

СЕРГЕЙ
БУБНОВСКИЙ

**ПРОТРУЗИЯ, ГРЫЖА,
СПОНДИЛОАРТРОЗ –
ОПЕРИРОВАТЬ
НЕЛЬЗЯ
ЛЕЧИТЬ**

РАССЛЕДОВАНИЕ
ПРИЧИН БОЛЕЗНЕЙ
И СПОСОБЫ ВОССТАНОВИТЬ
ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ОПЕРАЦИИ



Москва

УДК 616.7
ББК 54.18
Б90

Бубновский, Сергей Михайлович.

Б90 Протрузия, грыжа, спондилоартроз — оперировать нельзя лечить / Сергей Бубновский. — Москва : Эксмо, 2025. — 272 с. — (Живем по Бубновскому).

С болью в спине и пояснице сталкивается большинство людей после 35 лет. В этом возрасте начинают сказываться хронические болезни, старые травмы, стиль жизни и неизбежные возрастные видоизменения в костях и тканях нашего позвоночника. Подвижный поясничный отдел очень уязвим, так как принимает на себя всё, чем мы нагружаем тело. Он копит усталость.

В один прекрасный момент чрезмерное давление на межпозвонковые диски, в сочетании с дистрофической деструкцией, делает своё дело. И дисковое ядро выходит из своего нормального положения, что приводит к частичному выпячиванию ткани диска внутрь позвоночника — к протрузии. Эта книга рассказывает, как не довести свой позвоночник до появления болей и каким образом вылечить спину и поясницу, если диагноз «протрузия» уже поставлен.

УДК 616.7
ББК 54.18

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.

Научно-популярное издание
ЖИВЕМ ПО БУБНОВСКОМУ

Бубновский Сергей Михайлович

ПРОТРУЗИЯ, ГРЫЖА, СПОНДИЛОАРТРОЗ — ОПЕРИРОВАТЬ НЕЛЬЗЯ ЛЕЧИТЬ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*
Начальник отдела *Т. Решетник*

Руководитель медицинского
направления *О. Шестова*

Ответственные редакторы
О. Ключникова, Э. Каленюк

Литературный редактор *О. Жукова*

Координатор проекта *Е. Шевардина*

Художественный редактор *С. Власов*

Компьютерная верстка *О. Крайнова*

Корректоры *Е. Копылова, Н. Шахмарданова*

Страна происхождения: Российская Федерация
Шығарушы ел: Ресей Федерациясы

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Россия, г. Москва, ул. Зорге д. 1, стр. 1, эт. 20, каб. 203. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндүрүш: «Издательство «Эксмо» ЖШК
123308, Ресей, Мәскеу қаласы, Зорге көшесі, 1-үй, 1-құрылыс, 20 қабат, 203-каб.
Тел.: 8 (495) 411-68-86. Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru.

Тәуар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасына импортырушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

ТОО РДЦ Алматы, Алматы, ул. Домбровскийго, 3-а, литер Б, офис 1.

Дистрибутор және Қазақстан Республикасында өнімге шағымдар қабылдау менеджері өкілі: «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Алматы қ., Домбровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDC-Almaty@eksmo.kz

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

www.eksmo.ru/certification

Техникалық реттеу туралы РФ заңнамасына сай басшылығы сайқестігің растау туралы мәліметтерді мына адрес бойынша алуға болады: <http://eksmo.ru/certification/>

Произведено в Российской Федерации

Ресей Федерациясында өндiрiлген

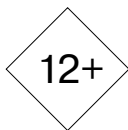
Сертификаттауға жатпайды

Дата изготовления / Подписано в печать

14.07.2025. Формат 84x108^{1/32}.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 14,28.

