


ЛОРИМЕР МОЗЛИ | ДЭВИД БАТЛЕР

ОБЪЯСНЯЯ БОЛЬ

КАК РАБОТАТЬ С НАСТРОЙКАМИ
МОЗГА, ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛИ
И ВЕРНУТЬ КОНТРОЛЬ НАД ТЕЛОМ

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО
Москва

УДК 616.8
ББК 56.1
М-74

EXPLAIN PAIN | SECOND EDITION
David S. Butler & G. Lorimer Moseley
Copyright © 2003 Noigroup Publications

Мозли, Лоример.

М-74 Объясняя боль. Как работать с настройками мозга, чтобы избавиться от боли и вернуть контроль над телом / Лоример Мозли; Дэвид Батлер [перевод с английского Иван Чорный]. — Москва : Эксмо, 2026. — 224 с. — (Код комфорта. Авторские методики самопомощи от мировых гуру).

ISBN 978-5-04-232020-0

Знаете ли вы, что боль – это не дефект, а ваша система защиты и что она не всегда означает повреждение тела? Хроническая боль преследует каждого пятого человека, а многие врачи до сих пор основываются на давно устаревших представлениях о ней.

В своей книге врач, ученый и автор семи книг Лоример Мозли и физиотерапевт и педагог Дэвид Батлер, опираясь на современную нейробиологию, объясняют, что боль не враг, и рассказывают, почему она появляется, как распространяется, почему не уходит даже после заживления тканей и как ее контролировать. Вы узнаете, почему от пореза бумагой может быть больше боли, чем от стрелы в шею; как форма и цвет таблетки влияют на эффективность лечения; как стресс, иммунитет и смех способны запустить или остановить болевой сигнал, а также многие другие интересные и полезные факты.

Книга положила начало революции в образовании в области терапевтической неврологии и стала библией боли как для врачей и тренеров, так и для людей, страдающих хронической болью. Хотя тема и достаточно сложная, авторам удалось донести информацию так, чтобы даже человеку, никак не связанному с наукой, стала понятна механика боли.

УДК 616.8
ББК 56.1

© Чорный Иван, перевод на русский язык, 2026
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»,

ISBN 978-5-04-232020-0

2026

СОДЕРЖАНИЕ

Благодарности	5
Введение.	8
Глава 1. БОЛЬ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ ОБ ОПАСНОСТИ . .	11
Боль — это нормально	16
Удивительные истории о боли	21
Боль зависит от контекста.	32
Фантом в теле. Идея виртуального тела	39
Возраст, пол, культура и боль	41
Выводы	46
Глава 2. НЕВЕРОЯТНАЯ СИСТЕМА	
ТРЕВОЖНОЙ СИГНАЛИЗАЦИИ	47
Более пристальный взгляд на сигналы тревоги	51
Отправка сигналов	58
Сигнал об опасности попадает в спинной мозг	60
Сигнал обрабатывается по всему мозгу	64
«Оркестр» в мозге	67
Системы, которые выручают человека из беды.	70
Выводы	73
ГЛАВА 3. ПОВРЕЖДЕННОЕ И ОСЛАБЕВШЕЕ ТЕЛО .	75
Кислота и воспаление в тканях	79
Воспаление: больше опасности за те же деньги.	82
Правда о мышцах	85
Познакомьтесь со своими LAFT	87
Познакомьтесь с кожей и мягкими тканями	91
Вклад костей и суставов в боль.	95
Периферические нервы	98

Спинномозговой узел (дорсальный корешковый ганглий) — мини-мозг периферического нерва . . .	102
Нервы с отдачей	106
Что можно заметить при проблемах с периферическими нервами	108
Выводы	112
Глава 4. СБОИ В СИГНАЛАХ ТРЕВОГИ ЦЕНТРАЛЬНОЙ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ	113
Спинной мозг	116
Спинной мозг — усилитель тканевой реальности . .	120
Мозг адаптируется и пытается помочь	125
Когда «оркестр» играет симфонию боли	127
Мысли и убеждения — это тоже нервные импульсы	129
Сенситизация центральной тревожной системы . . .	133
Системы реагирования: симпатическая и парасимпатическая нервные системы	138
Эндокринная реакция	142
Иммунная система	145
Стратегии движения	149
Выводы	152
Глава 5. СОВРЕМЕННЫЕ МОДЕЛИ ЛЕЧЕНИЯ	153
Модели взаимодействия	158
Модель принятия клинических решений	163
Угрозы скрываются в труднодоступных местах . . .	165
Какой выбрать путь	169
Примеры стратегий	170
Взаимоотношения с болью	175
Выводы	177
Глава 6. ОСНОВЫ ЛЕЧЕНИЯ	179
Инструмент № 1: образование и понимание	183
Инструмент № 2: размеренный темп и постепенная нагрузка	190
Инструмент № 3: доступ к виртуальному телу	198
Выводы	209
Рекомендуемая литература	210

