

**Метод детензор терапии** создан в 70-х годах прошлого века в Германии профессором Куртом Кинляйном. Он получил травмы позвоночника во время неудачного горного спуска. На протяжении ряда лет они с женой работали над методикой, которая смогла бы облегчить последствия травмы.

Это не аппарат, а предмет повседневного обихода, способный уменьшить болевые ощущения человека, позвоночник которого искривлен, поврежден или имеет врожденные аномалии.

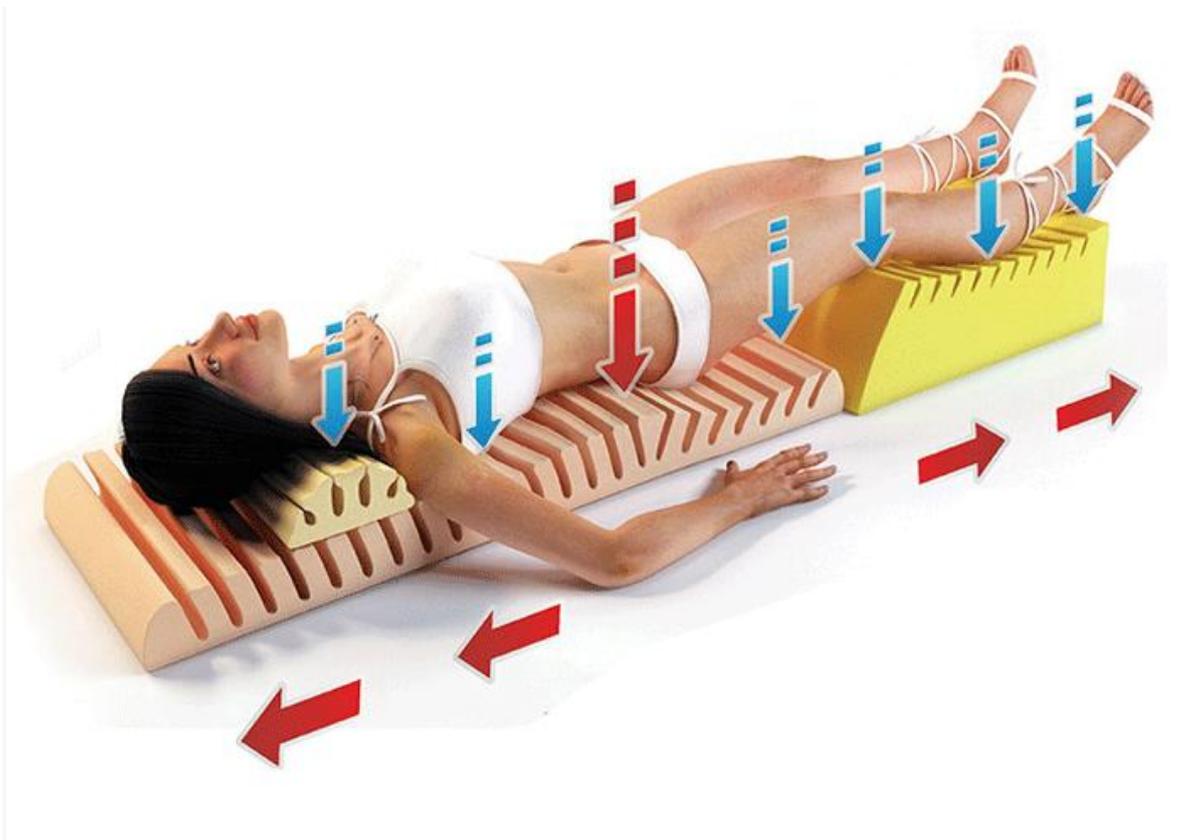
Суть детензор терапии – расслабление околопозвоночных мышц и растяжение позвоночника на специальном матрасе или мате.

Это надо знать: Эффекта можно достигнуть, используя методику регулярно. Кратковременное вытяжение рекомендовано только в острых случаях.

