

И. А. БОРЩЕНКО

**Чтобы
руки и ноги
не болели**

Издательство АСТ
МОСКВА

УДК 615.8
ББК 53.54
Б83

Борщенко, Игорь Анатольевич.

Б83 Чтобы руки и ноги не болели / И. А. Борщенко — Москва : Издательство АСТ, 2016. — 224 с. — (Русские оздоровительные практики).

ISBN 978-5-17-093156-9

Как же можно избежать проблем с суставами? Ведь они — самое слабое звено опорно-двигательного аппарата.

Просто начните заниматься по методу доктора Борщенко. Гимнастика для суставов в изометрическом режиме — это первый шаг в правильном направлении. Мягкий мышечный тренинг без резких движений, без перенапряжения и боли, без использования тренажеров. Методика занятий состоит в том, что человеку необходимо принять специальную тренирующую позицию, после чего расслаблять мышцы.

Всего несколько недель занятий по методу Игоря Борщенко избавят вас от болей в суставах, омолодят их, вернут им гибкость и подвижность.

УДК 615.8
ББК 53.54

ISBN 978-5-17-093156-9

© Борщенко И. А.
© ООО «Издательство АСТ»

**КАК
ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ БОЛИ
В СУСТАВАХ НОГ**

ВСТУПИТЕЛЬНОЕ СЛОВО АВТОРА

*Если не бегаешь, пока здоров,
придется побегать, когда заболеешь.
Гораций*

*Non posere! Не навреди!
Латинское высказывание*

Как часто мы слышим от врачей: «Необходимо укреплять позвоночник... Нужно заниматься гимнастикой и упражнениями... Теперь укрепляйте спину!» Им вторят пациенты:

«Я готов заниматься. Покажите мне, какие делать упражнения. Завтра же запишусь в фитнес-клуб!»

Действительно, большинство людей интуитивно понимают, что здоровье связано с определенной физической активностью, причем получать ее желательно во время специальных занятий. Именно в этот момент появляется множество вопросов, которые могут стать непреодолимым препятствием на пути к здоровью.

Как заниматься? Пойти в спортзал или начать делать упражнения дома? Последний вопрос отнюдь не праздный: йога, пилатес, каланетика, аэробика, аквааэробика, фитнес с инструктором, занятия на тренажерах или, наконец, просто лечебная физкультура в поликлинике. Вот далеко не полный список разнообразных оздоровительных мероприятий, которые предлагает жизнь. А еще есть любимая работа, которая отнимает львиную долю времени, и утренняя лень, когда так и тянет понежиться в постели...

Чтобы руки и ноги не болели

В результате выбор падает на секцию экзотических занятий по системе индийского гуру с труднопроизносимым именем. И хорошо, когда эти занятия принесут пользу. А если через неделю возникает боль и резкое обострение заболеваний, большинство людей прекращают тренировки, и миф о здоровом образе жизни развеивается, как запах от остывшего обеда.

Другая крайность — это полное нежелание заниматься. «Я бегаю на работе как заведенная, этого достаточно...» или «Я занят физическим трудом, физкультура — это лишнее». Такие доводы, конечно, можно понять, но не следует забывать, что физический и эмоциональный стресс от основной работы — если вы, конечно, не тренер по фитнесу, — это неправильная нагрузка. Каждодневный труд кладовщика, или рабочего, или повара дает нагрузку лишь отдельным мышечным группам, изнашивая перегруженные суставы и хрящи! Позвоночник, ваши мышцы, все суставы нуждаются, просто требуют специальной правильной нагрузки, безопасных движений и циклического ритма занятий.

Среди сознательной части населения присутствует другая группа жаждущих занятий, которые считают, что чем больше — тем лучше. Как часто мне приходится выслушивать рассказы ярых ценителей спорта о том, что кто-то излишне усердно позанимался и сорвал спину. Или после очередной тренировки появилась грыжа межпозвонкового диска, или после операции было все хорошо, а стал заниматься, и боль вернулась. Это истории о тех, кто занимался, но использовал неправильную нагрузку, то есть занимался упражнениями, которые принесли вред, а не пользу. И здесь как нельзя кста-

И. А. Борщенко

ти вспоминается известная реклама, перефразируя слоган которой можно сказать: не все упражнения одинаково полезны, а некоторые и вредны, и даже запрещены для вас.

Представьте себе перепутье, на котором стоит пациент после операции на позвоночнике, или человек, у которого обнаружили грыжу диска, но к счастью, операция не потребовалась. С одной стороны, существует необходимость и желание заниматься, с другой — есть страх, что физкультура может ухудшить и без того шаткое состояние здоровья.

И что же видят глаза этих озабоченных людей? И полки книжных магазинов, и интернет-сайты наполнены литературой, где упражнения выполняют здоровыми молодыми людьми, которым лечебная физкультура и вовсе не нужна, а сами упражнения под силу только спортсменам.



Какие упражнения выбрать для занятий? В каком режиме их выполнять? Какие упражнения дадут эффект при патологии определенного отдела позвоночника или конкретного сустава?

