

Уязвимые точки на теле человека

Многие из атак по любой части человеческого тела могут быть смертельными, но в действительности человек весьма живуч.

Кости и мышцы формируют защитный корсет вокруг жизненно важных органов корпуса и головы. Поэтому люди, имеющие особенно развитую мускулатуру, способны на протяжении длительного времени выдержать сильные удары. Можно привести множество примеров, когда человек, получив очень сильные травмы, продолжал двигаться и бороться. В то же время любому практику рукопашного боя известен и высокий уровень уязвимости человеческого организма.

На теле человека есть места, так называемые мишени, удары по которым наиболее болезненны.

Можно выделить несколько точек, бить в которые необходимо только при сомозащите. Сильный удар в эти точки либо мгновенно выводит противника из строя, либо причиняет ему невыносимую боль. Поэтому при нападении на вас старайтесь наносить удары только в те области тела противника, которые наиболее восприимчивы к повреждениям. Сами же, защищаясь, старайтесь не пропускать удары в эти точки, так как это может привести к трагическим для вас последствиям.

Самые уязвимые точки на теле человека:

- **Голеностопный сустав – голень;**
- **Коленный сустав;**
- **Примежность – низ живота;**
- **Солнечное сплетение – сердечное сплетение;**
- **Межключичная впадина – горло – подбородок;**
- **Подреберья – ребра;**
- **Ключица – боковая поверхность шеи;**
- **Верхняя губа – основание носа;**
- **Переносица – глаза;**
- **Висок – ухо;**
- **Затылок – шея сзади;**
- **Межлопаточная зона – средняя часть позвоночника;**
- **Поясница – почки;**
- **Локоть – подмышечная впадина – плечевой сустав;**
- **Пальцы – кисти.**

Но уязвимость этих областей в значительной степени зависит от ситуации, то есть от того, насколько легко вы можете добраться до них. Например, если противник захватил вас сзади, у вас будет меньше шансов точно нанести удар.

Рассмотрим последствия, к которым может привести удар конечностями по перечисленным здесь мишеням.

Голоногостопный сустав («подъем» стопы). Поражается «топчущим» ударом ноги сверху вниз, либо «футбольным» ударом в горизонтальной плоскости спереди или сбоку. Лучше, чтобы атакующая нога была в обуви. Это место почти у всех людей очень чувствительно, потому что с детства защищено обувью, а мышечного прикрытия не имеет.

Относительно слабые удары по голеностопному суставу вызывают острую боль и лишают противника возможности активно работать ногами.

Более сильное воздействие ведет к разрушению малых костей стопы, приводит к трещинам, а то и переломам нижнего конца берцовой кости (малой или большой, в зависимости от того, с какой стороны наносится удар).

Сильный удар сзади на уровне подъема стопы разрывает ахиллово сухожилие, если атакуемая нога находится в это время под нагрузкой и не атлетает вперед.

Голень («косточка»). Расположенные здесь две берцовые кости (малая и большая) почти не прикрыты мышцами,

поэтому боль от удара по ним пронзает все тело, словно электрический разряд. Атаковать голень можно как внутренней (при «футбольном» ударе), так и внешней (при боковом ударе) стороной стопы, лучше всего жестким ребром обуви. Можно бить и пяткой (каблуком), и подошвой. Только не бейте пот голени носком, так как он может соскользнуть и удар не причинит противнику существенного вреда.

Относительно слабые удары по голени вызывают острую боль и огромный кровоподтек, повреждают надкостницу. Сильный удар становится причиной болевого шока вплоть до потери сознания, приводит к трещинам или переломам кости.

Направление ударов по голени – преимущественно спереди или сбоку. Атака сзади по ноге, нагруженной в этот момент весом тела, может вызвать временный паралич икроножной мышцы.

