

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПРЕДИСЛОВИЕ: СТОПА, КОЛЕНО, ХРОМОТА8

**РАЗДЕЛ I. ВОССТАНОВЛЕНИЕ
И РЕАБИЛИТАЦИЯ КОЛЕННОГО СУСТАВА11**

Коленный сустав: введение в тему 13

**ГЛАВА 1. ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ АРТРИТ ОТ АРТРОЗА,
ИЛИ БОЛЕЗНЬ ПОД НАЗВАНИЕМ АРТРИТ22**

**ГЛАВА 2. РАЗБОР БОЛЕЗНИ,
ИЛИ КАК НЕ НАДО ЛЕЧИТЬ КОЛЕНО28**

Три этапа воспаления 31

Как помочь Галине Феодосьевне?36

**ГЛАВА 3. АНАТОМО-ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ
ОБОСНОВАНИЕ ПРИНЦИПОВ ЛЕЧЕНИЯ
КОЛЕННОГО СУСТАВА39**

Динамическая анатомия коленного сустава41

Мышцы, отвечающие за работу коленного сустава44

Функциональная физиология коленного сустава 50

Почему болят колени у пожилых людей?53

**ГЛАВА 4. ВСЕГДА ЛИ БОЛИ В КОЛЕННОМ СУСТАВЕ
ЯВЛЯЮТСЯ ПРОЯВЛЕНИЕМ БОЛЕЗНИ САМОГО КОЛЕНА,
А НЕ СИМПТОМОМ КАКОГО-ЛИБО
ДРУГОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ?60**

Первый совет63

Второй совет	64
Третий совет	64
ГЛАВА 5. КАКАЯ НАГРУЗКА ДЛЯ БОЛЬНЫХ СУСТАВОВ ЯВЛЯЕТСЯ ПОИСТИНЕ РАЗРУШИТЕЛЬНОЙ, А КАКАЯ — ЛЕЧЕБНОЙ	66
ГЛАВА 6. СПОРТИВНЫЕ И ОКОЛОСПОРТИВНЫЕ ТРАВМЫ КОЛЕННОГО СУСТАВА	75
ГЛАВА 7. ДВЕНАДЦАТЬ НЕЗАМЕНИМЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КОЛЕНА	82
Первая группа упражнений — силовые	84
Вторая группа упражнений — декомпрессионные	95
ГЛАВА 8. ЧТО МОЖЕТ ПРОИЗОЙТИ, ЕСЛИ ЛЕЧЕНИЕ АРТРИТА КОЛЕННОГО СУСТАВА ДОВЕРИТЬ ХИРУРГУ, ИЛИ КАК СТАТЬ ИНВАЛИДОМ ОТ БАНАЛЬНОЙ ТРАВМЫ КОЛЕНА	105
ГЛАВА 9. РЕВМАТОИДНЫЙ ПОЛИАРТРИТ, ИЛИ ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА ЛЕКАРСТВА НЕ ПОМОГАЮТ?	114
ГЛАВА 10. ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ УСЛОВИЯ: ЧТО ЕЩЕ МОЖНО ДЕЛАТЬ В ПОМОЩЬ УПРАЖНЕНИЯМ	118
ГЛАВА 11. О МЕНИСКАХ	123
ГЛАВА 12. КОЛЕННЫЙ СУСТАВ И ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЕ	130

РАЗДЕЛ 2. ЗДОРОВЬЕ ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА И СТОПЫ	135
Стопа: введение в тему	137
ГЛАВА 1. ХОДЬБА — ЭТО ЖИЗНЬ!.....	139
ГЛАВА 2. ЗАКОНЫ ЗДОРОВОГО ДВИЖЕНИЯ: «ПРАВИЛО КОЛОКОЛЬНИ»	143
ГЛАВА 3. СТОПА И ВЫСОКИЙ КАБЛУК	149
ГЛАВА 4. ТРЕНАЖЕРЫ ДЛЯ СТОПЫ	154
ГЛАВА 5. ВАРИКОЗ И СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ	157
ГЛАВА 6. ЧТО ТАКОЕ HALLUS VALGUS	162
ГЛАВА 7. ВЕНОЗНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ: ЧТО ДЕЛАТЬ?	166
Причины варикоза	169
ГЛАВА 8. КОСМЕТОЛОГИЯ И КИНЕЗИТЕРАПИЯ	173
Упражнение длиною в жизнь	175
ГЛАВА 9. ПЕРВЫЙ ЭТАЖ ТЕЛА — «КОРНИ ДЕРЕВА», ИЛИ КАК УБРАТЬ РИГИДНОСТЬ СТОП	179
МТБ — тренажер для стопы	180
Упражнения для стопы на тренажере МТБ	183
Упражнение для пронаторов и супинаторов	191
ГЛАВА 10. ВТОРОЙ ЭТАЖ ТЕЛА — «СТВОЛ ДЕРЕВА»: МЫШЦЫ ЖИВОТА И СПИНЫ.....	197

