

**СЕРГЕЙ
БУБНОВСКИЙ**

**ПРАВДА О ТАЗОБЕДРЕННОМ
СУСТАВЕ: ЖИЗНЬ
БЕЗ БОЛИ**

3-Е ИЗДАНИЕ



Москва

УДК 616.72
ББК 54.18
Б90

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Бубновский, Сергей Михайлович.

Б90

Правда о тазобедренном суставе. Жизнь без боли / Сергей Бубновский. — 3-е издание. — Москва : Эксмо, 2026. — 256 с.

Тазобедренный сустав испытывает огромную нагрузку. И именно поэтому проблемы с ним занимают 2-е место среди всех болезней опорно-двигательного аппарата. В этой книге автор, Сергей Бубновский, в возрасте 22 лет попавший в серьезную аварию и после длительной реабилитации сумевший восстановить полную подвижность костей и суставов, делится методами восстановления, разработанными на основе собственного опыта. Книга включает подробную программу упражнений для возвращения подвижности тазобедренного сустава, план работы и тренировок на 17 послеоперационных дней с учетом особенностей анатомии, 12 упражнений для профилактики болезней суставов и рекомендации для тех, кто не хочет испытывать боль после хирургического вмешательства.

УДК 616.72
ББК 54.18

Научно-популярное издание

Бубновский Сергей Михайлович

**ПРАВДА О ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ
ЖИЗНЬ БЕЗ БОЛИ**

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*. Начальник отдела *Т. Решетник*

Продюсер проекта *И. Лазарев*

Ответственные редакторы *О. Ключникова, Э. Каленюк*

Координатор проекта *Е. Шевардина*. Художественный редактор *М. Клава-Янат*

Компьютерная верстка *О. Крайнова*. Корректоры *Ю. Дорогова, Ю. Шигарева*

Страна происхождения: Российская Федерация

Шығарушы ел: Ресей Федерациясы

Хочешь стать
автором «Эксмо»?



eksmo.ru
Официальный
интернет-магазин
издательства «Эксмо»



ООО «Издательство «Эксмо»
122308, Россия, г. Москва, ул. Битовский д. 1, стр. 1, оф. 203-каб. 2033. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Өндүрүш: «Издательство «Эксмо» ЖШК
122308, Россия, Москва, ул. Битовский д. 1, оф. 203-каб. 2033-каб.
Тел.: 8 (495) 411-68-86. Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru

Интернет-магазин: www.eksmo24.ru

Интернет-магазин: www.eksmo24.kz

Интернет-адрес: www.eksmo24.kz

Импортер в Республику Казахстан ТОО «РДЦ Алматы»
Казахстан Республикасына импорттаушы «РДЦ Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и продавец/покупатель по лицензии на территории
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ Алматы»
ТОО РДЦ Алматы, Алматы, ул. Дамброявского, 3-а, литер Б, офис 1.

Дистрибутор және Қазақстан Республикасында өзінің шығармалар
қайталануы меншігінің авторы «РДЦ Алматы» ЖШС.
Алматы қ., Дамброявский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (772) 201-50-50/50-50-52. E-mail: RDC-Altyn@rfdc.kz

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РД
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»:
www.eksmo.ru/certification

Текнически ретпен туралы РД заңнамасына сай басылманың сәйкестігіне расталу
туралы мәліметтерді мына адрес: Бөйінбай аяуы болсады: <http://eksmo.ru/certification/>

Продвижение в Российской Федерации

Ресей Федерациясында өндүрүш

Сертификацтық жағдайды

Дата изготовления / Подписано в печать 29.01.2026.
Формат 84x108¹/₃₂. Печать офсетная. Усл. печ. л. 13,44.
Доп. тираж 4000 экз. Заказ

ISBN 978-5-04-178837-7
9 785041 788377 >

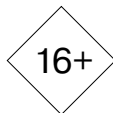


© Бубновский С.М., 2023

© Ухов Д., Кулямин И., Синцов С.,
изображение, фото, 2016

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

ISBN 978-5-04-178837-7



ЧИТАЙТЕ И СЛУШАЙТЕ В литрес

Человек стареет ногами, а не годами.