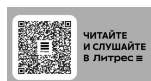
Тираж экз. Заказ



Хочешь стать автором «Эксмо»?

eksmo.ru

Официальный интернет-магазин издательства «Эксмо»



ЧИТАЙТЕ И СЛУШАЙТЕ В Литрес.в



ТЕРИТОРИЯ КНИЖНЫЙ МАГАЗИН

Официальная франшиза издательства «Эксмо»

ISBN 978-5-04-216358-6



9 785042 163586

ЧИТАЙ · ГОРОД

ISBN 978-5-04-216358-6

© С. Бубновский, текст, 2024

© Ирина Авельви, @iravelvi, фото на обложке, 2022

© В. Давлетбаева, илл., 2025

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРОЛОГ	7
ГЛАВА 1. ГОНКА ЗА ЗДОРОВЬЕМ, ПЕРВЫЙ ЭТАП	14
Аллегория ЗОЖ для больного человека.....	23
ГЛАВА 2. ВЫХОД ИЗ КОМЫ, ИЛИ ЧТО ТАКОЕ ЛЕКАРСТВЕННАЯ «ЛОМКА»	25
ГЛАВА 3. БОЛЬ КАК НАВИГАТОР ПРИ ВЫХОДЕ ИЗ БОЛЕЗНИ	39
Урок для сердца	41
ГЛАВА 4. БОЛЬ В СПИНЕ: КАК К НЕЙ ОТНОСИТЬСЯ?	45
Боль — прародитель медицины.....	49
ГЛАВА 5. МРТ-ДИАГНОСТИКА И СВЯЗАННЫЕ С НЕЙ ЗАБЛУЖДЕНИЯ: РАССЛЕДОВАНИЕ ПРОДОЛЖАЕТСЯ	51
ГЛАВА 6. ПОЗВОНОЧНИК — СОВЕРШЕННАЯ СИСТЕМА ОРГАНИЗМА. ИСТИННЫЕ СУСТАВЫ И ПСЕВДОСУСТАВЫ ПОЗВОНОЧНИКА	57

ГЛАВА 7.	
СТЕНОЗ ПОЗВОНОЧНОГО КАНАЛА	
И «КОРЕШКОВЫЙ СИНДРОМ»:	
СЛЕДСТВИЕ НАЧИНАЕТСЯ.....	65
Что делать при острых болях в спине?	76
ГЛАВА 8.	
ЗАЧЕМ НАШЕМУ ОРГАНИЗМУ	
НУЖНЫ МЫШЦЫ?	79
Как вернуть себе здоровье?	86
ГЛАВА 9.	
МЫШЕЧНАЯ «ЧЕРЕПИЦА» СПИНЫ:	
ОСОБЕННОСТИ АНАТОМИЧЕСКОГО	
СТРОЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА	89
Грудной и поясничный отделы	
позвоночника	92
ГЛАВА 10.	
МЫШЦЫ-ЗАЩИТНИКИ	
ПОЗВОНОЧНИКА: БРЮШНОЙ ПРЕСС	101
ГЛАВА 11.	
ШЕЙНЫЙ ОТДЕЛ ПОЗВОНОЧНИКА,	
ДЫХАТЕЛЬНЫЕ МЫШЦЫ	
И ГИПЕРТОНИЯ — КАКАЯ СВЯЗЬ?	106
Дыхательные мышцы и гипертония.....	110
ГЛАВА 12.	
АБСОЛЮТНЫЙ СТЕНОЗ ПОЗВОНОЧНОГО	
КАНАЛА: ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ОПЕРАЦИИ	125
Как все начиналось: история пациентки ...	125
Как встретили эту пациентку	
в Центре Бубновского	129
ГЛАВА 13.	
МИФЫ О БОЛИ В СПИНЕ	
И МНОГООБРАЗИЕ ДИАГНОЗОВ.....	134

ГЛАВА 14.
ГРЫЖА МПД: РЕЗАТЬ НЕЛЬЗЯ ЛЕЧИТЬ 140

ГЛАВА 15.
ПРОТРУЗИЯ. ЭКСТРУЗИЯ. СЕКВЕСТР 147
Пример некоторых
упражнений при протрузии..... 153

