

Оглавление

Предисловие.	8
Глава 1. Правда о боли: факты и мифы, о которых вы должны знать	
Почти все могут поделиться одинаковыми историями боли.	14
Хронические боли усиливаются с годами	18
Артроз и боли: большое недопонимание медицины?	21
Глава 2. Экскурсия в рай без боли	
Понимание боли с точки зрения Либшер и Брахт.	32
Из практики: документируем состояние боли	35
Наше мнение: запрягаем телегу впереди лошади-терапии	38
Старость — не состояние, а ощущение	41
Глава 3. Начинать всегда сложно: почему и нас нужно было сначала убедить	
Самые важные пункты нашего общего пути	48
Глава 4. Модель возникновения боли «Либшер и Брахт»	
Традиционные исследования игнорируют настоящие причины возникновения боли	58
Повседневная жизнь ограничивает наш спектр движения	65
Предупреждающая боль — важный защитный механизм нашего тела	68
Глава 5. Терапия против боли «Либшер и Брахт»	
Почему боль может исчезнуть навсегда	80
Три техники терапии от «Либшер и Брахт»	85
Следующие вспомогательные средства облегчат вам процесс растяжения, массажа и остеопрессуры	104
Почему так важна целостность.	109
Глава 6. Сила здорового питания, способствующего снижению уровня боли	
Как связаны воспаление и боль	116
Сила полезных продуктов	124

Ценные питательные вещества	129
Внимание, повышенная кислотность!	137
Как бороться с болью с помощью интервального голодания	140
Здоровая микробиота может облегчить боль	145

Глава 7. 12 областей возникновения боли в нашем теле

Область возникновения боли 1: Голова — передняя поверхность шеи — задняя поверхность шеи	150
Область возникновения боли 2: Челюсть	156
Область возникновения боли 3: Глаза.	165
Область возникновения боли 4: Верхняя часть спины — грудная клетка	173
Область возникновения боли 5: Диафрагма — дыхание.	180
Область возникновения боли 6: Нижняя часть спины — живот.	186
Область возникновения боли 7: Плечи	193
Область возникновения боли 8: Плечо (верхняя часть руки) — локоть.	200
Область возникновения боли 9: Предплечье — лучезапястный сустав — кисть	204
Область возникновения боли 10: Таз — ягодицы — бедра	211
Область возникновения боли 11: Бедренная часть ноги — колено	217
Область возникновения боли 12: Голень — голеностопный сустав — стопа	223

Глава 8. Поехали — поворачиваем возраст вспять

Никогда не поздно снова стать молодыми	232
Внутренний лежебока — наша встроенная программа сбережения энергии	243

Глава 9. Растягивайтесь и двигайтесь без боли

Самые важные вопросы, прежде чем мы начнем.	252
Понимание собственной боли — ваш дневник боли.	257
Растяжка сжатых областей	260
Массаж фасций роликами	265
Легкая остеопрессура	269
Ваши первые 12 шагов к свободной от боли жизни и полноценной подвижности	272

**Глава 10. Обзор: ваша личная программа упражнений
для каждой области возникновения боли**

Упражнения, устраняющие вашу боль	280
Программа тренировок для всех 12 областей возникновения боли	285

**Глава 11. Шаг за шагом: инструкции по выполнению упражнений
для всего тела**

Пояснения к выполнению упражнений на растяжку сжатых областей тела	324
Пояснения к выполнению массажа фасций с помощью роликов . . .	389
Пояснения к выполнению легкой остеопрессуры	411

**Глава 12. Мы просто избавляемся от большинства типов боли —
присоединяйтесь к нам**

Основа подвижности и свободы от боли	440
Бонус: ряд упражнений, которые приведут все ваше тело в лучшую форму	450
Благодарности от всего сердца	460
Вы можете найти нас здесь	462
Примечания и источники	463
Алфавитный указатель	476

Предисловие

От всей души поздравляем вас с покупкой этой книги! В ней собраны все наши разработки за последние 35 лет, которые помогут прожить жизнь без боли, не потерять подвижность и значительно улучшить здоровье. Действительно, все, что освобождает от боли и позволяет свободно двигаться, одновременно делает вас здоровыми. Эта связь на самом деле существует: то, что делает вас здоровее, а прежде всего это полезные продукты питания, может облегчить боль и повысить уровень вашей подвижности.

Вы способны достичь такого уровня хорошего самочувствия и здоровья, который до сегодняшнего дня казался вам невозможным.

