивает наклон. Положение рук нужно менять.

-Этот технический приём достаточно точен и часто используется из-за простоты воспроизведения,- указал Док.

-И напоследок проведём исследование параллельного смещения. И поможет нам в этом очаровательная Йоко.

Алекс галантно провёл приём с нежным созданием в положении лёжа и на боку.



Исследование параллельного смещения.

А) В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА

Указательный и средний пальцы правой руки устанавливаются на сегменте C7 - Th1. Другая рука оказывает давление на мягкие ткани в проекции C7 - Th1, смещая его кзади.

В) В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА НА БОКУ

Смещение C7 - Th1, исследуется движением кверху кистью. Так оценивается резерв движения. При его уменьшении - констатируется блок в названном сегменте.

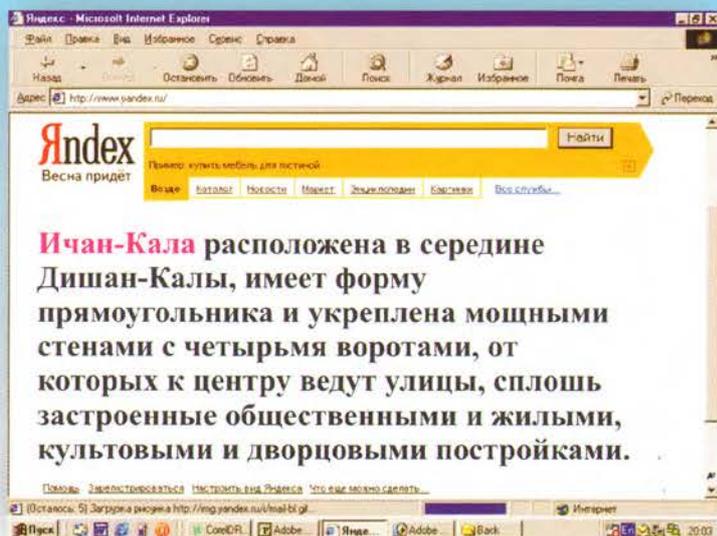
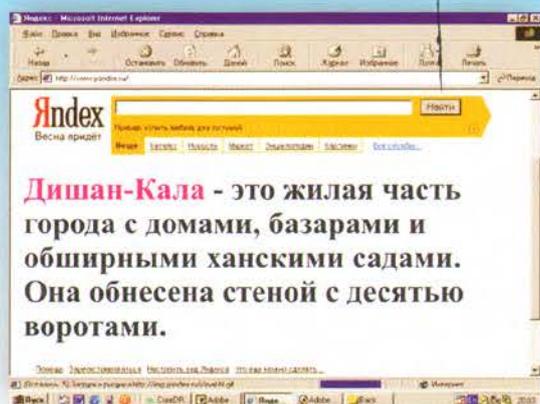


Во время исследования Джон обратил внимание на опасность сдавливания сонной артерии нашей японской модели. И не без основательно, потому что такая опасность действительно существует.

На этом диагностические исследования были закончены, и друзья решили прогуляться по городу.



Заметим, что Хива XI-го века представляла собой цитадель, укреплённую стенами внутреннего города (Ичан-Калы) и внешнего города (Дишан-Калы), с протекающим в них каналом.



Полковник набросал генеральный план Хивы и указал мингбаши, где нужно поставить пулемёты, как организовать **контрольно-пропускные** пункты, блокпосты и превратить город в **укрепрайон**.



На третий день обучения речь зашла о лечении шеи методом ПИР, чему битлы очень обрадовались, так как проявляли повышенный интерес к процессу лечения.



- Лечение можно проводить в положении больного **сидя** и **лёжа**, - начал занятие Док. - Но сначала полезно провести разминку, включающую в себя осевую тракцию позвоночника, мобилизацию ротации и наклонов. Эти общие приёмы зачастую достаточны для разрешения негрубых блокад и восстановления объема движений. Если же ограничение движения сохраняется, то общие приёмы усиливаются нацеленным воздействием на заблокированный ПДС.

Затем Алекс скромно намекнул, что опытные мануальные табибы, именуемые в будущем терапевтами, нередко комбинируют эти разминочные движения в одно целое: вытягивают шейный отдел позвоночника, одновременно ротируя его и наклоняя.

- А лично вы комбинируете? - поинтересовался ибн-Сина.

- Всегда!

Док пригласил Йоко Оно для проведения на её нежной шейке осевой тракции позвоночника в положении лёжа.

- Извините, в положении лёжа я могу работать только с женщинами, - пояснил он.



Осевая тракция позвоночника

А) В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА.

Врач стоит у изголовья.

Производится ритмическая тракция (вытяжение) шейного отдела позвоночника в течении 15-25 секунд.

Тракцию можно повторить 3 раза, минимально увеличивая её на 5-10%.

Очень важно одно условие - если вы производили последнее тракционное натяжение 15 секунд, то время отпускания вытянутой шеи должно быть в 2 раза больше, т.е. 30 секунд до полной релаксации мышц.

В) В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ.

Врач стоит сзади.

Захватом обеих кистей за нижнюю челюсть и виски пациента с последующим упором локтями на надплечья производит вытяжение.



Тракцию шейного отдела в положении "сидя" Алекс провёл в положении "стоя" на Джоне Ленноне, подогнав его рост до

180,5 см.



- ПИР

ротаторов шеи является эффективным средством терапии синдрома нижней косой мышцы головы, - сказал Док, проводя мобилизацию ротаторов шеи Джорджа Харрисона.



ПИР ротаторов шеи.

Больной в положении сидя.

Врач сзади левой рукой фиксирует левое плечо больного. Голова больного опирается на грудь врача, который правой рукой поворачивает её до преднапряжения. Затем голова возвращается в исходную позицию усилиями пациента против усилий руки врача. Положение рук меняется.

