

ЛЕЧЕНИЕ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ

Леонид Буланов

Долголетие и здоровье



АРГУМЕНТЫ
И ФАКТЫ **ЗДОРОВЬЕ**

 **ПИТЕР®**

Леонид Алексеевич Буланов

Лечение позвоночника и суставов. Долголетие и здоровье

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=3936625

*Лечение позвоночника и суставов. Долголетие и здоровье: Пупер; СПб;
2011*

ISBN 978-5-459-00547-9

Аннотация

С помощью методики доктора Буланова вы не только излечите позвоночник и суставы, но и достигнете гармонии тела и духа, обретете отличное самочувствие и долголетие!

Леонид Буланов – доктор медицинских наук, автор более ста научных работ, помог множеству людей в своем центре НИЛКХО. Его лечебные приемы запатентованы и максимально действенны.

В книге доктора Леонида Буланова содержатся простые дыхательные и физические упражнения, руководства по самомассажу, нетрадиционным методам лечения, фитотерапии. Всё это не требует серьезной подготовки, изложено доступным языком, подкреплено наглядными фотографиями и рисунками.

Вы будете здоровы!

Содержание

Предисловие	5
От автора	12
Глава первая	16
Глава вторая	55
1. Позвоночник и «нервная сеть»	60
2. Заболевания шейного отдела	68
3. Остеохондроз грудного отдела	75
4. Поражения поясничного отдела	80
5. Красивым быть не запретишь	89
Конец ознакомительного фрагмента.	93

**Леонид Алексеевич
Буланов**

**Лечение позвоночника
и суставов. Долголетие
и здоровье**

Предисловие



Пожалуй, самое естественное желание человека – жить долго и вплоть до преклонного возраста сохранять хорошее здоровье. Как народной, так и научной медицине давно известно, что своеобразным универсальным ключом, открывающим «замок» двери, ведущей в страну здоровья и долголетия, является наш опорно-двигательный аппарат.

Это в очередной раз подтверждают страницы научно-популярной медицинской книги, ориентированный на самый широкий круг читателей, с учетом реалий третьего тысячелетия руководителем Научноисследовательской лечебной клиники хиропрактики и остеопатии (НИЛКХО), профессором и практикующим врачом, мануальным терапевтом Леонидом Алексеевичем Булановым.

Заболеваниями позвоночника и суставов человечество страдает с древнейших времен. В разные столетия на различных континентах эти болезни называли по-своему, но повсюду народные целители настойчиво искали и находили методы их лечения. Их практический врачебный опыт стал мощным фундаментом, на котором сегодня стоит академическая медицина.

В своем новом издании известный в России и за рубежом автор – врач, изобретатель в области медицины и авторитетный народный просветитель – ненавязчиво, но настойчиво направляет мысль читателя в самом верном направлении: чтобы долго сохранять хорошее состояние здоровья, следует в первую очередь научиться понимать сигналы-симптомы,

которые посылает нам организм.

Предостеречь и уберечь людей от заболеваний позвоночника, суставов, болезненного расстройства организма, помочь человеку сначала самостоятельно разобраться, что же именно с ним происходит, а потом сделать шаги в правильном направлении, и призвана данная книга, написанная доступным языком для широкой аудитории читателей. Они узнают, каким образом устроен, как функционирует и чего боится наш опорно-двигательный аппарат, соединенный «нервными нитями» с внутренними органами.

Возьмите эту книгу, откройте ее, и на одной из страниц вы обязательно найдете квалифицированную подсказку врача, как поступить в той или иной проблемной ситуации, ведь профессор Л. А. Буланов досконально знает предмет, о котором пишет, потому что в совершенстве владеет практическими методами лечения позвоночника и суставов посредством костоправства. Видимо, именно таких специалистов имел в виду великий целитель и мыслитель Средневековья Авиценна, когда писал: «Врач должен обладать взглядом сокола, руками девушки, мудростью змеи и сердцем льва».

