

УДК 616.7
ББК 54.18
П27

Передерин, Валерий Митрофанович

П27 **Здоровая спина и суставы : как избавиться от острых и хронических болей без применения медикаментов / Валерий Передерин. — Москва : Эксмо, 2023. — 272 с. — (Практические советы доктора Передерина).**

ISBN 978-5-04-178874-2

В книге собраны лучшие мировые практики по проработке травм опорно-двигательного аппарата человека. Растяжения, смещения позвонков, остеохондроз и другие проблемы с суставами рассматриваются с позиции восстановительной медицины.

УДК 616.7
ББК 54.18

ISBN 978-5-04-178874-2

© Передерин В.М., текст, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ..... 7

ГЛАВА 1.

ФУНКЦИИ И АНАТОМИЯ КОСТЕЙ..... 13

БОЛЕЗНИ КОСТЕЙ.....16

Периостит16

Остеомиелит17

Остеомаляция.....20

Остеохондроз24

Остеопороз.....42

Переломы55

Реабилитация 71

Рак костей.....73

Осложнения химиотерапии 77

Осложнения по симптомам 78

ГЛАВА 2.

БОЛЕЗНИ СВЯЗОК И СУХОЖИЛИЙ..... 90

Растяжения90

Разрыв ахиллова сухожилия97

Реабилитация 100

ГЛАВА 3.

ЗАБОЛЕВАНИЯ МЫШЦ 103

Миозиты..... 105

ГЛАВА 4.

ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ..... 115

Артралгия..... 120

Артрит (гонартрит) коленного сустава 123

Артрит (коксит) тазобедренного сустава 128

Бурситы 129

Вывихи 132

Остеоартроз..... 134

Ревматоидный артрит (РА) 138

Подагра 148

Эндопротезирование 153

Домашняя реабилитация..... 168

Лечение суставов
народными средствами..... 171

Питание при заболеваниях суставов 183

Санкурлечение заболеваний суставов 187

Профилактика заболеваний суставов 193

ГЛАВА 5.

БОЛЕЗНИ КИСТЕЙ..... 196

Ганглий 198

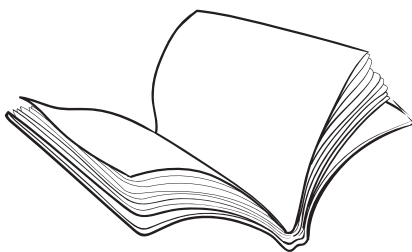
Контрактура Дюпюитрена.....	198
Синдром запястного канала.....	199
Болезнь де Кервена.....	200
Ладонный фасцит	201
Щелкающие пальцы	201

ГЛАВА 6.

БЕРЕГИТЕ НОГИ..... 205

Варикозная болезнь (ВБ).....	206
Вросший ноготь.....	215
Грибок.....	216
Мозолистые наросты.....	218
Мозоль.....	218
Отеки	219
Потливость стоп	223
Пяточная шпора.....	227
Синдром беспокойных ног	230
Синяки	239
Слоновость.....	240
Виды лимфедем.....	242
Стадии лимфедемы	243
Сухая кожа	247
Судороги	249

Трещины на пятках	253
Халюкс вальгус	253
Холодные ноги.....	256
БУДЕМ ЗНАКОМЫ	258
ПРЕДМЕТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ.....	261



ВВЕДЕНИЕ

В реестре заболеваний опорно-двигательного аппарата и травм насчитывается более 1000 наименований, которыми страдает $2/3$ населения земного шара. Специалисты ООН считают причинами их увеличение продолжительности жизни, малоподвижный образ жизни, питание с низким содержанием глюкозамина, хондроитина и коллагена 2-го типа.

Немалую долю в болезни опорно-двигательного аппарата вносит дорожный травматизм. ВОЗ привела статистику за 2021 год уровня смертности в ДТП на 100000 населения. На первом месте стоит Либерия с 35,9 погибших. Россия находится на 72-м месте. Развитые страны — на 110–130 позициях. Кстати, в Сан-Марино за этот период был нулевой показатель.