Коленный сустав. Всеми специалистами однозначно признано, что колено – наилучшая мишень для ударов ногами в нижнем уровне. По нему удобно бить со всех сторон, любой частью стопы, под любым углом (сверху вниз, снизу вверх, по горизонтали), любым движением – толчковым, маховым, топчущим.

Относительно слабые удары по колену вызывают острую боль и заставляют противника умерить свой пыл.

Более сильное воздействие ведет к разрыву коленных связок, раздроблению хрящей, вывих или перелом костей, образующих суставное сочленение. Нередко человек становится после этого инвалидом.

Удар средней силы сзади, в подколенный сгиб, тоже сопровождается острой болью и частичным разрушением сустава.

Колени – особенно эффективная зона атаки на крупных людей, так как значительный вес обычно существенно ослабляет коленные суставы и связки.

Промежность (половые органы). Удар по этой можно производить чем угодно – носком и подъемом стопы, пяткой, коленом, кулаком, ребром и основанием ладони, сжатыми вместе кончиками пальцев. Можно даже не бить, а просто сильно схватить половые органы рукой и рвать их на себя – в сторону. Однако, так как человек чисто рефлекторно прикрывает свою промежность рукой или бедром при попытке атаковать ее, атака возможна только с отвлечением внимания противника – например, после хлещущего удара руки по глазам. Даже легкое воздействие на расположенный в половых органах сосудисто-нервный пучок вызывает острую боль и на несколько десятков секунд выводит из строя. Более сильные удары влекут за собой болевой шок вплоть до потери сознания и гарантируют тяжелую травму с внутренним кровотечением.

Низ живота (район лобка). В нижней части живота нет мышечной брони, а внутри брюшной полости находятся многочисленные нервно-сосудистые сплетения. Удар сюда лучше производить носком обуви, коленом, кулаком, кончиками сжатых вместе пальцев.

Относительно слабый удар в нижнюю часть живота сопровождается сильной болью и полубморочным состоянием. Более сильное воздействие вызывает болевой шок вплоть до потери сознания, внутреннее кровотечение, перелом лобковой кости, разрыв мочевого пузыря.

Солнечное сплетение («солнышко»). Эта зона расположена прямо внизу от мечевидного отростка грудной кости. Бить по нему удобно локтем, коленом, кулаком, основанием ладони, вторым фалангами пальцев. У «качков», обросших мощной мускулатурой, пробить «солнышко» трудно, но даже они не могут дежать свой пресс постоянно напряженным. На вдохе мышцы живота расслабляются и эта мишень открывается для поражения. Относительно слабый удар в солнечное сплетение вызывает острую боль, временную остановку дыхания, рефлекторное торможение работы сердца, падение кровяного давления и, как следствие, полубморочное состояние. Человек сгибается вперед, на одну-две минуты, теряет способность двигаться. Сильный удар влечет удушье, потерю сознания и даже смерть, если он был направлен снизу вверх. Сердечное нервное сплетение («сердце»). Эта мишень располагается чуть ниже левого соска. Все сказанное в отношении «солнышка» справедливо и в отношении «сердца». Добавим только, что при сильном ударе в область сердца оно может остановиться, и тогда мгновенно наступит смерть.

Межключичная впадина («ямка»). Эта зона находится ниже кадыка (так называемого адамова яблока), между ключицами. Мышц здесь никаких нет, поэтому даже слабый удар травмирует трахею, вызывая кашель, слезы, ощущение удушья.

Сильное воздействие вызывает гарловое кровотечение, остановку дыхания, потерю сознания и нередко смерть, особенно если удар производится каким-то предметом...

Удары в межключичную впадину лучше всего наносить «клювом» из собранных вместе пальцев или большим пальцем. В некоторых ситуациях, например если вы оказались на земле под нападающим, атака «ямки» между ключицами может оказаться вашим единственным шансом на спасение.

Горло (кадык, адамово яблоко). Имеется в виду щитовидный хрящ гортани, выступающий вперед из-под кожи. По нему бьют ребром ладони, ее основание (если голова запрокинулась вверх), кулаком, а также вилкой, образованной отогнутыми в противоположные стороны большим пальцем и остальными.