Опираясь на многолетний опыт, мы со всей уверенностью заявляем: если вы, прочитав эту книгу, начнете применять наши советы в повседневной жизни, то сможете достичь такого уровня хорошего самочувствия и здоровья, который до этого казался невозможным. Мы считаем, что физиологические способности наших суставов используются лишь на 10–20%, поэтому жизнь и проходит на таком низком уровне. Однако есть все шансы повысить это значение до 100%! Ведь подвижность нашего тела и использование всех мышц оказывают значительное влияние на обмен веществ и могут устроить настоящий «фейерверк» из процессов оздоровления. Да, эти 100% таятся внутри всех нас. Они заложены генетически, но мы ими не пользуемся.

Мы хотим помочь вам измениться в положительную сторону, чтобы радоваться жизни как можно дольше. Ничто не должно мешать нам по-настоящему наслаждаться каждым прожитым днем и всеми возможностями физического, душевного и ментального здоровья. Давайте не будем отказываться от чудесных перспектив просто потому, что в традиционной и других направлениях медицины это считается недостижимым. У вас есть только один способ

узнать, подходит ли вам то, чем мы делимся в этой книге: нужно попробовать. И если вы подойдете к проблеме со всей серьезностью, то каждый день сможете почувствовать, что происходит с вами и вашим телом.

Мы уверены: если вы уже испробовали все возможные варианты в борьбе с болью, но ничто не помогало надолго, эта книга подарит вам шанс. Наша терапия и три техники самолечения, которые можно легко применять дома, дополняют традиционные методы лечения и помогут их расширить. Ведь метод Либшера и Брахт позволяет увидеть те аспекты, которые временами не замечают или пренебрегают ими. Терапия против боли, теория боли и артроза Либшера и Брахт подкреплены результатами различных исследований.

В последние годы активно публикуются научно-исследовательские работы, и эти аспекты рассматриваются все чаще. Однако данные еще не скоро дойдут до кабинетов врачей и, соответственно, вас как пациентов. Таким образом, теряется драгоценное время, а многие люди страдают, и качество их жизни снижается. Поэтому мы предлагаем сделать следующее: сократите путь вместе с нами и возьмите контроль над болью в свои руки!

Мы желаем вам чудесной, лишенной боли, здоровой и подвижной жизни.

Ваши Петра Брахт и Роланд Либшер-Брахт

Как работать с этой книгой

Вы хотите получить полный объем знаний, мотивации и советов?

→ Прочитайте книгу от начала до конца. Мы написали ее таким образом, что вы автоматически придете к упражнениям в нужное время.

У вас есть желание ознакомиться с основной темой, но потратить на это как можно меньше времени и быстрее перейти к упражнениям?

→ Тогда прочитайте краткое изложение в конце глав 1–6, в 7-й главе — об области возникновения вашей боли, обе заметки на стр. 119 и 121, а затем полностью главу 9.

Вы пытаетесь понять, как возникает боль и как обрести максимальную мотивацию, чтобы целенаправленно от нее избавиться?

→ Тогда прочитайте краткое изложение после глав 1–3 и начните с 4-й главы.

Вам нужно сразу приступить к упражнениям?

→ Сначала необходимо решить, какую из трех техник (растяжка, массаж роликами или остеопрессура) вы хотите испробовать, затем прочитайте в главе 9 описание соответствующей техники, «Первые 12 шагов» и беритесь за упражнения.

Не важно, какой путь вы выберете: если вы что-то пропустите, чтобы быстрее перейти к упражнениям, то прочитайте остаток книги главу за главой, даже если уже выполняете упражнения. Здесь есть всё, что наилучшим способом поможет вам самим исцелиться.

Почти все могут поделиться одинаковыми историями боли

Если говорить о боли и борьбе с ней, то в течение жизни мы все проходим почти одинаковые испытания. Все начинается в детстве, когда мы понимаем, что наши бабушки и дедушки чувствуют себя не очень хорошо и уже несколько лет принимают обезболивающие. Большие расстояния дедушке приходится преодолевать с тростью, а бабушке, чтобы поставить горшки с цветами на подоконник, приходится обращаться за помощью. В какой-то момент в семье начинают поговаривать об операции и о том, что обезболивающие больше не действуют. Все испытывают беспокойство и ощущают беспомощность. Понятно, что бабушка и дедушка страдают от многолетнего артроза, и мы все чаще слышим от них: «Сегодня мне особенно тяжело двигаться». А потом врачи советуют операцию, потому что так больше не может продолжаться, ведь боль ограничивает движение и с каждым днем становится только хуже.