Лечебно-профилактический метод, который называют мануальной терапией, занял достойное место в практической медицине и помогает в буквальном смысле ставить на ноги еще вчера, казалось бы, почти безнадежных пациентов. Во многом потому, что, согласно философии мануальной медицины, о чем тоже сказано в предлагаемой книге,

наш организм в случае заболевания изначально «запрограммирован» на самовосстановление. Например, в случае травмы позвоночника или суставов периферическая нервная система немедленно подает сигнал тревоги и над конкретным повреждением опорно-двигательного аппарата сразу же начинают работать вещества и элементы, которые обязаны это делать.

Научно подтверждено: малоподвижность нашему организму абсолютно противопоказана. Навсегда. Например, в статическом положении начинает совсем по-другому функционировать система кровообращения. Кровоток серьезно замедляется. Он уже не в силах бесперебойно доставлять к жизненно важным органам кислород и питательные вещества. Отсюда «необъяснимая» вялость, плохое настроение, повышенная раздражительность, одышка. Наконец, возникают локальные боли в пояснице, груди, шее, затылке, а также в суставах, мышцах, внутренних органах из-за травмы. Или конкретное проявление остеохондроза, который сегодня не щадит ни стариков, ни молодых.

Основная цель остеопатии, как подчеркивает автор книги, в том и состоит, чтобы методами и средствами мануальной терапии поддерживать организм в таком уравновешенном состоянии, в котором он не утрачивает способности к самовосстановлению. Однако если организм ослаблен, у него подчас просто не хватает сил для самовосстановления. В этом случае на помощь человеку приходит врач-osteopat, с ди-

пломом о высшем медицинском образовании, многолетним практическим опытом и соответствующей лицензией.

Прежде всего, мануальный терапевт использует новейшую техническую аппаратуру функциональной диагностики. Затем, после безошибочной постановки точного диагноза, костоправ воздействует на позвоночник и суставы исключительно руками, обладающими, как у профессора Л. А. Буланова, повышенной тактильной чувствительностью пальцев. Среди основных приемов медицинского воздействия – надавливания, разминания, повороты суставов, поглаживание.

Пациент не испытывает болевых ощущений. Напротив, после манипуляций остеопата по всему телу пациента начинает разливаться приятное, успокаивающее тепло. Кстати, как явствует из данной книги, порой хватает всего нескольких сеансов у костоправа, чтобы в последующем травмированный организм человека начал излечиваться и восстанавливаться уже без помощи врача.

Не менее важно в предлагаемой книге и то, что автор приводит множество конкретных примеров из своей лечебной практики с целью научить каждого больного осознавать, понимать суть заболевания, так как отсутствие знаний о симптомах собственного недуга, неосведомленность могут привести к формированию патологического рефлекса. Он, в свою очередь, способен стать причиной сбоя во всем организме и образовывать последующие симптомы и синдромы

заболевания. Проще говоря, повреждение только одного рефлекса способно вызывать нарушение других функций организма и развитие серьезных недугов. То есть автор предупреждает читателя и, возможно, потенциального пациента: ни одно нарушение гармонии организма не остается безнаказанным.

Итог, в общем-то, вполне предсказуем. Положительный итог. После комплексной мануальной терапии, поддерживающей гимнастики и употребления рекомендованных натуральных лекарственных препаратов из экстрактов трав, листьев и корней растений пациент сможет еще много лет чувствовать себя вполне здоровым (читай – счастливым) человеком.

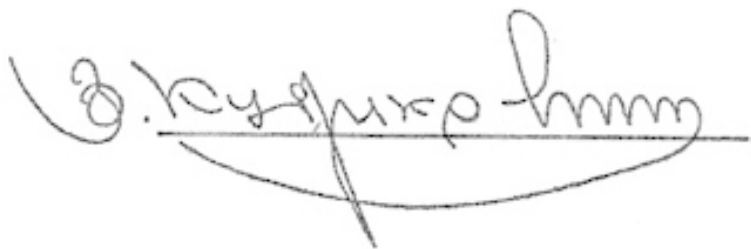
Главное – не откладывать решение своих проблем с, мягко говоря, неважным состоянием опорнодвигательного аппарата в долгий ящик, а скорее встать на тропу здоровья. Ту, которую предлагает добрая и такая необходимая всем нам книга профессора Л. А. Буланова.

