

**СЕРГЕЙ
БУБНОВСКИЙ**

**7 ЭТАЖЕЙ
ЗДОРОВЬЯ**
ЗОЛОТАЯ КНИГА

**УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ УСТРАНЕНИЯ
БОЛЕЙ В СУСТАВАХ
И ПОЗВОНОЧНИКЕ**



МОСКВА

УДК 615.89
ББК 53.59
Б90

Бубновский, Сергей Михайлович.
Б90 7 этажей здоровья. Золотая книга : упражнения для устранения болей в суставах и позвоночнике / Сергей Бубновский. — Москва : Эксмо, 2025. — 448 с. : ил. — (Золотая полка доктора Бубновского).

ISBN 978-5-04-216357-9

Большая книга о здоровье спины и суставов включает в себя описание причин появления болевых симптомов, профилактические программы для людей, находящихся в зоне риска, способы борьбы с головными и сердечными болями, а также практические советы для снятия усталости и выхода из состояния стресса. От ступней до головы — автор описывает все «этажи» тела и дает рекомендации по сохранению здоровья каждого из них.

УДК 615.89
ББК 53.59

ISBN 978-5-04-216357-9

© Бубновский С.М., текст, 2024
© Зотов О., фото на обложку, 2024
© Руслан Ахмеров, фото, 2022
© Сергей Синцов, Елена Шевардина, фото, 2016
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ	7
ЧАСТЬ 1. СЕМЬ ЭТАЖЕЙ ЗДОРОВЬЯ	11
БОЛИ В СУСТАВАХ	13
Первый этаж: голеностопный сустав и стопа	20
Тренажеры для стопы	23
Варикоз и силовые упражнения	25
<i>Hallux valgus</i>	29
Венозная недостаточность	31
Варикозное расширение вен: профилактика и лечение	34
Здоровая стопа — здоровое тело	37
Как убрать боли в голеностопном суставе	38
Свод стопы	39
Отеки нижних конечностей: что делать	40
Что надо понимать при самостоятельных занятиях?	41
Спортивные и бытовые травмы голеностопного сустава	42
Немного функциональной анатомии	43
Растяжение голеностопного сустава	44
Виды травм голеностопного сустава	45
Ходьба на костылях	46
Еще немного о динамической анатомии стопы	47
Дельтовидная связка голеностопного сустава	52
Правила медицинской реабилитации при травмах голеностопного сустава	53
Подагра — болезнь мелких суставов	55
Псевдоподагра — это тоже заболевание	61
Плоскостопие: нужны ли ортопедические стельки	62
Как избежать плоскостопия у ребенка	64
Упражнения для стопы при плоскостопии	65
Второй этаж: коленный сустав	67
Силовые упражнения для колена	69
Артрит и артроз: в чем разница?	86
Что такое воспаление? Нужны ли НПВС	87
Динамическая анатомия коленного сустава	91
Мышцы, отвечающие за работу коленного сустава	94
Функциональная физиология коленного сустава	99
Кинезитерапия при болях в коленях	103
Другие причины боли в коленном суставе	106

Ревматоидный полиартрит: что делать?	110
Нагрузки полезные и опасные	114
Спортивные и бытовые травмы коленного сустава	117
Третий этаж: миссия тазобедренного сустава	123
Динамическая анатомия тазобедренного сустава	123
Мышцы таза, или «Причал» для мышц бедра	123
Нагрузки для тазобедренного сустава	127
Мышцы бедра, или Рычаги управления ногой	128
Взаимодействие мышц таза и бедра	130
Виды коксартроза. Диагностика без Rg и МРТ	136
Истинные причины идиопатического коксартроза	136
Проблемы тазобедренного сустава у детей	140
Эндопротезирование тазобедренного сустава: зачем оперировать сустав	144
Четвертый этаж:	
поясничной отдел позвоночника и брюшной пресс	151
Упражнения и советы для снятия боли	163
Пятый этаж: Грудной отдел позвоночника	166
Упражнения при остеохондрозе	166
Шестой этаж:	
Шейный отдел позвоночника и шейный остеохондроз	185
Головные боли и остеохондроз	190
Склероз сосудов как угроза здоровью	192
Дополнительные методы лечения головных болей	194
Головные боли неясной этиологии	200
Вертеброгенные головные боли	201
Алгоритм болезни Альцгеймера	204
Особенности деятельности головного мозга	205
Слабоумие неизбежно?	209
Путь к здоровью	211
Лечение головных болей	213
Седьмой этаж. Пояс верхних конечностей (плечевой, локтевой, лучезапястный суставы, кисть)	215
Плечи — инструмент мозга	215
Функциональная анатомия плеча	216
Динамическая анатомия плечевого сустава	223
Боли в плече, они же импиджмент синдром, они же туннельный синдром	229
Несколько слов о нагрузках на плечевой пояс	238
Какая нагрузка правильная, а какая нет	239
Плечевой сустав и спорт	241
Иммобилизация после травмы или активная реабилитация?	242
Привычный вывих плеча: нужно ли оперировать	244
Что надо знать о болях в суставах	247