ГЛАВА 16.
**ЛИСТЕЗ (АНТЕЛИСТЕЗ, РЕТРОЛИСТЕЗ),
ИЛИ «СМЕЩЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА» 159**

ГЛАВА 17.
**ДИСТРОФИЯ — СТАРТ
В ОСТЕОХОНДРОЗ
И ГРЫЖИ ПОЗВОНОЧНИКА..... 164**
Этапы угасания здоровья
позвоночника 165
Немного тканевой микробиологии 171

ГЛАВА 18.
БОЛЕВЫЕ РЕЦЕПТОРЫ НАШЕГО ТЕЛА..... 174
«Светофоры» боли..... 176

ГЛАВА 19.
**ОСТЕОПОРОЗ
И МИНЕРАЛИЗАЦИЯ КОСТНОЙ ТКАНИ 180**

ГЛАВА 20.
**КАК ПЕРЕЖИТЬ БОЛЬ
БЕЗ ОБЕЗБОЛИВАЮЩИХ 189**

ГЛАВА 21.
**ОБЕЗБОЛИВАНИЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ,
ИЛИ ПЯТЬ СПОСОБОВ
ЕСТЕСТВЕННОЙ АНАЛГЕЗИИ 193**
Первый способ: криованна,
или 5 секунд страха..... 193

Второй способ — голод как экстремальный анальгетик	200
Третий способ: дыхание — управляемое обезболивание	203
Дыхательная гимнастика	210
Четвертый способ: русская баня (саунотерания) — экстремальное расслабление	212
Пятый способ (основной): обезболивающее движение	219

ГЛАВА 22. МИФ О ГРУШЕВИДНОЙ МЫШЦЕ	232
--	------------

ГЛАВА 23. МЕДИЦИНА ВЫВЕДЕНИЯ: ЧТО ЭТО?	235
---	------------

ГЛАВА 24. ИСТОРИИ БОРЬБЫ С БОЛЬЮ, РАССКАЗАННЫЕ ПАЦИЕНТАМИ	249
История первая	249
История вторая	250
История третья	251
История четвертая	253

ЗАКЛЮЧЕНИЕ	254
-------------------------	------------

РЕЗЮМЕ	258
---------------------	------------

АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	263
-----------------------------------	------------

ПРОЛОГ*

Машина неслась по Минскому шоссе сквозь дождь и снег, раздвигая светом своих фар непроглядный мрак ночи, и от непогоды становилось как-то неуютно даже в теплой кабине моего грузовика. Скорость движения автомобиля была небольшой — где-то 80 км в час. Но ночью, когда свет фар упирается в мокрую пелену из снега и дождя и видно только слабые огни пронесшихся мимо встречных машин, скорость кажется намного выше. Но я был серьезно уставшим и вяло реагировал на происходящее.

Все произошло так, как и должно было произойти... Залп фар встречного автомобиля осветил моего водителя, и он ушел вправо. И он, конечно, не подозревал, что водитель другого грузовика оставил свою машину на обочине, не установив на дороге знак аварийной остановки. К тому же и габаритные огни того автомобиля были выключены.

Позже родился афоризм: правильное движение лечит, неправильное — калечит. Да, всего лишь одно движение! В данном случае одно неправильное движение руля и... все, что ты нажил, может превратиться в хлам. И тогда

* Пролог — начальный этап перед большой гонкой. Термин, используемый на всех ралли-марафонах. — *Прим. автора.*

после этого рокового движения руля моя прежняя жизнь ушла... навсегда. Мое тело было раздавлено полностью: голова, позвоночник, конечности... Дальше — кома: моя душа покинула тело и в каком-то халате с развевающимися полами летала где-то над дорогой и широко раскрытыми от ужаса глазами (я увидел эти глаза...), смотрела на свой раздавленный дом или, как пишется, храм, в котором жила все эти годы. Наверное, думала: вернуться или нет? И приняла правильное решение: вернуться! Но я это не почувствовал.