С.М. Бубновский

Оглавление

.....

Предисловие 7

О проблемах тазобедренного
сустава должен знать каждый 7

Часть 1.

Что важно знать о тазобедренном суставе..... 11

Что такое коксартроз? 11

Динамическая анатомия
тазобедренного сустава: новый взгляд 20

Мышцы таза, или «причал» для мышц бедра ... 21

Простатит и бедро: неожиданная связь 26

Мышцы бедра, или рычаги управления ногой 32

Взаимодействие мышц таза и бедра 47

Диспластический коксартроз 62

Остеопороз и тазобедренный сустав 69

Часть 2.

Эндопротезирование: «за» и «против» 88

Что нужно знать об эндопротезировании
тазобедренного сустава 88

Зачем нужен эндопротез?	90
На какой срок хватит эндопротеза?	99
Можно ли обойтись без замены больного сустава на имплант?	107
Рай или ад: как жить после выхода на пенсию	110
Система «12 упражнений» после замены сустава.....	114
Рекомендации для тех, кто не может обратиться за помощью в центр кинезитерапии или осуществить ТЭТС	147
Принципы эффективного питания для суставов	157

Часть 3.

История моей болезни

(к счастью, уже история)	158
Начало болезни.....	158
Мой американский пациент.....	163
Хроника моего выздоровления (из личного дневника С. М. Бубновского).....	168
Счастье вместо страданий	191

Часть 4.

**Ответы на самые частые вопросы
про тазобедренный сустав 201**

История первая.

«Я против эндопротезирования» 202

История вторая.

Корригирующая остеотомия
или тотальное эндопротезирование —
что лучше? 207

История третья.

Болезнь Пертеса 213

История четвертая.

Что делать, если лечили, но не вылечили? 215

Приложение 1 218

Приложение 2 227

Приложение 3 228

Приложение 4 229

Словарь 241

Жизнь после 253

Об авторе 255

Предисловие

.....

О проблемах тазобедренного сустава должен знать каждый

Что мы знаем о тазобедренном суставе? Прежде всего, нам известно, что это самый крупный сустав опорно-двигательного аппарата! Тазобедренный сустав шаровидной формы, благодаря чему мы можем выполнять любые шпагаты — и горизонтальный, и прямой, и даже отрицательный. Но этим пусть занимаются гимнасты или йоги. А вот о том, что тазобедренный сустав является частью тазового кольца нашего скелета, догадываются не все. Тазовое кольцо состоит не только из тазовых костей и крестца, в его состав входят также поясничные позвонки (два последних тоже самые крупные). Соответственно, оба тазобедренных сустава «гнездятся» в вертлужных впадинах тазовых костей. Эти самые крупные опорные костные структуры тела и тазовое кольцо являются центром тела, в котором сходятся все основные рычаги туловища — нижние и верхние конечности (разумеется, через позвоночник).

Что это значит? Врач, занимающийся болевыми синдромами в суставах нижних конечностей

и поясничном отделе позвоночника, должен это понимать и проводить дифференциальную диагностику, распознавая тем самым первичность болей.

То есть он должен понимать, что лечить: боли в спине (в поясничном отделе) или суставы нижних конечностей — тазобедренный или коленный. Это своего рода Бермудский треугольник опорно-двигательного аппарата тела: поясничный отдел — тазобедренный сустав — коленный сустав. К сожалению, не все врачи это учитывают (то есть не проводят своевременную дифференциальную диагностику) и лечат то, что болит сильнее. Чаще всего они уделяют основное внимание лечению спины, на втором месте стоит коленный сустав, а тазобедренный сустав — только на третьем месте.

