

Итиро Тацуми

ЗДОРОВЫЕ КОЛЕНИ НЕ ХРУСТЯТ

японская методика по уходу
за суставами для активной
жизни в любом возрасте

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 617.3
ББК 54.58
Т24

100-NEN HIZA

© 2023 Ichiro Tatsumi

Russian translation rights arranged with SUNMARK PUBLISHING, INC.
through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo

В оформлении обложки использована иллюстрация:
Vlad Ra27 / Shutterstock / FOTODOM
Используется по лицензии от Shutterstock / FOTODOM

Тацуми, Итиро.
Т24 **Здоровые колени не хрустят / Итиро Тацуми ; [перевод с японского М. В. Зарецкого]. — Москва : Эксмо, 2025. — 208 с. : ил. — (Целительные практики Азии и Древнего Востока).**

ISBN 978-5-04-200080-5

Японский метод лечения и профилактики заболеваний коленных суставов, разработанный доктором Итиро Тацуми, стал настоящим прорывом в области ортопедии. Ведь он позволяет сохранить подвижность и здоровье суставов до глубокой старости, избавляя пациентов от необходимости оперативного вмешательства. В этой книге собраны эффективные техники и упражнения, которые помогут сохранить здоровье коленей до 100 лет, избежать операций и вернуться к активной жизни, если проблемы уже существуют.

УДК 617.3
ББК 54.58

ISBN 978-5-04-200080-5

© Зарецкий М.В., перевод на русский язык, 2024
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

СОДЕРЖАНИЕ

ПРОЛОГ	5
Методика Тацуми «Пять правил для коленей».....	5
Лечение без хирургического вмешательства по методике Тацуми	7
Почему я против того, чтобы делать операции сразу.....	9
О чем обязательно нужно поговорить на первом приеме ...	11
Способы лечения, которые сделали операцию ненужной в случаях, когда казалось, что без нее не обойтись.....	14
ГЛАВА 1	
КОЛЕНИ — КЛЮЧ К ЗДОРОВОМУ ДОЛГОЛЕТИЮ ...	16
Какие знания о здоровье коленей я получил от 14 тыс. человек	16
Поговорим о причинах болей в коленях.....	31
ГЛАВА 2	
ПУТЬ К ЗДОРОВЫМ ХРЯЩАМ	61
Хрящ в коленном суставе может восстановиться самостоятельно	61

Метод Тацуми «Как ходить без повреждения хрящей».....	81
Метод Тацуми «Техника стабилизации хряща и укрепления мышц»	102
Метод Тацуми «Техника снижения веса для уменьшения нагрузки на хрящи»	107
Метод Тацуми «Как умом изменить свое тело»	123
 ГЛАВА 3 ДАВАЙТЕ ПОПРОБУЕМ! УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ХРЯЩЕЙ	 127
 ГЛАВА 4 ПОВЕРЬТЕ В СОБСТВЕННЫЕ СИЛЫ И НАТРЕНИРУЙТЕ ТЕЛО, ТОГДА ОНО ПРОЖИВЕТ 100 ЛЕТ	 143
Вот что я хочу посоветовать тем, кто планирует дожить до 100 лет	143
Мои привычки, чтобы дожить до 100 лет	166
 ГЛАВА 5 МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОСТЕОАРТРОЗЕ КОЛЕННЫХ СУСТАВОВ	 182
Рассказываю об операциях.....	182
 ВОПРОСЫ И ОТВЕТЫ ПО ЛЕЧЕНИЮ ОСТЕОАРТРОЗА КОЛЕННОГО СУСТАВА	 195
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	204
ОБ АВТОРЕ	206

ПРОЛОГ

МЕТОДИКА ТАЦУМИ «ПЯТЬ ПРАВИЛ ДЛЯ КОЛЕНЕЙ»

Дорогие читатели, меня зовут Итиро Тацуми. Я хирург-ортопед и специализируюсь на коленных суставах.

Я получил более 300 писем с вопросами и благодарностями от читателей моей книги «100 лет на здоровых ногах» (2019). В этот раз я отвечу на вопросы читателей и представлю вашему вниманию новое издание, в котором исследую боли в ногах в целом, но главным образом сосредоточен на том, как сохранить здоровые колени.

В этом издании я делюсь открытиями, совершенными за последние годы моей практики, полезными для поддержания здоровья рекомендациями, следуя которым можно внести в свою повседневную жизнь новые привычки.

*Прошло уже более 15 лет с того
момента, как я решил заниматься
только коленными суставами.*

Каждый день я общаюсь с пациентами, которые испытывают боли в ногах, и убеждаюсь, что ключом к легкой и естественной жизни до 100 лет служат здоровые колени. С годами у многих людей именно колени начинают страдать.