В коме я находился недолго — две недели, хотя врачи оставляли на выход из нее небольшие шансы... Я тогда вообще ничего не чувствовал. Виной тому были бесконечные обезболивающие, вводимые услужливо в мое тело медсестрами через каждые два часа. Это было уже после выхода из реанимации. Мое тело было исколото так, что стало похоже на дуршлаг, и для каждой новой инъекции медсестры долго искали место. В качестве обезболивающих мне вводили наркотические средства, так как простые НПВС не помогали. Мне рассказывали, что я чудовищно матерился, поэтому медсестры думали, что я из криминальной структуры. Но я сам этого не помню, пусть меня простят все, кто это слышал! Видимо, в то время мне было трудно подбирать и говорить другие слова, так как откушенный и заново пришитый язык заполнял весь рот, и я не осознавал произошедшее со мной. Но как только я начал понимать жизнь вокруг себя, то отказался от обезболивающих уколов и пережил ломку. По ночам, когда все спали, я обливался потом и грыз пододеяльник, но медсестру не вызывал: шнурок вызова медсестры так и остался сиротливо висеть над моей головой. И вместо уколов во мне поселилась она, Боль. Как оказалось — на 27 лет! Обезболивающие лекарства являются главным оружием врачей против

Боли, но именно эти лекарства лишают человека воли и желания бороться с болезнью. Думать не надо, терпеть тоже не надо, если есть возможность получить такие лекарства! Лежит такой больной человек в своей кровати, тихо лежит, не стонет от боли, только вот сознание, а позже и самосознание куда-то улетает. Я это понял вовремя и своевременно сделал соответствующий вывод.

Итак, вывод первый.

**Обезболивающие препараты
здоровье не возвращают, и чем
больше больной человек их
принимает, тем меньше у него
шансов на выздоровление. Снятие
боли на два-четыре часа — это
иллюзия лечения: Боль как признак
болезни остается, но человек,
принимая лекарства, ее не чувствует.
НПВС наносят кровеносным сосудам
огромный вред, и лекарственная
зависимость, которая появляется
после их применения, сродни
зависимости от запрещенных
средств. Это надо осознать.**

У многих людей случаются в жизни какие-то коллизии со здоровьем, которые могут либо сломать волю человека, либо сделать человека сильнее. В моем случае тяжелейшая сочетанная травма, которую я получил в 22 года, развернула мою жизнь на 180 градусов. Я выжил, но стал другим. Как ни парадоксально, именно эта травма вывела меня на другую дорогу. Мне повезло: кем я был до травмы? Мне и вспоминать об этом не хочется...

Но если я выжил, значит так было кому-то нужно!!! Больной человек, инвалид по большому

счету никому не нужен, а здоровый нужен всем. Я стал инвалидом, и мне было отказано в какой-либо помощи. Чтобы объективно понять ту ситуацию со здоровьем, в которую я попал, мне надо было самому стать врачом, потому что те врачи, к которым я обращался за помощью, выслушивали меня, но помочь не могли. Уже став студентом-медиком (и это тоже была непростая история), я понял, что законов восстановления здоровья теория медицины не изучает — медицина занимается в основном адаптацией к болезни с помощью манипулирования лекарственными препаратами. Отними у врачей лекарства и аппараты МРТ, и они не смогут ничего сделать. Фундаментальная медицина изучается только на первых двух курсах медицинского вуза: анатомия, физиология, гистология. Об этом будем говорить подробно. А затем студенты-медики изучают только симптоматическую терапию против Боли — от головы, спины, живота и т. д. Достаточно примитивный подход! Да и эти предметы — анатомия, физиология, гистология — изучаются в отрыве от нормальной и паталогической анатомии, от нормальной и паталогической физиологии. Гистология (наука о тканях) вообще находится где-то на задворках симптоматической медицины.

