


ЕКАТЕРИНА ФИЛИППОВА

ТАЗОВАЯ БОЛЬ

**ПОЧЕМУ ОНА ВОЗНИКАЕТ
И ЧТО С НЕЙ ДЕЛАТЬ?**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 616.7
ББК 56.9
Ф53

Фотографии во внутреннем оформлении
Екатерины Сергеевны Филипповой

Филиппова, Екатерина Сергеевна.

Ф53 Тазовая боль. Почему она возникает и что с ней делать / Екатерина Филиппова. — Москва : Эксмо, 2026. — 320 с. — (Плюс один здоровый человек. Книги о медицине от ведущих экспертов).

ISBN 978-5-04-221689-3

По статистике, боль в области таза, промежности и половых органов испытывают около 14% мужчин и женщин во всем мире. Книга «Тазовая боль» — это практическое руководство, которое помогает читателям разобраться в причинах и проявлениях синдрома хронической тазовой боли (СХТБ). Врач-уролог, доктор медицинских наук Екатерина Филиппова объясняет, как устроен таз и почему на фоне хороших анализов могут длительно сохраняться боли в интимных местах, дискомфорт при половом акте, проблемы с мочеиспусканием и опорожнением кишечника, эрекцией и семяизвержением. Автор рассказывает, как избавиться от тазовой боли с помощью упражнений, массажа и медикаментов. В книге представлены конкретные рекомендации и советы, которые помогут читателям справиться с болевыми ощущениями.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Необходимо проконсультироваться со специалистом перед любыми рекомендуемыми действиями.

УДК 616.7
ББК 56.9

© Филиппова Е. С., текст, 2023
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-221689-3

Оглавление

Предисловие	9
-----------------------	---

Часть I

Тайны тазового дна

Глава 1. Что такое СХТБ	13
АйБолит, или Бег по кругу	13
Тазовая боль — тайна за семью фенотипами	21
Дно всех проблем	26
Глава 2. Анатомия таза	30
Как устроен таз	30
Функции мышц тазового дна	40
Другие важные мышцы таза	45
Половой нерв	54
Глава 3. Осознайте свою боль	57
Спазм мышц и полный таз симптомов	57
Страшно больно	63
Кончайте не медленно	68
Не входить	74
Глава 4. Разнообразие симптомов	81
ГАМП: беги, Форест, беги	81

Стесняюсь писать	87
Секрет простаты	92
То, чего может не быть (интерстициальный цистит)	110
Глава 5. Фактор мышц	129
Спазм и точка	129
Все связано: таинственный мир миофасции . . .	140
Мышечно-фасциальные поезда	148
Глава 6. Фактор боли	155
Осторожно: высокое напряжение	155
Тело помнит все	163
Боль в ГОЛОВКЕ	180
Центральная сенситизация	190
Путь к себе	195

Часть II

Как победить боль

Глава 7. Мифы про тазовое дно	201
Глава 8. Выдыхайте	206
Глава 9. Обратный Кегель	212
Глава 10. Трогательная терапия	216
Глава 11. Тепло в душе	225

Глава 12. Общая релаксация	228
Глава 13. Рок-н-РОЛЛ и мячик в промежности	234
Глава 14. Движение в правильном направлении	243
Глава 15. Таблетки	248
Глава 16. Уколы мне не больно	265
Глава 17. Что делать с прибором?	276
Глава 18. СЕКС-ШОПинг	283
Глава 19. Растительные препараты	286
Глава 20. Резать – к чертовой матери	290
Заключение	302
Послесловие	305
Список литературы	306
Об авторе	312
Алфавитный указатель	315

Предисловие

*Уголь отдает тепло, сгорая, —
книга выделяет тепло, когда ее читают.*

Мирон Петровский

Мои любимые пациенты, эта книга появилась на свет для вас и благодаря вам!

С каждым годом борьба с синдромом хронической тазовой боли (СХТБ) все больше занимает мой ум, сердце и душу, а также время и пространство. Ежедневно я вижу больных разного пола и возраста, приезжающих со всех концов нашей большой страны, и все они похожи и не похожи одновременно. У каждого своя история, свой набор предрасполагающих факторов, причин и симптомов, своя толстая папка с медицинскими документами, бесконечными обследованиями и заключениями от десятков разных специалистов. У всех до одного в глазах отчаяние и страх. Страх перед этой странной болезнью, которой как будто не существует: анализы хорошие, лекарства не помогают, врачи отправляют один к другому — то ли не верят, то ли не понимают, то ли просто не хотят вникать. Нередко доктора, не видя объективной причины для страданий, намекают пациентам, что они просто выдумывают себе болезнь. Тем временем тазовая боль продолжает возвращаться, мучить, преследовать,

портить характер, разрушать семью и карьеру. Она не убивает, но медленно крадет эту жизнь, день за днем.

