

БЕСТСЕЛЛЕРЫ

**ДОКТОРА
БУБНОВСКОГО**

**СЕРГЕЙ
БУБНОВСКИЙ**

**ГОЛОВНЫЕ БОЛИ,
ИЛИ ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ
ПЛЕЧИ?**

2-Е ИЗДАНИЕ



МОСКВА

УДК 616.1
ББК 54.10
Б90

Фото на обложке С. Синцова

Бубновский, Сергей Михайлович.
Б90 Головные боли, или Зачем человеку плечи? /
Сергей Бубновский. — 2-е издание. — Москва :
Эксмо, 2025. — 192 с.

ISBN 978-5-04-115373-1

Что может быть хуже головной боли? От нее невозможно убежать. Причин головной боли великое множество, но мало кто знает, что часто они связаны со слабостью мышц плечевого пояса.

В своей новой книге доктор Бубновский расшифровал код головных болей и показал выход из этого замкнутого круга без обезболивающих препаратов. Можно ли справиться с болью самостоятельно? Что такое мышечная депрессия? Как быть с острой головной болью? К чему может привести склероз сосудов мозга?

Автор расскажет, как правильно выполнять упражнения, чтобы избавиться от головных болей, а также болей в плече и шее, как укрепить свою психику. В конце книги помещен «Большой жизненный словарь», в котором с оригинальным медицинским юмором описываются состояния краха здоровья людей, игнорирующих подсказываемый автором путь к здоровью.

Книга должна быть интересна всем без исключения, и прежде всего тем, кто не хочет попасть в качестве примера в этот словарь.

**УДК 616.1
ББК 54.10**

© Бубновский С., 2020
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-115373-1

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|--|----|
| <i>Предисловие</i> | 7 |
| Слабоумие неизбежно? Не хотелось бы... | 10 |
| Выбрать свой путь или судьбу | 16 |
| Культура здоровья | 19 |
| Головные боли неясной этиологии | 23 |
| Нагрузки правильные и неправильные | 29 |
| Плечи — инструмент мозга | 34 |
| Функциональная анатомия плеча | 37 |
| Начало угасания здоровья | 48 |
| Мышечная депрессия | 51 |
| Первые шаги из болезни | 58 |
| Первый день новой жизни | 64 |
| Головные боли и остеохондроз | 69 |
| Необходимое пояснение к применению холодových процедур. Криотерапия | 73 |
| ЗОЖ — что это? | 78 |
| Склероз сосудов. Почему? | 84 |
| Что помогает движению? | 88 |
| Бег от инфаркта и атеросклероза | 92 |

| | |
|---|-----|
| Вертеброгенные головные боли — как быть с ними? | 101 |
| Головокружение и синдром панических атак | 107 |
| Ответы на письма | 130 |
| Эпилог | 146 |
| Заключение..... | 150 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Упражнения из группы «А» для мышц плечевого пояса с использованием резиновых амортизаторов..... | 151 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Упражнения лечебные и оздоравливающие с использованием МТБ1 из группы «Б» | 160 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Большой жизненный словарь..... | 178 |
| Об авторе..... | 187 |

ПРЕДИСЛОВИЕ

Женский контингент ПНИ № 4 в одинаковых хлопчатобумажных рубашках с голубыми цветочками и таких же белых косынках разместился в первых рядах актового зала главного корпуса. Их собрали в честь очередной годовщины Октябрьской революции — одного из культовых праздников, который принято было отмечать абсолютно во всех учреждениях Советского Союза, в том числе и психиатрических интернатах. Директор ПНИ №4 Малодубов поднялся на приготовленную для таких случаев трибуну и важно достал из внутреннего кармана пиджака, украшенного орденскими планками, сложенный вчетверо листок с напечатанной для этого случая речью. В местах изгиба бумага уже пожелтела и по краям заметно обветшала. Я понял, что напечатана эта речь была лет 15 назад, но директор не собирался ее обновлять, т.к. читал он ее в психоневрологическом интернате пациентам, страдающим сенильной деменцией, или, в переводе с медицинского языка, старческим слабоумием.

