

УДК 616.7  
ББК 54.18  
Б90

**Бубновский, Сергей Михайлович.**

**Б90** Здоровье спины и суставов без лекарств : как справиться с острыми и хроническими болями силами организма / Сергей Бубновский. — Москва : Эксмо, 2023. — 384 с. — (Живем по Бубновскому).

ISBN 978-5-04-168138-8

Новая книга доктора Бубновского рассказывает, как работает человеческий организм, когда он может давать сбой и почему лекарства, убирающие симптомы, на самом деле не справляются с первопричиной заболевания. Даже очевидно эффективные процедуры, к примеру хирургические манипуляции, могут нанести больше вреда, чем пользы, если после оперативного вмешательства не восстанавливать свое тело с помощью физических упражнений. Эта книга рассказывает об основных заболеваниях опорно-двигательного аппарата, классическом лечении и восстановительных процедурах, которые только сам человек может себе обеспечить. Главная мысль доктора — здоровье человека находится исключительно в его руках. Усилие, воля, самодисциплина и следование ЗОЖ-привычкам дают сногшибательные результаты, в то время как таблетки и мази приводят к временному облегчению и совокупности побочных реакций.

УДК 616.7  
ББК 54.18

© С.Бубновский, текст, 2023  
© Irina Avelvi, @iravelvi, фото, 2022  
© Сергей Синцов, фото, 2016  
© И. Кулямин, Д. Ухов, Л. Бубновская,  
Е. Шевардина, фото, 2022  
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-168138-8

Посвящается  
Светлане Анатольевне Пальмовой

# Содержание

Комментарий к посвящению .....7

## **Часть I. Общие принципы здоровья ..... 9**

Философия здоровья ..... 11

Не сходите с тропы здоровья ..... 22

Есть ли эликсир бессмертия ..... 27

Триада здоровья..... 43

Здоровье без лекарств — возможно ли это ..... 60

Боль — не причина глотать таблетку ..... 64

Ключи к здоровью ..... 74

## **Часть II. Здоровье позвоночника ..... 79**

Скрутило шею: что делать ..... 81

Боли в поясничном отделе  
у спортивных и неспортивных людей..... 91

Спать на досках: полезно ли для спины..... 98

Остеохондроз — болезнь или наказание ..... 103

Основные упражнения  
для всех отделов позвоночника ..... 110

Питание при остеохондрозе..... 117

Грыжа диска. Попробуем  
обойтись без скальпеля..... 119

Спондилез, спондилоартроз и другие «страшные» диагнозы.....	137
Почему операция не помогает .....	142
Боли в спине: почему не помогают приседания .....	160
Уход за близкими — не повод забывать о себе .....	163
Остеопороз. Посильная зарядка .....	164
Травмы позвоночника .....	171
Грыжа Шморля .....	174
Онемение пальцев рук: что делать .....	176
<b>Часть III. Боли в суставах .....</b>	<b>186</b>
Восстановление плеча после падения .....	189
Советы при боли в тазобедренном суставе .....	199
Плоскостопие.....	204
Ахиллесова пята .....	211
Операции на мениске .....	214
Остеопороз суставов .....	219
Киста Бейкера — только следствие .....	228
Артроз колена и велотренажер .....	231
Правильные нагрузки для больных суставов .....	247
Гонартроз. Разрушается колено. Что делать .....	254
Заклинило колено .....	269
Упражнения при коксартрозе.....	275
Хронический синовит, или отеки коленных суставов .....	284
Как проверить свой тазобедренный сустав.....	290
Болят кисти: что делать.....	295

<b>Часть IV. Другие болезни.....</b>	<b>299</b>
Диабет — болезнь «засахарившегося» человека .....	301
Выдохнуть астму!.....	310
Боли в ногах, судороги.....	313
Хронические головные боли.....	317
Атеросклероз и упражнения .....	324
Мышечная недостаточность — причина большинства заболеваний.....	331
Только правильное движение лечит! .....	336
Сколиоз у детей и взрослых .....	344
Информация к размышлению: от операции советую отказаться.....	346
Старость — не возраст, а потеря мышечной ткани .....	352
Запущенный случай: с чего начать .....	369
Головные боли и высокое давление .....	373
Заключение, или синдром Пальмовой .....	375
Алфавитный указатель .....	379

## КОММЕНТАРИЙ К ПОСВЯЩЕНИЮ

Эта чудесная светлая женщина проводила много-много дней и ночей за коррекцией моих рукописей, посвященных правилам здорового образа жизни, которые публиковались в газете «ЗОЖ». За обсуждением этих статей мы провели вместе много часов. Светлана Анатольевна отдавала мне кипы писем и рентгеновских снимков от читателей, адресованных мне, и я старался, старался, старался ответить на каждое письмо. Светлана Анатольевна искренне переживала за каждую историю болезни, рассказанную в этих письмах, и я не мог отказаться от этой рутинной работы, видя ее просящие глаза.