БЛАГОДАРНОСТИ

Радуется, что второе издание книги мало отличается от первого. Это значит, что боль была описана достаточно правильно с точки зрения науки. Сейчас вы найдете еще больше ссылок и справочной информации. Также мы уточнили и исправили некоторые формулировки, касающиеся боли.

Благодарим множество людей со всего мира, которые нашли время, чтобы поделиться отзывами — как хорошими, так и плохими — о первом издании. Если присмотритесь, то увидите, что мы к ним прислушались.

Спасибо команде издательства NOI, которая выполнила работу с присущим ей блеском, чувством стиля, вниманием к деталям и восхитительным терпением по отношению к авторам: Арианне Олчерч и Пауле Филиппоне — за дизайн и верстку, Джульетте Гор — за редактирование и многозадачным Карин Козиол, Кэт Уотерман, Тиму Коксу, Доминику Леггу, Фрэн Аммирато, Розе Ночера и Анджеле Грей.

Спасибо растущему сообществу ученых, занимающихся изучением боли, которые усердно работают над тем, чтобы усовершенствовать ее

понимание и улучшить практические методы профилактики и лечения. И мы благодарны им за то, что они тратят значительные ресурсы ради общего блага. Спасибо врачам по всему миру, которые подхватили идеи «Объясняя боль» и понесли их дальше, которые коллективно подняли планку в отношении того, чего мы можем реально ожидать при хронической боли, давая людям инструменты для управления своей ситуацией. Спасибо ученым-клиницистам, которые не поверили авторам на слово, а провели собственные исследования. Они показали, что книга актуальна не только для австралийцев, а одинаково полезна для европейцев, жителей Северной и Южной Америки, африканцев, азиатов и арабов.

Спасибо многим людям, которые уважительно спрашивали разрешения использовать фрагменты «Объясняя боль» в своей клинической работе или преподавании, а также тем, кто отстаивал наши идеи и важность объяснения боли перед коллегами, в судебных инстанциях, для фармацевтических компаний, тюрем, парламента и спортивных клубов.

От Лоримера: спасибо людям из исследовательской группы *BodyinMind* в Университете Южной Австралии и *Neuroscience Research Australia* — я благодарен за возможность работать с неравнодушными и приятными людьми с острым умом и добрым сердцем. Спасибо Дэйву, который остается источником вдохновения. Спасибо *ТМВА*,

Browns и *Gubs* за то, что разожгли в моей душе настоящий огонь.

От Дэвида: спасибо всемирной команде преподавателей *NOI*, которая выносит исследования на передовую клинической и профессиональной практики. Спасибо Лоззе за исследовательскую преданность предмету и за то, что остаешься хорошим человеком, несмотря на растущие требования мира. Спасибо Дафне и Малкольму, которые каждый день доставляют книги по всему миру. Одри, ты тоже была полезна, однако самое большое спасибо Джульс, которая не дает сбавлять обороты мне, офису *NOI*, стандартам *NOI* и нашим книгам.

*Лоример и Дэвид,
Аделаида, май 2015 года*

ВВЕДЕНИЕ

Эта книга преследует пять целей.

