

БЕСТСЕЛЛЕРЫ

**ДОКТОРА
БУБНОВСКОГО**

**СЕРГЕЙ
БУБНОВСКИЙ**

**ОСТЕОХОНДРОЗ—
НЕ ПРИГОВОР!**

2-Е ИЗДАНИЕ



МОСКВА

УДК 616.7
ББК 54.18
Б90

Художественное оформление *С. Власова*
В оформлении макета использованы фото *Д. Ухова*
Фото на обложке *С. Синцова*

Бубновский, Сергей Михайлович.

Б90 Остеохондроз — не приговор! / Сергей Бубновский. — 2-е изд. — Москва : Эксмо, 2025. — 192 с.

ISBN 978-5-04-101307-3

БУБНОВСКИЙ СЕРГЕЙ МИХАЙЛОВИЧ — доктор медицинских наук, профессор, автор принципиально новых безоперационных методов лечения позвоночника и суставов, создатель нового направления в медицине — кинезитерапии, в которой сам больной активно участвует в своем выздоровлении благодаря внутренним резервам и пониманию своего тела.

Сергей Бубновский в своей книге постарался подойти к решению проблемы остеохондроза с неожиданной стороны и рассматривает ее намного глубже и шире, чем это видится в традиционной медицине. Его выводы, основанные на многолетней практике, являются неожиданными, если не сказать, шокирующими.

На все вопросы вы получите ответы в этой книге.

НЕТ — корсетам, таблеткам, уколам... и другим подобным методам «УНИЧТОЖЕНИЯ» мышц.

ДА — ЗДОРОВЬЮ, ТРУДУ, ТЕРПЕНИЮ и ОЧИЩЕНИЮ!

Книга написана простым, доступным языком, поможет сохранить или вернуть здоровье и будет интересна широкому кругу читателей.

УДК 616.7
ББК 54.18

ISBN 978-5-04-101307-3

© Бубновский С. М., 2019
© Оформление.
ООО «Издательство «Эксмо», 2025

Содержание

Вместо предисловия 7

ЧАСТЬ I

Остеохондроз — третья позиция 13

Иллюзии здоровья 16

Анатомия остеохондроза..... 21

Остеохондроз и спорт..... 33

Правило «4х4»..... 35

Беспредел бездействия, или Законы
остеохондроза 40

ЧАСТЬ II

Комментарий к рецептам от остеохондроза 51

Рецепты от остеохондроза 52

Упражнения на кровати (после сна)..... 74

ЧАСТЬ III

Из жизни читателей 89

Как побороть страхи? 106

ЧАСТЬ IV

10 типичных ошибок при самостоятельном
выполнении лечебных упражнений..... 111

Этажи тела 113

1-й этаж (пояс нижних конечностей)..... 116

Оздоровление по системе доктора **БУБНОВСКОГО**

2-й этаж (мышцы поясничного отдела и брюшного пресса).....	129
3-й этаж (пояс верхних конечностей, грудные мышцы и мышцы верхней части спины)....	144
Остеопороз — крайнее проявление остеохондроза	148

ЧАСТЬ V

Поговорим о питании	163
Диета С. М. Бубновского.....	168
Настрой на здоровье. Как этого добиться?	170
Заключение	173
Приложение 1	176
Об авторе	185

Вместо предисловия

Остеохондроз позвоночника — болезнь или наказание? Этот вопрос я задаю всем своим пациентам, в том числе врачам, и всегда вижу в их глазах некое замешательство. Люди, далекие от медицины и не знакомые с медицинской терминологией, привыкли называть такими словами боли в спине, но на самом деле все не так просто. В международной классификации болезней МКБ-10, которая является нормативным документом для врачей при постановке диагноза, я насчитал 17 различных видов остеохондроза, в том числе и ювенильных, то есть детских. Такое многообразие объясняется тем, что медицина не стоит на месте: проводятся новые исследования, и на основании полученных данных появляются новые медицинские термины, которые более точно объясняют источник и характер болей в спине.