По статистике, около 14% мужчин и женщин по всему миру страдают от СХТБ. Кто-то испытывает лишь небольшой дискомфорт, а для кого-то жизнь превращается в постоянную борьбу с тазовой болью.

Не претендуя на истину, я постаралась обобщить и максимально просто изложить на бумаге знания, накопленные в процессе ежедневной клинической практики и непрерывного обучения в разных направлениях, от анатомии и урологии до остеопатии и психосоматики. И это не только мой опыт, но и ваш — опыт пациентов, которые стали моими главными учителями на этом пути.

Книга, которую вы держите в руках, не таблетка, и вряд ли она вас вылечит, хотя и такое возможно. В любом случае, прочитав ее, вы будете лучше чувствовать и понимать себя и причины тех симптомов, которые испытываете.

ЧАСТЬ I

ТАЙНЫ ТАЗОВОГО ДНА



Что такое СХТБ

АйБолит, или Бег по кругу

Вылечи меня, пожалуйста, вылечи...

Николай Гринько. Песня

Что делает человек, столкнувшийся с болью в области мочеполовых органов и интимными проблемами, в XXI веке? Терпит и ждет, когда само пройдет? Конечно! Можно немного подождать, но долго терпеть не будешь, и если боль не проходит, придется что-то предпринимать. Может быть, отправиться в лес за клюквой, корой осины и струей бобра? Вариант. Но все же хочется верить, что здравомыслящий человек обратится к доктору и пройдет обследование, позволяющее установить причину проблем.

Тазовая боль приводит пациентов к урологам, гинекологам и проктологам, каждый из которых обладает достаточным набором современных диагностических методов, чтобы установить наличие инфекции и вос-

паления, опухолевых заболеваний, гормональных нарушений, аномалий развития и других известных науке патологий. Если причину симптомов удалось выявить, то, скорее всего, пациент получит адекватное или не очень адекватное, но все равно эффективное лечение и избавится от своих проблем навсегда или хотя бы на время.

Вместе с тем огромное количество мужчин и женщин, страдающих нарушениями мочеиспускания, болью внизу живота, в промежности, в половых органах, испытывающих дискомфорт при половом акте или после него, имеющих трудности с опорожнением кишечника и другие проблемы, о которых не принято говорить, проходят бесконечные обследования у врачей различных специальностей. Они горстями едят таблетки, нередко даже подвергаются ненужным операциям, и все безрезультатно. Неудивительно, что мысли о страшных невыявленных болезнях, загадочных вирусных и бактериальных инфекциях, паразитах, злокачественных опухолях и других угрожающих жизни и здоровью проблемах преследуют пациентов, делая их жизнь невыносимой.

Обилие и доступность всевозможной информации в сети Интернет, с одной стороны, делает пациентов настолько «прокаченными» в проблеме СХТБ, что многие могут дать фору докторам. С другой стороны, не имея базового медицинского образования, разо-

браться в этом потоке информации крайне сложно. Особенно когда она проходит через призму собственных страхов, боли и переживаний.

Здравствуй, форум по тазовой боли, –
привет, невроз.

Всегда прошу своих пациентов относиться к публикациям в интернете с большой осторожностью. Конечно, среди массы бесполезной информации там обнаруживаются и нужные сведения, контакты специалистов и необходимые ссылки, но сколько душевных страданий можно заполучить, столкнувшись с непроверенными, ошибочными или просто придуманными данными! Те, кто поправился, не сидят в Сети, они начинают жить полноценной активной жизнью и, чтобы не сглазить, не спешат делиться радостной новостью о своем выздоровлении. На форумах с большей вероятностью остаются люди с неправильным диагнозом или вообще без него. Они не смогли найти помощи, и это создает гнетущую атмосферу, а значит, усиливает страх и боль, замыкая порочный круг СХТБ. В том, что пациенты вынуждены самостоятельно, без спасательных жилетов, плавать в информационном интернет-потоке, безусловно, нет их вины. Скорее это вина врачей. Однако не спешите судить строго, здесь все не так просто. Давайте попробуем разобраться.