ПИР вертикальной порции трапецевидной мышцы Алекс провёл на шее Пола, а горизонтальной - Ринго. Так что никто из учеников не был обделён вниманием со стороны доктора и получил свою порцию релаксации по высшему разряду.



ПИР вертикальной порции трапецевидной мышцы.

Положение больного сидя.

Голова максимально согнута, пальцы сцеплены на затылке. Врач сзади. Руки проводятся под мышками больного и охватывают предплечье. Больной старается разогнуть голову, а врач, надавливая на предплечья, старается оказать сопротивление в течении 5-7 секунд.

ПИР горизонтальной порции трапецевидной мышцы.

Больной в положении сидя.

Врач стоит за спиной, ладонная поверхность руки на плече больного. Другая рука кистью охватывает голову сверху.

Больной поднимает голову против усилий врача в исходное положение.

Итак 3-5 раз по 5-7 сек.



Не забыл Док и про Полковника. На нём была отработана постизометрическая релаксация мышц разгибателей головы, прикрепляющихся к затылку. Но нашему маленькому военруку больше понравилось второе название приёма - «Мобилизация разгибания шеи».

- В слове **"мобилизация"** чувствуется что-то военное, - пояснил он.

В виду низкого, нестандартного для стандартного большого роста "экспоната", методика ПИР проводилась с точностью наоборот: больной (Полковничек) стоял, а врач (Док) сидел за его спиной.



ПИР разгибателей головы и шеи.

Положение больного сидя с максимально согнутой шеей.

Голова фиксируется на затылке руками врача.

Больной поднимает голову в исходное положение, а врач удерживает её.

- Спасибо. Это чудо! У меня прошли боли не только в шее, но и в спине, - поблагодарил армейский офицер представителя медицины.

- А что это у меня было? Наверное, радикулит?

-Нет, - спокойно ответил доктор. - Просто портупья была перекручена.

Ученики начали усердно отрабатывать друг на друге постизометрическую релаксацию мышц: Джон работал в паре с Йоко, Джордж с Полом, а Ринго достался Полковник. Алекс обратил их внимание на следующий момент:

- ГЛАВНОЕ знать функцию мышцы и оказать сопротивление по вектору её сокращения и расслабления.



Следующее занятие было посвящено **самостоятельной мобилизации.**

Полковник начал было возмущаться, что мобилизация бывает всеобщей, частичной, но никак не самостоятельной, однако, узнав, что речь идет о лечебных приёмах, успокоился и дал добро на её проведение.

- Разблокировку ПДС можно проводить самостоятельно, - сказал Док и показал ученикам, как это правильно делается.



Самостоятельная мобилизация шейных ПДС.

Положение сидя.

А) Сегмент О-С1

Правая кисть обхватывает шею, чтобы сосцевидный отросток (слева) находился над мизинцем, а другая рука захватывает сверху височно-теменную область с противоположной стороны.

Усилиями руки шея движется в одну сторону, а наклон головы производится в противоположном направлении.



В) Сегмент С1-С2

Реберный край правой кисти устанавливается на уровне заблокированного сегмента, а другая рука оказывает давление на висок с противоположной стороны.

Мобилизация сегментов производится на выдохе.

ХРЯСЬ!...
ХРЯСЬ!...



Затем он рассказал о **ПОСЛЕДСТВИЯХ ПИР:**

-Очень часто постизометрическая релаксация приводит к спонтанному деблокированию суставов и, тем самым, исключает манипуляцию разблокирования, которую уже должны проводить специалисты.

Ибн-Сина, посоветовавшись с местными умами по поводу всего вышеизложенного, решил сделать небольшое научное заявление:

-По нашему скромному, но авторитетному мнению, релаксирующий и анальгезирующий эффекты ПИР связаны со сложными однонаправленными изменениями в системах афферентации в деятельности сегментарного аппарата спинного мозга. И что бы неизменные экстрацептивные и интерцептивные потоки импульсации, не испытывающие пресинаптического торможения...

-Уважаемый, абу-Али ибн-Сина, - прервал его Полковник.

- В вас начинает просыпаться военный человек: **то, что вы говорите совершенно невозможно понять.**

-Ну что вы, Полковник, всё абсолютно ясно, - сказал Док. -

Но я считаю, что объяснение релаксирующего и анальгезирующего эффектов надо оставить будущим поколениям врачей, иначе им просто нечем будет заниматься. Вы не против, таксыр таиб?

- Да, действительно, - согласился он.

- Не будем совать все пальцы в рот и забирать хлеб у наших сподвижников.

Оставим им на будущее ряд открытых вопросов для изучения.

На том и порешили.



В очередной день обучения речь зашла о физических упражнениях, чему битлы опять очень обрадовались, так как проявляли повышенный интерес и к лечебной физкультуре как к одному из эффективных средств лечения шейного отдела позвоночника.

- Физические упражнения уменьшают нагрузку на пораженные межпозвонковые диски, - начал изложение учебного материала Док, - снижают напряжение мышц, улучшают их питание и обмен веществ, приток и отток крови, оказывают тонизирующее влияние на психику больного.

- Полковник, вам полезны физические упражнения, - ехидно заметил Джон, обнимая Йоко Оно за талию.

- Леннон, не нервничай меня, - сквозь зубы процедил микробоец Сержик. - Я где нормальный, а где - беспощаден!

- Успокойтесь, милый Полковник, - улыбнулся доктор. - Физические упражнения полезны всем и в любом возрасте, не так ли, уважаемый Авиценна?



- Абсолютно верно. В уже написанном мною "Трактате по гигиене" есть очень интересная мысль, которую вы можете взять в будущем на вооружение: "Физические упражнения - великое дело в сохранении здоровья!"

Бурными аплодисментами, переходящими в овацию, отметили присутствующие великое изречение великого табиба.