Легкий удар вызывает острую боль и удушье. Сознание, как правило, сохраняется, но противник теряет способность к активным действиям на период времени. Более сильное воздействие влечет обильное кровотечение изо рта, болевой шок и потерю сознания либо перелом щитовидного хряща, разрыв дыхательного горла и смерть.

Подбородок (центр нижней челюсти). Основные способы поражения этой мишени таковы: удар кулаком снизу вверх, прямо под нижнюю челюсть («аперкот»), удар локтем сбоку или снизу и, наконец, короткий прямой удар основанием ладони с направлением траектории движения как бы в макушку. Последний вариант наиболее эффективный. Если вы проводите его точно по центру, легко и расслаблено, собравшись лишь в последнее мгновение, то он воздействует на мозжечок и валит с ног самого могучего «качка». Пытаясь же бить в подбородок кулаком, вы можете сломать себе руку в запястном суставе.

У получившего удара в подбородок происходит сотрясение вестибулярного аппарата и временно угнетается деятельность сердечно-сосудистой системы по обеспечению мозга кислородом, что вызывает обморок. Кроме того, иногда от такого удара человек сильно прикусывает язык.

Ребра (печень, селезенка). Как известно, у человека 12 пар ребер. Из них 7 пар называются верхними, а 5 – нижними, или ложными. С правой стороны тела за нижними ребрами находится печень, с левой стороны – селезенка. Удары по нижним ребрам наносят чем угодно: коленом, ступней, локтем, кулаком, основанием и ребром ладони, только не пальцами.

В результате ушиба ребер при относительно слабых ударах человек испытывает острую боль, у него рефлекторно происходит мгновенный выброс крови как из печени, так и селезенки. То и другое выводит человека из строя на некоторое время. При более сильном ударе могут быть сломаны два-три, что само по себе затрудняет дыхание и движение. Но гораздо существеннее то, что от сильного удара происходит разрыв печени или селезенки, что может кончиться смертью.

Подреберье. Это участок тела ниже ложных ребер. Удар в эту область, направленный по прямой линии от правого или левого бока внутрь тела, вызывает интенсивные болевые ощущения и внутреннее кровотечение. Это связано с тем, что в прилегающих к бокам районах брюшной полости находятся крупные кровеносные сосуды и многочисленные нервные узлы.

Если же удар направлен снизу вверх, как бы под ребра, то он травмирует либо печень (и расположенный под ней желчный пузырь), либо селезенку. Такой удар, кроме того, легко ломает десятое ребро.

Разумеется, для того чтобы удар по подреберью был проникающим внутрь тела, надо производить его небольшой ударной поверхностью – носком обуви, кулаком «лапа дьявола» (вторыми фалангами согнутых пальцев), клювом из сжатых вместе пальцев. А еще лучше – концом палки. Вверх хорошо бить коленом, основанием и ребром ладони, кулаком.

Боковая поверхность шеи. В этом месте проходят сонная артерия, яремная вена и блуждающий нерв. В результате даже от слабого удара ребром или основанием ладони, кулаком, локтем, у человека падает кровяное давление, затрудняется дыхание, нарушается ориентация в пространстве. Но главное – это острая боль. При более сильном воздействии происходит потеря сознания (хотя для жизни удары такого рода не опасны) или же, как минимум, человек падает.

Ключица. Даже от слабого удара по ключице человек испытывает острую боль, а для того чтобы сломать эту кость, требуется усилие всего-навсего в 25 кг на один квадратный сантиметр.

Такое усилие доступно и подростку, и нетренированной женщине. Направление удара – сверху вниз, оружие тела – ребро или основание ладони, нижняя часть кулака, голова, иногда локоть. Важно, что со сломанной ключицей человек не может сильно бить руками и даже ногами.