Вот что она написала о нашей дружбе:

✉ *Недавно я решила разобрать свой архив — более чем за полвека журналистской работы скопилось множество блокнотов, записных книжек и исписанных листочков.*

*Среди этого вороха бумажек я наткнулась на одну, написанную черными чернилами таким знакомым четким почерком: «Обрати внимание на этого молодого человека, Сергея Бубновского: у него большое будущее, и вообще это наш человек».*

*Автором этой записки был Анатолий Коршунов, с которым мы тогда работали в «Советском спорте», и он точно в воду смотрел. С той поры прошло уже (страшно сказать!) несколько десятилетий. Теперь меня связывает с Сергеем Бубновским не только творческая работа, но и, что очень важно, многолетняя дружба. И книга, которую вы держите в руках, является результатом этого союза.*

*В этой книге собраны и записи в несколько строчек, и тысячи писем с лаконичным адресом: Москва. Сергею Бубновскому.*

Так писала Светлана Анатольевна в последние свои дни, но она так и не успела собрать эту книгу. Она оставила только рабочий материал, который передала мне незадолго до своей кончины. Но журнальные статьи — это еще не книга: статьи хорошо воспринимаются читателями как отдельные рекомендации, не связанные друг с другом. Но я взял эти статьи с благодарностью, подработал их, кое-что добавил и теперь представляю эту книгу на суд читателей.

Книга ценна не моими «рецептами» движений — эти рецепты, в принципе, похожи друг на друга, как анальгин и баралгин. Эта книга ценна историей болезни и историями борьбы людей за свое здоровье, которого у них уже практически не осталось. Но ведь жить надо!



ЧАСТЬ I

**ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ  
ЗДОРОВЬЯ**



## ФИЛОСОФИЯ ЗДОРОВЬЯ

Пациенты из разных городов России (и не только России) часто спрашивают о том, как можно улучшить состояние здоровья в том или ином случае. Давайте разберем наиболее типичные проблемы, с которыми сталкиваются многие.

✉ *Женщина из Нальчика два года назад перенесла операцию по удалению межпозвонковой грыжи. После хирургического вмешательства боли, к сожалению, не прекратились. Пациентка описывает свое состояние так: «Горит вся спина, болевые ощущения уходят то в одну, то в другую ногу. Я принимаю обезболивающие, но они помогают на очень короткое время». Женщина в отчаянии спрашивает, что ей делать и какие упражнения можно выполнять?*

При диагностике болевых симптомов невропатологи, как правило, говорят только о позвонках, между которыми находятся «амортизаторы» — межпозвоночные диски. Но наш позвоночник состоит не только из этих анатомических структур:

позвонки и межпозвонковые диски составляют всего лишь 15% опорно-двигательного аппарата, а остальные 85% составляют мягкие соединительные ткани, невидимые на магнитно-резонансной томографии: мышцы, связки, сухожилия, фасции. И боли идут именно из этих структур — из мышц, а не из позвонковых дисков и нервов. Но, как правило, на мышцы внимания не обращают, хотя именно в мышцах находятся эти самые болевые рецепторы. Болевой симптом — это сигнал о проблемах с мышцами, который свидетельствует о спазмах или снижении силы мышц — гипотрофии.

Из-за отсутствия регулярной физической нагрузки, врожденных нарушений осанки или сидячего образа жизни наши мышцы перестают работать в полную силу: они не сокращаются, плохо качают кровь, а значит, не выполняют свои основные функции — доставки питательных веществ к позвоночнику, суставам и внутренним органам. Из-за этого, соответственно, снижается скорость и объем кровотока. Для органов и межпозвонковых дисков, которые на 84% состоят из воды, наступает период голодания, который медики называют дистрофией.

Боль в спине или суставах — это предупреждение, сигнал к действию. Но будет большой ошибкой, если при болях в спине пациент просто ляжет на диван, замотает спину теплым шарфом, будет лежать неподвижно и ждать, когда боль утихнет. Конечно, тепло успокаивает и на какое-то время отвлекает — на этом и основано якобы «лечебное»

действие тех же согревающих мазей. Но такой подход, к сожалению, плохо влияет на соединительную ткань и способствует «расползанию» отека в стороны и даже развитию осложнений. Следующее обострение уже проходит тяжелее и дольше, и со временем возникает ситуация, когда ни мази, ни НПВС уже не помогают. Тогда отчаявшиеся люди соглашаются на операцию по удалению грыжи диска, которая выдается врачами за причину болей. А после операции начинаются постоянные мучительные боли.

К большому сожалению, подобных примеров очень и очень много, так как подобная операция лишь ухудшает состояние позвоночника, но больные люди понимают это чуть позже. Я ежедневно консультирую пациентов, у которых после такой операции боли не только не прошли, но и усилились. За многолетнюю медицинскую практику у меня выработалось твердое, сотни раз проверенное убеждение, которое подтверждается и физиологами, и патологоанатомами, и здравомыслящими невропатологами: вылечить спину и избавиться от боли можно только специальными упражнениями! Правильные физические нагрузки помогут избавиться от болей в спине без хирургического вмешательства и помогут тем, кто уже перенес операцию по удалению грыжи диска.