Пациенты интерната с более тяжелыми формами психических расстройств — ядерной шизофренией и идиотизмом — к этому действу не допускались и оставались в своих корпусах под присмотром бдительных (так, во всяком случае, хотелось думать) санитарок.

А эти тихие слабоумные в одинаковых белых платочках с прозрачными, бессмысленно смотрящими глазами, накачанные на всякий случай нейролептиками и посему ведущие себя спокойно и безмолвно, были необходимы для создания кворума присутствующих, отчет о котором пошлют вышестоящему начальству.

Вслед за торжественной речью должен был состояться праздничный концерт, устраиваемый согласно принятой праздничной конструкции силами административного аппарата ПНИ №4.

Я стоял в задних рядах актового зала, т.к. мягко отказался от приглашения директора занять одно из мест в президиуме. Совсем недавно меня назначили главным врачом ПНИ, переведя с должности врача-психиатра, и я еще не освоился в административных рядах интерната. «Может быть, это и к лучшему», — подумал я и чуть позже понял, что был прав.

Закончив речь, директор дал команду убрать стол президиума, и на сцену стали выходить самодеятельные артисты психоневрологического интерната.

Первой с танцевально-песенным номером вышла полногрудая работница кухни в ярко-красном платке на плечах, с нарумяненными щеками, в высоких сапогах. Она стала исполнять русскую народную песню, приплясывая и пристукивая каблуками по скрипучим доскам сцены, порой не попадая в такт. Было видно, что от исполнения этого номера она получала громадное удовольствие, и оставалось только ждать его завершения. Аккомпанировал ей на баяне с периодически западающими клавишами какой-то мужичонка (я еще не знал, что он был завхозом интерната). Мужчина улыбался щербатым ртом. Аккомпаниатор явно был подшофе, но его веселость все скрашивала. Он

также старался пристукивать каблуками армейских, плохо вычищенных ботинок, пытаясь успеть за каблуками поварихи.

Шумный номер с грохотом ног и лязгающим баяном наконец-то закончился, и на сцену вышла главный бухгалтер заведения, одетая в строгий костюм и темно-коричневую шаль с ярко-красным рисунком, и стала петь. Видимо, она чувствовала себя как минимум народной артисткой — исполнительницей народных песен. Библиотекарша аккомпанировала ей на черном фортепиано, так же, как и речь директора, настроенном 15 лет назад.

Номер следовал за номером. Азарт выступающих на сцене сотрудников интерната придавил сидящих в партере слабоумных бабушек, пригнув их тела к коленям, он действовал на них сильнее нейролептиков и транквилизаторов, вместе взятых. Мне даже показалось, что они боялись пошевелиться, чтобы не вызвать гнева у тех, кто был на сцене. Громкие голоса, крикливая музыка усиливали эффект оглушения и вызвали ужас в их оскудевших мозгах. Артисты вряд ли понимали это. По всей видимости, выступающие пропускали по рюмочке между номерами за кулисами, хотя кулисами эти грязно-багровые с кисточками по краям свисающие полотнища с изображением головы Ленина посередине назвать можно было с большой натяжкой.

«Боже! — подумал я. — Еще год-два работы в этом интернате, и я тоже выйду на эту сцену и буду приплясывать и пританцовывать с хором завывающих администраторов перед своими же больными, вылечить которых уже не удастся никому». Прав был Антон Павлович Чехов — безумие заразно.

СЛАБОУМИЕ НЕИЗБЕЖНО? НЕ ХОТЕЛОСЬ БЫ...

Вопросы инволюции разума занимали меня давно. Видимо, с тех времен, когда я увидел свою бабушку, жадно поглощающую горсти таблеток и затем вызывающую «Скорую помощь», чтобы поохать и пожаловаться прибывающим по ее звонку медикам. До приезда машины она долго смотрела на улицу сквозь щелку слегка приоткрытой занавески и, удостоверившись в приближении «Скорой помощи», быстро и ловко шмыгала под одеяло, разыгрывая спектакль мучительных страданий. Получив дозу успокоительного, она долго после ухода медиков наставляла меня, семилетнего мальчика, в чем ее хоронить, показывая, где лежит ее посмертный узелок с одеждой. Впоследствии я оказался в эпицентре окруживших меня слабоумных родственников (с такими же узелками), за которыми мне пришлось сначала ухаживать, как правило, с помощью валидола и пустырника, а потом и... хоронить. Все они когда-то были вполне состоявшимися людьми, имели заслуги перед отечеством, отмеченные орденами и медалями. Но, не считая отца, никто из них не оставил какого-либо следа в моей памяти. Я не хочу вот ТАК и в ТАКОМ состоянии уходить. И, работая в психоневрологическом интернате, куда ссылались как пациенты с неизлечимыми психическими заболе-