При более сильных ударах ключица не просто ломается, а полностью разрушается и травмируется и травмирует своими осколками верхушки легких, бронхи, крупные кровеносные сосуды.

Верхняя губа («фильтрум», или носогубная складка). Если быть точным, имеется в виду участок лица между основанием носа и верхней губой. Его считают одним из самых уязвимых мест человека. Здесь носовая хрящ срастается с черепной костью и находится нервный узел.

Даже от слабого удара ребром ладони, «вилкой» или кулаком, направленного в данную зону, ваш противник ощутит острую боль. Если же ударить посильнее, то наступит болевой шок, сотрясение мозга, потеря сознания и, не исключено, смерть. Все зависит от силы удара, его траектории и точности попадания. В любом случае хлынет кровь – не из носа, так из верхней губы.

Основание носа. Удары сюда лучше всего производить «вилкой» между большим и остальными пальцами, кулаком «лапа дьявола» либо основанием ладони. Нос – орган весьма чувствительный, поэтому достаточно короткого тычка, чтобы любой «качок» запрокинул голову назад, а из ноздрей у него пошла кровь. Удар в основание носа не требует никакой силы, однако и вырубить им крепкого мужчину вряд ли возможно. Такой удар следует использовать в качестве средства, заставляющего противника открыть свое горло. Запрокинул он голову – и вы бьете его в кадык или толкаете в грудь, делая одновременно подножку.

Переносица (середина спинки носа). По ней бьют ребром и основанием ладони, кулаком, коктем, коловой. Легкий удар вызовет острую боль, удар средней силы – болевой шок (вплоть до потели сознания), обильное кровотечение, полную потерю боеспособности. Сильный удар дробит носовую кость и прикрепленный к ней хрящ на осколки, которые могут проникнуть в головной мозг и повлечь мгновенную смерть.

Глаз. Удар в глаз производится одним большим пальцем, «клювом» из сложенных вместе всех пальцев, а также кончиками четырех при хлещущих ударах. Известны случаи, когда удавалось выбить глаз основанием ладони. Никогда не пытайтесь ткнуть сразу в оба глаза двумя растопыренными пальцами, как рекомендуется в некоторых наставлениях. Так вы скорее сломаете свои пальцы, чем выколите глаза противнику. Человечески глаза очень уязвимы. Чтобы их травмировать, не требуется практически никакой силы. Однако и попасть в глаз не так-то просто. Гораздо чаще атака в глаза исполбзуется в качестве маневра. Ну а в тех довольно редких случаях, когда ваш палец в самом деле втыкается в глаз противника, он испытывает острую боль, теряет ориентацию в пространстве и озабочен исключительно состоянием своего органа зрения. Глаза вместе с переносицей, основанием носа и носогубной складкой образует так называемую «Т-зону» поражения. Она является основной целью для атак, направленных в лицо.

Висок. Удары в висок исключительно опасны. Относительно слабый удар сопровождается болевым шоком, сотрясением мозга и потерей сознания, более сильное воздействие ломает височную кость. Она, в свою очередь, пронзает прилегающий участок головного мозга и разрезает проходящие там кровеносные сосуды, вследствие чего наступает мгновенная смерть.

Дело в том, что височная кость черепа очень тонкая, а непосредственно под ней проходит мозговая артерия. В висок обычно бьют кулаком (точнее, костяшкой указательного пальца), основанием кулака, флангой согнутого большого пальца и иногда локтем, если противник невысок.

Ухо. Это орган не только слуха, но и равновесия (полукружные каналы внутреннего уха).

Наиболее эффективен одновременный удар по ушам ладонями обеих рук, согнутыми наподобие чашек. В результате человек ощущает болевой шок, головокружение, его тошнит, он теряет ориентацию в пространстве. При более сильном воздействии могут лопнуть барабанные перепонки, возможно также внутреннее

кровоизлияние в мозг со смертельным исходом.

