

УДК 615.82
ББК 53.54
Э17

Pain Free
by Pete Egoscue

Copyright © 1998 by Pete Egoscue.
All rights reserved.

Эгоскью, Пит.
Э17 Метод Эгоскью : серия мягких упражнений и продуманных растяжек E-CISES для восстановления мышц, связок и суставов / Пит Эгоскью ; [перевод с английского С. В. Котовой]. — Москва : Эксмо, 2025. — 304 с. : ил. — (Медицинский атлас. Практические пособия по биомеханике).

ISBN 978-5-04-161908-4

Перед вами революционная система устранения хронической боли без лекарств, хирургического вмешательства или дорогостоящей физиотерапии. Разработанный Питом Эгоскью, всемирно известным физиологом и консультантом по спортивным травмам для ведущих спортсменов современности, метод Эгоскью имеет поразительный 95-процентный показатель успеха. Его программа лечебной физкультуры признана во всем мире идеальным решением для лечения хронической скелетно-мышечной боли, связанной с производственными и спортивными травмами, несчастными случаями и старением. Благодаря этой книге вы окажетесь на пути к обретению величайшего дара: тела без боли!

УДК 615.82
ББК 53.54

ISBN 978-5-04-161908-4

© Котова С.В., перевод на русский язык, 2022
© ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Восхваляя свободу от боли

Освобождение от боли основано на очень глубоком понимании человеческой физиологии. Оно показывает, как мы можем разорвать цепь реакций на боль и естественным образом исцелиться от одной из наиболее значительных болезней нашего времени.

Дипак Чопра

Идеи, которые Пит Эгоскью привносит в мир нехирургической ортопедии, продуманы, прогностичны, немного противоречивы, но, несомненно, **ПОЛЕЗНЫ!** В этой книге вы найдете практические и удивительно эффективные советы по борьбе с контрактурами и болями в суставах. Я использовал умозаключения Пита (и его метод E-cises) в работе с пациентами на протяжении многих лет; его идеи работают довольно часто и достаточно хорошо. Это короткая, удобная для чтения и на самом деле довольно интересная книга. Купите ее, прочтите — рано или поздно она вам точно понадобится!

Скотт В. Хейг, доктор наук, доцент кафедры ортопедической хирургии Колумбийского университета, автор книги «Срочные ортопедические состояния: рентгенографический атлас»

Необязательно быть профессиональным спортсменом, чтобы оценить послание Пита. Неважно, какой образ жизни вы ведете, эта книга даст вам простые, разумные и действенные советы. Мне повезло, что Пит и его команда на протяжении всей моей карьеры помогали мне привести тело в правильное положение, чтобы максимально использовать его возможности. И данная книга — чит-код. Проще говоря, она меняет правила игры.

Джастин Так, бывший чемпион НФЛ, лучший игрок в двух сезонах, участник Супербоула

Я постоянный клиент
и убежденный приверженец метода Эгоскью
вот уже более тридцати лет. Это не только изменило
мою жизнь, но и стало основой моего здоровья и хорошей
физической формы. Мне было 25 лет, когда я приехал
в клинику Пита, страдая от острой боли в спине после
автомобильной аварии. Я не мог играть в гольф и бросил кататься
на водных лыжах. В течение нескольких дней после начала
занятий изменились осанка, походка,
и я полностью избавился от боли. Метод Эгоскью позволил
мне заниматься гольфом, водными и горными лыжами с хорошим
результатом даже сейчас, в 50 с небольшим лет. Я отправил сотни
друзей, родственников и клиентов к Эгоскью, чтобы они тоже
могли избавиться от боли
и вернуть себе возможность заниматься любимыми делами.
Доказано: метод Эгоскью действительно помогает
на всю жизнь избавиться от боли
и сохранить спортивную форму!

Скотт Бланшар,
президент The Ken Blanchard Companies

У меня всю жизнь были периодические
проблемы со спиной. Благодаря методу Пита Эгоскью
мне впервые удалось исправить осанку, а также полностью
избавиться от мучительной боли. Выполняя упражнения
Эгоскью всего несколько минут каждый день, я кардинально
изменил качество своей жизни.

Джон Дэвид Манн,
соавтор бестселлера
«Go-Giver. Отдавай, чтобы получить»

Мы своими глазами видели, как при помощи
метода Пита Эгоскью излечивались люди,
годами страдающие от хронической боли. Он помог молодой
матери Соне, мучавшейся от изнуряющей боли в спине,
превратиться в сильную, уверенную в себе, активную женщину.
Вся наша семья и все друзья благодаря методу Эгоскью

смогли вернуться в оптимальную физическую форму,
избавиться от боли и реализовать свой потенциал по максимуму.

