

СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ

• ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР •

ПРИРОДА РАЗУМНОГО ТЕЛА

**ВСЕ О ПОЗВОНОЧНИКЕ
И СУСТАВАХ**



Москва
2016

УДК 615.82
ББК 53.54
Б 90

Художественное оформление *П. Петрова*
В оформлении переплета и макета использованы фото *Д. Ухова* и *И. Кулямина*
Фото *С. М. Бубновского* на переплете – ООО «Издательство «Астрей-Центр»

Бубновский С. М.

Б 90 Природа разумного тела. Все о позвоночнике и суставах / Сергей Бубновский. – Москва : Издательство «Э», 2016. – 512 с. : ил.

Впервые в России в одной книге отражена уникальная авторская методика лечения самых распространенных заболеваний суставов и позвоночника, подтвержденная многолетней практикой известного российского врача Сергея Михайловича Бубновского: остеохондроз и грыжа позвоночника, артрит и артроз, коксартроз и эндопротезирование. Уникальность метода заключается в том, что **ИСЦЕЛЕНИЕ** целого ряда заболеваний позвоночника и суставов возможно **БЕЗ ОПЕРАЦИЙ** и **ЛЕКАРСТВ**.

Впервые в мировой практике доктор Бубновский обратился не к лекарственным препаратам обезболивающего характера, а к внутренним ресурсам организма человека.

Сергей Михайлович предлагает читателям комплексы упражнений для снятия болей в спине и суставах, рассказывает свою историю болезни и приводит хронику собственного выздоровления и реабилитации, а также разбирает типичные ошибки и заблуждения, связанные с данными заболеваниями.

Эта книга поможет вам управлять своим телом и вернуть здоровье и веру в собственные силы.

УДК 615.82
ББК 53.54

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.



ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН

Научно-популярное издание

Бубновский Сергей Михайлович **ПРИРОДА РАЗУМНОГО ТЕЛА** **Все о позвоночнике и суставах**



Ответственный редактор *Э. Салякова*. Младший редактор *Е. Боровкова*
Художественный редактор *П. Петров*. Технический редактор *О. Куликова*
Компьютерная верстка *Н. Билюкина*. Корректор *Т. Романова*

ООО «Издательство «Э»

123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел. 8 (495) 411-68-86.

Өндіруші: «Э» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.

Тел. 8 (495) 411-68-86.

Тауар белгісі: «Э»

Қазақстан Республикасында дистрибьютор және өнім бойынша арыз-талаптарды қабылдаушының

өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС, Алматы қ., Домбровский көш., 3«а», литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-89/90/91/92, факс: 8 (727) 251 58 12 вн. 107.

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

Сертификация туралы ақпарат сайтта Өндіруші «Э»

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Э»

Өндірген мемлекет: Ресей

Сертификация қарастырылмаған

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:
Sebastian Kaulizki, Photobank.kiev.ua, Mirumur, Blamb / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Подписано в печать 27.04.2016. Формат 70x100 1/16. Гарнитура «Myriad Pro».
Печать офсетная. Бум. офс. Усл. печ. л. 41,48 + вкл. Доп. тираж 5000 экз. Заказ

ISBN 978-5-699-50207-3



9 785699 502073 >

ISBN 978-5-699-50207-3

© Бубновский С., 2011

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	6
РАЗДЕЛ 1. ОСТЕОХОНДРОЗ	
ЧАСТЬ 1	15
Остеохондроз – третья позиция	15
Иллюзии здоровья	17
Анатомия остеохондроза	21
Остеохондроз и спорт	32
Правило «4х4»	33
Беспредел бездействия, или Законы остеохондроза	38
ЧАСТЬ 2	46
Комментарий к рецептам от остеохондроза	46
Рецепты от остеохондроза	47
Упражнения на кровати (после сна)	69
ЧАСТЬ 3	82
Из жизни читателей	82
Как побороть страхи?	97
ЧАСТЬ 4	100
10 типичных ошибок при самостоятельном выполнении лечебных упражнений	100
Этажи тела	101
1-й этаж (пояс нижних конечностей): подагра, сахарный диабет II типа, тромбофлебит, артрозы суставов нижних конечностей	103
2-й этаж (мышцы поясничного отдела и брюшного пресса): люмбаго, миома матки, аденома простаты, мочекаменная болезнь, синдром «раздраженной кишки»	116
3-й этаж (пояс верхних конечностей, грудные мышцы и мышцы верхней части спины): гипертоническая болезнь, инсульт, паркинсонизм	130
ЧАСТЬ 5	134
Поговорим о питании	134
Диета С.М. Бубновского	137
Настрой на здоровье. Как этого добиться?	138