После операции боль возвращается

После первой операции мы думаем, что теперь наконец все в порядке. И часто пожилым людям действительно сначала становится намного лучше. Но затем возникает новая боль или возвращается старая, потому что перегружаются искусственные суставы. К сожалению, последующие операции ничего не дают, и без ходунков или инвалидной коляски уже не обойтись. Дедушка не может передвигаться, а бабушка — заниматься домашним хозяйством, и пансионат для престарелых кажется единственным решением проблемы. Нечто похожее мы переживаем не только в кругу семьи. Друзья и знакомые часто рассказывают о том же. И мы, будучи еще подростками, понимаем: когда-нибудь это произойдет и с нашими родителями.

Иногда подвижность просто исчезает

Чем старше становятся родители, тем больше их история начинает походить на историю бабушки и дедушки. В конце концов происходит неизбежное: мы сами начинаем испытывать боль, прежде всего в спине. Но кто вообще от нее не страдает? В жизни есть свои закономерности. И мы следуем им с самого детства. Внезапно возникающая боль все чаще дает о себе знать, ограничивая нашу подвижность. Мы начинаем принимать обезболивающие, от безобидных до весьма сильных. А иногда и вовсе не можем без них обойтись и вынуждены прибегать к препаратам постоянно. Начинается существование с более или менее тяжелыми, а часто и хроническими болями, которые, к сожалению, постоянно возвращаются, усугубляются или вообще не проходят. Теперь они правят жизнью.

Нам приходится проходить огромное число медицинских проверок, от рентгена до КТ или МРТ. Обсуждаются различные методы реабилитации. Меры могут быть безобидными, такими как сглаживание хрящевой поверхности. Но зачастую без хирургии не обойтись: предлагается замена суставов на искусственные. Противоречащие друг другу мнения разных врачей лишают нас уверенности. И вот уже сложно обходиться без палочки, насадки на унитаз, лифта-подъемника, ходунков или инвалидного кресла. А потом подвижность совсем исчезает.

На самом ли деле это судьба?

Эта проблема касается практически всех: мало кому удастся избежать боли. Но бывают и исключения. Кто не знает истории дедушки или тети, которые всю свою жизнь курили, каждый день пили красное вино или виски, никогда не занимались спортом и при этом сохранили здо-

Индивидуальные осложнения являются не единичными случаями, а закономерностью.

ровье? Да, мы все этому удивляемся: что в них такого? Это случайность? Или все дело в генах? Почему даже спортсмены страдают от боли, хотя они двигаются намного больше других? И такая карусель мыслей вращается все быстрее: значит, во всем виноваты гены! Ну да, не важно, занимаюсь ли я спортом или нет. Потому что артроз или грыжу межпозвоночного диска может заработать себе любой человек. А затем мы приходим к печальному заключению: мы, люди, живем все дольше, и потому логично, что со временем в нас что-то ломается или начинает причинять боль. Но поделаться с этим ничего нельзя. Точка. В мыслях царит полный хаос. Как с этим разобраться? Мы поможем вам все разложить по полочкам и в первую очередь объясним, почему очень часто болеутоляющие и операции совершенно не нужны.

История одного пациента напоминает историю другого

Давайте поменяем точку зрения и отправимся в кабинет врача. История, которую мы сейчас расскажем, повторяется в Германии практически каждый день: пациентка примерно сорока лет приходит к врачу и жалуется на боль в коленях.

Ей прописывают болеутоляющие средства, и через некоторое время проблемы исчезают. Пять лет спустя она снова приходит к врачу, потому что боли вернулись и стали даже сильнее, чем раньше. Ей снова выписывают средство против боли, но оно уже не помогает. Поэтому дозу увеличивают. Затем пациентку направляют на рентген, КТ или МРТ. На снимках заметен легкий артроз, но суставной хрящ кажется износившимся. К счастью, это первая стадия по шкале из четырех степеней артроза, поэтому все еще не так плохо. В пятьдесят лет женщина снова приходит к врачу, потому что боли теперь просто ужасные, о пробежках можно забыть. Она принимает лекарства для

Артроз можно предотвратить. Если начать лечить его вовремя, то разрушения суставов получится избежать.