Можно дополнить анатомию тазобедренного сустава в общем (более детально она рассматривается в тексте этой книги). Этот сустав окружен самыми сильными мышцами, в том числе и ягодичными, которые крепятся в области колена, таза, крестца и поясничного отдела позвоночника. Именно поэтому в самом начале болезни тазобедренного сустава, когда развивающаяся патология может еще даже не иметь рентгенологических признаков, боли иррадируют (распространяются) в поясничный отдел позвоночника или в коленный сустав, и врачи лечат естественные боли в спине и только в крайней стадии заболевания (то есть когда у пациента уже имеются рентгенологические признаки коксартроза) обращают внимание

на тазобедренный сустав. Как правило, это происходит поздно, потому что на этом этапе развития заболевания тазобедренный сустав уже подлежит замене на эндопротез.

Приведу для примера случай из практики. Ко мне на прием пришел пациент в возрасте 74 лет с болями в коленном суставе и с соответствующим диагнозом — гонартроз. Эти боли в колене он лечил на протяжении 20 лет разными травами, хондропротекторами и прочей ерундой. После проведения дифференциальной диагностики выяснилась первопричина этих болей в коленном суставе, и этой причиной оказался артроз тазобедренного сустава. Этому пожилому человеку на протяжении 20 лет никто не проводил дифференциальную диагностику, так как он упорно твердил, что у него были боли в колене. Его даже рентген не убедил, он верил в артроз поясничного сустава! Конечно, у него все закончилось эндопротезированием тазобедренного сустава. Но если бы причина этих болей была найдена раньше, то операции можно было избежать.

Сегодня самой модной причиной болей в поясничном отделе считается так называемая «грыжа позвоночника», которая не имеет ничего общего с болями в спине — разве что как стадия остеохондроза позвоночника. А остеохондроз — это старение костей и хрящей позвоночного столба. Нет такой болезни — грыжа позвоночника! С возрастом мы стареем: у нас появляются морщины, седеют волосы, ухудшается зрение и т.д. Грыжи,

протрузии и секвестр — это всего лишь стадии остеохондроза. Но врачам зачастую бывает легче признать причину боли в спине, назвав ее грыжей, чем лечить тазобедренный сустав (коксартроз), не проводя дифференциальную диагностику. Но это уже другая тема.

Об этом и многом другом надо знать, чтобы не попасть в руки хирурга. Читайте эту книгу: информация, рассказанная в ней, может вам пригодиться.

Часть 1

Что важно знать о тазобедренном суставе

Что такое коксартроз*?

Существуют две основные формы поражения тазобедренного сустава (ТС): коксартроз деформирующий и коксартроз диспластический**. Причины разные — клиника одна. Крайней степенью проявления этих форм заболеваний ТС является асептический некроз, за которым следуют остеопороз шейки бедра и риск ее перелома при падении с высоты собственного роста.

Истинные причины идиопатического коксартроза

В подавляющем количестве материалов, посвященных изучению остеоартроза тазобедренного сустава, или

* Коксартроз, или остеоартроз тазобедренного сустава — наиболее тяжелое заболевание опорно-двигательного аппарата, приводящее к инвалидности и ухудшению качества жизни больного (Г. И. Назаренко, В. А. Елифанов, И. Б. Героева).

** Сейчас стало принятым называть это заболевание остеоартрозом. С моей точки зрения, это не очень точно, так как при коксартрозе страдают не только костная и хрящевая ткани, но и мягкие ткани сустава. Поэтому коксартроз.

коксартроза, отсутствует так называемый «золотой стандарт», то есть определение причины его возникновения, поэтому коксартроз при невыявленной причине называется идиопатическим. Но так ли это на самом деле?