В этой книге — ответы на ваши вопросы и подробный курс уникальной изометрической гимнастики для людей, страдающих заболеваниями позвоночника, для больных, перенесших операцию на позвоночнике и суставах, а также для пожилых и малоподвижных людей.

Чтобы руки и ноги не болели

Ситуация до крайности напоминает рекламу косметики, когда молодая модель демонстрирует крем от морщин, которых у нее и в помине не было. И если человек, имеющий артроз, или выраженный остеохондроз позвоночника, или тем более грыжу межпозвоночного диска, будет подражать этим моделям и следовать программам, имеющим явно спортивную направленность, — как ни печально признавать, успеха такие занятия не принесут, а принесут результат, противоположный ожидаемому — отказ от активного образа жизни. Далее идет набор лишнего веса, удобный диван, возрастное повышение благосостояния, покупка более комфортного автомобиля, и порочный круг замыкается: обездвиженность вызывает болезни, которые поддерживают гиподинамию.

Эта книга адресована тем, кто уже имеет проблемы с позвоночником и суставами. Тем пациентам, которые перенесли хирургическое вмешательство в области опорно-двигательного аппарата, тем, кто с возрастом ощущает потребность в занятиях, но не знает, с чего начать. Эпиграфом к этой книге послужило известное латинское изречение: *Non nocere! Ne навреди!* Физкультура может быть не только удовольствием, но и лекарством, которое, как известно, имеет определенную дозу.

Прочитав эту книгу, вы начнете лучше разбираться в самых распространенных болезнях позвоночника и суставов, что позволит вам ориентироваться в современном потоке медицинской информации и не утонуть в рекламе.

Искренне желаю читателям здоровья и успехов!

Игорь Борщенко

ПОЧЕМУ ИЗОМЕТРИЧЕСКАЯ

Чтобы понять суть метода изометрической гимнастики, предлагаю вам окунуться в интересный мир физиологии мышечного сокращения, то есть узнать, как работают мышцы нашего с вами организма. Проведите простейший опыт: обнажите плечо так, чтобы был виден бицепс, и положите на него другую руку. Начинайте медленно сгибать обнаженную руку в локте — вы почувствуете сокращение бицепса. Вес руки остается одинаковым, поэтому напрягается мышца более-менее равномерно во время движения.



Чтобы руки и ноги не болели

Такое сокращение мышц называется изотоническим (*греч. изос — равный*). Этот режим работы приводит к движению — собственно тому, для чего мышца и предназначена. Но заметьте, двигается не только мышца, но и кости, и суставы. Именно они являются слабым звеном, которое изнашивается быстрее всех. Хрящ сустава — это одна из самых уязвимых тканей организма. В нем отсутствуют кровеносные сосуды, поэтому питается хрящ очень медленно за счет диффузии — «пропитывания» питательных веществ из соседних костей, и, к сожалению, по этой причине практически не восстанавливается.

Активные движения, да еще и с нагрузкой, серьезно нагружают суставной хрящ. Всем известно, как болят суставы у людей тяжелого физического труда: непомерная работа перегружает суставы, и хрящевая прослойка истончается, «стирается», заставляя кости буквально скрипеть. Артроз — так называется болезнь суставов, связанная со старением суставных хрящей. Каждое движение в таком суставе может причинять боль, поэтому движение ограничивается, а с гимнастикой приходится распрощаться.

Неужели нет выхода? К счастью, это не так. Попробуем продолжить наши несложные физиологические опыты. Постарайтесь напрячь бицепс плеча так, чтобы предплечье и плечо оставались без движения. Чувствуете ли вы напряжение мышцы? Безусловно, но одновременно рука неподвижна, движение в суставе отсутствует. Такой режим работы назван изометрическим — режим, который и берегает ваши суставы, и тренирует мышечные волокна, оставляя радость движений на долгие годы!



Изометрическое сокращение — это напряжение мышцы без ее движения.

За каждым движением, словно тень, следует утомление и усталость, а желание расслабления и отдыха неизменно приводит к прекращению занятий. Вот и вы после наших экспериментов расслабьте плечо и дайте руке свободно свисать вниз подобно ветке дерева — почувствуйте степень расслабления мышцы и запомните это ощущение. Перейдем к последнему эксперименту.

Начните сгибать локтевой сустав одной руки, а другой пытайтесь удержать ее от движения — это и есть уже известное вам изометрическое напряжение бицепса. Удержите это положение в течение двадцати секунд. Теперь быстро подойдите спиной к стене, положите ладонь работавшей руки на стену пальцами вниз и медленно приседайте, сохраняя руку выпрямленной. Вы чувствуете растяжение бицепса? Да, это сильное и даже немного болезненное, но приятное ощущение.

Растягивайте руку не более 10 секунд. Теперь расслабьте и опустите руку вниз. Уверен, что сейчас вы чувствуете расслабление бицепса гораздо сильнее, чем после обычных сгибаний. Такое состояние полу-

Чтобы руки и ноги не болели

чило специальное название — **послеизометрическая релаксация**, которую вы только что самостоятельно научились выполнять. Думаю, вам становится понятно, что растянуть и расслабить мышцы после изометрического напряжения гораздо более эффективно, чем обычным потягиванием.