Доктор Буланов имеет два патента на изобретение: патент «Способ лечения дегенеративно-дистрофических заболеваний и/или сочетанных заболеваний позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей» и патент «Способ лечения дегенеративно-дистрофических заболеваний позвоночника» – и эти авторские медицинские методы активно применяет в научно-медицинской практике в Научно-исследовательской лечебной клинике хиропрактики и остеопатии

(НИЛКХО).

3 декабря 2010 года в Мемориальном кабинете-музее чetyрежды Героя Советского Союза, Маршала Советского Союза Георгия Константиновича Жукова, расположенном в «старом» здании Генерального штаба Вооруженных Сил, профессор Леонид Алексеевич Буланов награжден почетным знаком «Маршал Жуков» II степени «за лечение и возвращение в строй военнослужащих и в связи со 114-й годовщиной со дня рождения Г. К. Жукова».

Маршал Советского Союза, Герой Советского Союза, лауреат Ленинской премии В. Г. Куликов

A handwritten signature in dark ink, appearing to read 'В. Г. Куликов', written over a horizontal line. The signature is stylized with a large initial 'В' and a long, sweeping underline.

(в 1971–1977 гг. – начальник Генерального штаба Вооруженных Сил СССР, первый заместитель министра обороны СССР, в 1977–1989 гг. – первый заместитель министра обороны СССР, главнокомандующий Объединенными Вооруженными Силами государств-участников Варшавского Договора, депутат Верховного Совета СССР)

От автора



Хотите быть счастливым, но неважное здоровье, болезненное состояние позвоночника и суставов отравляют настроение? Не отчаивайтесь, уважаемый читатель, и обратите внимание на эту книгу. В ней повествуется о таком серьезном заболевании позвоночника и суставов, как остеохондроз во всех его проявлениях.

Только по приблизительным данным Всемирной организации здравоохранения, сегодня от подобного недуга в различной степени тяжести страдает около 90 % всего населения планеты. Причем остеохондроз не щадит никого: ни младенца, ни старца. Вот почему каждому из нас так важно знать первые признаки этого заболевания, а затем своевременно обратиться за помощью к мануальному терапевту.

И не тешьте себя иллюзией, будто таблетки или другие сильнодействующие синтетические препараты помогут вам. Напротив. Они лишь загонят опасную болезнь еще глубже. А она, по выражению древнегреческого костоправа и основоположника научной медицины Гиппократ, умеет прятаться.

Помните: человек – биологический уникум. Никто, кроме нас, не передвигается по планете на двух ногах в вертикальном положении, из-за чего позвоночный столб, суставы, мышцы и связки постоянно испытывают почти запредельные нагрузки.

В мире живой природы от остеохондроза страдают только люди. Попробуйте, ощутив усталость, встать на четвереньки, и вы сразу почувствуете облегчение, так как нагрузка на по-

звоночный столб и нижние конечности распределятся иначе и уменьшится в десятки раз!

Тем не менее нам определено передвигаться в вертикальном положении, поэтому проблема предупреждения и лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата методами и средствами мануальной терапии по-прежнему остается чрезвычайно важной.

Во многом это связано с тем, что, совершенствуясь интеллектуально, люди все чаще предпочитают активному движению, изначально заложенному в организме, преимущественно статическое положение. Это опасно вот по какой причине. Малоподвижный человек подспудно взращивает «ленивый организм», защитные функции которого исподволь ослабевают, а костно-мышечная система, рассчитанная на поддержание высокого тонуса активными физическими занятиями (прогулками, гимнастическими упражнениями на равномерное напряжение и расслабление и т. д.) и испытывающая их дефицит, становится уязвимой для болезней.

Вот почему ежедневные наблюдения и лечение пациентов понуждают меня снова и снова предупреждать людей о возможных или уже возникших проблемах, связанных с заболеваниями позвоночника и суставов, а также их негативных последствиях, ведущих к нарушению гармонии всех жизненно важных систем организма.