Причины дорожного травматизма у нас следующие.

1. Далекое от совершенства качество дорог. Из-за этого произошло в 2021 году 305000 травм.

2. Управление транспортными средствами в состоянии алкогольного опьянения, что привело в 2021 году к 18000 травм.
3. Либеральные наказания за смерть под колесами («по неосторожности»), когда водитель был пьян.
4. Плохая подготовка водителей.
5. Несоблюдение пешеходами правил дорожного движения.

По сравнению с 2020 годом наметилась тенденция к снижению дорожного травматизма и смертности на дорогах. Общее количество погибших в результате ДТП: 2020 год — 18000 человек, а в 2021 году — 17000. Однако робкая динамика снижения показателей остается недостаточной для кардинального перелома количества аварий и смертности.

В России заболеваний опорно-двигательного аппарата предостаточно. К вышеуказанным мировым причинам можно добавить сугубо российские: упрощенное отношение к своему здоровью, увлечение алкоголем, курением, самолечением и т. д. Весомую роль в распространении, тяжести и запущенности этих болезней играет недостаточное количество травматологов и ортопедов в первичном звене медицины, определенный дефицит качественных и действенных лекарств и плохо налаженная реабилитация

с этой патологией. Практически в современной бюджетной медицине когда-то доступная советская физиотерапия и реабилитация ликвидированы и отданы в частные руки с ценами услуг, превышающими разумные. Не каждому больному это по карману, что влечет за собой удлинение сроков выздоровления и появление осложнений.

В помощь тем, кому недоступно в полном объеме лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата и реабилитация после травм и эндопротезирования, написана моя книга. Чтобы убедиться в этом, прочитайте оглавление и пролистайте страницы.

Для удобства восприятия материала книга поделена на главы: болезни костей, связок, сухожилий, мышц и суставов. Каждая из них начинается с краткой анатомии, которая помогает вникнуть в суть заболеваний и механизм повреждений. Далее идут причины болезней, диагностика, современное лечение, реабилитация, профилактика.

Первое место среди заболеваний опорно-двигательного аппарата занимают заболевания костей: периостит, остеомиелит, остеомаляция и переломы. Подробно описан остеопороз.

В разделе «Остеохондроз» найдете для себя много нового, и в том числе, показания и противопоказания к мануальной терапии.

Онкологии костей тоже уделено внимание. В ее лечении по-прежнему используется химиотерапия. Я счел необходимым рассказать

подробнее о ее осложнениях и о том, как избежать или минимизировать их.

Частой патологии — растяжению связок и сухожилий — посвящена отдельная глава.

Далее описаны разновидности воспаления мышц — миозиты — и то, как их лечить. И еще узнаете, почему устают мышцы при работе и как противостоять этому.

Заболеваниям суставов отведена соответствующая глава. Прочитав, узнаете отличие артралгии от артрита, как не допустить переход острого воспаления в мучительное хроническое состояние. Будет полезной информация о бурситах и о вывихах с оказанием первой помощи при них.

Не оставлены без внимания ревматоидный артрит и «болезнь аристократов» — подагра, которая стала часто встречаться у тех, кто увлекается пивом, мясом, икрой и прочими продуктами, способствующими накоплению в суставах мочевой кислоты. О новых методах лечения этой патологии написано доходчиво и просто.

В настоящее время в медицине определился значительный прогресс в лечении болезней костей и суставов: появились новые лекарства, аппараты для диагностики и бескровных операций. Робототехника осваивает операции! Эндопротезирование — достижение современной медицины, которое ставит на ноги тысячи больных. О нем и ценах на операции и протезы написано в книге. И еще о том, как приспособить квартиру, ванную, туалет для жизни после

эндопротезирования. Как долго пользоваться костылями, тростью, какие выполнять нагрузки, чем питаться, когда садиться за руль автомобиля и т. д.