- ▶ Во-первых, связать мир фундаментальной нейробиологии с клинической практикой, чтобы помочь различным специалистам в области здравоохранения объяснять боль.
- ▶ Во-вторых, дать возможность людям, живущим с болью, лучше понять ситуацию и меньше бояться. Мы знаем, что степень воспринимаемой угрозы от боли напрямую влияет на ее восприятие и, информируя пациентов о том, что на самом деле происходит внутри них, можно уменьшить тревогу.
- ▶ В-третьих, помочь людям, испытывающим боль, и тем, кто с ними связан, сделать правильный выбор в отношении ее лечения.
- ▶ Наконец, описать современные модели лечения и предоставить основные сведения, необходимые для преодоления боли и возвращения к нормальной жизни.

Книга разработана таким образом, что ее можно использовать в качестве руководства для врачей, чтобы они смогли грамотно объяснять боль

пациентам, а также в качестве рабочей тетради, которую пациент и врач заполняют вместе — в рамках когнитивно-поведенческой / междисциплинарной программы лечения или в качестве полезного ресурса, который больные могут взять с собой домой.

По мере чтения вы будете встречать в тексте цифры. Они отсылают к дополнительной литературе или источникам, из которых авторы почерпнули информацию. Эти ссылки перечислены в конце книги.

Принципы, изложенные в этой книге, особенно подходят для рассмотрения хронических неспецифических болей (например, в пояснице или локте).

Однако они могут быть полезны и для объяснения острых болевых состояний и симптомов, связанных с сопутствующей патологией, такой как ревматоидный артрит. Эти принципы могут быть использованы в сочетании с другими стратегиями лечения.

Мы считаем, что одной из сильных сторон книги является то, что она может принести прямую пользу, если вы страдаете от постоянной боли или она мучит ваших близких, друзей или коллег. Эта польза будет еще больше при руководстве со стороны осведомленного клинициста.

Наконец, надеемся, что книга и представленное в ней видение боли и ее лечения помогут медицинским работникам интегрировать современную науку в терапевтические методы.

Поскольку на эту тему написано огромное количество материалов, мы старались ссылаться только на самые актуальные и релевантные научные статьи.

*Лоример и Дэвид,
Аделаида, май 2015 года*

Глава 1

БОЛЬ

ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

ОБ ОПАСНОСТИ

Никто не хочет испытывать боль. Как только она появляется — от нее хочется избавиться. Это понятно, потому что неприятно. Но именно это делает ее такой эффективной и значимой частью жизни. Боль защищает, предупреждает об опасности зачастую еще до того, как вы получите травму или серьезное повреждение. Она заставляет двигаться по-другому, думать по-другому и вести себя по-другому, что также делает ее важной для исцеления.

13 ►►

Иногда кажется, что система боли действует странно, например, палец ноги, в котором застрял гвоздь, может не болеть, пока вы не заметите кровь в месте травмы. В других случаях система вообще фактически не работает — некоторые опасные виды рака не вызывают боли и именно поэтому могут оставаться незамеченными, что делает их чрезвычайно коварными.

Мы считаем, что все болевые ощущения являются нормальными и представляют собой отличную, хотя и неприятную реакцию на то, что мозг считает угрожающей ситуацией. Даже при наличии проблем с суставами, мышцами, связками, нервами, иммунной системой или чем-либо еще человеку не будет больно, если мозг не считает, что он в опасности. И наоборот, даже если нет ни-

каких проблем, все равно будет больно, если мозг полагает, что организм в опасности. Все так просто и так сложно одновременно. Постараемся это объяснить.

Чаще всего боль возникает тогда, когда тревожная система тела предупреждает мозг о реальном или потенциальном повреждении тканей. Но это только часть общей картины. Боль часто затрагива-





ет все системы организма, и реакции, которые при этом возникают, направлены на его защиту и исцеление. Боль — это лишь верхушка айсберга. Однако, когда большинство из нас думает о боли, мы вспоминаем о самом переживании боли — о том неприятном, а иногда и откровенно ужасном ощущении, которое заставляет вас обратить на себя внимание и мотивирует что-то предпринять. На самом деле боль может быть настолько сильной, что полностью поглотит все мысли и чувства.

Но если мозг решит, что болевые ощущения не помогут выживанию (представьте, например, раненого солдата, скрывающегося от врага), то боли не будет, независимо от тяжести полученных травм.

Существует множество мифов, заблуждений и ненужных страхов, связанных с болью. У большинства, включая многих медицинских работников, отсутствует современное ее понимание. Это огорчает, потому что знание помогает эффектив-