РАЗДЕЛ 2. ГРЫЖА**ЧАСТЬ 1 145**

Что это — грыжа позвоночника?.....	150
Протрузия и грыжа — это одно и то же?.....	151
Как появляется грыжа позвоночника?.....	155

ЧАСТЬ 2 163

Почему мы используем в качестве лечебных средств тренажеры?	163
Физические нагрузки	168
Надолго ли хватает результата лечения в санатории, где лечат остеохондроз?.....	170
Нужен корсет при болях в спине?.....	178

ЧАСТЬ 3 182

Откуда берется боль, если грыжа не виновата?.....	182
Как избавиться от боли в спине без лекарств? Как от них отказаться?.....	183
Что такое правильное движение?	188
Как преодолеть страх перед движением?	192
Правило № 1. Боль надо выдыхать!	206
Правило № 2. Брюшное дыхание.....	207
Правило № 3. Сжигание боли	208
Правило № 4. Дыхательная медитация.....	209
Как лечить грыжу позвоночника без лекарств?.....	229
Лечение грыжи межпозвонкового диска C4-C5-C6 шейного отдела позвоночника	230
Лечение грыжи межпозвонкового диска L3-L4, L5-S1 поясничного отдела позвоночника.....	233
Что делать, если боль в спине застала в пути?.....	245

РАЗДЕЛ 3. ТАЗОБЕДРЕННЫЙ СУСТАВ**ЧАСТЬ 1 255**

Чудо и проклятие эндопротеза сустава: за и против.....	255
История моей болезни: к счастью, уже история!.....	258
Что такое коксартроз?.....	270
Хроника выздоровления (из личного дневника)	276
Динамическая анатомия тазобедренного сустава. Новый взгляд	284
Продолжение дневника	300
Система 12 упражнений для тех, кто решил изменить свое отношение к здоровью.....	323
Рекомендации для тех, кто в силу объективных причин не может обратиться за помощью в центр кинезитерапии или осуществить ТЭТС.....	344



ЧАСТЬ 2	351
Непридуманные истории	351
«Я против эндопротезирования»	352
Корректирующая остеотомия или тотальное эндопротезирование, что лучше?	356
Диспластический коксартроз	362
Болезнь Пертеса	367
«Немного позитива»	369
«Что делать, если лечили, но не вылечили»	371
РАЗДЕЛ 4. КОЛЕННЫЙ СУСТАВ	
ЧАСТЬ 1	377
Чем отличается артрит от артроза, или Болезнь под названием артрит	390
Разбор болезни, или Как не надо лечить колено	397
Три этапа воспаления	400
Что делать, или Как помочь Галине Феодосьевне?	406
Анатомо-физиологическое обоснование принципов лечения коленного сустава	409
Динамическая анатомия коленного сустава	412
Функциональная физиология коленного сустава	415
Почему болят колени у пожилых людей?	418
Всегда ли боли в коленном суставе являются проявлением болезни самого колена, а не симптомом какого-либо другого заболевания?	426
ЧАСТЬ 2	434
Какая нагрузка для больных суставов является поистине разрушительной, а какая — лечебной	434
Спортивные и околоспортивные травмы коленного сустава	444
Три незаменимых упражнения для колена	452
Немного позитива.....	471
Ревматоидный полиартрит, или Что делать, когда лекарства не помогают?	474
Болезнь Бехтерева — что делать?	478
Коленный сустав и эндопротезирование	480
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	484
ОТВЕТЫ НА ЧАСТО ЗАДАВАЕМЫЕ ВОПРОСЫ	487
ПРИЛОЖЕНИЯ	491
СЛОВАРЬ	499
ОБ АВТОРЕ	506
ПРИМЕЧАНИЯ	507