*Может показаться странным,
что, занимаясь своими коленями,
вы сможете найти путь к решению
и других проблем со здоровьем.*

Чтобы после прочтения вы подумали: «Как же хорошо, что я прочел эту книгу!», я описал способы ухода за коленями, которых вы наверняка нигде не встречали.

Здесь будут даны ответы на вопросы читателей «100 лет на здоровых ногах» и короткие профессиональные комментарии. Если они покажутся вам сложными, потому что в них содержится профессиональная медицинская терминология, можете их пропустить, не читая.

Если вы хотите разрешить проблемы с коленями, научиться поддерживать их здоровье, я рекомендую прочитать раздел «Способы лечения, которые сделали операцию ненужной, когда казалось, что без нее не обойтись». А еще постарайтесь не принимать обезболивающие на постоянной основе.

ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ХИРУРГИЧЕСКОГО ВМЕШАТЕЛЬСТВА ПО МЕТОДИКЕ ТАЦУМИ

Но прежде чем начать повествование, позвольте представиться. Я немного странный врач, и чтобы новичкам было проще воспринимать то, о чем я пишу, расскажу в общих чертах о принципах моей жизни и врачебной практики.

Мне 63 года, я родился в регионе Кансай в 1960 году. В мае 2020 года я перешел из больницы города Камакуры префектуры Канагавы в центр протезирования суставов в городе Итиномия префектуры Айти. Причиной тому послужило заболевание мамы: у нее деменция. В надежде на то, что в таком богатом природой месте, как побережье реки Кисо в Итиномии, я смогу поправить здоровье матери, я покинул дорогой моему сердцу регион Сёнан.

Я потерял отца, когда был младшим школьником, и моей маме пришлось на своих плечах нести нашу семью. Я, две сестренки и свекровь были под ее опекой и заботой много лет, поэтому я был ей очень благодарен и надеялся разобраться с ее деменцией.

У меня много пожилых пациентов; среди них есть желающие сделать операцию на коленях, хоть им уже за 90 лет. Разговаривая с теми, кто не страдает деменцией, я спрашиваю, как они дожили до такого возраста, и собираю информацию.

*И пока я убеждаюсь, что деменция
обходит стороной тех, кто живет, имея
тесную связь с землей.*

Опираясь на практику, я продолжаю работать и искать причины и способы лечения болезни матери.

ПОЧЕМУ Я ПРОТИВ ТОГО, ЧТОБЫ ДЕЛАТЬ ОПЕРАЦИИ СРАЗУ

И когда я работал в Сёнане, и сейчас ко мне приезжают пациенты не только из Японии, но и из-за границы. Айти находится в центре архипелага, и это радует многих, ведь добраться до меня теперь стало проще. И хоть место, где я веду практику, изменилось — здесь возможно реализовывать самые лучшие программы лечения, — мои методы и подходы к терапии коленных суставов в принципе остаются прежними.

Несмотря на то, что технологии операционного подхода с каждым днем совершенствуются, ключевыми остаются диагностика и базовое лечение.

Ко мне приходят пациенты с жалобами на состояние коленей, я беседую с ними, и мы вместе ищем причину проблем и способы справиться с болью.

Я наблюдал, как пациенты с практически полностью поврежденными хрящами и/или менисками в коленных суставах восстанавливались, поэтому не советую сразу делать операцию.

Да я и сам был поражен тем, что когда мы находили причину повреждения коленных суставов и устраняли ее, человек поправлялся.

Но это не значит, что я всегда навязываю только такое лечение. Я не принуждаю людей, если

они не готовы разбираться с причинами своих проблем. Если у человека нет на это времени и/или желания, предлагаю операцию. Я люблю оперировать, и если есть необходимость, могу провести высококлассную процедуру.

Подробнее об этом я расскажу в следующих главах, но даже без операций огромное количество людей вновь могут ходить и активно двигаться.

*Это возможно, если пользоваться
четырьмя способами снятия боли,
которые называются методом Тацуми.*

Большинство людей, преодолевших боль и вылечивших колени, — это пациенты, считавшие, что операция — единственный способ избавиться от мучений и снова свободно ходить. Но это не они так думали — им сказал об этом их предыдущий врач. Тем не менее когда причина проблемы будет найдена и устранена, боль уменьшится, человек снова сможет двигаться, и в операции не будет необходимости.