Итак, изометрическая гимнастика основана на напряжении мышц БЕЗ ДВИЖЕНИЯ. Она сохраняет суставы, предотвращает изнашивание суставного хряща и прогрессирование артроза. Во многих упражнениях за фазой изометрического сокращения следует фаза растяжения. Это эффективный прием, расслабляющий мышцу, снимающий мышечный спазм и обладающий выраженным обезболивающим эффектом. Вспомните, как приятно потянуться после долгого сидения — изометрическая гимнастика будет и тренировать, и расслаблять целевую мышцу — ту, которую необходимо нагружать именно при вашей патологии или проблеме.



Выводы:

- *Изометрическое сокращение мышцы — это ее напряжение без движения в суставе.*
- *Изометрическая гимнастика, укрепляя мышцы, щадит суставы и хрящи.*
- *Растяжение мышцы после изометрического напряжения (послеизометрическая релаксация) — это эффективный прием мышечного расслабления и обезболивания.*

В ЧЕМ «ПОВИНЕН» ТАЗОБЕДРЕННЫЙ СУСТАВ?

Какой артроз развивается чаще всего? Конечно, артроз суставов кисти. Все видели, как у пожилых людей пальцы становятся узловатыми, суставы утолщаются, на них появляются плотные узелки — в общем, картину ни с чем не спутаешь. Но этот артроз не самый тяжелый — любой старик своими узловатыми пальцами и обед себе сварит, и пуговицы застегнет. И это несмотря на то, что руки могут и болеть, и жаловаться вам он будет на боли в руках, да и хрящи этих суставов уже порядком поизносились.

Другое дело артроз тазобедренного сустава — он внешне незаметен, но проблемы приносит самые большие. Поэтому артроз тазобедренного сустава, или коксартроз, считается самым тяжелым из артрозных поражений суставов.

Если спросить любого из пациентов, за счет чего человек наклоняется вниз, например, чтобы достать с пола упавший кусок хлеба, то все без исключения (а возможно, и некоторые врачи) ответят, что

человек согнется за счет поясницы — поясничного отдела позвоночника. К счастью, это не так.

Для того чтобы поднять что-либо с земли, человек должен согнуть свои тазобедренные суставы. Именно они обеспечивают максимальный объем движений при наклоне вперед, а поясница составляет малую долю этого объема движений. Давайте попросим пациента с артрозом тазобедренного сустава наклониться вперед — он не сможет. А на вопрос «Как вы делаете педикюр?» такой больной смущенно ответит, что уже несколько месяцев или лет педикюр ему выполняют родные или в салоне красоты. Именно ограничение объема движений в ноге является самым точным симптомом того, что в суставе развивается артроз. Конечно, причина малоподвижной ноги может быть и в другом, но коксартроз — самая частая.

А начинается вся история болезни с умеренных болей в ягодице или паховой области, или по наружной поверхности бедра, особенно утром, когда вы встаете с постели. В начальной стадии артроза даже бывает период расхаживания, и в середине дня становится легче, но по мере прогрессирования болезни боль превращается в постоянную. Каждый шаг, каждая нагрузка на ногу вызывает боль. Между прочим, в некоторых случаях боль в самом суставе или паху может быть незначительной, а пациент жалуется на интенсивные болевые ощущения в пояснице или в коленном суставе. Такие пациенты годами могут лечиться от артроза коленного сустава или остеохондроза позвоночника.

Когда хрящ сустава изнашивается полностью, кости начинают тереться непосредственно друг о друга,

Чтобы руки и ноги не болели

вызывая интенсивные боли. Если вы щадите ногу, мышцы начинают слабеть и появляется хромота.

Каков исход артроза тазобедренного сустава? В большинстве случаев это анкилоз — то есть неподвижность сустава. Тогда трость становится вашей третьей ногой и облегчает передвижение — только так можно теперь назвать хромающую походку. Но до этого периода проходит много лет жизни с постоянной болью, когда сустав не заблокировался полностью, и любое движение ногой вызывает прямое стирание костей.

Как и любое заболевание, артроз тазобедренного сустава проходит в своем развитии несколько стадий. Стадии, связанные с обездвиживанием и резкими болями в суставе, в настоящее время предпочитают лечить методом полного протезирования сустава. Эта операция очень эффективна и дает хорошие результаты, но стоит помнить, что вмешательство всегда сопровождается определенными рисками. Поэтому пациент всегда ищет возможности не допустить вмешательства в свой родной и такой ему близкий организм. И не безосновательно.

Почему же артроз пальцев, с которого мы начали разговор, не лечат хирургическим путем? Почему пальцы деформируются, но продолжают работать? Причина кроется именно в значительной активности кисти. Кроме периода сна все остальное время рука и кисть постоянно работают. Именно эта повседневная активность является той спасительной гимнастикой для суставов пальцев, которая и не дает им полностью прийти в негодность. И это дает надежду, что гимнастика может помочь также и в лечении, и в профилактике артроза тазобедренного сустава.