При лечении ПЛП необходимо помнить следующее	249
Сложность локтевого сустава	250
Эпикондилит: локоть теннисиста.....	255
Кисть и лучезапястный сустав (остеопороз, ревматоидный артрит, болезнь Рейно)	257
Упражнения для мышц плечевого пояса	261
Упражнения группы А (с использованием резиновых амортизаторов).....	262
Упражнения группы Б (с использованием тренажера МТБ).....	266
Программа лечебных упражнений при плечелопаточном периартрите	273
Лечебная программа при нестабильности плечевого сустава.....	283
Программа для лечения локтя теннисиста.....	286
Упражнения при заболеваниях кисти и лучезапястного сустава.....	289

ЧАСТЬ 2. КАК ИЗМЕРИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ.....293

ЗОЖ — НЕ БОДИБИЛДИНГ!.....295

Здоровье — с таблеткой в кармане?	299
Тесты на «грыжу позвоночника»	302
Тест для спины	304
Техники здорового образа жизни.....	307
«Бег от инфаркта и атеросклероза»: нужна осторожность....	308
Как не допустить развития атеросклероза	312
Семь условий восстановления и сохранения здоровья.....	313
Семь причин появления хронических болезней	315
На пути к здоровью.....	317
Как побороть страхи?	319
Типичные ошибки при самостоятельном выполнении лечебных упражнений	321
Несколько слов о похудении.....	323
О правильном питании	324
Диета С. М. Бубновского.....	335
Несколько слов о витаминах.....	336
Несколько слов о продуктах	337
... и несколько слов про меню и распорядок дня	338
Питание при остеохондрозе.....	338
Сколько нужно пить?.....	339
Кожа тоже пьет	341
Баня и сауна.....	343
Целебные свойства холодной воды	344
Здоровый сон.....	346
Недомогания, которые портят нам жизнь	348

Еще раз о дыхании	350
Хочешь быть здоровым? Начиная занятия, не откладывая! ...	351
На старт!	355
Приложение к части 3 «Тесты на здоровье».....	357
Активное долголетие	357
Уроки здоровья. Что такое болезнь?	361
С чего начинать путь выздоровления	364
Как побороть лень?	366
Профилактика — залог здоровья	366
Физиологический смысл нагрузок	368
Начинаем заниматься	369
Нагрузки положительные и отрицательные.....	371
ЧАСТЬ 3. ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ	383
«ТРИАДА ЗДОРОВЬЯ»	385
Начните с приседаний.....	385
Второе «секретное» упражнение	
«Триады...» — отжимания.....	386
Третье упражнение — на пресс	387
«Триада долголетия»	398
Упражнения для профилактики и лечения атеросклероза	392
ЗАКЛЮЧЕНИЕ:	
ТОРОПИСЬ МЕДЛЕННО — СНОВА О НАГРУЗКАХ	394
Нагрузки внешние и внутренние	396
Мышечная депрессия.....	401
ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	
Грудной отдел позвоночника. Упражнения для пояса	
верхних конечностей при полиартрите	406
О чем сигнализирует боль в спине?	407
Немного анатомии	410
Остеохондроз.....	412
Правило «4х4»	423
Грыжа позвоночника	424
Что делать при обострении болей в спине	435
Лечение грыжи позвоночника без лекарств	439
Приложение «03»	441
«Скорая помощь» при болях в спине	441
Упражнения и советы для снятия боли	442

ПРЕДИСЛОВИЕ

Современная кинезитерапия (метод Бубновского) — это лечение острых и хронических заболеваний опорно-двигательного аппарата костной мышечной системы на МТБ (тренажере Бубновского) с использованием дополнительных методов бальнеотерапии, криотерапии, пантотерапии, саунотерапии по правилам русской бани и тренажеров общего силового ряда.

