



Кэти Боумен

Здоровые НОГИ за 10 шагов



МОСКВА
2015

УДК 615.8
ББК 53.54
Б86

Katy Bowman
EVERY WOMAN'S GUIDE TO FOOT PAIN RELIEF:
The New Science of Healthy Feet

Copyright © 2011 by Katy Bowman
Introduction © 2011 by Katy Bowman
All rights reserved

В оформлении переплета использована фотография:
Anna Omelchenko / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Боумен, Кэти.

Б86 Здоровые ноги за 10 шагов / Кэти Боумен ; [пер. с англ. И. А. Крохалевой]. — Москва : Издательство «Э», 2015. — 176 с.

ISBN 978-5-699-84968-0

Мало кто знает, что ошибки при выборе обуви сказываются на здоровье не только стоп, но и всего организма. Если вы хотите иметь красивые и здоровые ноги, навсегда забыть про боль, усталость, отеки и мозоли, предотвратить появление натоптышей и «косточек», значит, эта книга для вас! Уникальная авторская методика содержит простые упражнения, которые не отнимут много времени, но подарят здоровье и красоту вашим ногам.

УДК 615.8
ББК 53.54

© Крохалева И.А., перевод на русский язык, 2013
ISBN 978-5-699-84968-0 © Оформление. ООО «Издательство «Э», 2015

ПОСВЯЩАЕТСЯ

*Терезе, которая оставляет
два стройных ряда следов,
куда бы ни пошла*

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	11
Об авторе	13
Введение	15

ГЛАВА 1

Как устроена стопа?	19
---------------------------	----

Как много вы знаете о собственной анатомии? Знаете ли вы, что способны поднять каждый палец ноги по отдельности? Можете ли вы это? Если нет, основы движения стоп станут для вас увлекательным приключением!

ГЛАВА 2

Как формируется походка?	35
--------------------------------	----

Каждая ли балерина ходит с развернутыми ступнями? Почему походки разных людей так отличаются, но похожи у членов одной семьи? (Подсказка: дело не в генетике!)

ГЛАВА 3

Почему положение таза**так важно? 50**

Иногда причина боли в ногах располагается выше, чем вы думаете. То, как вы стоите, часто неправильно распределяет нагрузку, вызывая различные проблемы. Может быть, ваш таз слишком выдвигается вперед? В большинстве случаев именно там начинаются проблемы!

ГЛАВА 4

Как избежать появления «косточек»? 59

Как правило, «косточки» на ступнях — явление семейное, но мало кто знает, что многое зависит от того, как вы ходите и какую обувь выбираете. Найдите решение в этой главе!

ГЛАВА 5

Как выбрать правильную обувь? 66

Детали обуви — это не только мода. Научившись определять четыре главные характеристики, вы сможете выбрать удобную обувь и улучшить здоровье ног.

ГЛАВА 6

Как проверить качество обуви? 77

Оказывается, неправильно выбранная обувь может спровоцировать развитие таких распространенных

заболеваний, как деформация пальцев, подошвенный фасциит, мозоли... Прочтите, как избежать этого!

ГЛАВА 7

Как обувь влияет на здоровье? 88

Неужели высокие каблуки настолько вредны? О чем говорят исследования? Если обувь может вызывать болезни спины, коленей и ног, почему почти никто не знает об этом?

ГЛАВА 8

Комплекс упражнений для стоп 97

Все знают, что нужно выполнять физические упражнения, но мало кому известно, что можно делать с мышцами стоп... хотя на самом деле можно многое. Эта глава предлагает простую, легкую в выполнении программу, которая поможет вам восстановить функции мышц стопы, а также улучшить приток крови к тканям ноги.

ГЛАВА 9

Первые шаги к здоровью ног 122

Требуется ли здоровью ног полного пересмотра гардероба? Придется ли навсегда отказаться от симпатичной обуви? Как включить больше упражнений в свой распланированный по минутам день, когда и так едва удастся справиться со всеми делами? Ответы на все эти вопросы здесь.