ВВЕДЕНИЕ

Уважаемый читатель! Вашему вниманию предлагается удивительная книга в виде рассказов, составленная на основе моих вышедших ранее четырех книг, объединенных общей темой – болезни суставов и позвоночника, и в связи с распространенностью заболеваний, ставших широко известными. Обращаю ваше внимание на основные принципы, которые необходимо понимать при выполнении упражнений для лечения остеохондроза, грыжи позвоночника, коленных и тазобедренных суставов. Упор делается на те упражнения, которые несут основную лечебную нагрузку. Если вы действительно стремитесь оздоровиться, их надо выполнять на каждом занятии.

Многие люди, приходя на прием к специалисту, слышат в ответ на свои жалобы: «А что вы хотите? Возраст! Пора болеть!»

Но так ли примитивен человек, каким хотят представить его врачи? Неужели только таблетка или инъекция могут помочь больному справиться с болями и болезнями суставов и позвоночника? Оказывается, простые (хотя так может показаться только на первый взгляд!) силовые упражнения могут творить чудеса! Но чтобы понять это – необходимо сделать первый шаг, а именно – выполнять рекомендуемые упражнения нужное количество раз в течение определенного срока. Сколько на это понадобится времени? Ответ вы найдете в этой книге.

Кардиологи считают, что только сердце отвечает за кровообращение и после 40 лет необходимо принимать сосудистые



препараты и кардиопротекторы для предотвращения ишемической болезни сердца или инфаркта миокарда.

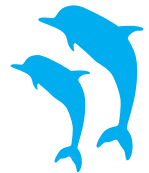
Но это миф, в который, к сожалению, поверило человечество. На самом деле наш организм имеет еще 700 «сердец»! Физиологи относят к ним скелетные мышцы, называя их периферическим сердцем. Регулярно выполняя определенные упражнения, можно препятствовать их атрофии и тем самым сохранить от перегрузки основное сердце – миокард.

Научиться управлять ими – значит, научиться жить долго и без болезней! И возраст ни при чем, если сохранился разум, если осталось терпение и желание трудиться...

И этому опять помогут 700 «сердец». Как управлять ими и расскажет эта книга. Прочитав рассказы об остеохондрозе, вы убедитесь, что прием сосудистых препаратов как замена профилактическим упражнениям не улучшает, а снижает качество жизни и приводит, в конце концов, к развитию ишемической болезни сердца. Эта информация поистине шокирующая, но в то же время очень полезная для тех, кто не собирается жить для аптеки. Индийская поговорка гласит: «В молодости человек тратит свое здоровье на то, чтобы заработать деньги, а в старости тратит деньги, чтобы выкупить здоровье; но никому пока это не удавалось».

Вы не заметите, как будете проглатывать главу за главой, пока не прочитаете эти медицинские рассказы. «Почему рассказы?» – спросите вы. Потому что все они из личной практики. Также вы ознакомитесь и с моей историей болезни и с хроникой моего выздоровления.

В книге вы встретите минимум «латинизмов». Дело в том, что многие латинские медицинские термины недостаточно корректно понимаются врачами. Ситуация такова, что больные люди сегодня все больше страдают не от реальных проблем, а от гипердиагностики!



Каждый медицинский термин – это, по сути, диагноз. А когда терминов много в одном диагнозе, да еще при всем том многие из них являются синонимами?!

Назначение большого количества лекарств может привести к развитию новых болезней и приему еще большего числа препаратов. Ятрогения – болезнь от лечения: чем больше лечишься, тем больше болезней.