Тренажер Бубновского (МТБ) характеризуется непревзойденными, в сравнении с другими тренажерами, кинематическими возможностями (рычагами), при которых воздействие на суставы и позвоночник «работает» в декомпрессионном и антигравитационном режимах. То есть без осевой нагрузки на суставные поверхности и при этом с улучшенной гемодинамикой (кровотоком). Именно эти свойства МТБ являются лечебными, так как снимают болевые синдромы без обезболивающих средств (НПВС), тем самым избегая огромного количества побочных действий.

Но возникает вопрос: в какой последовательности надо выполнять эти лечебные упражнения.

В данной книге приводится принцип жизни многоэтажного дома, в котором последовательное пользование этажами позволяет достичь верхнего этажа. Именно последовательное. Так и наше тело можно условно разделить на этажи. Но в данной ассоциации **последовательное включение суставов (от голеностопного до шейного отдела позвоночника) имеет одно немаловажное значение — сопровождение большого круга кровообращения.** Основная версия кардиологов о том, что именно сердечная мышца (миокард) является главной двигательной единицей кровотока, с одной стороны, имеет на это основание. Остановка работы этой мышцы приводит к летальному исходу. Все это так. Но при этом миокард рабо-

тает в автоматическом режиме при последовательном сокращении (систола) и следующим за ним расслаблением (диастола). Но этот «автомат» где-то после 40 лет (в среднем) начинает у многих людей нарушать этот ритм — появляются разного рода аритмии, а порой и выключатся (ишемия).

За первые 40 лет среднестатистический человек привыкает к своему «автомату» и не применяет «ручное управление» его работой. А если что-то происходит, на помощь миокарду приходит кардиологическая лекарственная медицина, а то и хирургическая. Все бы ничего, но после первого же кризиса, например, гипертонического, резко снижается качество жизни. В человека вселяется страх. Он не знает и не понимает, что лекарства и стенты тоже имеют срок действия. К тому же применение кардиопрепаратов имеет достаточно большое количество побочных эффектов (нежелательных), о которых можно прочесть в аннотации к любому лекарственному препарату. А человеку ещё 40–50 лет. Хочется пожить плодотворно и активно. Опыт, знания, желание есть — здоровья нет. И именно в этом случае на помощь приходит «механическое» (ручное) управление **гемодинамикой, кровотоком**. В самом этом понятии и есть подсказка — «динамика». Значит, движение. А движение в организме осуществляет скелетная мускулатура, составляющая 50–55% от веса тела. Скелетная мышца — это орган самодостаточный и адресный. Работает в своей зоне. Об этом забывают многие специалисты-медики. Скелетная мышца также имеет свою кровеносную и лимфатическую систему, проходящую между мышечными слоями (волокнами), и при её рекрутировании (восстановлении работы) также выполняет функцию насоса — сокращается и расслабляется (по аналогии — систола, диастола). Физиологи, в противовес кардиологам, скелетную мускулатуру нижних конечностей называют периферическим внутриорганным сердцем. Дело в том, что сердце (миокард), да и мозг, нуждается в нормальном кровоснабжении. Чем больше крови поступает в желудочки сердца, тем активнее систола, тем лучше кровоснабжение всех органов и тканей. Когда кровь покидает сердце после систолы (сокращения миокарда), она активно несется вниз, по аналогии с домом, на первый этаж. В этом ещё помогают и гравитационные силы земли (притяжение), и вертикализация тела. Но внизу, на «первом этаже», её скорость заметно снижается — падает давление крови (из-за «трения» вязкой крови

о стенки сосудов). Особенно велико падение давления в артериолах, больше чем на 40 мм ртутного столба. Наиболее интенсивно давление снижается, естественно, в капиллярах — самых узких участках кровеносного русла. А эти «узкие места» находятся в нижних конечностях, зоне голеностопного сустава.