Харрисон прочитал спортивную кричалку:



*"Знает Хива и знает Пекин
На что способен ибн Син!
Ибн-Си-на!
Ибн-Си-на!
"Пахтакор" - чемпион!!! "*

**Авиценна прижал руку к сердцу
и благодарно склонил голову.**

-Продолжайте, доктор, - обратился он к Доку.

- Спасибо, о полюс всемирной медицины всех направлений. Существует огромное количество физических упражнений, но каждый должен выбрать для себя индивидуальный план занятий. Для того, чтобы упражнения дали желаемый результат, их комплекс должен выполняться систематически, желательно несколько раз в день. При этом он не должен отличаться большим разнообразием.

-Когда я проходил службу в армии сержантом, - задумчиво произнес Полковник, - моё отделение регулярно по подъему согласно "Наставления по физической подготовке в СА и ВМФ" делало сначала комплекс вольных упражнений №1, затем комплекс вольных упражнений №2, и на последок мой любимый комплекс вольных упражнений №3. Как сейчас помню, выйдешь на плац, форма одежды "голый торс" и ...

-Хочу предложить вам несколько упражнений, достаточно простых и достаточно эффективных, взятых из специальной литературы и проверенных на собственном опыте,

- закончил речь Алекс.



Он попросил друзей максимально раздеться, чтобы дышало во время упражнений и провел лишь орден с грустью шейного отдела гимнастику для законспектированно абу-Абдуллахом, а Витали произвел необходимые зарисовки.



Назаров
Алексей

Константинович

Родился 9 марта 1952г.
Закончил среднюю школу
№ 10 г. Янгиюля.
В 1970 г. поступил во II -й
Московский мединститут
Им. Пирогова Н.И.
С 1977г. работал
в НИИ Педиатрии Министерства
Здравоохранения Узбекистана.
С 1981 по 1983гг. - Учеба в аспирантуре
в НИИ педиатрии АМН (Москва)
С 1991 по 1993 - докторантура в
Санкт-Петербургском
Институте Педиатрии.
Мануальной терапией
занимается с 1976г.
Учился в США, Германии, Греции.

Доктор Назаров
создатель мед. Центра "АНИК",
который официально
функционирует с 1993г.

Основной профиль -
профилактика,
диагностика и
лечение нарушений
опорно-двигательной системы
у детей и взрослых.

Республика Узбекистан, г.Ташкент,
ул.Шарафа Рашидова, 66
тел.: 68-68-64, 68-39-89, 137-61-66
E-Mail: centr.nazarova@mail.ru



МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР АЛЕКСЕЯ НАЗАРОВА ALEXEI NAZAROV'S MEDICAL CENTRE

ОТДЕЛЕНИЯ

- Консультативно-диагностическое
- Лечение остеохондроза и грыжи межпозвоночных дисков
- Лечение сколиоза
- Лечебной физкультуры
- ДЦП

МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ

- Компьютерная диагностика и биорезонансная терапия «IMEDIIS FOLL»
- Диагностика и лечение плоскостопия «Podometr»
- Массаж и мануальная терапия (запатентованные методы д-ра Назарова)
- Физиотерапия «Primedic»
- Магнитотерапия (Магнитный скафандр)
- Тракционная терапия (Finntrac)
- Лазеротерапия
- Лечебная физкультура: йога, миорилизинг, джим-бол, изометрическая, силовая, дыхательная, суставная гимнастика.



**Здоровый позвоночник
долгая жизнь!**



Лечебная физкультура для шейного отдела ПОЗВОНОЧНИКА

(Комплекс физических упражнений)

1

И.п. (исходное положение) лежа на спине, руки расположены вдоль тела. Повернуть голову вправо. Вернуться в и.п. То же влево.

Повторить 5-7 раз в каждую сторону.

2

И.п. лежа на спине, руки расположены вдоль тела. Переместить голову назад, одновременно прижимая к груди подбородок. Расслабиться. Повторить 5-7 раз.

3

И.п. лежа на спине. Ноги прямые. Ноги согнуть в коленях и обхватить руками. Затем, подтягивая ноги к животу, поднять голову и коснуться лбом коленей.

Плавно вернуть их в и.п. Повторить 4-5 раз.

4

И.п. лежа на животе с выпрямленными ногами, руки вдоль тела. Опираясь на руки, живот и нижнюю часть тела, поднять голову и плечи. Вернуться в и.п.

Повторить 5-7 раз.

5

И.п. лежа на спине, руки разведены в стороны. Слегка поворачивая туловище влево, достать

правой рукой левую ладонь. Вернуться в и.п. то же вправо. Повторить 5-7 раз.





6

И.п. сидя на стуле, руки опущены вдоль туловища. Наклонить голову вперед, стараясь при этом коснуться груди подбородком. Медленным движением запрокинуть голову назад. **Повторить 5-10 раз.**

7

И.п. стоя или сидя, положив одну ладонь на лоб. Наклоняя голову вперед, одновременно надавливать ладонью на лоб, противодействуя движению головы, примерно в течение 10 секунд, затем столько же отдыхать. **Повторить 5-10 раз.**

8

И.п. стоя или сидя, положив одну ладонь на голову в области виска. Наклоняя голову в сторону, одновременно надавливать на нее ладонью, противодействуя движению головы, в течение примерно 10 секунд. Отдохнуть. **Повторить 5-10 раз.**

9

И.п. стоя или сидя, положив обе ладони одна на другую под подбородок. Наклоняя голову к груди, одновременно надавливать на подбородок ладонями, противодействуя движению головы, в течение примерно 10 секунд. Отдохнуть. **Повторить 5-10 раз.**

10

И.п. стоя или сидя, положив обе ладони одна на другую на область затылка. Наклоняя голову назад, одновременно надавливать на затылок ладонями, противодействуя движению головы, в течение примерно 10 секунд. Отдохнуть. **Повторить 5-10 раз.**

И.п. Сидя, руки опущены вдоль туловища. Поднять ноги насколько это возможно и удерживать в таком положении в течении 10 секунд. Расслабиться, опустить плечи и глубоко вдохнуть. Расслабив мышцы шеи и плечевого пояса, почувствовать, как «тяжелые» руки оттягивают плечи вниз. Остаться в таком состоянии 10-15 секунд.