В течение последних трех десятилетий боли в спине и поясничном отделе позвоночника назывались разными терминами, многие из которых в настоящее время практически не употребляются — например, «радикулит» (от лат. слова *radix*, т.е. корень, корешок) и «ишиас» (от лат. слова *ischiadicus*, т.е. седалищный нерв — когда боль иррадиировала из поясницы в ногу). Сейчас эти термины считаются устаревшими, потому что современные анатомы и неврологи доказали, что из-за анатомических особенностей человеческого организма отдельные корешки спинномозговых нервов повреждены быть не могут. В настоящее время вместе с новыми медицинскими знаниями для обозначения болей в спине появились

другие, более точные современные термины: «спондилит» (от греч. Spondylitis) — воспаление одного или нескольких позвонков, «спондилоартроз» (тоже от греческого корня) — дегенеративные изменения позвоночника и суставных хрящей (межпозвонковых дисков) и «остеохондроз» — диагноз, обозначающий дегенеративный костно-хрящевой процесс. Термин «дегенерация» (от франц. degeneration) обозначает перерождение, то есть изменение структуры и химического состава тканей и органов, при котором уменьшается их жизнеспособность или ухудшается их функционирование, а второе значение термина «дегенерация» означает вырождение, т.е. постоянное ухудшение физических качеств.

Многим пациентам, которые жалуются на боли в спине, рентгенологи в своих заключениях к МРТ и КТ употребляют такие термины, как спондилит, спондилоз, спондилоартроз и остеохондроз, и неврологи подтверждают эти заключения. Подобные диагнозы являются очень тревожным фактором и по сути свидетельствуют о вырождении организма, так как позвоночник является костной защитой спинного мозга (т.е. центральной нервной системы), но диагнозы выявленных заболеваний свидетельствуют о том, что позвоночник начал разрушаться и уже не может выполнять свои защитные функции в полной мере.

Такие нарушения могут возникать в любом возрасте, в том числе и у детей. К счастью, разрушение позвоночника происходит не резко, а постепенно, на протяжении всей жизни. При этом есть одно важное «но»: ни в позвонках, ни в межпозвонковых дисках, ни в костях, ни в суставных хрящах, ни в спинном мозге, ни в корешках спинномозговых нервов, ни в самих нервах болевых рецепторов нет! Это означает, что анатомические ткани, называемые спондилозами, артрозами и остеохондрозами, боли не производят! Где же тогда возникают эти боли? Ответ таков: максимальное коли-

чество болевых рецепторов находятся в связках, сухожилиях мышц и самих мышцах — т.е. тканях, которые не описываются рентгенологами и не учитываются невропатологами. К тканям, имеющим болевые рецепторы, можно также отнести оболочку мозга, надкостницу и сосуды.

Из-за всех этих тонкостей в неврологии возникла сложная тупиковая ситуация, и в результате появились новые и во многом надуманные концепции, которые практически во всех болевых синдромах в спине обвиняют позвоночник и межпозвоночные диски (грыжи). Чтобы эти диагнозы, в том числе и остеохондроз, выглядели как можно серьезнее для пациентов, неврологи добавили им новых «страшилок»: «стенозы позвоночного канала», «ущемление дурального мешка» и т.п. Такие термины действительно могут напугать пациентов, далеких от медицины! Но давайте разберемся, насколько страшным (а самое главное, насколько достоверным) являются такие диагнозы.

Дуральный мешок — это защитная оболочка спинного мозга. Он представляет собой полость, которая буквально плавает в спинномозговой жидкости. Дуральный мешок легко перемещается, поэтому его невозможно сдавить ни костными разрастаниями (остеофитами), ни так называемыми «грыжами» дисков — чтобы его повредить, придется разрубить позвоночник пополам или разрушить его неадекватной осевой нагрузкой (падением с высоты или штангой). О «грыжах» дисков я уже подробно рассказывал раньше в книге «Грыжа позвоночника — не приговор!»