Если принять к сведению, что к 40 годам человек, регулярно не рекрутирующий скелетную мускулатуру, то есть не выполняющий необходимые гимнастические упражнения, начинает резко терять мышцы (атрофия), то вместе с этим резко снижается работа кровеносных сосудов, которые подвергаются дегенерации! К 50 годам человек может потерять до 50% активной скелетной мускулатуры, которая заменяется на жировую ткань, а в ней «застревает» кровоток! Человек стареет ногами, а не годами. Об этом свидетельствует многолетняя практика современной кинезитерапии (метод Бубновского С.М.).

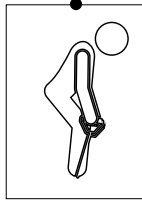
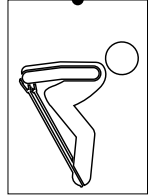
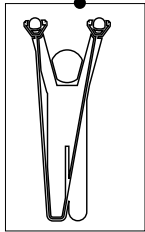
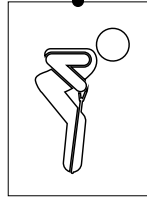
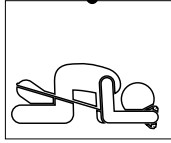
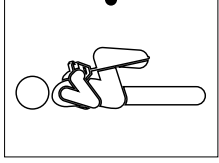
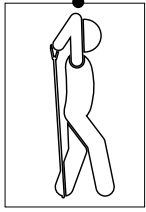
Чтобы этого не произошло, необходимо начинать выполнять упражнения с целью доставки крови (трофики) в сердце, а дальше в головной мозг, который и «руководит» мышцами (нервно-мышечная связь). Чтобы этот процесс кровоснабжения органов и тканей происходил более рационально, последовательность упражнений (прежде всего на МТБ) необходимо соблюдать от ног (первый этаж) до пояса верхних конечностей (седьмой этаж). По этому принципу выстроена эта книга. И надо помнить, что мышцы восстанавливаются в любом возрасте, если им создается насосная функция сокращения-расслабления. Но важно включить главный управляющий орган нашего тела – мозг, который потребляет огромное количество крови, а своих мышц не имеет. Основные дегенеративные заболевания человека — деменция и ишемическая болезнь сердца — таким образом, зависят при своем развитии от скелетной мускулатуры. На этом и надо сосредоточиться!

д.м.н., проф. Бубновский С.М.

ЧАСТЬ 1



СЕМЬ ЭТАЖЕЙ ЗДОРОВЬЯ



БОЛИ В СУСТАВАХ

Боли в суставе сопровождаются гиперстезией — повышенной чувствительностью кожных покровов, а также жжением и отеком, и диагноз «артрит» ассоциируется именно с такими симптомами. Но это всего лишь ответная реакция на физиологические нарушения, то есть боли в суставах являются не только проявлением болезни, но и сигналом о мышечной недостаточности. Тот, кто не знает о физиологических причинах заболевания, легко попадает в сети якобы «медицинской» рекламы, которая призывает: прими лекарство (таблетку, мазь), и боль пройдет!

Но мало кто задумывается о том, что в этом случае происходит подмена понятий: лекарство заглушает боль, но не устраняет причину этой боли — воспаление. А ведь воспаление, отек или ощущение жжения в суставе является следствием слабых мышц, что, в свою очередь, приводит к снижению кровотока или микроциркуляции в суставах. Поэтому кинезитерапия рассматривает воспаление как физиологическую реакцию, то есть нарушение кровообращения и микроциркуляции в суставе. В этом случае и возникает отек сустава, приводящий к ограничению его подвижности в первые дни выполнения упражнений.

Избавиться от отека и восстановить подвижность сустава можно только одним способом — заставить мышцы работать вновь и вновь, даже преодолевая болезненные ощущения. Если боли в суставе не связаны с инфекционными заболеваниями (например, такими как туберкулез, гонорея, сифилис и т. п.) или травмами, при которых произошло повреждение менисков или разрыв связок, то успешно бороться с такими болями и добиться восстановления подвижности сустава можно без всяких лекарств — с помощью методов кинезитерапии, то есть регулярного выполнения комплекса упражнений, который включает только правильные, целебные для суставов движения, прежде всего, на тренажере МТБ.