В отдельную главу выделены заболевания кисти, которые кажутся многим безобидными, а на самом деле иногда приводят к потере профессии или инвалидности. Прочитав эту главу, поймете ошибочность своего суждения.

Заключительная глава посвящена заболеваниям ног. В ней даны исчерпывающие, практические советы по их лечению и профилактике, например, варикозной болезни, слоновости, трещин на пятках, судорогах, «шишках» на стопах, синдроме беспокойных ног, который встречается часто, но диагностируется редко.

В книге рассказано о фитотерапии, без лечения которой русский человек себя не мыслит. Дан список трав, приведены оригинальные рецепты, способы приготовления настоев и как, в каких дозах их принимать. Я поделился опытом использования в домашних условиях глины, мха, парафина, мумиё, пиявок и других средств.

Надеюсь, что информация о питании, так необходимом при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, разгрузочных днях, питьевом режиме, минеральных водах, санкурлечении и о ваннах по Залманову будет полезной для многих читателей.

Одно — успешно прооперировать, не менее важно другое — выходить больного. Вся тяжесть этого процесса ложится не на работа,

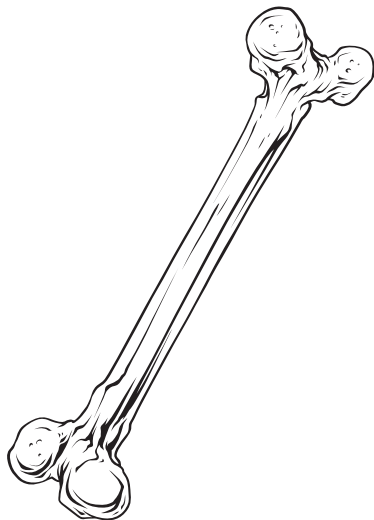
а вначале — на персонал отделений, затем — на родственников. Многие из близких не имеют знаний и опыта по уходу за лежащими больными, тем более как лечить пролежни и избежать осложнений: воспаления легких и тромбоэмболий. Соответствующие страницы помогут освоить и осуществлять уход не хуже, чем профессиональная сиделка.

Работая много лет в системе экспертизы временной нетрудоспособности, я видел и участвовал в оценке лечения больных и реабилитации как в стационарах, так и в поликлинических условиях. Редко выявлялись ошибки у хирургов и травматологов стационаров, а большая часть ошибок, особенно в 1990-е годы прошлого и в первом десятилетии нынешнего века, приходилась на поликлиническое звено реабилитации. К сожалению, оно продолжает подходить к нулевому уровню и оказываться во внебюджетной медицине, цены которой становятся недоступными для граждан с низким материальным достатком. Поэтому часть больных после травм или эндопротезирования ищут помощи в интернете, у сомнительных специалистов — хиропрактиков и им подобных. Моя книга в определенной степени поможет разобраться не только в медицинской, но и социально-правовой реабилитации, так необходимой в наше время.

Много полезного из книги могут почерпнуть для себя начинающие врачи, особенно в малых городах, фельдшера и медсестры сельских медицинских пунктов.

ГЛАВА 1

ФУНКЦИИ И АНАТОМИЯ КОСТЕЙ



Опорно-двигательный аппарат человека — это совокупность костей, суставов, скелетных мышц, связок, сухожилий и хрящей, составляющих основу тела, его опору, дающую ему возможность совершать движения и передвигаться.

Аппарат включает 3 основные функции: опоры, движения и защиты. Так, кости черепа защищают головной мозг; грудная клетка — легкие, сердце, печень, почки и селезенку. Кости таза — защита для мочевого пузыря, матки с придатками; позвоночный канал — защита спинного мозга; трубчатые кости — костного мозга.