Прочитайте эту книгу. Покажите родственникам, друзьям, знакомым, соседям, кому сможете. Я убежден, что на

страницах данного издания каждый человек найдет много полезного для себя. А все вместе, вы и я как практикующий врач, мы непременно справимся с болезнью.

В конце концов, здоровый нищий счастливее больного короля. Будем помнить об этом всегда.

С уважением, профессор Л. А. Буланов

Глава первая

Актуальный диалог



На этих страницах я стараюсь в доступной форме ответить на наиболее волнующие вопросы моих многочисленных

российских и зарубежных читателей – всех, кого беспокоят проявления остеохондроза, общее состояние позвоночника и суставов, а также организма в целом.

– Уважаемый Леонид Алексеевич! В каком возрасте наиболее велика вероятность возникновения и развития остеохондроза?

– Он подстерегает человека буквально с первых шагов. Скажем, в детском саду, где ребят редко учат правильно питаться, сидеть, стоять, лежать, поднимать и носить различные предметы (сумки, ранцы). Затем в средней школе, когда педагоги впадают в крайность, заставляя учеников сидеть исключительно прямо, не подозревая, что человек физически устает длительное время находиться в статичной позе.

И это при том, что решение проблемы найти очень просто: надо чаще устраивать разминки – в классе, студенческой аудитории, на любом рабочем месте. Неудивительно, что в последнее время 50 % моих пациентов с диагнозом «остеохондроз» различной степени тяжести «помолодели». Если же говорить о московской ситуации в целом, то, по статистическим данным, среди столичных детей-инвалидов свыше четверти страдают нарушениями двигательных функций, а почти 70 % подростков оканчивают среднюю школу с тем или иным заболеванием опорно-двигательного аппарата.

Рекомендуемый в местных поликлиниках массаж и лечебно-профилактическая физкультура, конечно, полезные процедуры. Но это лишь вспомогательные средства лечения и

от основного заболевания они не избавляют, принося только временное облегчение.

Эффективное восстановление пораженного отдела позвоночника возможно только комплексным лечением и мануальной терапией. Помимо различных видов массажа, мануальная медицина предлагает специальные упражнения, способствующие восстановлению осанки и устранению дисфункции межпозвоночных дисков.

Гимнастика разная: поочередные движения правой и левой конечностями, ручные манипуляции врача, ортопедический массаж, рефлексотерапия с использованием тончайших игл на точках в поясничном, грудном и шейном отделах позвоночника.

Словом, методы и средства избавления от болезней спины и суставов (с последующими контрольными обследованиями) в мануальной медицине весьма эффективны. В этом убедились тысячи больных, посетивших нашу клинику. Конечно, при условии, что нет противопоказаний. Бывает, является человек с расплывчатым диагнозом «туберкулез позвоночника» и просит помочь. Приходится объяснять, что вначале пациенту следует устранить очаг инфекции и только после основательного медикаментозного лечения, если позволит состояние организма, обращаться к мануальному терапевту.

– Когда завершается формирование и окончательная фиксация изгибов позвоночника?

– Обычно к 18–20 годам. Однако этот процесс во многом зависит от состояния организма и особенностей его роста. В любом случае чрезмерные нагрузки на опорно-двигательный аппарат развивающегося организма крайне вредны.

Среди моих пациентов был юноша, который после службы в железнодорожных войсках стал жаловаться на боли внизу живота. Мать этого молодого человека принесла в клинику рентгеновские снимки позвоночника сына, а также данные УЗИ брюшного и забрюшинного пространства, сделанные до службы и после нее. И если до призыва в армию с позвоночником у юноши было все в порядке, то после у него диагностирован правосторонний сколиоз с компрессией корешков окончаний спинномозговых нервов в зоне пояснично-крестцового отдела. Боли внизу живота оказались следствием заболевания позвоночника.

Противопоказаний не было, и после десяти сеансов комплексной мануальной терапии мы восстановили естественное положение межпозвоночных дисков пациента и назначили ему комплекс специальных упражнений для выработки правильной осанки.