В современной врачебной практике незаслуженно мало внимания уделяется клиническим критериям, ориентированным на состояние мышечной системы человека, а точнее — взаимосвязи мышечных групп друг с другом при той или иной патологии КМС*. С одной стороны, заболевания, связанные с поражением позвоночника и крупных суставов, по международной классификации болезней (МКБ-10) относятся к группе костно-мышечной патологии, с другой стороны, при описании ОДА (опорно-двигательного аппарата) роль мышечной системы практически не отражена во врачебных заключениях, например, при описании МРТ или рентгеновских снимков.

В большинстве эпидемиологических исследований, проводимых в США и странах Западной Европы, диагноз ОА (остеоартроз) основывается на типичных рентгенологических признаках и наиболее существенных клинических симптомах, то есть на проявлениях уже развившейся патологии. Примерами таких симптомов могут быть следующие проявления:

- ночная боль в суставах (разве что при засыпании или под утро. — С. Б.);**

* КМС — костно-мышечная система.

** С. Б. — дополнение автора.

- боль при движении (при разыгравшейся болезни);
- боль, возникающая после состояния покоя, или «стартовая боль» (в одном или нескольких суставах. — С. Б.);
- непродолжительная утренняя скованность (возникает и при остеохондрозе. — С. Б.);
- деформация и костные разрастания в области пораженного сустава (рентгенологический признак. — С. Б.);
- ограничение амплитуды движений в суставе (очень важно: это признак начавшегося и, как правило, уже необратимого процесса разрушения тазобедренного сустава. — С. Б.);
- хруст при движении (может возникать и у достаточно здоровых людей, например, у спортсменов. — С. Б.);
- болезненность при пальпации в области сустава (бывает необязательно при коксартрозе. — С. Б.);
- рентгенологические проявления (без комментариев — это основной признак).

В РФ также предложено несколько перечней ведущих диагностических признаков остеоартроза, но они не имеют принципиальных отличий от зарубежных.

Мне хотелось бы обратить внимание на факторы риска остеоартроза, к которым относят возраст, пол, сопутствующие заболевания и прием медикаментов.

Существует очень много вариантов объяснения причин появления деформирующего коксартроза. Но причем здесь возраст? Несмотря на то, что в подавляющем большинстве случаев в специальной литературе пишут о том, что это заболевание начинается развиваться в 45-55-летнем возрасте (видимо, на всякий случай, на самом деле подразумевают все-таки более поздний возраст. Старческий возраст не может служить основополагающей причиной деформирующего коксартроза, а только предрасполагает к этому заболеванию, как и всякий физиологический и эволюционный процесс может только предрасполагать к болезни. Но само по себе физиологическое явление не может стать патологическим: старость не болезнь, и громадное количество стариков деформирующим артрозом не страдают. Другое дело свойственный старческому возрасту атеросклероз сосудов, который в известном возрасте является обычным делом, чего нельзя сказать про деформирующий артроз — в данном случае тазобедренного сустава. Можно страдать глубоким атеросклерозом и при этом не страдать

заболеванием суставов. Половая принадлежность тем более не может сориентировать на профилактику именно болезней тазобедренного сустава).

Старческий возраст не может служить основополагающей причиной деформирующего коксартроза, а только предрасполагает к этому заболеванию.

Как правило, коксартроз начинается незаметно, и пациент не обращает особого внимания на первые симптомы — боли в ноге в конце дня, боли в нижней части спины или боли в области коленного сустава. Я встречал пациенток с тяжелой формой диспластического коксартроза в возрасте 40-45 лет, которые тем не менее большую (сознательную) часть жизни занимались балетом или танцами.

Люди, занимающиеся спортом, также долго не обращают внимания на появившиеся боли в ноге во время или после движения и вместо того, чтобы обратиться к специалисту или сделать рентгеновский снимок тазобедренного сустава (что более разумно), увеличивают спортивные нагрузки. Они это делают, потому что такие нагрузки (бег, гимнастика, тренажеры), как ни парадоксально, в процессе выполнения движений снимают боли в ноге, что вполне понятно с точки зрения физиологии воспаления. При движении мышцы усиливают