Кроме того, кости выполняют функцию кроветворения, представляют собой депо солей кальция, фосфора и др. минералов. Еще одна

удивительная роль костей, которой мы часто не замечаем, — рессорная, т. е. смягчение толчков и сотрясений. Представьте прыжок на пальцы стоп или на пятки.

Всего в скелете 206 костей весом почти 9 кг. У детей на 60 костей больше, чем у взрослого человека. Самые длинные кости — бедренные, каждая из них составляет почти 28% от роста взрослого человека. Малышки — слуховая косточка и стремечко, расположенные в среднем ухе. Веса они 3,23 миллиграмма и длиной 0,38 см.

Кости делятся на трубчатые (конечности), губчатые (позвонки), плоские (череп, ребра) и смешанные (ключицы) и др.

Функционирующая кость человека на 50% состоит из воды, на 28% — из органических веществ, и остальное приходится на неорганику: соли кальция, фосфора и магния, придающие костям особую прочность. Органические вещества представлены коллагеновыми волокнами, белками и жирами, придающими упругость и эластичность костям, которые в 20 раз превышают упругость стали.

Химический состав костей непостоянен и зависит от возраста, общего состояния организма, функциональных нагрузок, питания, радиации и т. д. Например, у детей преобладают органические вещества, поэтому переломы у них напоминают «зеленую веточку» и срастаются быстрее. У взрослых количество минеральной части достигает до 70%, а это приводит к снижению упругости, эластичности костей, обуславливая их хрупкость.

Снаружи кости покрыты надкостницей, которая выполняет костеобразующую, защитную и трофическую функции.

Кровоснабжаются кости через веточки артерий надкостницы. Попутно с артериями идут вены. Иннервируются кости от ветвей ближайших нервов, образуя в надкостнице нервное сплетение. Поэтому удар по голени вызывает нестерпимую резкую боль. За счет надкостницы идет сращение после переломов. С возрастом структура ее меняется и костеобразующая способность ослабевает, поэтому сращение переломов в старческом возрасте затягивается.

За надкостницей идет костная ткань, состоящая из клеток остецитов, остеокластов, остеобластов и межклеточного вещества. В костной ткани находятся клетки, отвечающие за рост и развитие кости. В толщину рост идет за счет деления клеток внутри надкостницы, а длина обеспечивается разрастанием клеток хрящей, расположенных по концам костей. Рост костей у женщин заканчивается около 20 лет, а у мужчин — около 25.

Кость — ткань живая. Замена костного старого вещества на новое происходит всю жизнь человека. Отмечено, что чем сильнее на скелет нагрузка, тем быстрее идут процессы костного обновления, и кость становится прочнее. Это очень важно для лежачих больных и тех, кто мало двигается, предпочитая отдых на диване. При адинамии мышцы теряют силу, и их влияние на кости уменьшается, а это ведет к перестройке плотного и губчатого вещества.

Результат — кости истончаются, ослабевают и ломаются. Однако и нагрузки должны быть рациональными. На форму и прочность костей влияют прошлые переломы.

БОЛЕЗНИ КОСТЕЙ

Периостит

Это воспаление надкостницы. Нет таких костей, в которых бы оно не возникло. Среди множества причин лидирует инфекция, заносимая в надкостницу током крови, а также ушибы, переломы, физические перенапряжения, туберкулез, сифилис, аллергены и т. д.

Инфекционная форма болезни развивается быстро, с выраженной болью, опухолью, покраснением кожи и снижением функции в области воспаления. Часто страдает общее состояние: повышается температура тела, возникает разбитость, слабость, снижение аппетита, головная боль. Если своевременно не обратиться к врачу, то воспаление пойдет вглубь кости, обретая характер гнойного процесса с затяжным течением.

Лечится периостит антибиотиками, противовоспалительными средствами и физиопроцедурами. Если эффекта нет, то проводится хирургическое лечение.

Знайте: заболевание костей — не повод для использования народных средств, они могут быть лишь дополнением к тому, что предписал врач.