Повторить 5-10 раз.



11

В последний день обучения речь зашла о **МАССАЖЕ**, чему битлы тоже очень обрадовались, так как проявляли повышенный интерес и к этому эффективному средству лечения заболеваний



ПОЗВОНОЧНИКА.

Перед началом занятия в учебной группе отсутствовали Джон и Йоко. Этот факт нервировал Полковника, ведь ему не терпелось как можно скорее восстановить своё обличие. Военный карапуз хотел было уже начать зверствовать, но в этот момент пропавшие, к счастью, объявились.

-Где вы были? - командно спросил вояка.

-В арт-чайхоне, - спокойно ответил Джон.

-Леннон, тебе бы все только девочки, булочки да сметана.

-Угойся, - сказала Йоко и протянула Полковнику пакет с самсой.

**Лишь съев всё
содержимое пакета,
комендант немного
УСПОКОИЛСЯ.**



-Искусству массажа люди научились очень давно, - начал было Док своё повествование, но был прерван Авиценной.

- Это для вас, живущих в XXI-м веке, давно, - заметил он. - А для нас - не так уж. Первыми, кто систематизировал различные методы и техники массажа, были китайские и индийские врачи, и было это всего лишь в III-м тысячелетии до нашей эры.

-Уважаемый таиб, не скромничайте. Мне известно, что и вы разработали свою методику массажа, направленную на сохранение физического здоровья, - сказал Алекс и вопросительно посмотрел на мэтра восточной медицины

-Ибн-Сина - молодец!

В медицине первый спец! - прокричал

Харрисон.

- Да, есть кой-какие соображения на этот счёт.

И абу-Али расстелил на полу пятиметровый свиток, исписанный мелкой арабской вязью.

- А что означает слово "массаж"? - поинтересовался Пол.

- В арабском **Mass** - "касаться, нежно надавливать", - сказал Авиценна.

- В латинском **Massa** - "прилипающий к рукам, прикасающийся к пальцам", - сказал Алекс.

- В армии **Масса** - "спать, харю давить", - сказал Полковник.

Док подвёл черту всему сказанному:

- Иными словами, **Массаж** - это механическое воздействие руками или каким-либо предметом на поверхность тела с помощью специальных приёмов для получения лечебного эффекта.



- Методики проведения массажа

при заболеваниях позвоночника не отличаются особой сложностью и доступны каждому, - продолжил он повествование. - Однако, при их разработке следует учитывать не только характер заболевания, но и особенности каждого конкретного больного, его возраст, пол, сопутствующие болезни. Не забывайте, что сеансы массажа оказываются эффективными лишь в том случае, когда болезнь находится вне стадии обострения.

- Док, а какие цели преследует массаж? - поинтересовался Джордж.

- Уменьшение боли - раз, активизация кровообращения в больной зоне - два, снятие напряжения в мышцах - три.

- А как насчет видов массажа? - подкинул вопрос Джон.

- Их несколько:

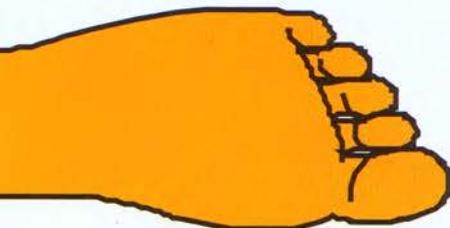
ручной,



аппаратный,

комбинированный и

НОЖНОЙ.



-Я думаю, что в отношении шейных заболеваний нам понадобится ручной массаж,- догадался абу-Али ибн-Сина.

-Как вы целомудренны, о ваше высокопросвещенство, - выразил своё восхищение Док. - При ручном массаже орудием массажиста является...

- Рука! - радостно воскликнул Миниполковник.

- Как вы прозорливы, ваше высоко.. э-э.. низкоблагородие! А при ножном?



-Нога!

-При аппаратном?



-Аппарат!

- При комбинированном?

-Комбинатор!

-Спасибо, Полковник. Это записывать не надо, - попросил Док визирьского катиба. - Продолжим занятие. Итак, вручную проработка участка может проводиться ладонной и тыльной стороной кисти руки, подушечками пальцев, согнутыми фалангами и ребром ладони, используя все приемы классического массажа, комбинируя и чередуя их.

- Док, а какие приёмы включает в себя классический массаж? - спросил Ринго.

-Приёмов классического массажа великое множество, но в нашем случае нам понадобятся всего четыре: поглаживание, разминание, выжимание и растирание.



Закончив теоретическую часть занятия, Док перешёл к практической. Он попросил друзей разобраться по парам. Полковник принял это, как указание к действию. Он застегнул памперс на верхнюю липучку, вышел на середину и громко крикнул:

-Взвод! Лицом к спине друг друга в шахматном порядке по диагонали становись.

Джон шепнул Йоко на ушко:

-Полковник - прямо я в детстве: такой же лысый, толстый, ничего не соображает и всё время орёт.

Йоко закрыла личико японским веером и захихикала.

Когда наконец-таки пары сформировались (а именно:

Джон-Йоко, Пол-Джордж, Ринго-Полковник),

Док с конкретным объяснением показал ученикам как

РЕАЛЬНО

производится массаж шеи.



Массаж шеи

Производится не только по задней, но и по боковым поверхностям шеи сверху вниз. Больной в положении сидя, голова немного наклонена вперед, шея максимально расслаблена. Врач располагается сзади или сбоку.