ГЛАВА 11. ВТОРОЙ ЭТАЖ ТЕЛА — «КОРА ДЕРЕВА»: СТРОЕНИЕ МЫШЦ	204
Упражнение «Комби» (комбинация гиперэкстензии и подтягивания)	205
ГЛАВА 12. ТРЕТИЙ ЭТАЖ ТЕЛА — «КРОНА ДЕРЕВА»	211
ГЛАВА 13. СТОПА И ПЛЕЧИ	219
ГЛАВА 14. ОТЕКИ И ДРУГИЕ ПРОБЛЕМЫ ГОЛЕНОСТОПНЫХ СУСТАВОВ	225
ГЛАВА 15. НАЧИНАЕМ ЗАНИМАТЬСЯ: СОВЕТЫ ДЛЯ ВСЕХ	227
ГЛАВА 16. СПОРТИВНЫЕ И БЫТОВЫЕ ТРАВМЫ ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА	229
Растяжение голеностопного сустава	229
История моей стопы	230
ГЛАВА 17. ФУНКЦИОНАЛЬНАЯ АНАТОМИЯ ГОЛЕНОСТОПНОГО СУСТАВА: КОРОТКО О ГЛАВНОМ	232
Травмы голеностопного сустава	233
Динамическая анатомия стопы	237
ГЛАВА 18. ОТЕК СТОПЫ КАК ИНДИКАТОР ВОЗМОЖНОСТИ: МОЯ ИСТОРИЯ	241
Истории моих пациентов	243
Реабилитация при травмах голеностопного сустава	255

ГЛАВА 20. ЧТО ТАКОЕ ПОДАГРА.....	257
Причины, симптомы и лечение подагры	260
Псевдоподагра	264
ГЛАВА 21. ПЛОСКОСТОПИЕ И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ	266
Упражнения для стопы при плоскостопии	268
Как избежать плоскостопия у ребенка	270
ГЛАВА 22. КАК ВОССТАНОВИТЬ ЗДОРОВЬЕ СТОПЫ	272
Семь условий достижения и сохранения здоровья	272
Семь основных причин появления хронических болезней.....	275
ВМЕСТО ЭПИЛОГА	278
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ.....	280

ПРЕДИСЛОВИЕ: СТОПА, КОЛЕНО, ХРОМОТА

Одним из факторов качества жизни является свободная легкая походка, без хромоты и боли в суставах при ходьбе, например, по лестнице. Как же омрачает жизнь наличие подобных симптомов нездоровья опорно-двигательного аппарата. Все мы видим пожилых людей вокруг нас и судим о них не по лицу, а по походке — с согбенной спиной и шаркающими ногами. И как правило все дело не в паспортном возрасте, а в состоянии голеностопных суставов, стоп и коленных суставов.

Суставы нижних конечностей (голеностопные, коленные) — это, по сути, колеса машины, ее подвеска. Убитый диск, колеса с грыжей — и машина едет криво, и езда в такой машине не доставляет удовольствия.

И.П. Павлов сказал, что тело человека — это машина. Правда, забыл уточнить, что в ее описании: «саморегулирующаяся, самовосстанавливающаяся и даже самосовершенствующаяся» — «само» — это действие человека. А теперь представьте — вы не проходите техосмотр, подшипники не смазаны, колеса не подкачаны, а впереди — длинный путь — жизнь. Конечно, хочется ехать без скрипа в колесах, стучания в подвеске. А как, если техосмотр не проходили? «Некогда», «лень», «авось, само собой исправится». И ты вынужден (или вынуждена) ехать в своей неисправной машине. Долго... и далеко. Вопрос — как, если вся машина, все колеса скрипят? И однажды приходится все равно ехать на ремонт. Но это машина. А наше тело? Как с ним быть, чтобы не «скрипело»? Чтобы не было болей при ходьбе?