ваниями, так и просто престарелые одинокие люди, я окончательно понял: жизнь проигрывает тот, кто не подготовил себя к старости.

Жизнь проигрывает тот, кто не подготовил себя к старости.

А старость — это не возраст, а прежде всего состояние физической сохранности.

И все-таки, что же такое старость? Возраст или угасшее здоровье, а вместе с ним и тело? Кому-то может показаться, что я слишком молод еще для этого разговора. Какое-то время и я так считал, если бы не этот интернат. Мне повезло. Я получил возможность поработать в ПНИ в 35-летнем возрасте. Кстати, возраст многих жителей этого ПНИ едва превышал 50 лет. Сейчас я уверен, что, если бы была возможность устраивать производственную практику школьникам после 10-го класса в психоневрологическом интернате, многим юношам и девушкам такая практика пошла бы на пользу. Почему? Кругом и без ПНИ много слабоумных и пожилых людей. Казалось бы, наблюдай и исследуй процессы старения и угасания разума. Но суета сует, как говаривал Екклесиаст. Бежим-бежим, не замечаем, что вокруг, пока самих или близких не прихватит. Да и в таком случае: 03 — таблетка — стационар. А там как повезет. Что скажет врач. И, как правило, с его (врача) диагнозом соглашаются. Даже не задумываются, почему что-то случилось со здоровьем. В ПНИ или в доме для престарелых можно поговорить с больными, про-

читать их истории болезни, подумать о вечном, то есть о смысле жизни. В 16 лет это в самый раз. Выход из детства во взрослую жизнь. С каким багажом, это очень важно.

Нет-нет. Ничего плохого в самом пенсионном возрасте я не вижу. Как говорится, отучился, отработал на страну, вырастил и выпустил в жизнь детей, заработал пенсионный фонд, живи и радуйся свободе. Ты на пенсии. Никому ничего не должен. Больше того! Должны тебе за твой трудовой подвиг — 25 лет непрерывной работы. Просто этим возрастом человек ограничивает рамками активную жизнь, во время которой он может еще влиять на события вокруг. Выйдя же на пенсию, он, по сути, выключается из жизни. Он уже никому не нужен, кроме самого себя. Но к такому отношению подавляющее число людей, выходящих на пенсию, оказываются не готовы.

Я обратил внимание на то, что пенсионеры не знают, как жить в этой «второй» жизни. Во всяком случае, большинство из них. Кто-то помогает ухаживать за внуками, пока есть силы и здоровье. Кто-то начинает путешествовать по санаториям. Это, правда, в большей степени относится к европейцам и американцам. В России такой культуры старости нет, особенно для людей с утраченным здоровьем. Кто-то из последних сил цепляется за работу. Я имею в виду чиновников. Но когда в конце концов их увольняют, они не всегда находят себя в этой, уже другой, жизни и психологически, и физически. Но в основном, как это ни парадоксально, средне-статистический житель Земли не готов жить долгой здоровой жизнью.

**Среднестатистический житель Земли не готов
жить долго здоровой жизнью.**

Старость воспринимается абсолютным большинством как неизбежность физической дряхлости, состояние потери физического статуса. Поэтому мы и видим вокруг стариков с обвисшим телом, дрожащими руками и слезящимися глазами, плюс мелкая шаркающая походка. И это где-то сразу после 65—70.