1. Поглаживание:

выполняется основанием ладони скользящим прямолинейным движением с волосистой части головы вниз 8-10 раз. Кожа при этом не сдвигается. Касание нежное и мягкое.

2. Выжимание:

выполняется также как и поглаживание, но с большим усилием и интенсивно по 3-5 раза с каждой стороны от позвоночного столба.

3. Разминание:

должно занимать 60-75% общего времени процедуры.

а) ординарное - выполняется одной рукой, плотно обхватив мышцу ладонью.

Приподнять ее, сдавливая между большим и остальными пальцами, совершая поступательные движения 4-6 раз.

Движения мягкие, плавные.

б) двойное кольцевое - выполняется также, как и ординарное, только двумя руками накатом 4-6 раз.

в) кругообразное - выполняется фалангами согнутых пальцев кругообразными, вращательными движениями 4-6 раз. Пальцы другой руки прижимают массируемую зону для удобства и эффективности проводимого приема.

4. Растирание:

выполняется прямолинейно подушечками пальцев, кругообразно подушечками и фалангами пальцев сверху вниз. При этом кожа сдвигается вместе с рукой врача.

Завершается серия приемов поглаживанием.

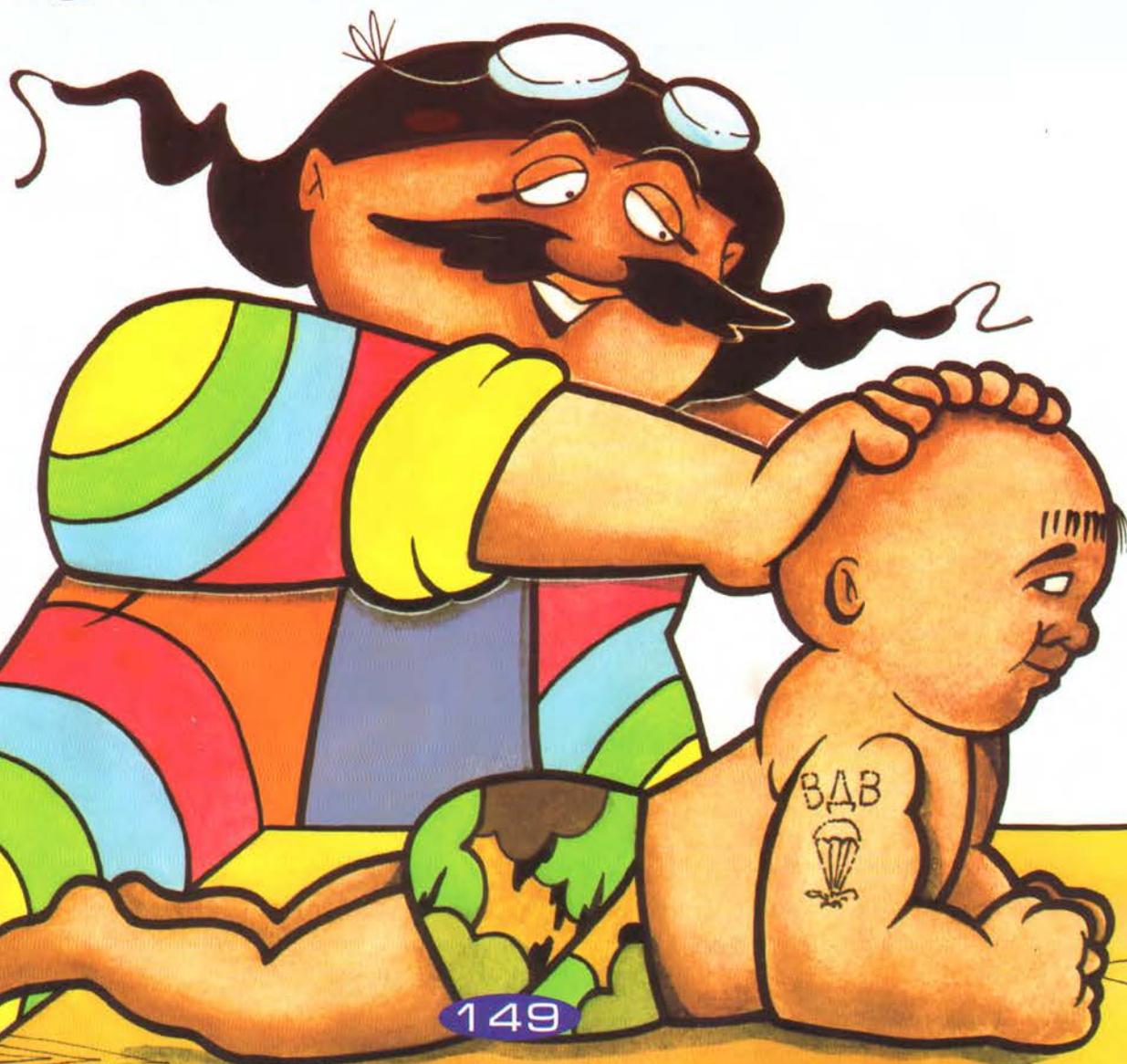
После массажа шейных мышц Док предложил ученикам перейти к массажу затылочной части головы.

Массаж затылочной части головы.

Процедура начинается с граблеобразного поглаживания расставленными пальцами кисти, затем переходит к прямолинейному клювовидному выжиманию и растиранию.

Используются следующие виды растирания:

- кругообразное, выполняемое подушечками пальцев сначала одной, затем другой руки, а потом поочередно обеими,
- кругообразное, осуществляемое фалангами согнутых пальцев одной и обеих рук,
- кругообразное клювовидное, выполняемое сначала одной, а затем двумя руками.



- Вот вроде и всё, - устало сказал Алекс после окончания занятия.