Голеностопный сустав, стопа — это рессоры, «подвеска» для всего тела. Стопы «смазывают» собственные мышцы, в которых заложены кровеносные и лимфатические сосуды. Сначала слабая стопа, затем плоскостопие, hallus valgus. И вот ты уже ходишь

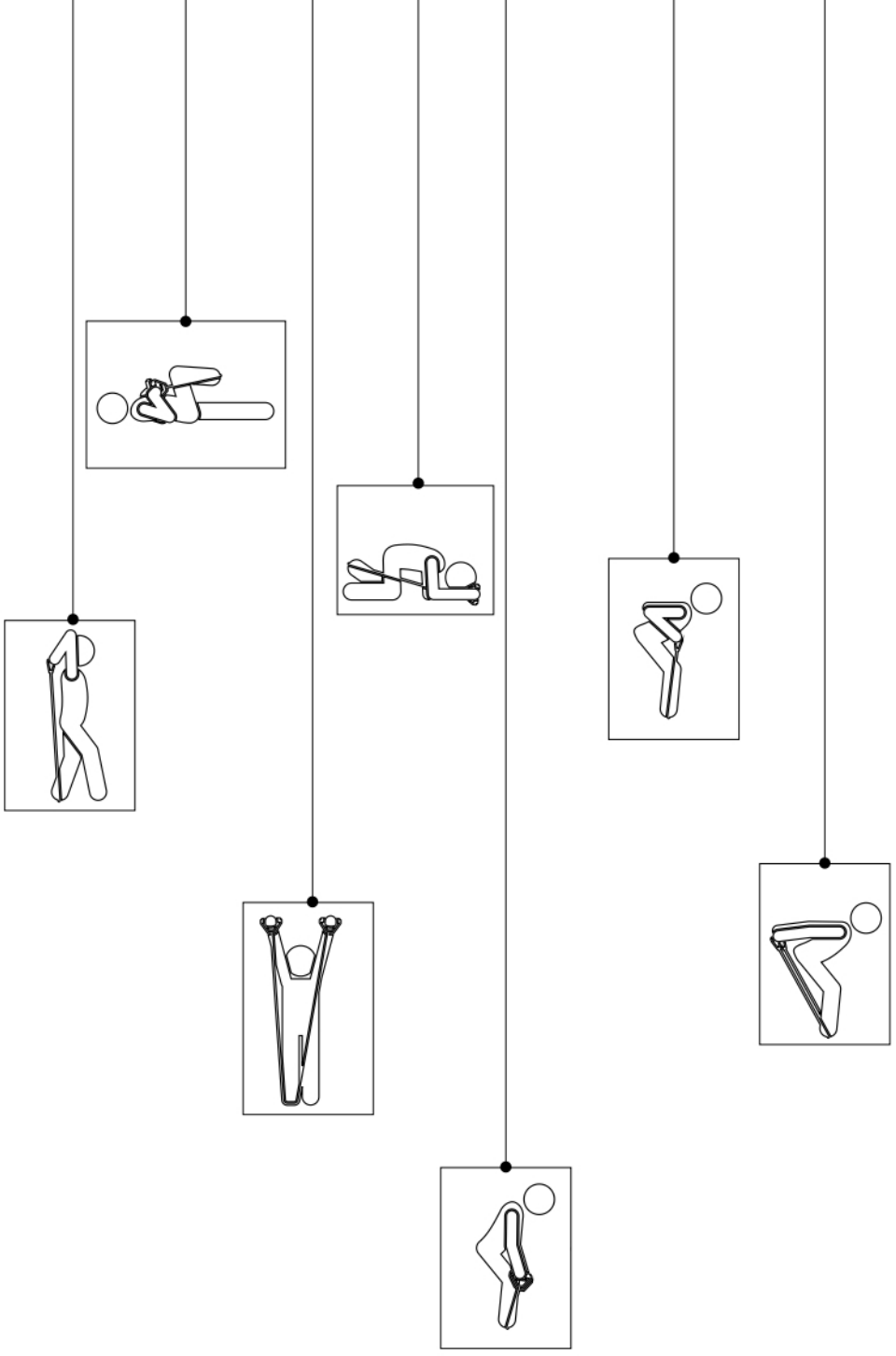
не на «рессоре», а на «камнях». Мышцы не работают, кровеносные сосуды подвергаются дегенерации при их неиспользовании. Ставят диагноз: «артроз плюсны, предплюсны», «плоскостопие». Назначают ортопедические стельки (а это, по сути, протезы для слабых мышц стопы). И уже тяжело ходить без этих самых стелек, босиком. Даже в квартире. Дальше ждут своей очереди хирурги по стопе. Удаляют hallus valgus, ввинчивают шурупы (болты) в межпальцевые промежутки. Хорошо, если ты знаешь, как научить стопу ходить. А если не знаешь? Снижается двигательная активность. Далее — избыточный вес из-за боли в стопе при ходьбе, и, прежде всего, по ступенькам. Стараешься меньше ходить. Слабеют мышцы голени. На очереди — коленные суставы. Отечность, боли при разгибании ноги на той же лестнице. Дожил (дожила) до артрозов (гонартрозов). Сыплются связки коленного сустава, мениски. Ходьба — это боль, немощь! Эндопротез? Да, естественно... А как с этим весом (избыточным) жить дальше? Пожалуй, всё... О качестве жизни говорить уже не приходится.