В результате мануальных манипуляций, направленных на устранение защемления в пояснично-крестцовом отделе, боли в области живота прекратились уже после второго лечебного сеанса. Во избежание рецидивов пациент был предупрежден о необходимости ежегодного обследования.

– Бытует мнение, будто некоторые заболевания

опорно-двигательного аппарата могут возникнуть во время родов. Или это все-таки слухи?

– Травмировать позвоночник и суставы младенца действительно можно в момент его появления на свет. Ситуация нередко осложняется неправильными (неосторожными) действиями акушерки. Существует даже специальный термин «акушерский парез», то есть растяжение плечевого сплетения ребенка.

Наиболее частые родовые травмы бывают трех типов:

- верхний парез с характерным нарушением функции мышц лопатки и дельтовидной мышцы;
- нижний акушерский парез с повреждением мышц дистального отдела верхней конечности;
- смешанный (самый тяжелый) тип поражения, предполагающий глубокий парез мышц верхних конечностей. (В этом случае у младенца ограничено отведение руки и затруднена ротационная функция плеча.)

Совет мамам: отчаиваться не надо. Мануальная медицина располагает эффективными методами, позволяющими восстановить двигательные функции конечностей маленького человека.

– На что следует обратить основное внимание при воспитании ребенка, чтобы избежать развития сколиоза?

– Опасность сколиоза как искривления позвоночника во фронтальной плоскости в том, что он имеет свойство

прогрессировать, а это чревато различными заболеваниями опорно-двигательного аппарата.

Поясню. Мы появляемся на свет с изгибами позвоночника только в грудном отделе (грудной кифоз) и крестцовом (кифоз позвоночного столба). Шейный изгиб формируется лишь к 2–3 месяцам. К тому времени, когда ребенок оказывается в состоянии держать голову сам. Вот почему родителям так *важно уметь с первых дней бережно и правильно поддерживать головку младенца.*

Еще один изгиб позвоночника (поясничная лордоз) тоже дается не от рождения. Он появляется, когда малыш начинает впервые садиться и самостоятельно вставать на еще не окрепшие ножки. В этом случае *нельзя заставлять ребенка сидеть долго. Напротив, чем реже он это делает (пусть ползает в свое удовольствие, развивая мышечную группу), тем безопаснее для позвоночника. Главное – следить, чтобы ребенок сидел уверенно и вертикально, а не сутулился, что неизбежно ведет к искривлению позвоночного столба.*

К тому времени, когда малыш делает первые шаги, у него уже сформированы все изгибы спины, но они до 7-12 лет остаются не зафиксированными надежно. Основная нагрузка приходится на мышцы.

Поэтому *следует постоянно контролировать осанку ребенка, следить за его походкой и помогать развивать мышечную активность.*

В этом смысле замечательное средство профилактики –

стрельба из лука. Каждый раз, когда подросток натягивает тугую тетиву, его мышцы, поддерживающие позвонки, напрягаются. А стоит пустить стрелу, они сразу же расслабляются. Очень полезное занятие.

В 12–14 лет умеренные физические нагрузки позволяют преодолеть и диспропорцию роста, когда заметно меняются соотношения частей тела. Например, удлиняются ноги и руки, а туловище выглядит несоразмерным им, отчего фигура кажется неуклюжей. Родителям и педагогам следует знать, что в этом возрасте окостенение позвоночника у подростка еще не заканчивается. Отличительная особенность: пластичная и податливая спина при пока еще слабо развитых мышцах. *Если ребенок сутулится, неправильно сидит за столом (партой) или неверно наклоняется, очень велика вероятность искривления позвоночника.*

Плохая осанка – еще не заболевание, но это уже серьезная предрасположенность к нему. Компенсаторные функции организма не беспредельны. Даже незначительное нарушение положения спины свидетельствует о функциональном изменении опорнодвигательного аппарата, при котором образуются искаженные условно-рефлекторные связи. Они закрепляют тело в неправильной позе, создавая неверную проекцию центра тяжести на позвоночник и суставы конечностей.