- Разрешите, уважаемый Алишер-ака, подвести небольшой итог нашего обучения и внести его в "Канон врачебной науки"? - спросил Авиценна и, получив согласие, сделал вывод по теме. - Теперь абу-Али без всякого сомнения говорит: **при заболеваниях шеи наиболее эффективными оздоровительными средствами, не приносящими никакого вреда, являются постизометрическая релаксация, физические упражнения и массаж.** И за базар я отвечаю!

- Начало - полдела, конец - всему голова, - припомнил армейское выражение Полковник. - У нас в войсках сержант сказал, солдат сделал. Прошу выполнить все условия нашей мужской договорённости.

- Вы насчет своих бывших габаритов? - поинтересовался ибн-Сина.
- Да, пожалуйста. Джин!

Джин вылетел из-за резной колонны и, подмигнув Полковнику, радостно произнёс:

**-Эни, бени,
уником,
быть тебе
теперь слоном.**



Худжuru заполнил густой туман.
Когда он рассеялся все увидели
восстановленный могучий облик
НАСТОЯЩЕГО ПОЛКОВНИКА.
Тот радостно начал ощупывать себя,
проверил содержимое карманов,
документы и пересчитал все ордена.
- Все на месте, все на месте,
- бормотал он.
- Дважды два-пять.

**И память на
месте.**

Остался один невыполненный пункт, - напомнил Док - это...
- Наш концерт!!! - хором сказали битлы.

Абу-Али ибн-Сина улыбнулся:

- Хивинские табибы могут держать слово.

В этот момент в худжuru зашёл визирь абу-л-Хасан Ахмад ибн-Муххамад ас-Сахли и торжественно произнёс:

- Не забыли?! С вас карз, ребята. Вы должны отработать по полной. Все жители Хивы и её окрестностей собрались на главной площади Ичан-Калы и ждут вашего выступления. Вы готовы?

- Мы готовы как никогда, - радостно сказал Леннон.- После лечебных занятий мы испытываем такой прилив сил!

При помощи Джина битлам были доставлены их инструменты, микрофоны, усилители и колонки, а на реке Джейхун (Амударье) была установлена небольшая гидроэлектростанция для питания электроэнергией музыкальной аппаратуры.

И был дан такой ГРАНДИОЗНЫЙ КОНЦЕРТ!



По всему Хивинскому ханству во время выступления "Битлз" не было совершено ни одного преступления: все были очарованы магией волшебной музыки.

Абу-Райхан Беруни тоже не остался равнодушным к происходящему. В своем труде "Китаб ал-асар ал-бакийа ан ал-курун ал-халийа" ("Хронология"), где им были описаны народные празднества хорезмийцев, согдийцев и других народов, он отметил:

"Но самым незабываемым событием нашего времени можно без преувеличения считать концерт иногородней группы "Бит ал-с" в рамках культурного обмена между народами. Эмоциональное влияние их песен на умы людей было так велико, что после выступления расцвет культуры Хивинского ханства достиг своего наивысшего развития".

С историей надо считаться.



После концерта состоялся праздничный ужин в честь окончания образовательной и культурной программы.

Аль-Беруни поблагодарил Дока за его огромный вклад в ликвидацию пробела в медицинской нише XI-го века и вручил ему на память Хивинский ковер ручной (!) работы.

Полковник на радостях задал мингбаши свой старый Устав Вооруженных Сил, а тот, в ответку, взгрел его своим старым тюрпеком.

-Ну пора и честь знать, - сказал на прощанье Док. - В гостях хорошо, но дома нас, графьёв, ждут великие дела. Для обратной доставки хотелось бы воспользоваться универсальными способностями Джина.

- **Легко**, - грустно ответил тот. - Хотя для меня прощание с вами будет очень тяжелым.

-До свиданья, друзья, - сказал Док. - Мы вас никогда не забудем. Поехали!

Джин со вздохом прочитал заклинание:

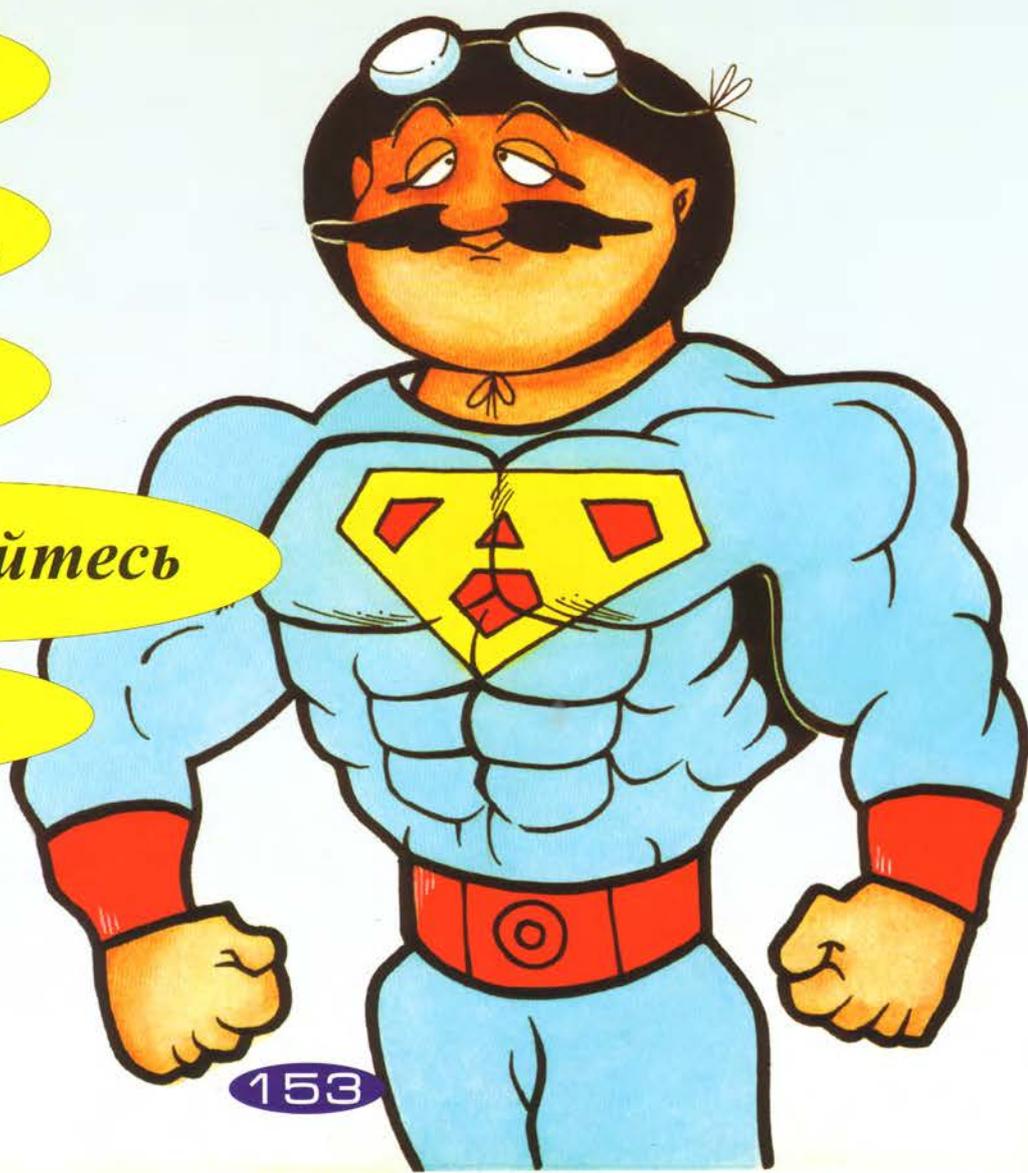
- Эндель,

Крендель,

Домене,

возвращайтесь

вы к себе.



Пуман поглотил друзей, а когда он рассеялся, весь спянный коллектив вместе с Витали сидел в салоне летящего самолёта. Приятный голос стюардессы сообщил:

- Уважаемые пассажиры!

Наш самолет совершает полёт по маршруту Хива - Лондон. Командир корабля - заслуженный летчик Грузии и Узбекистана Гогия Камикадзе и экипаж желает вам приятного полёта”

Во время всего полёта Полковник с тюрпекем на голове (кстати, очень похожим на папаху высшего офицерского состава) не проронил ни слова.

Битлы резвились, как дети. Йоно вышивала крестиком. А Док мирно беседовал с Витали на вечные темы любви и измены, дружбы и предательства.



В

лондонском

Airport

их поджидал Королевский картеж, который доставил наших героев прямёхонько в Букингемский дворец на приём к КОРОЛЕВЕ АНГЛИИ!

Этого не ожидал никто, кроме... **Полковника**. Он догадывался, что спрос пойдет за отбитую у гвардейцев новогоднюю ёлку.

Однако, всё было по-другому... В торжественной обстановке всем героям благородной миссии были вручены Ордена Британской Империи за выдающийся вклад в развитие мировой медицины и искусства, а

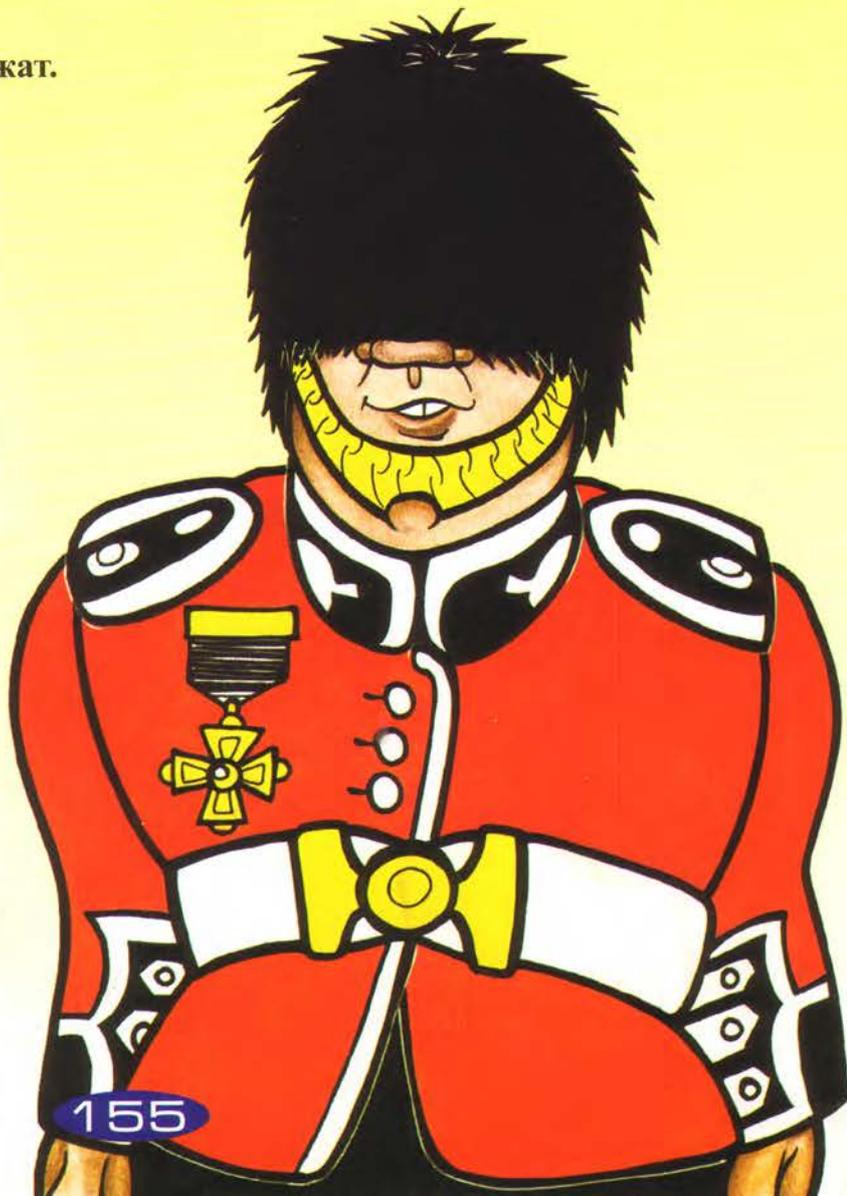
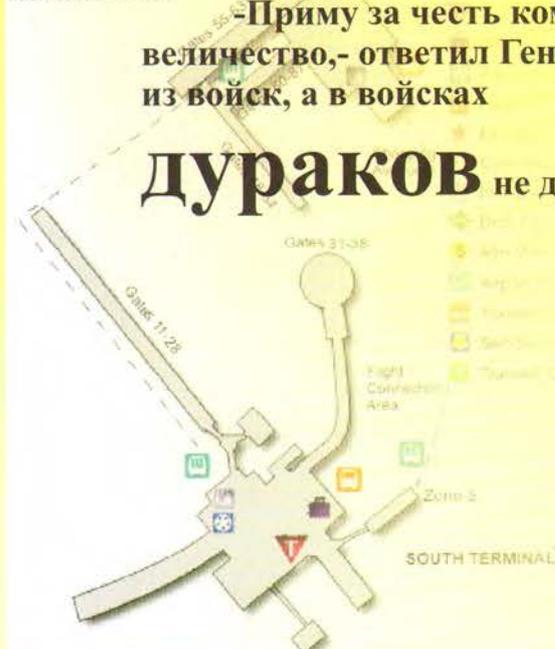
Полковнику присвоено звание **"ГЕНЕРАЛ"**. Генеральские погоны ему вручила САМА королева.