Как избежать такой участи, поговорим в этой книге. Будьте внимательны. Уберите скепсис по отношению к лечебному действию упражнений для голеностопного сустава и коленного. Я описал ваш патогенез, то есть историю постепенного «умирания» суставов нижних конечностей. Если вам лень делать упражнения, перечисленные в этой книге, все сбудется (смотрите выше). Современная кинезитерапия — это лекарство, помогающее предотвратить разрушение суставов, а в некоторых случаях — их вылечить. Другого пути нет и не будет, пока тело человека есть машина... Нет заболеваний, которые нельзя вылечить. Есть больные люди, которые не верят в это.

Раздел I



ВОССТАНОВЛЕНИЕ И РЕАБИЛИТАЦИЯ КОЛЕННОГО СУСТАВА



КОЛЕННЫЙ СУСТАВ: ВВЕДЕНИЕ В ТЕМУ

Начну свой рассказ с одного показательного случая из медицинской практики.

Человек невысокого роста вошел в кабинет, раскачиваясь, как селезень, из стороны в сторону. Ноги колесом*, на лице недовольство и раздражение. Еще бы: его буквально насильно привели в Центр современной кинезитерапии**, в котором запрещают носить наколенники, делать тепловые компрессы на суставы, так помогающие ему, хоть и ненадолго, и даже не рекомендуют использование хондропротекторов, на которые он уже потратил уйму денег. Свое недовольство этот пациент мог бы сформулировать примерно так: «Здесь, видите ли, лечат упражнениями на каких-то тренажерах и, что совсем ни в какие ворота не лезет, компрессами со льдом, которые накладывают на больные суставы! Мне 64 года, и меня не надо учить, как себя лечить: я все знаю о своих суставах лучше любого врача!»

Так думал очередной пациент, переступивший порог моего кабинета. Ему сказали, что у него артроз коленных суставов, и что это уже не лечится ничем, кроме эндопротезирования, то есть замены родного сустава на имплант. Может быть, нужно смириться с болезнью и продолжать лечиться теми же методами и средствами, к которым он уже привык, и заменять которые на что-то другое, пусть и современное, уже не хочется? Еще бы, ведь сейчас есть и самые сильные лекарства для обезболивания,

* Ноги колесом – варусная деформация конечностей, свойственная людям с поражением коленных суставов.

** Современная кинезитерапия – новое направление в медицине: основа лечения крупных суставов и позвоночника – воздействие на глубокие мышцы ОДА с помощью специальных тренажеров для восстановления полноценной суставной подвижности.

и лазер, и другие методики физиотерапии, и даже кортикостероиды — все, как уверяют врачи, самое что ни на есть современное! Конечно, помогают они временно, ненадолго, но помогают же! И хотя от применения некоторых из этих лекарств у пациента уже развилась «лекарственная болезнь», которую врачи называют ятрогенией, он готов и дальше именно этими средствами бороться с болями в коленях.

Но вот он пришел в Центр доктора Бубновского (или по-другому Центр кинезитерапии): здесь лечился его знакомый, рекомендовал и даже настаивал попробовать эту методику. Пациенту надоело его слушать, вот он и пришел: «Что ж, послушаем, что здесь расскажут о лечении суставов. Мне же сказали делать операцию! А тут все против операции на моих коленях...»

Я прекрасно понимал эти сомнения. Пациенты с больными суставами бывают двух типов. Первые, как правило, верят, что можно обойтись без операции по замене сустава, даже если сустав в этой операции действительно нуждается. Они бьются до конца и ищут другой выход из сложившейся ситуации, обращаясь порой к самым экзотическим средствам, которыми располагает так называемая народная медицина. Пациенты второго типа верят, что им поможет только операция, причем они считают, что такая операция сразу решит все их проблемы.