Важно понимать, что выполнять оздоровительную гимнастику необходимо даже несмотря на боли. Но если вы будете игнорировать роль мышц, связок и сухожилий в поддержке баланса внутрисуставной жидкости при болезни сустава (артрите) и всю лечебную деятельность направите на ограничение движений, поглощение противовоспалительных препаратов (НПВС) и других лекарственных средств, то ваш воспаленный сустав постепенно трансформируется в дегенеративный. И в этом случае восстановить его терапевтически, даже с помощью специальных тренажеров МТБ, будет уже невозможно: его придется заменять на имплант или эндопротез. При этом важно понимать, что операция по эндопротезированию (замене сустава) является не только дорогостоящей — такое хирургическое вмешательство не гарантирует восстановления полноценной работоспособности этого сустава, если до и после операции не будет проведена правильная реабилитация.

Я считаю, что артрит — это нарушение функции сустава, которое возникает в результате снижения трофической (транспортной) функции мышечной группы сустава в случае гипотрофии, атрофии или повреждения этих мышц. Проявлением артрита являются боли в суставе при выполнении привычных движений или наличие воспалительного отека. Неадекватная тактика лечения данной проблемы приводит к деформации суставных поверхностей — артрозу.

Многие люди считают, что если они много времени проводят на ногах, много ходят или бегают, то мышцы их ног не нуждаются в дополнительной гимнастике. Но это не так! Даже у тех спортивных людей, и в том числе легкоатлетов, которые обращаются ко мне за помощью по поводу болей в коленях, часто обнаруживаются сопутствующие проблемы с поясничным отделом позвоночника. Поэтому важно понимать, что мышцы ног являются амортизаторами спины!

Вы не задумывались, почему ноги в два, а то и в три раза толще рук? Если мы начнем перечислять крупные мышцы туловища, вернее, мышечные рычаги, то большая часть из них придется на ноги. Человек со слабыми ногами — это как машина на полуспусченных колесах, и у большинства людей старше 60 лет эти «колеса», к сожалению, бывают спущены.

Получается, что люди сели «на пятую точку»: за компьютеры, за баранку автомобиля, в кресла офисов, в комнаты охраны...

И что самое главное — они не хотят вставать без нужды! Некоторые из них все-таки иногда посещают спортивные площадки, но, как правило, основными интересами таких «околоспортивных» людей являются развлекательные виды спорта: большой теннис, горные лыжи, беговые дорожки. Безусловно, такая физическая активность полезна и для общего состояния организма, и для ощущения своей причастности к категории здоровых людей, но если зайти в фитнес-клуб, то в тренажерном зале можно увидеть в основном молодых людей, которые «накачивают» свои мышцы, в то время как на беговых дорожках и прочих кардиотренажерах занимаются люди самых различных возрастов.

Это происходит потому, что тренажеры, особенно силового ряда — это тяжелый труд и постоянное преодоление собственной слабости, и для многих людей такое преодоление сопровождается психологическим дискомфортом. Занятия в общих группах аэробики в фитнес-центрах проходят, как правило, с инструктором и под музыкальное сопровождение, но при этом программы, сочетающие силовые и стретчинговые упражнения, не отличаются особым разнообразием. Например, любимая многими степ-аэробика, которая развивает квадрицепс и ягодицы, является аэробной нагрузкой, которая тренирует сердце. В степ-аэробике движения выполняются при пульсе 140–160 ударов в минуту и позволяют сжигать жир, но полноценного развития телу такие занятия все-таки не дают.

Люди, которые занимаются в подобных оздоровительных центрах, очень часто обращаются ко мне с болями в спине и суставах. Это происходит потому, что профессиональных специалистов, которые знают динамическую анатомию, функциональную и возрастную физиологию, психорегуляцию тела и при этом хорошо знают теорию и методику спортивных занятий, то есть настоящих профессионалов по восстановлению здоровья, в спортивных клубах или фитнес-центрах нет. В таких центрах есть тренеры, которые обучают всех желающих различным видам спорта или так называемым оздоровительным техникам: йоге, пилатесу, софт-фитнесу, стретчингу и т. п. Но те, кто посещает такие занятия, рано или поздно приходят к врачу с болями в спине и суставах. И тогда среднестатистический врач почему-то сразу запрещает именно спортивную деятельность и выписывает гору лекарств.