А еще это самое злосчастное слабоумие. Откуда оно берется, если совсем недавно человек был вполне нормальным и его родители тоже? Потеря здорового тела с возрастом воспринимается большинством вполне нормально. Вроде бы так и должно быть. Но теряется не просто здоровое тело. Прежде всего теряются мышцы, а вместе с ними сосуды, по которым бежит обогащенная кислородом кровь, являющаяся питательной средой для всех органов и тканей. На это никто не обращает внимания, и даже врачи, для которых мышцы являются лишь системой перемещения тела в пространстве. О транспортной функции мышц, и в первую очередь для сердца и мозга, говорят только физиологи. В отличие от сердца мозг не имеет собственной мускулатуры, и его питание, а значит, объем и скорость кровообращения в сосудах зависят не столько от сердца, как это принято считать, сколько от мышц туловища, среди которых можно особо выделить мышцы плечевого пояса. Функционирование этих мышц особенно важно во второй половине жизни, когда сердечная деятельность, как показывает статистика, резко снижается. Именно в период

общего физического ослабления организма скелетная мускулатура туловища, особенно верхних и нижних конечностей, должна выходить на первый план в помощи сердцу для увеличения объема циркулирующей крови по большому и малому кругам кровообращения. То есть выполнение гимнастики, активизирующей мышцы прежде всего плечевого пояса, должно быть приоритетным во врачебных назначениях для слабых с возрастом людей. Но вместо этого врачи в подавляющем числе случаев назначают препараты, препятствующие повышению артериального давления, снижению сахара в крови и холестерина. Самое интересное, что регулярное применение подобных препаратов не избавляет людей ни от гипертонической болезни, ни от сахарного диабета II типа и уж тем более от атеросклероза сосудов.

Применение лекарственных препаратов не избавляет людей ни от гипертонической болезни, ни от сахарного диабета II типа и уж тем более от атеросклероза сосудов.

Эти болезни продолжают развиваться. Но больные не прекращают принимать препараты, назначенные врачами, потому что жить без них страшно.

К сожалению, врач, выписывая лекарственные средства при различных заболеваниях по готовым схемам, предписанным сверху, считает, что он лечит эти болезни. Но, как показывает практика, болезни остаются. Больные же, принимая назначенные врачом лекарства и год, и два, и больше, привыкают к ним,

ГОЛОВНЫЕ БОЛИ, ИЛИ ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ ПЛЕЧИ?

впадая в определенную лекарственную зависимость. С каждым днем эта зависимость растет, и отказ от этих препаратов, несмотря на отсутствие эффекта, страшит больных. Возникает своеобразный абстинентный синдром, как у алкоголиков. Больные уже не знают, как жить дальше без этих лекарств.

Поэтому я всегда рекомендую не отказ, а замену. Например, вместо таблетки от гипертонии — приседания, держась за спинку стула. (Но об этом позже.) Во всяком случае, так должен поступать любой разумный человек при выборе другого подхода к лечению заболеваний, если лекарства, которые он регулярно принимал, перестали помогать. Только надо знать, чем заменить. Чтобы не получился эффект замены шила на мыло, как это обычно бывает при замене одного сильнодействующего препарата другим. Почему я предлагаю вместо лекарств, назначаемых при сосудистых нарушениях, силовые упражнения, мне кажется, уже понятно. Но поясню еще раз.

ВЫБРАТЬ СВОЙ ПУТЬ ИЛИ СУДЬБУ

Все больные спустя какое-то время после начала болезни начинают понимать: таблетки, принимаемые ими, не спасают. Мало того, они, как правило, ухудшают состояние. На приеме мои пациенты любят вспоминать свою молодость, занятия спортом и на мой вопрос, почему они прекратили эти занятия, отвечают: «Некогда. Дел много». Сейчас у них время появилось. И его некуда девать. Они потеряли способность работать как прежде и стали ходить по врачам. Естественно, восстановление сил они начинают с приема лекарств, так как их назначает подавляющее большинство врачей, к которым они обращаются за помощью. Через определенное время приходит прозрение, и они обращаются к нам — к специалистам по естественному выздоровлению. При этом прекрасно понимая, что лекарствами для выздоровления будут упражнения. Их уже интересует именно такой подход. Остается открытым только один вопрос: сочетаются ли эти упражнения с сопутствующими заболеваниями. А чуть позже появятся много-много других, типа: какие упражнения, в каком количестве и так далее. Но эти вопросы я уже считаю позитивными. Первый же вопрос — вопрос не разума, а страха. Постараемся преодолеть этот страх. Давайте думать. Таблетки и другие лекарства, если это не гормоны, силу мышцам не возвращают. Мало того, они способствуют атрофии мышц, так как врачи, назна-

чающие лекарства, запрещают нагрузки. Что такое нагрузка, как к ней относиться, мы будем рассматривать на протяжении всей книги. Сейчас поговорим о замене лекарств на упражнения. И главный аргумент в пользу последних тот, что только мышцы непосредственно влияют на эластичность и проходимость сосудов.