Никто так хорошо не знает тело, как Пит Эгоскью. Он гений,
настоящее чудо, предводитель, а эта книга буквально и вполне
законно может изменить наш мир, одно тело за другим.

Соня и Пол Тюдор Джонс,

пациенты

Рожденные гением Пита Эгоскью,

простые и эффективные упражнения метода E-cises
для избавления от боли — это передовая сторона физиотерапии.
И я с радостью порекомендую эту книгу всем, кто заинтересован
в быстром улучшении своего физического здоровья.

Тони Роббинс,

автор книги «Разбуди в себе исполина»



Всем тем бесчисленным
людям, которые использовали
метод Эгоскью в течение
сорока с лишним лет.

Вы не только позволили
мне жить моей мечтой,
но и дали бесконечные
возможности

оценить величие
человеческого тела.

И вы ежедневно
вдохновляли меня во всем,
что касается силы, надежды
и жизнестойкости, силы
человеческой природы.

Предисловие

«Как давно правое плечо причиняет тебе боль?»

Это были первые слова, которые сказал мне Пит Эгоскью. Мне было пятнадцать, я учился в старшей школе Торри Пайнс, к северу от Сан-Диего, и Пит посетил нашу школу, чтобы осмотреть моего друга — подающего надежды футболиста из первого дивизиона. В следующем году я должен был стать квотербеком¹, и меня затащили на эту встречу в роли подающего, чтобы Пит мог оценить моего друга и помочь ему. Накануне я провел шесть иннингов², и мое плечо пульсировало от боли, хотя я никому об этом не говорил.

«Как вы узнали, что у меня болит плечо?» — спросил я в недоумении.

Пит Эгоскью, бывший морпех, ответил: «Ну, сынок, это проще простого».

Он объяснил, что, когда плечо причиняло мне боль, я изо всех сил старался создать хоть какое-то подобие вращения. Когда мяч вращается в футболе, его называют «утка». Я был молод, перспективен, но еще и заносчив, и мне не нравилось, когда меня смущают, так что я пристально посмотрел на этого солидного, грудь-колесом, морпеха. Он мгновенно изменил свое поведение, улыбнулся, и, игнорируя всех на поле, спросил: «Могу я тебе помочь?»

Пит отвел меня в сторону и заставил сделать три упражнения. Три очень простых упражнения. Он попросил меня встать, носки развести в стороны и тянуть лопатки вниз и назад. После Пит уложил меня на скамейку в парке: одну ногу он сказал подтянуть к груди, а другую свободно свесить — так он снял мышечную нагрузку

¹ Позиция игрока нападения в американском и канадском футболе.

² Период в футболе.

с области паха. Он заставил меня делать круговые движения свободно висящей рукой, утяжеленной найденным камнем и силой гравитации. В тот момент, когда я подумал, что, черт возьми, делает этот парень, он закончил, попросив меня встать в позу собаки мордой вниз. Эта поза из йоги для школьного футболиста в 1987 году была воплощением самого постыдного кошмара.

Вся эта последовательность упражнений заняла не больше трех минут, но все с нетерпением хотели вернуться к тренировке. Я встал, и Пит сказал: «Теперь иди и сделай этот чертов бросок».

Мое плечо так сильно болело во время предыдущих подач, что еще один бросок казался невозможным. Но я должен был сделать это ради моего друга. Я встал на позицию, подал мяч и приготовился к боли, которая следовала за моими предыдущими бросками. Но боли не было. Я смотрел, как мой крученный летел по полю — это был мой лучший мяч за все время.

Я посмотрел на Пита и ухмыльнулся. Он смутил меня, но я не собирался отдавать ему должное. Пит улыбнулся и сказал: «Ну-ка, еще раз».

Я отклонился назад и запустил еще один мяч. И снова смотрел, совершенно без боли, как мяч ровно летит над полем. Если бы мой предыдущий бросок не был самым лучшим в моей жизни, этот бросок точно был бы им. Я посмотрел на него и спросил: «Что вы со мной сделали?»

Он сказал: «Я ничего не делал, это все ты сам».

Пит объяснил мне, что с моим плечом все в порядке. Скорее всего, произошло какое-то смещение относительно его нормального положения, а Пит просто научил меня возвращать плечо на место. Я не совсем его понял, но было очевидно, что я не чувствую боли и бросаю лучше, чем когда-либо. В течение трех минут он выровнял мое тело, высвободив потенциал, чтобы оптимизировать все таланты, которыми меня благословили Господь и родители.

Я пришел домой и рассказал родителям о своем опыте.

Мой отец уже слышал о Пите и изучил кое-что, прежде чем позвать меня на серьезный разговор неделю спустя. Он сказал, что

Пит, как правило, не работает с людьми моего возраста, но сделает исключение, только если я пообещаю две вещи:

(1) всегда приходить вовремя,

(2) выполнять последовательность тренировок в точности, как скажет Пит.