Возникает вопрос: для чего тогда нужен этот набор пугающих медицинских терминов, если они уведут пациента от истины? Ответ прост: за последние 30 лет на этой лжетеоретической базе выросла целая индустрия диагностики и лечения болевых синдромов в опорно-двигательной (а точнее, в костно-мышечной) системе: сотни лекарственных («обезболиваю-

щих») средств, высокотехнологичные диагностические исследования и операции, изготовление сложных эндопротезов... Все это, как пишет мой соавтор по книге «Поясничные боли» профессор Павел Львович Жарков, «колоссальный бизнес и ничего личного», потому что такие диагностические и лечебные методы абсолютно не учитывают интересы пациентов.

Я ежедневно просматриваю снимки позвоночника, но когда я вижу перед собой достаточно молодого или немолодого человека, которого эти снимки и эти «диагнозы» приговорили как минимум к операции на позвоночнике, мне хочется спросить: «А как же клятва Гиппократа «не навреди?» Видимо, прав Павел Львович Жарков: бизнес победил клятву!

Но разум у людей все-таки есть: не все готовы признавать себя дегенератами даже на уровне своих позвонков и покорно подчиняться рекомендациям нейрохирургов. Остеохондроз — это не болезнь! Остеохондроз — это наказание, которое человек получает за плохое обслуживание своего позвоночника! Позвоночник обслуживается глубокими и поверхностными мышцами, в которых проходят кровеносные сосуды, заканчивающиеся капиллярами, через которые и происходит питание его костей (позвонков) и хрящей (межпозвонковых дисков). Этот процесс называется трофикой. Но если мышцы позвоночника работают недостаточно (то есть «хозяин» позвоночника не уделяет им должного внимания), то возникает другой процесс — дистрофия, а затем, намного позже, начинается дегенерация, и происходит старение позвоночника в целом. Будет ли это старение своевременным или преждевременным, зависит от образа жизни человека и его отношения к своему здоровью.

Обо всем этом мы подробно поговорим в этой книге. Я уверен, что эта книга даст пациентам ключ к решению практически всех проблем, связанных с болями в спине.

Сергей Бубновский

ЧАСТЬ I

Остеохондроз — третья позиция

Боли в спине — довольно частое явление в жизни каждого из нас. Этой проблеме посвящены сотни медицинских и парамедицинских исследований, однако врачи и ученые так и не могут прийти к единой точке зрения об истинном происхождении этих болей. Их связывают с ущемлением и воспалением спинно-мозговых нервов или корешков, переохлаждением или сквозняками, неловкими движениями или тяжелыми физическими нагрузками, вирусными или инфекционными заболеваниями и так далее. Однако лишь опираясь на диагноз, врач должен назначить соответствующее лечение. Вот где зарыта собака! Что назначить, если причин много и все они условны? Видимо, поэтому и нет единой точки зрения на какое-то одно лекарство или метод лечения. Вот наиболее распространенные диагнозы, которые ставят врачи при болях в спине: спондилоартроз, спондилоз, фиксирующий гиперостоз, клиновидные позвонки, незаращение дуг, переходные позвонки, гемангиома позвонков, варианты ширины позвоночного канала, хрящевая сакрализация, значительная асимметрия половин дуг. Эти диагнозы, как правило, ставят исходя из заключений рентгенологов.

Другие связывают появление болей в спине с достаточно большой системой соединительной ткани, непосредственно относящейся к позвоночнику. Боль

возникает именно в мягких околопозвоночных тканях, к которым относятся мышцы, сухожилия, связки, фасции. Почему мягких? Потому что эти ткани в основном состоят из воды, и об их состоянии из рентгенограммы ничего узнать невозможно. В таких случаях диагнозы, выставляемые врачами при объяснении болей в спине, звучат так: ревматизм мягких тканей, мышечный ревматизм, ревматическая миалгия, миозит, фасцит, миофасцит, фиброзит, фибропатический синдром, миопатоз, фибромиофасцит, тендиноз, миотендиноз, тендинит, миотендинит...