Что касается народной медицины, то я сразу могу сказать, что в ней нет таких способов, которые помогут вылечить даже артрит. Есть средства, которые могут отвлечь от боли и временно снять напряжение в теле, но вылечить суставы без знаний анатомии и физиологии невозможно. И это не высокомерие врача — альтернативные методы лечения костно-мышечной системы, в том числе и народные, я изучал где-то с 13–14 лет, да и сейчас интересуюсь ими. Да, не удивляйтесь: я уже в юности просил родителей выписывать мне журнал «Физкультура и спорт», в котором была рубрика «7 страниц здоровья». Это был конец 1960-х годов, мне тогда было 14 лет, я ничем не страдал и был здоровым спортивным парнем, но тема нетрадиционной медицины меня привлекала уже тогда. Чуть позже появилась страница «ЗОЖ» («Здоровый образ жизни») в газете «Советский спорт», которая позже трансформировалась в популярную в 1990-е годы газету «ЗОЖ». Эти источники информации позволяли мне узнать о людях, занимающихся чем-то

необычным, но чрезвычайно привлекательным (для меня, во всяком случае) в области медицины.

Такой информации в СССР было мало, и я вспомнил свое детское увлечение, когда стал врачом: информация, полученная в юности, очень пригодилось мне в моей медицинской практике. Когда во время студенческой практики я вел прием больных в поликлинике и выписывал рецепты бабушкам и дедушкам, сидящим в очереди, мне иногда попадался какой-нибудь чудак, который в ответ на твой рецепт спрашивал: «А вы знаете что-нибудь об уринотерапии или голодании? Вы знаете такого-то, такую-то, таких-то, которые лечат этим, другим или третьим?» Конечно, про таких людей профессора медицинских вузов никогда не рассказывали на лекциях, и я думаю, что любой врач, не знающий подобной альтернативной информации, просто отмахнется от таких вопросов, называя все нетрадиционные методы лечения шарлатанством или бредом. Но я знал про этих «других» и «третьих», поэтому не отмахивался, а подробно разъяснял преимущества или заблуждения альтернативных методов лечения, так как многие из них действительно изучал и даже применял на себе.

Сейчас, став врачом, я все еще продолжаю интересоваться историей альтернативной медицины. Я считаю, что в истории медицины были некоторые авторитеты, развивавшие медицину в научном направлении, и их методы лечения до сих пор сохраняют свою теоретическую и практическую актуальность. Прежде всего это Гиппократ, отстаивавший методы естественной медицины и провозгласивший принцип «не навреди». Его клятву произносят все врачи при окончании медицинского вуза и забывают в первые же дни своей лечебной практики. Но сейчас главенствует симптоматическая медицина, которая Гиппократа с его принципами относит скорее к нетрадиционной медицине, но я считал и считаю себя одним из продолжателей его дела и не собираюсь менять свои взгляды на лечение даже несмотря на достаточно агрессивное медицинское окружение. В конце концов, мы служим больным, так пусть они сами выбирают своих врачей.

Я считаю, что принципы Гиппократа на сто процентов соответствуют слову «здравоохранение», то есть охранение здоровья, а не болезни. А сохранить здоровье или восстановить

его невозможно без создания для этого специальных условий, основными из которых являются солнце, воздух и вода, то есть экология земли, трансформировавшаяся, к сожалению, в отдельное направление «Экология». Почему «к сожалению»? Да потому, что большинство врачей не придают большого значения условиям внешней среды, сосредоточив внимание на «химии» — то есть на химических лекарственных препаратах. А чтобы солнце, воздух и вода не мозолили им глаза, они даже создали отдельное направление — санаторно-курортное. И в действительно великолепных с точки зрения экологии местах стоят больничные корпуса, обслуживаемые теми же одутловатыми медсестрами и курящими врачами, которые обычно составляют штат любой больницы.

Я практически не видел ни одного санатория или профилактория, в котором были бы специалисты по восстановлению здоровья. Обычно там мажут пациентов грязью, замачивают их в ваннах, облучают кварцевыми лампами, делают примитивные массажи, а дорожки для терренкура пустуют. Отделений ЛФК с современными реабилитационными тренажерными устройствами я не видел даже за границей. Для инсультников изобрели какие-то механические устройства, которые выполняют за этих больных движения конечностями, а ведь больные должны выполнять их сами! Вот, пожалуй, и вся реабилитация, только здоровых людей становится все меньше и меньше.

Но что же действительно нужно для лечения суставов? Конечно, движение! Если сустав не работает, то мышцы, включающие его в режим работы, атрофируются. Это понятно даже школьнику. А вот какие движения нужно делать и как? сколько раз? с какой нагрузкой? с какой частотой? Все это важно знать. К тому же необходимо обязательно учитывать сопутствующие заболевания каждого пациента, его возраст, конституцию (анатомо-физиологическую) и даже образ жизни, **чтобы не навредить**. Это и есть задача врача.

В этой книге мы будем говорить о восстановлении здоровья суставов, но сначала я хочу вернуться к здоровому образу жизни.

Как ни парадоксально, когда я сам стал писать очерки для газеты «ЗОЖ», мне пришлось отражать атаки «керосинщиков»