Много позже я написал книгу «Функциональная анатомия здоровья», исходя из позиции, что если структура рассматривается без понимания функции, то структура рассматривается неправильно. Как нормальная анатомия (если человек здоров) становится паталогической, то есть болезнью, а нормальная физиология — паталогической? Почему нормальный человек без видимых причин становится слабоумным, начинает «ходить под себя» и жаловаться окружающим на свое здоровье? Назначить таблетку от Боли ума, да

и знаний много не надо: сегодня появился искусственный интеллект, и любой человек, страдающий от какой-то патологии или болезни, может задать ему вопрос и получить название лекарства, которое можно купить в аптеке даже без обращения к врачу. Мне жизнь спасли, но как жить дальше — не научили. И моим учителем стала Боль!

Я пишу это слово с большой буквы, так как Боль — это тоже энергия, находящаяся в организме. Это энергия со знаком «минус», но это все-таки энергия, защищающая свое проживание в Храме с помощью различных болевых синдромов. Её задача — испугать человека, лишить его веры в свои ресурсы, и поэтому Боль ведёт игру не по правилам: не вразумить, а лишить разума, не объяснить, а запутать, смутить сознание. Зачем думать и размышлять? Проглоти таблетку, сделай инъекцию в вену, и все дела! Всё это я понял уже на втором курсе медицинского вуза и занялся личной практикой, и, еще не имея диплома врача, я уже знал, как лечить! Боль — большой учитель! Боль всегда подскажет, что правильно, а что неправильно. Главное, разобраться в её происхождении — в ее анатомии, гистологии, физиологии. Здесь работают жёсткие правила саморегуляции организма. Во время учебы на следующих курсах медицинского вуза эти знания в основном, можно сказать, замыливаются или не связываются друг с другом. На старших курсах изучаются лекарства от разных заболеваний, но это уже медицина симптоматическая: выхода к здоровью она не дает, а просто адаптирует к боли, и всё. Борьба с болезнью также идет не по правилам: на каждый «чих» — таблетка. В таком случае болезнь всегда победит!

Для выхода из болезни нужны чёткие правила, нарушать которые нельзя. Я занялся лечебной

практикой не наугад. Многие годы, буквально с детства, я изучал правила альтернативной медицины (не люблю термин «нетрадиционная»). В этой медицине тоже существуют чёткие и даже жёсткие правила. Если врач для борьбы с болью назначает обезболивающие средства, то пациента лечит не врач, а фармацевт. Не трогаю неотложную медицину: ее задача заключается в том, что надо помочь человеку выжить. Субординатуру я закончил на скорой помощи. Симптоматическая медицина — это, по сути, неотложная фармакология: в ней нет традиций, хотя именно её называют традиционной. Каждый год на прилавки аптек вбрасываются всё новые и новые лекарства от болезней, с которыми не смогли справиться предыдущие фармацевтические аналоги, причём все эти лекарства имеют огромное количество побочных явлений. Где же здесь традиции?

А в альтернативной медицине условия выздоровления всегда одни и те же: «Солнце, воздух и вода — наши лучшие друзья!» Другое дело, что важно знать, как правильно воспользоваться этими условиями в каждом случае, при том или ином болевом синдроме. Я уже писал ранее, что ко мне в то время приходили люди как к последней надежде, как говорится, по «сарафанному радио». Если слушали меня — у них все получалось. Непросто больному человеку выйти за рамки общепринятой медицины, поэтому практически каждый пациент, пришедший ко мне за помощью, заявлял мне: «Мне же другой врач говорил по-другому!»