Но эта книга посвящена остеохондрозу.

К какой же позиции врачей относится этот медицинский термин?

И к первой, и ко второй, и к третьей. А что это за третья позиция?

В последние годы благодаря собственной медицинской практике и самому расследованию причин болей в спине я стал склоняться к этой третьей позиции. Хотя мое объяснение не очень вписывается в чисто медицинское.

Остеохондроз — это не болезнь. Это расплата за непонимание и незнание собственного организма. К чему отнести это определение? К медицине? К философии? К религии?

С тех пор как я стал изучать физическое устройство человека, я стал задумываться о душе. Кто мы? Почему мы, **созданные «по образу и подобию Его», страдаем от остеохондроза и не можем справиться с болями в спине без таблеток!**

Растет количество обезболивающих лекарств при болях в спине, множится количество рецептов народ-

ной медицины. Видимо, потому, что сиюминутное избавление от болей в спине большинством специалистов и стало считаться излечением от остеохондроза. И хотя в дальнейшем возникают рецидивы и люди, их испытывающие, вынуждены надевать разного рода корсеты и выполнять рекомендации врачей по ограничению физической деятельности, именно такой подход к делу почему-то стал устраивать большинство. Но разве не хочется избавиться от этих болей навсегда?

Моя практика, и прежде всего при работе с пожилыми людьми, доказывает: желание есть у всех и каждого. Чем больше живет человек, тем больше ему хочется жить, не снижая качества жизни. Таблетки же способны заглушить боль лишь на время. Более того, наступает момент, когда таблетки уже не помогают, хотя их количество растет. Хочется жить! Но как? Вспоминаю одного моего пациента 82 лет, которого привели ко мне, т.к. самостоятельно он передвигался с большим трудом. Бывший профессиональный спортсмен-лыжник долго рассказывал мне про свою жизнь. Я, как мог, успокаивал его, пытался подобрать программу хотя бы для частичного восстановления, в которую входили упражнения на специальных тренажерах. Увы, он не смог сделать ни одного из них. Опечаленный, спрашивает меня: «Почему так случилось? Почему я такой слабый?» — «Потому что у вас больше нет мышц». — «Но я же спортсмен! Профессиональный лыжник! Почему исчезли мои мышцы?» — «Потому что вы давно перестали бегать на лыжах». Он заплакал. Он понял этот мой диагноз. Мою третью позицию.

Иллюзии здоровья

Большинство людей питают иллюзии в отношении своего здоровья.

Как это понять? Как правило, пациент, приходящий на прием с болями в спине, считает себя вполне здоровым, а боли — случайностью, невезением. Объясняет их тем, что поднял что-то тяжелое, наклонился, повернулся резко и так далее. Мол, если бы не сделал это неудачное движение, ничего бы не произошло. Но он же раньше выполнял эти и другие движения, и все было нормально...

Почему-то об этом не задумываются... Списывают на случай.

Просят: «Крутани, уколи, сделай что-нибудь, доктор, чтоб сразу все наладилось. Я не виноват, просто неудачно повернулся».

«Вы давно, — спрашиваю я больного, — подтягивались на турнике? А на брусьях отжимались? Каким был ваш вес в 16 лет? А сейчас?»

Человек с болями в спине, забывший тот год, когда был способен подтянуться и отжаться, да еще прибавивший с тех пор 20–30 кг детренированного тела, висящих на его позвоночнике, удивляется, что вдруг заклинило спину, после того как он просто наклонился завязать шнурки... Именно в этот момент кончилось

его здоровье, но он этого еще не понимает. Ведь не было ни падений с высоты, он не получал ударов во время спортивной игры, не попадал в автомобильные аварии... Вот так, сразу все кончилось?! И поэтому понять истинную причину боли в спине он не может, вспоминая лишь пресловутые шнурки. Мой друг Анатолий Яновский однажды, слушая мою философию нездоровья, сказал: «Страшно подумать, что вся наша жизнь — одно неловкое движение». Вы знаете, я вынужден был согласиться с ним.