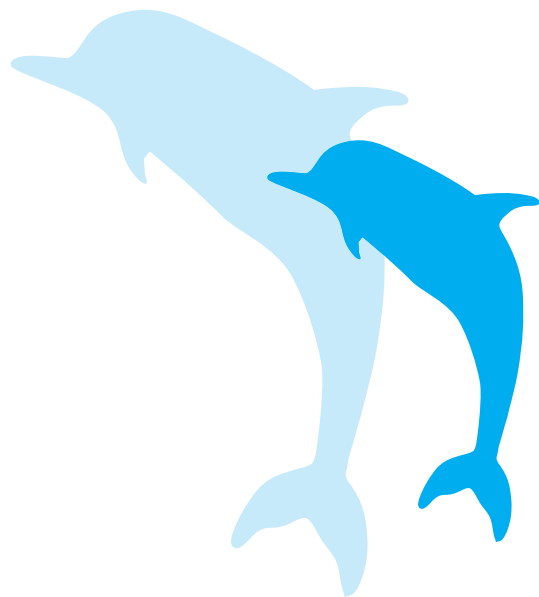
В разделе о лечении коленных суставов, хочу обратить ваше внимание на некоторые лекарства, обычно выписываемые врачами. Вернее, на их побочные действия. И становится ясно, что многие лекарства, назначаемые в избытке и не к месту, представляют собой яд. Много таких «штампов» существует, например, в схеме лечения крупных суставов. Буквально каждый мой пациент на вопрос «Как и чем вы лечились?» – рассказывает об одних и тех же медикаментах.

И только когда больные убеждаются в бессмысленности применения дорогостоящих лекарств – начинают думать и искать другие, более надежные средства лечения. В книге приводится много историй: печальных и трогательных. Они будут интересны всем, кто уже попал или не хочет попасть в обойму больных людей. Своими рассказами я объясняю природу разумного тела, подтверждая истину, что человек создан по образу и подобию Творца. Читайте. Уверен, что после прочтения этой книги у вас найдется время для размышлений о своем собственном образе жизни.

Ваш доктор БУБНОВСКИЙ

РАЗДЕЛ 1

ОСТЕОХОНДРОЗ



Сложность лечения остеохондроза заключается не в методике врача, а в психологии пациента. Методики могут быть разные, психология — одна: «Я не виноват в своих болезнях!»

Преобладающее число людей при разного рода болях (например, в позвоночнике, в суставах, в сердце, тазовые боли) полагают, что это болезнь. То есть они, мол, попали под воздействие на их организм посторонних факторов, не зависящих от их поведения, воли и образа жизни. Поэтому и лечить их должен врач. Да и врачи в преобладающем большинстве считают так же. Этому учит и теория медицины, которая использует различные неправомерные, т.е. не имеющие отношения к действительности, словосочетания.

Например, нам ставят диагноз «ущемление нервного корешка», хотя на самом деле доказано, что корешки при остеохондрозе не ущемляются и нервы не болят, т.к. не имеют болевых рецепторов.

Мы говорим: «отложение солей» при подагре, вместо того чтобы сказать: «атрофия мышц стопы»; «ишемическая болезнь сердца» (ИБС). То, что ишемическая — верно, но то, что болезнь, а не образ жизни, приведший к поражению сосудов... об этом стоит поговорить отдельно;

«воспаление придатков» или «воспаление предстательной железы» почему-то связывают с переохлаждением, а не с застоём в мышцах промежности и малого таза. Таких примеров множество.



С этими так называемыми болезнями жить можно достаточно долго, хотя, как правило, самочувствие ухудшается медленно, но верно.

Истинная болезнь — это состояние организма, находящегося в кризисе не по своей воле, а по стечению обстоятельств. Например, вирусный гепатит, инфекционный миокардит, отравление, травма, онкологические проблемы и другие недуги.

Что же касается хронических заболеваний позвоночника, суставов и сосудов — это расплата за неправильную эксплуатацию тела или, как сейчас принято говорить, за неправильный образ жизни.

По учению И.П. Павлова, знаменитого русского физиолога, организм человека — это машина, саморегулирующаяся, самовосстанавливающаяся и даже самосовершенствующаяся.

За этой машиной (человеческим организмом) так же, как и за любой другой, нужен уход и профилактика, в данном случае — гигиена. Если ухода нет, рано или поздно потребуются ремонт. Если время мелкого ремонта упущено, требуется капитальный, что по отношению к организму человека связано прежде всего с трудом и терпением. И этим должен заниматься специалист. К сожалению, большинство из нас не хотят трудиться и во всем винят медицину. Если за 10—12 дней пациенту не вылечили позвоночник и суставы в 60—70-летнем возрасте, виноват, конечно же, врач.

С одной стороны, понимаешь, что такую психологию не исправить, так стоит ли расстраиваться из-за элементарного непонимания причины своего состояния.