В последнее время появились новые формы так называемых мягких операций типа нуклеопластики межпозвонкового диска. Но все это стрельба

пушкой по воробьям. Порой не сразу после операции, а через год, но боли возобновляются. Идут и на вторую, и даже на третью операцию. Таких случаев много. Об этом медицинская статистика умалчивает. Оно и понятно. Операции стоят дорого, то есть это выгодное дело...

Не будем вдаваться в анатомические и нейрофизиологические подробности строения позвоночника. Женщина обратилась за помощью к врачу — снять боль после операции по удалению межпозвонковой грыжи. Узнала про этот метод и обращается как к последней надежде. Не стоит объяснять роль скелетной мускулатуры для позвоночника.

Просто надо верить и выполнять предлагаемые упражнения, которые, по сути, и являются рецептами при болевых синдромах\*. И так, ты лежишь в кровати утром, проснулся, но встать не можешь, так как любое движение вызывает острейшую боль спине (ноге) — до проливного пота, до потери сознания... Страшно! Неотложка уже была... Операция, которой предшествовали обезболивающие блокады\*\*, таблетки (нестероидные противовоспалительные средства, гормоны, антидепрессанты) не помогают... Что делать?

---

\* Дополнительную информацию можно найти в книге «Скорая помощь при болях в спине и суставах. — Примеч. авт.

\*\* Блокады при повторяющемся применении способствуют атрофии нервных окончаний (синапсов) и потере чувствительности навсегда. — Примеч. авт.

## Рецепт 1

---

Сползи на пол с кровати, при этом каждое шевеление тела сопровождай диафрагмальным выдохом «ха-а», длинным, но с низким тембром. Рычи! Кричать не стоит, так как кричат горлом, а нам нужно работать диафрагмой. Перемещайся по полу на четвереньках, как будто кошка, которая крадется к птичке: правая рука — левая нога,



Фото 1 а



Фото 1 б

левая рука — правая нога. Лыжники сказали бы — попеременный двухшажный ход. Лучше по ковру или в наколенниках для удобства (*фото 1 а, б*). Первые «шаги» будут болезненными при растяжении ноги. «Шаги» должны быть длинными. Каждый шаг — на выдохе «ха-а». Через пять минут станет полегче. Через 20 минут уйдет даже самая страшная боль.

Переместись на кухню, лежа грудью на пуфике, почисти картошку, салат нарежь. Все — ты в жизни! «03» не вызывай. Смысла нет в больнице. Это ты уже проходил(ла). «Почему уходит боль при этом?» — спросишь ты. Все дело в кровообращении (гемодинамике), за которое отвечают мышцы, а они по разным причинам спазмировались и затормозили кровоток в поясничном отделе позвоночника. Ходьба на четвереньках совершенно безопасна и никаким образом не затрагивает позвоночник, так как он едет, параллельно полу на руках и ногах (коленях). Работают только мышцы верхних и нижних конечностей, перемещая тело в пространстве комнаты. Это главное! Не лежишь в кровати неподвижно с мыслями об инвалидности, а двигаешься! Мышцы конечностей, со своей стороны, требуют кислорода, энергии, которые находятся в крови, скопившейся в поясничном отделе. А так как у нас в теле большой круг кровообращения, а не полукруг, заканчивающийся в поясничном отделе, то при передвижении

по полу мышцы верхних и нижних конечностей дренируют естественным образом скопившуюся в поясничном отделе кровь. То есть исчезает внутренний отек в сосудах этого отдела спины, а вместе с ним уходит и боль, даже самая острая! Боль — это воспаление, а воспаление — это отек.

Во всяком случае, так утверждают (а современная кинезиотерапия доказывает на практике) физиологи. Если кто-то хочет поспорить из врачей, пусть для начала прочитает все о воспалении и объяснит, что такое альтерация, затем экссудация и в завершение — пролиферация?\*

Итак. Вы уже передвигаетесь, страх перед движением исчез и появилось желание что-то еще сделать! Хорошо! Но прежде всего постарайтесь понять, что острая боль в спине связана со спазмом или блокадой мышц спины поясничного отдела. Что вы делаете, когда судорога сводит (скручивает) мышцы голени? Или бедра? Боль очень острая... Глотаете таблетку? Ждете неотложную помощь, чтобы вколоть какой-нибудь миорелаксант? Да нет. Времени нет. Очень больно. Вы просто выпрямляете ногу и рукой тянете стопу на себя, растягивая мышцы, сведенные судорогой! Боль при этом весьма и весьма серьезная. Но вы не боитесь — это же нога, а не спина. Но принцип боли в пояснице, в грудном или шейном отделе одинаков, и надо

---

\* Ответ в книге «Грыжа позвоночника — не приговор».