- Сэр Генерал, у меня есть к вам заманчивое предложение, - сказала она.- Не желаете ли возглавить королевский полк гвардейцев? Они нуждаются в грамотном командире, а это в наше время такая редкость.

-Приму за честь командовать полком, ваше величество,- ответил Генерал. - Я направлен из войск, а в войсках

дураков не держат.

NORTH TERMINAL
International Arrivals



Затем королева подошла к доктору и учтиво сказала:

-А вам, сэр Док, я хочу преподнести скромный подарок
ОТ СВОЕГО ИМЕНИ. Эта эксклюзивная книга -

первое английское издание **"Канона врачебной науки"** восточного врача **abu-Али ибн-Сина.**

Вы почерпнете из него

ОЧЕНЬ МНОГО полезного для себя
как мануального терапевта.

-**С**пасибо, я очень тронут, - поблагодарил Док. - А для Вас,

МОЯ КОРОЛЕВА,
Я НАПИШУ
КНИГУ
ДАЖЕ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ.



Загадочная улыбка еще долго не сходила с его лица, а в мозгу усиленно пульсировала мысль: **ТАК ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ОСТЕОХОНДРОЗ ШЕЙНОГО ОТДЕЛА, И КАК ОН ЛЕЧИТСЯ?**

Док ни с того ни с сего запел песню

"Дурак на холме"

**и битлы, как всегда,
его поддержали.**

“Так день за днём там, на холме,
Тот человек с улыбкой глупой
виден вполне.
Его знать никто не хочет,
полагают
Он - дурак, но он не отвечает.
Ведь дурак на холме смотрит
солнца закат
И глаза у него видят мир...”



ПРОДОЛЖЕНИЕ СЛЕДУЕТ.

НАД КНИГОЙ РАБОТАЛИ:

Алексей НАЗАРОВ

АВТОР, КОТОРОМУ ЛАВРЫ

ХУДОЖНИК, КОТОРОМУ... (СМ. СТР 3)

Виталий ЩЕРБАК

Константин АГАФОНОВ,

Дарья ДИЯЖЕВА,

КОТОРЫЕ ВЕРСТАЛИ

Евгения МЕРКУЛОВА,

КОТОРАЯ СКАНИРОВАЛА ЭТОТ ЧЕРЕП
С ПОЗВОНКАМИ И ПРОЧИЕ ***

Людмила

ПОРФИРЬЕВА,

КОТОРАЯ ОЧЕНЬ КОРРЕКТНО
ИСПРАВЛЯЛА ЗА НАМИ ОШИБКИ

Сергей

ЧЕРЕДНИЧЕНКО,

КОТОРЫЙ ПОЛКОВНИК, КОТОРЫЙ
КОМАНДОВАЛ И ВООБЩЕ, КОРОЧЕ, - НАШ ТЫЛ

Коллектив ДП "Авлод"

которые изготовили тираж

ОТДЕЛЬНЫЙ РАХМАТ

Васе Маркову, купившему колбасу для стр. 36,
а также

Джону, Полу, Джорджу и Ринго, без которых...



Алексей НАЗАРОВ

**“БИТЛЗТЕРАПИЯ
шейного остеохондроза”**

**Подписано в печать 12. 06. 05. Формат 60x84 1/8.
Печать офсетная. Бумага мелованная.
Тираж 1000 экз.**

Изготовлено в ЦПРИ “Авлод”

**P.S. 12. 06. 1965 г.
Королевский Дом Англии
сообщает о награждении
“Битлз” орденами
Британской империи МВЕ.**

BITLZTERAPIYA

SHEYNOGO OSTEONHONDROZA



(ДИРЕКТИВНОЕ УКАЗАНИЕ
К ДЕЙСТВИЮ ОТ ДОКТОРА
ALEXA I EGO DRUZEY)