Но, с другой стороны, всегда расстраиваешься из-за раздражения нетерпеливых больных. Спрашиваю пациента, видимо, в глубине души сомневающегося в необходимости лечения: «Жить хочешь?» — «Да!» — «Под себя или хорошо?»

Смеется. Теперь ему все ясно.



Организм — это большая система со своими подсистемами — мозг, сердце, легкие, печень, почки, позвоночник, сосуды, органы малого таза. Подсистемы имеют относительную автономность, и сбой в работе какой-либо из них не может сразу выключить всю систему, так как на помощь приходят органы других подсистем. И существование всей системы в целом может продолжаться достаточно долго.

В качестве иллюстрации можно привести те клинические случаи, когда больного ведут одновременно несколько специалистов. Кардиологи порой диагностируют несколько заболеваний: ишемическую болезнь сердца, постинфарктный кардиосклероз, разного рода аритмии и гипертоническую болезнь.

Гастроэнтерологи и проктологи ставят свои диагнозы: гастроуденит, колит, язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки, запор, геморрой и трещина в прямой кишке.

Невропатологи или артрологи ставят одному и тому же больному и деформирующий остеохондроз, и грыжу Шморля, и смещение межпозвонковых дисков.

Каждый из этих специалистов выписывает свои лекарства. Я насчитывал как-то 15 наименований лекарственных препаратов, назначенных одному пациенту. Однако результатом подобного лечения становится ухудшение общего состояния больного за счет несовместимости принимаемых лекарств. Поэтому при лечении таких пациентов необходимо выбрать единый системообразующий орган, управляя которым можно выправить всю систему организма.

Таким единым системообразующим органом, безусловно, является мышечная ткань, от состояния и функционирования которой зависят все вышеназванные органы. Но этот орган, составляющий 60% тела человека, симптоматической медициной не учитывается вовсе. Знаменитый американский врач и исследователь Герберт Шелтон в своей работе «Натураль-



ная гигиена» пишет: «Медицина столь безопасно спряталась в «официальном невежестве», что слепа к простым истинам, кои любой разумный человек в состоянии постичь. Гигиена должна до основания разрушить всю лекарственную систему и дать народу систему ухода за телом и разумом, основанную на законах природы. Прискорбно, что люди умирают от нарушения элементарных законов, когда даже простое знание их не только бы помешало им стать пищей для земляных червей, но сделало бы их жизнь прекрасной и содержательной».

В этой книге я хочу ответить на многие вопросы о «непонятных» болезнях, которые много лет выслушиваю от своих пациентов. Пусть прочитают ее и раз, и два, и три. Уж больно непривычная в ней информация. Нелегко сразу ее воспринять.

ЧАСТЬ 1

Остеохондроз – третья позиция

Боли в спине — довольно частое явление в жизни каждого из нас. Этой проблеме посвящены сотни медицинских и парамедицинских исследований, однако врачи и ученые так и не могут прийти к единой точке зрения об истинном происхождении этих болей. Их связывают с ущемлением и воспалением спинномозговых нервов или корешков, переохлаждением или сквозняками, неловкими движениями или тяжелыми физическими нагрузками, вирусными или инфекционными заболеваниями и так далее. Однако лишь опираясь на диагноз, врач должен назначить соответствующее лечение. Вот где зарыта собака! Что назначить, если причин много, и все они условны? Видимо, поэтому и нет единой точки зрения на какое-то одно лекарство или метод лечения. Вот наиболее распространенные диагнозы, которые ставят врачи при болях в спине: спондилоартроз, спондилез, фиксирующий гиперостоз, клиновидные позвонки, незаращение дуг, переходные позвонки, гемангиома позвонков, варианты ширины позвоночного канала, хрящевая сакрализация, незначительная асимметрия половин дуг. Эти диагнозы, как правило, ставят исходя из заключений рентгенологов.

Другие связывают появление болей в спине с достаточно большой системой соединительной ткани, непосредственно относящейся к позвоночнику. Боль возникает именно в мягких околопозвоночных тканях, к которым относятся мышцы, сухожилия, связки, фасции. Почему мягких? Потому