О ЧЕМ ОБЯЗАТЕЛЬНО НУЖНО ПОГОВОРИТЬ НА ПЕРВОМ ПРИЕМЕ

В больнице в Итиномии я провожу беседы с пришедшими на первичный осмотр пациентами и сопровождающими их членами семьи. Прием длится не менее часа: мы говорим **о причинах болей в коленях**, о том, как понимать рентгеновские снимки, а также о плюсах и минусах операции и лечения без нее.

Мне кажется важным проинформировать обо всем, чтобы пациент сам мог решить, что для него лучше. Это долгий и непростой путь, но именно так, обладая всей информацией о процессе выздоровления, пациент и его семья могут обсудить тактики лечения, посоветоваться и сделать свой выбор.

Во время первой консультации я стараюсь донести две идеи.

Во-первых, я рассказываю о четырех способах лечения без операции. Во-вторых, я призываю не лечить симптомы, а искать причину болей.

После беседы я задаю пациенту несколько простых вопросов, и мы переходим к индивидуальному осмотру. Во время осмотра я фокусируюсь на том, что сильнее всего вызывает боль в коленях пациента, и предлагаю способы лечения.

На первом приеме речь об операции не идет. Сначала я даю пациенту домашнее задание, и только

на повторном приеме мы принимаем решение о способах лечения.

Если в ходе выполнения домашнего задания боль, которая была на первом приеме, уменьшается наполовину или менее, то еще через три месяца упражнений можно попрощаться с неприятными ощущениями в коленях. Если же боль не уменьшилась и на 10 %, мы вместе ищем причины этого и решаем, пробовать ли другое лечение без хирургического вмешательства или же все-таки оперировать.

Этот план лечения остался еще со времен моей практики в Сёнане. Сейчас ко мне прибывают пациенты из Хоккайдо, Тохоку, Канто, Ниигаты, Кансая, Сикоку, Кюсю. Кто-то с тростью, а кто-то и вовсе в инвалидном кресле.

В последнее время примерно 60 % пациентов, которые после первой консультации выбрали лечение без хирургического вмешательства, избавляются от боли за 3–6 месяцев. Сделать операцию решаются от 5 до 10 % пациентов, приходящих на повторную консультацию. Оставшиеся 30 % на повторном приеме соглашаются продолжить лечение с помощью упражнений, говоря, что готовы приложить больше усилий.

Моя методика лечения включает в себя только четыре беспрюигрышных способа и отказ от лечения лекарствами. Многие пациенты справились с болью в коленях именно так.

Итиро Тацуми

Я пишу эту книгу, надеясь, что смогу избавить людей от необходимости ждать своей очереди на прием в поликлинику по полгода.

СПОСОБЫ ЛЕЧЕНИЯ, КОТОРЫЕ СДЕЛАЛИ ОПЕРАЦИЮ НЕНУЖНОЙ В СЛУЧАЯХ, КОГДА КАЗАЛОСЬ, ЧТО БЕЗ НЕЕ НЕ ОБОЙТИСЬ

Эти четыре способа станут отличной профилактикой ухудшения или рецидива болей для тех, кто думает, что в будущем у них точно не будут болеть колени до такой степени, что они не смогут ходить, или для тех, кто не хочет идти в больницу, потому что боли не такие уж и сильные.

Приходят и пациенты, которые с самого начала были уверены, что хотят сделать операцию. Даже для них следование четырем принципам моей методики будет полезно во время восстановления после операции, позволяя поправиться быстрее и легче.

Что ни говори, а подобное лечение действительно даже для тех, кто планирует операцию, поэтому для того чтобы иметь здоровые колени до 100 лет, нет ничего лучше.

Именно это я продемонстрирую в данной книге. Если вы отнесетесь к нашему методу серьезно, заметите результат уже через три-шесть месяцев.

Сейчас у себя в Итиномии я развиваюсь в новом для себя направлении, которое называю «Сила на 100 лет».

Я хочу привести как можно больше людей, страдающих от боли во время ходьбы, к полному исцелению. Увеличить число людей, которые понимают и применяют на практике простые методы самооздоровления, обращаясь к причинам болезни, на которые современная медицина, как правило, не обращает внимания.

В жизни мне всегда есть чем заняться, поэтому я стараюсь оставаться здоровым. В Итиномии я улучшил свою жизнь, поскольку это место приятно для души и полезно для тела. Я купил старый дом и посадил огород. Простые занятия для меня дороги: провожу время с мамой, сплю в доме из природных материалов, возделываю землю, ценю еду, которую сам вырастил.

Я забочусь о своем физическом и ментальном здоровье, чтобы с комфортом и гостеприимством приветствовать каждого пациента. Это я тоже хотел бы отметить.

Что ж, здесь пролог заканчивается.

Давайте перейдем к делу и поговорим о важности коленных суставов!