В ухо бьют и ребром ладони, костяшками кулака, его основанием, локтем. Барабанную перепонку нетрудно пробить большим пальцем, с силой вогнав его в отверстие слуховой раковины, что вызывает дикую боль.

Затылок (основание черепа). Это то место, где шея соединяется с черепом. Удар ребром ладони, ее основанием, кулаком, локтем по этому месту сопровождается острой болью, потерей ориентации, полубморочным состоянием, если удар относительно слаб.

Более мощный удар смещает шейные позвонки, ущемляет или разрывает спинной мозг, в результате чего человек оказывается в реанимации, а то и в биструю смерть. В том и другом случае противник мгновенно выходит из строя на длительное время.

Щея сзади. Как известно, позвоночник человека состоит из 7 шейных, 12 грудных, 5 поясничных позвонков, а также из крестца и копчика, образованных сросшимися позвонками. Внутри позвонков проходит нервный ствол спинного мозга.

Травмы позвоночника, связанные со смещением или переломом позвонков, сопровождается тяжелыми повреждениями спинного мозга (частичными либо полными разрывами). Разрыв шейных отделов спинного мозга полностью парализует человека. Разрывы в грудном отделе парализует мышцы живота и межреберные, что крайне затрудняет дыхание, а в поясничном отделе – приводят к параличу нижних конечностей.

Любые удары по позвоночнику чрезвычайно болезненны и очень опасны. При слабом ударе человек ощущает острую боль, на короткое время лишаящую его способности к продолжению боя. Сильный удар валит на землю и полностью выводит из строя, возможен также смертельный исход.

Межлопаточная зона, поясница и центральная часть спины. Тремя основными мишенями на спине являются следующие: ложбина между лопатками, центральная часть спины и поясница. Как уже говорилось выше, удары в любую часть позвоночника очень болезненны и опасны. Иногда указывают как уязвимое место еще и копчик, однако любой врач-травматолог скажет вам, что далеко не так. Удар по копчику должен быть силовым и направляется исключительно снизу вверх, чтобы человек ощутил острую боль.

Почка. Почка является весьма чувствительным органом; кроме того, в том месте, где она находится, плечом самой кожей спины проходит большой нерв – ответвление от спинного мозга. Тому чем, сильнее удар, тем он опаснее для здоровья и жизни.

Локоть. Каждый человек не раз ударялся локтем о какой-нибудь твердый предмет и знает, насколько это больно. Все тело словно пронзает электрический разряд. Но боль в данном случае не главное зло. Хуже то, что локтевой сустав довольно слабый, его нетрудно вывихнуть или сломать. Чем сильнее удар в эту область, тем крепче вы удерживаете при этом руку противника, тем более серьезны последствия.

Подмышечная впадина. Здесь расположено плечевое нервное сплетение, проходят срединный и локтевой нервы, подключичная артерия и вена, имеются многочисленные лимфатические узлы и сосуды. Сильный удар сопровождается частичным либо полным разрушением сумки плечевого сустава, болевым шоком, а иногда приводит к смерти.

Плечевой сустав. Неглубокая суставная впадина, большие размеры головки плечевой кости и слабость связок суставной сумки делают плечевой сустав местом, где чаще всего, по сравнению со всеми другими суставами, происходят вывихи.

Вывих плеча нередко сопровождается переломом верхнего конца плечевой кости. Таким образом, анатомические особенности плечевого сустава делают его одним из наиболее уязвимых мест человеческого тела. Относительно слабый удар в плечо спереди или сзади довольно легко приводит к вывиху. А удар по плечу сверху вызывает острую боль, онемение мышц, разрыв связок или внутримышечное кровоизлияние – все зависит от силы и направления удара.

Пальцы кисти. Общеизвестно, что пальцы кистей рук легко травмируются. Их несложно выбить из суставов либо сломать ударом основания ладони, ее ребром, локтем, коленом, ступней. Еще проще пальцы сломать. Например, если противник поймал вас на захват