

## Позвоночник / Спина / Шея

---

### Блоки суставов позвоночника

#### ТКМ

ТКМ означает „традиционная китайская медицина“ (Traditional Chinese Medicine). Эта азиатская наука исцеления, существующая более 5000 лет, основана на том, что все тело пронизано каналами, известными как „меридианы“. Помимо этих меридианов, через тело протекает энергия жизни Ци или Ки. Если этот поток энергии блокируется, люди плохо себя чувствуют или заболевают. Традиционная китайская медицина использует самые разнообразные методы, расчищающие дорогу этой энергии. Помимо специальной гимнастики Ци гун или Тайцзицюань и массажей типа шиацу или Туина, основными техниками являются лекарственные препараты, а также акупунктура, включающая мокситерапию (прогревание точек акупунктуры). Акупунктура особенно эффективна в борьбе с болями в спине. До недавнего времени традиционная медицина считала, что эффект от этого лечения подобен эффекту плацебо. Тем не менее, было доказано, что различные точки акупунктуры расположены в тех местах, где кровеносные сосуды и нервы проходят особенно близко к поверхности кожи и где сопротивление кожи значительно ниже. Предполагается, что стимуляция иглой приводит к высвобождению определенных гормонов, которые посредством электрических импульсов сдерживают определенные передающиеся вещества, которые усиливают боль. Более того, весьма вероятно, что иголки для акупунктуры способствуют высвобождению эндорфинов – обезболивающих и улучшающих настроение нейромедиаторов.