ГЛАВА 10

Рекомендации и часто задаваемые вопросы 134

Что, если нет боли в ногах, но я не хочу допустить ее? Как оптимизировать состояние ног моих близких? Имеет ли значение обувь во время беременности? Какие дополнительные характеристики должны быть у обуви для детей и пожилых людей? В главе вы найдете подробные ответы на самые важные вопросы.

Эффективные упражнения для здоровья стоп 151**Список терминов 158****Алфавитный указатель 168**

ПРЕДИСЛОВИЕ

Как медицинский специалист по стопам и лодыжкам, я часто сталкиваюсь с жалобами пациентов на различные проблемы — мозоли, деформацию пальцев, боль в пятках и многие другие. Любой специалист по подиатрии скажет вам, что лечение этих заболеваний включает ортопедические мероприятия, инъекции, медикаменты и смену обуви.

Часто пациенты обращаются ко мне после того, как им было рекомендовано хирургическое вмешательство. Как правило, другие врачи, которых они посещают до меня, сообщают пациентам, что проблемы опорно-двигательного аппарата вызвали фиксированную структурную деформацию, которая не может быть исправлена безоперационным путем. Однако биомеханические проблемы по своей сути более динамичны, чем кажется на первый взгляд. Большая часть этих проблем — не врожденные, а приобретенные в результате недостатка знаний о механике движения, плохой осанки и неправильного выбора обуви.

Эта книга познакомит вас с принципами здоровой механики в отношении здоровья стоп. Автор — Кэти Боумен — предлагает простые решения, которые каж-

дый может использовать в повседневной жизни. Положительный результат этой методики подтверждается историями множества пациентов.

Эта книга — эффективное руководство, содержащее подробные описания конкретных упражнений для коррекции болезней стоп и ног в целом. Начните заботиться о себе — и результат приятно удивит вас!

*Доктор Тереза Пералес
Подиатр, Вентура, Калифорния*

ОБ АВТОРЕ

Кэти Боумен — магистр биомеханики, первая из ученых, занимающихся человеческой физикой, кто посвятил себя изучению проблем здоровья и поиску их решения.

Кэти научила десятки тысяч людей лечить болезни стоп и ног с помощью простых упражнений. Разработанная ею система основана на самых современных научных данных, глубоком понимании проблемы и многолетнем опыте.

Кэти консультирует профессионалов в области здравоохранения, а также с удовольствием делится своим опытом с широкой публикой.

Удивительно простые, но эффективные корректирующие программы, которые она разработала, помогают многим людям решить проблемы, которые считаются плохо излечимыми или требующими хирургического вмешательства.

Кэти является создателем и руководителем онлайн-программы Института восстановительной гимнастики. Она также разработала специальную DVD-программу для выправления осанки, проводит лекции по всему миру и регулярно ведет свой блог.

Кэти Боумен и ее семья проводят часть своего времени на ферме (где располагается ее новый лечебный центр) на полуострове Олимпик в штате Вашингтон, а остальное время — в центре Ground Zero «Благополучие-через-выравнивание», Вентура, штат Калифорния.

ВВЕДЕНИЕ

Путь к здоровым ступням долог, и многие люди предпочитают посетить кабинет врача, аптеку или даже операционную, чтобы вылечить заболевания стоп. И дело не только в том, что нам трудно отказаться от симпатичной обуви! **Состояние ваших стоп сейчас** — это будущее ваших коленей и бедер; состояние стоп покажет вам, будете ли вы в преклонном возрасте мобильными. Стопы участвуют почти во всех наших движениях! И это серьезный повод начать заботиться об их здоровье.

Зачастую люди говорят мне: «Я слишком стар, чтобы значительно улучшить свое здоровье» или «Мои ноги так долго были такими, что уже не изменятся!». Оба заявления ложны! Текущее состояние ваших стоп — это результат того, что вы делали до настоящего момента. Человеческие ткани подвижны и приспосабливаются к нагрузкам, которые вы им даете. Когда эти нагрузки меняются, ткани стремятся соответствовать новым привычкам. Это верно как для хороших привычек, так и для плохих!

Эта книга о том, как вы можете вылечить собственные стопы. Хотя проблемы человеческого организма