Я был подростком и легкомысленно подумал: ну, это легко, всего лишь два правила, однако отец был настроен серьезно. Он опасался, что слишком частые звонки домой, чтобы назначить встречу 15-летнему подростку, могут сбить меня с пути, но отец также знал, что моя мечта — стать профессиональным спортсменом. И он понимал, что я готов работать для осуществления этой мечты. Папа сказал, что мы можем протестировать систему, но при условии, что два правила Пита — это основа занятий.

Прошло почти 35 лет, и многое изменилось. Я получил стипендию в Стэнфордском университете. Меня позвали в лигу, я подписал контракт и играл как в профессиональный бейсбол, так и в профессиональный футбол. Моя основная карьера шла в ногу с моим увлечением и привела меня в НФЛ³, где я играл целых 15 лет. Я возглавлял лигу Тампа Бэй Бакканирс в Супербоуле XXXVII, участвовал в девяти матчах Пробоул и был признан лучшим игроком в четырех сезонах.

Менее десяти игроков в истории лиги попали в команду Зала славы в двух разных клубах. Я один из них — я играл за команды Тампа Бэй Бакканирс и Денвер Бронкос. Я попал в Зал славы профессионального футбола. Я прожил очаровательную жизнь. Я терпеть не могу говорить о себе. Так меня вырастили, и более того, это моя индивидуальность. Но перечисляю эти достижения в знак благодарности, потому что помимо тренеров, товарищей по команде, родителей и жены, во многом именно благодаря Питу Эгоскью я добился успеха и смог осуществить свои мечты.

Пит Эгоскью научил меня работать. Кроме того, он показал мне, как обойти соперников. Он научил меня психологической устойчивости и убедил меня, что мое тело сильное и выносливое. Он помог мне

³ Профессиональная лига американского футбола в США.

и многим другим спортсменам разного уровня осознать простую истину: «Твое тело никогда не подведет тебя, а вот разум — легко». Пит помог мне раскрыть все мои спортивные таланты. Поддерживая меня в межсезонье с моих пятнадцати лет, он помог мне приобрести то психологическое преимущество, которое получаешь, будучи уверенным в победе над соперниками. Четверть века он был моим другом. Когда мои соперники выдыхались, я только разгонялся.

Пит научил меня, что мое тело более чем способно справиться с суровыми условиями НФЛ. Я играл на физически тяжелой позиции в футболе, в эпоху, когда играли очень жестко. Люди всегда меня спрашивали: «Как тебе удавалось сохранять такую физическую форму целых пятнадцать лет?» Я знаю, что мое тело не позволило бы мне играть так долго, если бы не работа с Питом.

Проще говоря, Пит — самый одаренный человек, с которым я когда-либо сталкивался в вопросе понимания ресурсов человеческого тела и открытия его огромного потенциала. Именно поэтому сегодня, когда я занимаю должность генерального менеджера клуба Сан-Франциско Форти Найнерс, метод Эгоскью интегрирован в программу поддержания здоровья и выносливости членов нашей команды.

Поэтому я хочу, чтобы вы получили настоящее удовольствие от этой книги. Да, это так просто — сказать, что она изменит вашу жизнь, но она действительно это сделает. Вы почувствуете себя лучше, буквально станете выше ростом, а еще вам станет доступно гораздо больше активностей, чем раньше. Качество жизни невероятно улучшится, многие считают такой уровень недостижимым. Все это возможно, книга просто даст вам инструменты, чтобы жить здоровой, счастливой жизнью без боли.

Джон Линч,
Октябрь, 2021,
Санта-Клара, Калифорния, США

Оглавление

Предисловие	7
Оговорка об отказе от ответственности.....	13
Введение.....	14
Глава 1	
Современная эпидемия боли.....	17
Глава 2	
Движение: суперсила выживания	26
Глава 3	
Наше невероятное воплощение	38
Глава 4	
Понимание боли: восприятие против реальности	49
Глава 5	
Метод Эгоскью: жизнь в равновесии.....	59
Глава 6	
Стопы и лодыжки: наша костно-мышечная опора.....	70
Глава 7	
Колени: природа волшебства.....	104

Глава 8	
Бедра и таз:	
центральное управление.....	134
Глава 9	
Позвоночник:	
наша основа функционирования.....	166
Глава 10	
Плечи: король подвижности.....	196
Глава 11	
Голова и шея. Короли баланса.....	224
Глава 12	
Локти, запястья и кисти:	
элегантная эффективность	254
Заключение.....	284
Благодарности	287
Примечания.....	289
Указатель	291
Об авторе.....	301

Оговорка об отказе от ответственности

В медицинских книгах стало обязательным добавлять юридическую информацию. Конечно же, вы уже не раз читали: «Следующие советы не заменяют советы врача». Авторы рекомендуют сначала проконсультироваться с врачом, прежде чем приступать к предложенной в книге программе. Автор и издатель не несут никакой юридической ответственности за возможные неблагоприятные последствия.