Почти все могут поделиться одинаковыми историями боли

желудка, потому что тот страдает из-за большого количества болеутоляющих. При проверке оказывается, что артроз усугубился: третья степень. Однако врач успокаивает пациентку и объясняет ей следующее: «Так бывает у всех в вашем возрасте». А что потом? Возможно, затем речь впервые заходит об операции, если ничто уже не помогает справиться с болью.

Хронические боли усиливаются с годами

Боли, которые в последнее время часто приводят к операциям, лишь усугубляются. Либшер и Брахт проводили опрос в 2018 году среди читателей новостной рассылки, чтобы понять, где чаще всего возникает боль. Вот что мы узнали: список возглавляет нижняя часть спины, а за ней следует задняя сторона шеи, плечи, колени и тазобедренный сустав [1]. Другие источники подтверждают эти данные. Некоммерческая организация «Немецкое общество боли»¹ называет заболевания опорно-двигательного аппарата самой распространенной причиной возникновения боли, и прежде всего боли в спине [2]. Также ведущая немецкая статистическая компания Statista подсчитала, что спина, суставы и шея занимают первые три места среди областей возникновения боли, и это касается всей Европы [3].

Чем старше становятся люди, тем сильнее боль

Согласно отчету немецкой некоммерческой организации «Общество по борьбе с болью» [DGS2], во всех странах западного мира количество пациентов, страдающих от хронической боли, постоянно растет, в Германии оно составляет примерно 23 миллиона человек [4]. Первые исследования также показали, что во время пандемии коронавируса боль пациентов усугубилась [5]. Согласно одному из опросов, около 28% жителей страны страдают от хронических болей, и — хотите верить, хотите нет — люди старше 65 лет составляют примерно половину [6]. Согласно данным Института Роберта Коха (RKI), с возрастом боли становятся сильнее. В первую очередь это ка-

¹ Die Deutsche Schmerzgesellschaft e.V.

² Deutschen Gesellschaft fuer Schmerzmedizin e.V.

сается области спины и шеи, которые являются типичным местом хронической боли [7]. Проанализировав последнее исследование, мы видим следующее: более 80% пожилого населения, проживающего в домах престарелых, и инвалидов, страдают от боли [8].

Пожилые люди сталкиваются с артрозом. Некоммерческая организация «Немецкое общество помощи больным артрозом» сообщает, что в Германии около 5 миллионов человек жалуются на это заболевание, и из них 2 миллиона страдают от него постоянно. Это национальная болезнь: среди жителей в возрасте старше 60 лет примерно половина женщин и треть мужчин страдают артрозом, в первую очередь недуг затрагивает руки, колени и тазобедренные суставы. И эти показатели лишь растут [9, 10].

Движение каждый день закручивает болты боли

Однако дело не только в возрасте. Давайте пойдем дальше и рассмотрим людей и их боль. Мы увидим неразбериху из жалоб и симптомов. Кажется, что боль может возникнуть в теле каждого. И только при более внимательном рассмотрении мы поймем, что боли чаще встречаются у людей определенных профессий. Это те, кто много работает за столом [11, 12], часто сидит за рулем [13, 14], занимается спортом [15, 16], танцует на сцене [17, 18] или играет на определенном музыкальном инструменте [19, 20]. Возможно, вы тоже к ним относитесь. Очевидно, что боль связана с частыми движениями и определенными позами, которые при этом принимаются. К сожалению, в итоге это нередко приводит к ослаблению определенной структуры в теле, ей попросту не хватает сил. Интенсивная деятельность почти автоматически влечет за собой износ. Однако, исходя из нашего более чем 35-летнего опыта в области терапии боли, можно утверждать, что именно ограниченная подвижность в течение дня становится причиной воз-

Количество пациентов, страдающих от хронической боли, растет с каждым годом, вне зависимости от возраста.

Худшее заключается в том, что болеутоляющие не просто притупляют боль, но, как правило, имеют опасные побочные действия.

никновения боли, потому что мы вовремя не занялись ее профилактикой с помощью соответствующих тренировок. На этом мы позже остановимся подробнее.

Рынок болеутоляющих процветает

Страдающие от тяжело переносимой боли очень скоро обращаются к болеутоляющим. Это неплохо, если речь идет о том, чтобы нормально себя чувствовать на важном мероприятии. Однако совершенно иная ситуация в случае хронических болей. Прием болеутоляющих быстро превращается в привычку, ведь без них жизнь становится невыносимой. Особенно растет среди пожилого населения потребление обезболивающих, которые можно купить без рецепта. Масштабный опрос Helsinki Aging Study среди страдающих от боли пациентов старше 75 лет показал, что в 1999 году примерно 20% населения регулярно принимало болеутоляющие, а в 2019 году количество таковых составляло уже 32% [21]. Пожилые люди принимают очень много препаратов против боли [22]. И, так как недуг появляется в жизни людей все раньше, молодые все чаще хватаются за таблетки, как только у них что-то начинает болеть.