Воздействие терапии на организм:

1. Увеличивается межпозвоночный промежуток и нервы получают питательные вещества в большем объеме;
2. Улучшается кровообращение и человек не испытывает такой боли, чувствует себя более комфортно;
3. С помощью эффекта растяжения, позвоночник получает разгрузку за счет расслабления мускулатуры;
4. Растяжка помогает восстановить поврежденные межпозвоночные диски.

Детензор терапия использует специальный мат для дневных процедур. Ребра на мате эластичные, они облегают тело, повторяя его контуры.



*Распределение давления на детензор матрасе*

Давление тела распределяется по всей поверхности, и создаются силы растяжения, направленные вдоль туловища. Позвоночник тянется, с межпозвоночных дисков убирается нагрузка, и мышцы расслабляются.

## Преимущества методики

- она безопасна;
- помогает даже в случае сильных болей;
- действительно увеличивает расстояние между позвоночными дисками;
- положительное воздействие достигается быстро;
- улучшается работа систем органов, а, значит, и общее самочувствие.

## Строение детензор-матраса

Детензор – это особая кушетка или матрас, на котором проводится лечение. Предназначен он для ночного сна. Конструкция похожа на систему наклонных ребер, направленных по бокам от центра.

Вес лежащего на матрасе давит на ребра матраса. За счет их отклонения, позвоночник выравнивается и вытягивается. Это наиболее комфортное для позвоночного столба положение.

Эластичная поверхность ребер детензор матраца за счет своей конструкции «подстраивается» под лежачего больного, поэтому положение позвоночника человека всегда нейтральное. Он вытянут, благодаря чему зажатые диски освобождены, сам позвоночник разгружен, мышцы расслаблены.

Это надо знать: На мате 12% веса тела превращаются в силы растяжения, что дает возможность проводить мягкую и эффективную терапию

Сеанс проходит таким образом: Пациента кладут на кушетку, при этом ноги и голова расположены выше тела. Сеанс длится 45 минут. Больной может испытывать тянущие боли в области плечевого пояса или поясницы.



*Детензор матрац*

Ко времени окончания процедуры неприятные ощущения проходят. На протяжении часа нежелательно садиться, но можно стоять или ходить. Полный курс лечения – 12 процедур. Во многих оздоровительных центрах есть такие кушетки, поэтому методика вполне доступна.

## Показания к процедуре

В случаях, когда необходима быстрая помощь при болях в спине, применяется детензор терапия, т.к. она безопасна.

Можно использовать и как профилактическую меру при ведении не активного образа жизни или, наоборот, сильных физических нагрузках. Возраст больных роли не играет.

Показания детензор терапии следующие:

1. хроническое перенапряжение, вызывающее боли в спине и шее;
2. остеохондроз любого отдела позвоночника;
3. сколиоз;
4. остеопороз;

5. профилактика и помощь при лечении пролежней;
6. слабое физическое развитие или ее задержка у детей 3 лет;
7. позвоночные грыжи и протрузии;
8. хронические головные боли и мигрень;
9. астматический синдром.

Треть жизни мы спим, и устранение болевого синдрома во время отдыха – это прекрасная методика. На матрасе возможно не просто лежать в определенной позе, но и поворачиваться и занимать удобное для вас положение.

Это надо знать: Терапия поможет восстановить организм в результате сильных стрессов, депрессий, нервных нагрузок

## Противопоказания

В каких случаях такое лечение принимать нежелательно?

Противопоказания детензор терапия не имеет. Даже маленькие дети и беременные женщины могут ею воспользоваться. Поскольку побочные эффекты не отмечены, эта методика даже предпочтительнее, чем массаж.

Такой матрас использовали даже в центрах космической подготовки. Это ли не показатель его эффективности? Долгое время ее использовали исключительно для спортсменов, получивших травму. Сегодня она общедоступна.

## Заключение

Позвоночник – наша основа. От его состояния зависит самочувствие. Мы можем избежать сидячего или малоподвижного образа жизни, но иногда попадаем в неожиданные ситуации: падение, ушиб, авария.

Именно позвоночник страдает чаще всего. Детензор матрас создан, чтобы его защитить. Воспользуйтесь современными методиками, и почувствуйте бодрость и радость жизни.