Если для вас этот вопрос жизненно важен, закройте книгу прямо сейчас и ни в коем случае ее не читайте.

Мой принцип работы как автора и терапевта заключается в том, что самая важная консультация — это консультация с самим собой. Здравоохранение начинается с личной ответственности.

Введение

Много лет назад я написал свою первую книгу о чуде человеческого тела. С тех пор мир претерпел удивительные изменения, связанные с резким технологическим прогрессом. Чудеса человеческой созидательности укрепили наши позиции во всех аспектах повседневной жизни, за исключением одного — нашего тела. Поскольку требования к выживанию все меньше и меньше зависят от нашей способности двигаться (мы буквально живем за рабочими столами, в машинах и на диванах), наше здоровье и физические возможности ухудшились. Хроническая боль стала главной проблемой в системе здравоохранения, и это озадачивает и расстраивает медицинское сообщество на протяжении уже многих лет.

Безысходность, связанная с хронической болью, породила множество вариантов ее лечения: с помощью медикаментов и физиотерапии всех видов, хирургии, ношения съёмных и несъёмных конструкций; кроме того появилось немало исследований, направленных на определение наилучшего способа облегчения боли.

Все эти подходы основаны на, казалось бы, логичном предположении — нужно лечить то место, где находится источник боли. Другими словами, источник и причина боли — одно и то же.

В чем здесь подвох? Это правило не работает в случае хронической боли. Почему? Давайте приведем пример: сломанная рука. Происходит несчастный случай, ломается кость, и вы чувствуете боль и дискомфорт. Когда кость заживает, боль постепенно проходит. Причина и следствие: повреждение кости вызывает боль. Заживление кости уменьшает боль.

Теперь давайте посмотрим на межпозвоночную грыжу — проблема, которая является источником самой распространенной боли —

боли в спине. Межпозвоночный диск, выскальзывая или выпирая из своего места в позвоночнике, не заживает. Боль приходит и уходит. Но сломанная кость зажила, так почему же с грыжей все иначе?

Ответ: исцеление хронической боли — это понимание ее причины. Несчастный случай привел к перелому кости. Это событие произошло. Тело как живой организм начинает процесс исцеления, необходимого после происшествия. Воздействие внешней силы, или, другими словами, раздражитель, в данном случае приводит к перелому. Но поскольку это воздействие на кость разовое, она может срастись. В позвоночнике же диск не излечивается сам, потому что явление, вызвавшее грыжу, все еще присутствует. Естественный процесс восстановления тканей организма не работает, потому что причина — раздражитель — все еще присутствует и активна.

Это основной принцип жизни без боли: вы можете устранить боль только тогда, когда найдете и начнете лечить ее причину. И эта причина может быть совсем не очевидной. Как живой организм тело находится в постоянном состоянии клеточного обновления. Снижение его скорости говорит о болезни, системном дисбалансе.

Данная книга пояснит, как найти и вылечить причину, мешающую вашему телу исцеляться и развиваться.

Ключевая причина — мышечный дисбаланс.

В этой книге собрано огромное количество подтверждений того, что мышечный дисбаланс лежит в основе болезней, вызывающих хронические боли. Восстановление утраченного равновесия решает проблему и лечит боль.

Эта реальность, одновременно правдивая и убедительная, тем не менее станет для вас настоящим вызовом. Мы, люди, как вид убедились, что телу легко навредить, наши возможности достичь и поддерживать идеальное здоровье весьма ограничены. Специалисты из лучших побуждений постоянно твердят, что наше тело чрезвычайно сложно устроено и только эксперты могут грамотно оценить выбор терапии и ее клинических результатов. Перед вами не ставится задача полагаться только на собственную мудрость, инстинкты,

опыт и убеждения. Ваша опора на собственные силы важна только в том случае, если она поддерживается работой экспертов.

Эта книга о вас и ваших знаниях. Мой опыт наглядно показал, что мы знаем о своем теле больше, чем любой эксперт, включая меня.

Моя задача как автора этой книги — представить доказательства, воззвать к здравому смыслу: это поможет не только поверить в свою собственную мудрость, но и, что более важно, действовать на основе этой мудрости. Надеюсь, книга достигнет этой цели.

Если вы доверяете себе и осознаете простые, но гениальные функциональные способности своего тела, последующая трансформация подтвердит, что сбалансированная опорно-двигательная система производит энергию и дает возможность жить без боли.