Как тут не запутаться, когда один врач, например, пульмонолог, запрещает воздух, свежий воздух, уличный или парковый, назначая кондиционер палаты (очевидным примером таких случаев является пандемия ковида). Другой врач,

например, онколог, запрещает солнце. А солнце продуцирует витамин D с помощью ультрафиолетовых лучей, но до 9 утра. Третий — внушает страх перед холодной водой — любой терапевт. Хотя физиологи давно доказали пользу от холодовых процедур, улучшающих микроциркуляцию и спасающих сосуды от атеросклероза, а капилляры — от сладж-синдрома, онкологических заболеваний. Но не надо путать криотерапию, имеющую свою четкую продолжительность по времени, и моржевание — утехи для здоровых людей.

Есть огромное количество медицинских запретов от врачей и на нагрузку при болях в позвоночнике. И в данном случае многие из них не видят разницы между бодибилдингом и кинезитерапией. Если бодибилдинг занимается гипертрофией мышц, в чем нет никакого вреда, если не принимаются стероидные препараты, то кинезитерапия отвечает за восстановление мышечной ткани при ее потере.

Все эти странные врачебные запреты возникают потому, что здоровый образ жизни врачами не изучается.

ГЛАВА 1

ГОНКА ЗА ЗДОРОВЬЕМ, ПЕРВЫЙ ЭТАП

Эту главу можно было бы назвать иначе, например, так: «Великая практика для начинающего врача, или против Боли без лекарств». Здесь я хочу вспомнить некоторые эпизоды своей жизни, произошедшие в самом начале моей практической медицинской деятельности.

Вспоминаю яркий пример тех давних лет. После окончания второго курса медицинского института я поехал с дочками в Узбекистан к своему другу, инженеру-ядерщику Мустафе, чтобы отдохнуть и погреть детей после холодной московской зимы. Родители Мустафы родители жили в кишлаке под Самаркандом. В те годы представление о бытовом комфорте было несколько иное, и таких понятий как отель, бизнес-класс, СВ, кондиционер тоже практически не было. И нам было не до капризов: больших денег, чтобы поехать на какой-нибудь курорт, у нас не было, поэтому и требования к условиям отдыха были невелики: есть возможность погреться на солнце и поесть фруктов, и хорошо. Но, повторяю, в то время я уже занимался практической медициной с друзьями и их знакомыми и даже стал известным в определенных кругах...

Мы приехали на место отдыха — то есть в кишлак, где жили родители Мустафы. Нам постелили ковры на пол, а пищу принимать нам пришлось руками или самыми простыми столовыми приборами, причем лёжа на боку, но к нашему приезду хозяева накрыли богатый стол (по сравнению с Москвой). И вот я вижу, как главная хозяйка входит с очередным блюдом в руках, но она движется, сложившись пополам и рукой держась за поясницу. Я поинтересовался, в чем дело, и она ответила: «Спина болит». Русского языка местные не знали, и переводом на русский занимался Мустафа. Я попросил разрешения посмотреть эту женщину, и она согласилась, но, естественно, по их законам свидетельницей моего осмотра (он проводился в отдельном помещении) была родственница. Привычной для нас мебели в доме не было, но мне это никогда не мешало (надо сказать, что много лет моим «лечебным» местом для работы с пациентами был пол).

Я тогда «раскатал» эту женщину по полу своими приемами: использовались и работа с телом, и дыхание, и холодный компресс на поясницу. После таких манипуляций женщина буквально остолбенела от счастья. Она вышла к гостям с прямой спиной и тут же вызвала двух своих невесток с похожей проблемой. Я поработал и с ними — эффект был такой же.

Местный фельдшер в таких случаях приходил к ним с чемоданчиком каких-то лекарств и, как я увидел, он мало в них разбирался и просто давал пациентам наугад что попало. Хорошо, что не травил. А ему платили. Я тогда и не подозревал о таком плачевном состоянии местной медицины.

Но это было только начало. Утром меня разбудил стук в окно моей комнаты. Родственник Мустафы сказал: «Сергей-ока (ока — это брат),