Рынок препаратов против боли процветает: согласно статистике, их оборот в 2021 году в Германии составил примерно 590 миллионов евро. Ожидается, что до 2025 года ежегодный прирост будет составлять 2,95% [23]. Тот факт, что прием болеутоляющих будет лишь расти, вызывает опасения. Во-первых, потому, что подавление боли не устраняет проблему. И, во-вторых, потому, что эти средства имеют побочные эффекты в случае длительного приема. В частности, они повышают риск заболеваний желудка, сердца и кишечника, как и другие медикаменты, которые, как правило, принимают при возникновении боли из-за артроза, а также из-за износа суставов [24]. В этой главе мы объясним, почему возникновение боли из-за артроза — это заблуждение столетия, и расскажем, где чаще всего болит.

Артроз и боли: большое недопонимание медицины?

Сначала вспомним самые важные факты: примерно 5 миллионов человек в Германии страдают от боли, причиной которой, предположительно, является артроз. Два из них испытывают боль каждый день, и эти показатели лишь растут [25]. Если пациенты спрашивают об альтернативных вариантах терапии вместо операции или хотят узнать, восстановится ли хрящ, как правило, они получают отрицательные ответы на основе традиционных, часто устаревших исследований артроза, которые, конечно, подтверждаются наукой. Пациентам уже многие годы объясняют, что постепенный износ хрящей можно сравнить с изнашиванием автомобильной покрышки, что даже у суставов после определенного «срока службы» стирается «рисунок протектора». Значит, иногда нужны протезы, потому что другого решения просто не существует. Все делается с добрыми намерениями, однако наш опыт показывает, что это ошибка.

С каждым годом количество протезированных суставов растет

Цифры говорят сами за себя: согласно данным Немецкого общества помощи при артрозе, на сегодняшний день более 4 миллионов жителей Германии живут с искусственным суставом. И таковых становится все больше. Каждый год добавляется 230 тысяч одних только протезов тазобедренного сустава, 180 тысяч — коленного и 24 тысячи — плечевого сустава [26].

Согласно Белой книге по физической и реабилитационной медицине, бедренные и коленные суставы примерно в 80 и 96% случаев соответственно заменяются из-за артроза, чаще всего в возрасте 60–70 лет. И это происходит не из-за самого заболевания, а из-за мучитель-

Операции по-прежнему остаются одним из вариантов лечения артроза при традиционном подходе.

ной боли. Число таких операций возросло за прошедшие годы не только в Германии, но и по всей Европе, а также в США [27]. Если говорить о количестве операций по протезированию коленных и тазобедренных суставов, Германия, Швейцария и Австрия возглавляют Европейскую статистику [28, 29]. И это в определенной степени связано с демографическими изменениями, то есть с увеличением числа пожилых людей. Согласно данным Science Media Center Germany, который провел исследование по поручению фонда Бертельсмана, количество проведенных операций по протезированию коленных суставов среди 60-летних с 2013 года выросло на 18,5% [30].

Нельзя недооценивать риски операции

Замена сустава протезом всегда влечет за собой риски, поскольку это серьезное вмешательство в человеческое тело, при котором кости, мышцы и фасции разрезаются, распиливаются и фрезеруются. Вследствие износа искусственного сустава примерно каждые 15 лет необходимо проводить операции по его замене, а иногда и раньше — в случае инфекций или разрушения. При этом часто теряется костное вещество, например из-за воспаления и инфекций, как при остеомиелите [31, 32]. Редким и тяжелым осложнением является металлоз. Речь идет о воспалении с признаками отравления, поскольку со временем частицы металла протеза попадают в ткани организма [33, 34]. Конечно, в некоторых ситуациях такие операции неизбежны, например когда в результате несчастного случая ломается шейка бедра или вертлужная впадина. Однако нужно быть особенно осторожными при принятии решения о проведении операции по протезированию.

Мы не отрицаем, что многие из них хорошо продуманы и проведены идеально. Однако опасно упускать из виду существование угрозы здоровью пациента, и не только