Выполняя упражнение, больной тем самым активизирует скелетную мускулатуру, усиливающую ее транспортную функцию и доставляющую «свежую кровь» по «нужному адресу». Например, поднимая руку с гантелью вверх, я улучшаю кровообращение в зоне действия тех мышц, которые поднимают эту гантель. То есть в области шейного отдела позвоночника и плеча, а не в области колена или пятки. При этом снимается излишняя нагрузка с мышцы сердца, выполняющей ранее (до этого упражнения) данную задачу. Работающие при поднятии гантели мышцы плечевого пояса усиливают кровообращение в своей зоне, снижают артериальное давление (в случае выхода его за пределы нормы), так как этой работе помогает дыхательная диафрагма, выполняющая функцию помпы, как известно из физиологии. И постепенно благодаря регулярному поднятию гантели в нужной зоне тела происходит усиление кровотока, улучшается обмен веществ, то есть доставка необходимых минералов нужным органам. В конечном счете происходит снижение сахара в крови, нормализуется уровень холестерина, который при усиленном кровотоке уже не способен откладывать свои бляшки, и возникает нужный лечебный эффект.

То есть происходит замена химической регуляции здоровья на естественную.

Итак, у каждого из нас в случае ухудшения здоровья есть только два пути его восстановления. Но первый ведет в тупик, несмотря на все обещания медиков,

второй — выводит на свет. Какой выбрать, решает самостоятельно каждый. Но от того, в каком направлении он сделает первый шаг, зависит его дальнейшая судьба.

Первый путь — общепринятый. Прием лекарственных препаратов, тормозящих развитие заболевания, но сохраняющих само заболевание.

Второй путь — отказ от этих препаратов с заменой их на регулярное выполнение гимнастических упражнений, устраняющих причину самой болезни.

Первый путь не требует никаких усилий, кроме доставания кошелька из кармана, за это человек получает временный комфорт, продолжая находиться в рамках болезни.

Второй путь требует регулярных усилий, самодисциплины, но очищает разум и выводит из болезни.

И хотя общая продолжительность жизни у людей, идущих этими двумя путями, может быть одинаковой, но заключительный отрезок пребывания на земле будет принципиально отличным. Остается выбрать: медленный путь к слабоумию, в которое человек входит незаметно для себя благодаря регулярной лекарственной интоксикации мозга, или сохранение полноценной дееспособности до последних дней, отпущенных каждому из нас.

Перед нами выбор: медленный путь к слабоумию, в которое человек входит незаметно для себя благодаря регулярной лекарственной интоксикации мозга, или сохранение полноценной дееспособности до последних дней, отпущенных каждому из нас.

КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ

Человек, не выполняющий регулярных физических упражнений, сохраняющих мышечную систему, которая обычно развивается до 20—22 лет (исключение составляют спортсмены), уже после 22 лет начинает ее терять и даже не задумывается, что разрушает транспортную систему, доставляющую кровь к органам.

ЭТО ИНТЕРЕСНО ЗНАТЬ!



В состоянии покоя головной мозг пропускает через свои сосуды около 15 % всего объема крови и при этом потребляет 20–25 % кислорода, получаемого при дыхании, хотя вес мозга составляет лишь 2 % веса тела!¹

Возникает вопрос: за счет каких физиологических механизмов обеспечивается функционирование мозга? Только за счет миокарда — мышцы сердца? Маловероятно. Этим мышцам хватает лишь для выброса крови в аорту. Далее включаются механизмы гравитации и второго периферического сердца, к которо-

¹ Ю.П. Пушкарев. Удивительная физиология. 2005. С.-Петербург.