Что надо понять, чтобы стать объективным к самому себе?

Первое. Большинство людей искренне считают, что желают здоровья, поднимая рюмку водки или бокал вина за столом у юбиляра, вместо того чтобы встретить юбилей в спортзале!

Обратите внимание: подавляющее число телевизионных передач, посвященных медицине и ... здоровью, проходят в медицинских кабинетах, в больницах, при этом рекламируются необык-

новенные чудо-лекарства или «эффективные» операции. Эти передачи не проходят на стадионах, в парках, в лесах и полях, где свежий воздух, много солн-

ца и зелени. Где хочется улыбаться, бегать, собирать цветы, любоваться природой. Нет, о здоровье говорят именно в медицинских кабинетах. А вы не задумывались, что слово «больница» происходит от слова «боль, болезнь». В больнице лежат больные люди. На этой ма-

Большинство людей питают иллюзии в отношении своего здоровья.

ленькой территории их много, и все они говорят о своих болезнях, и все они глотают таблетки и «висят» на капельницах. Поэтому они и не могут говорить о здоровье. Я не видел ни одного здорового или по-настоящему выздоровевшего человека, вышедшего из больницы после лечения. Я видел — выживших...

Второе. Большинство считают, что здоровье населения страны зависит от возможности проведения операций на сердце всем, нуждающимся в ней. А не от воспитания здоровых детей! Я не выступаю против аортокоронарного шунтирования (АКШ) на сосудах сердца, если это спасет жизнь и продлит ее. Эти методы, конечно, надо совершенствовать, хотя бы потому, что население не виновато в своих болезнях. Их так воспитали. Но когда с высоких трибун заявляют об этих операциях, как о приоритете в охране здоровья, мне становится страшно. Подобные операции надо скорее относить к охране «нездоровья» или продления нездорового образа жизни. Никакое государство не добьется долгого и благополучного существования своего народа, если не будет заботиться о воспитании здоровых детей. Но что толку говорить о здоровом образе жизни, если Система не готовит специалистов по воспитанию здоровья. Я не знаю ни одного медицинского университета, где была бы кафедра «здорового образа жизни». Есть кафедры ЛФК, адаптивной физкультуры. Но все это не то. Правила учения о здоровом образе жизни, ювенология должны изучаться отдельной дисциплиной, иметь свои кафедры, институты и телевизионные программы. Консультации врачей-специалистов по здоровому образу жизни долж-

ны проводиться в женских консультациях, в роддомах, яслях, детсадах и, конечно же, школах.

Но сегодня это утопия.

А вы спрашиваете, откуда взялись боли в спине?

Третье. Для начала приведу еще один пример.

Проезжаю по мосту над Москвой-рекой. Мороз 22°. Москва-река дымится. Она не замерзает, а «Незамерзайка» (незамерзающая стеклоомывающая жидкость) в моей машине почти замерзла. Все ясно. Мы дышим горячим воздухом, точнее, смрадом. И не замечаем этого и даже не задумываемся об этом! Привыкли? Или так воспитаны? Где экологи? Сносят чьи-то дачи, построенные «не там»? А как быть миллионам, проезжающим над вонючей Москвой-рекой и вдыхающим мерзкий отвратительный воздух! Кто говорит о вреде от курения? От курящего человека можно отойти... А как отойти от испорченной экологии города? Выбраться за город? Пожалуй, это выход. И к этому рано или поздно придет урбанизированное человечество, если сумеет выжить в городе и хотя бы частично сохранить свое здоровье. Надо думать об этом постоянно и предпринимать какие-то действия, чтобы спасти хотя бы своих детей, свой генофонд.

«А при чем здесь остеохондроз?» — спросите вы. Я отвечаю. Это и есть моя третья позиция.

Остеохондроз — это не болезнь, это образ жизни. Задача каждого человека — выбрать свой путь. Лечиться до самоуничтожения, меняя таблетку на таблетку? Или восстанавливать свое здоровье, отказавшись от них?