В любом случае, чтобы избавиться от искривления осанки, надо прийти к мануальному терапевту, который с учетом индивидуальных особенностей организма пациента под-

берет комплекс специальных упражнений, выполнит лечебные манипуляции на позвоночнике, а при необходимости назначит его вытяжение и массаж.

– Существуют ли общепринятые санитарные нормы, определяющие вес школьных портфелей?

– Да. Они разработаны и утверждены Министерством здравоохранения и социального развития РФ. Кстати, *ношение портфелей детям младших классов абсолютно противопоказано*, так как тяжесть в одной руке нарушает естественные изгибы позвоночника и вызывает постоянное (ведущее к болезни) искривление осанки, например правосторонний или левосторонний лордоз. Поэтому родителям надо ориентироваться только на ранцы и легкие рюкзаки, которые равномерно распределяют нагрузку на позвоночник ребенка.



По нормативам вес ранца со всеми школьными принадлежностями в начальных классах не должен превышать 1,5–

2 кг. В 5-6-х классах эта цифра составляет 2–2,5 кг. В 7-9-х классах – 3,5 кг, а в 10-11-х классах – 4,5 кг.

Между прочим, в ряде государств родители давно взяли за правило обеспечивать детей двойным комплектом учебников. Один для занятий в школе (колледже), где он и остается. Другой – «домашний». Так, на всякий случай, потому что, например, в США вообще не принято давать ученикам задания на дом. Иными словами, дети многих развитых стран не носят на себе тяжестей.

Помимо портфелей, обратите также внимание на стол, за которым готовит уроки ребенок. Это особенно важно в начальных классах. Чтобы не ошибиться, попросите малыша положить ладони на столешницу. Если локтевой изгиб школьника при этом образует 90 градусов, значит, выбор стола правильный.

Сидеть ученик должен так, чтобы расстояние между его грудной клеткой и столешницей равнялось ширине ладошки.

– Как контролировать осанку, чтобы не травмировать позвоночник?

– Прислонитесь дома к ровной стене. Проследите, чтобы подбородок располагался параллельно земле, а затылок, спина, ягодицы, икры голеней и пятки – строго на одной прямой. Если это не так (какие-то части не достают до стены), значит, с вашей осанкой не все в порядке и следует обратиться за консультацией к мануальному терапевту.

Британские врачи недавно подсчитали, что почти 60 % англичан, ежедневно проводящих за рабочим столом 6–8 часов, страдают теми или иными проявлениями остеохондроза позвоночника, различными заболеваниями суставов нижних конечностей и жалуются на головные боли. Как оказалось, основная причина недугов – искривленная осанка и неправильно подобранная мебель.

– Какими видами спорта можно заниматься при хронических заболеваниях опорно-двигательного аппарата?

– В случае проблем с позвоночником и суставами противопоказаны прыжки в длину и высоту, тяжелая атлетика, футбол, хоккей, баскетбол, гандбол и вообще контактные игры. Они предполагают резкие повороты туловища, ушибы, травмы позвоночника и суставов, что абсолютно недопустимо.

Зато очень полезно регулярно заниматься плаванием. В воде позвоночник расслабляется, активизируются его мышцы, улучшается кровоток, укрепляется связочный аппарат суставов, снижается избыточный вес. Такой же лечебный эффект дает катание на велосипеде, разумное увлечение верховой ездой, лыжным спортом.

Особенно часто я рекомендую своим пациентам длительные пешие прогулки. Ведь ходьба – циклический акт. В нем участвует вся двигательная система организма. Чтобы сделать только один шаг, надо задействовать более полусотни

мышц. При этом желательно контролировать, напряженно или легко, тяжело или бесшумно вы ступаете, как держите голову (ее нельзя опускать), торс (он не должен сильно выдаваться вперед) и насколько ровно дышите. Иногда полезно ходить, держа на голове мешочек с песком, – хорошее средство для коррекции осанки.

При заболеваниях опорно-двигательного аппарата советую заниматься главным образом быстрой (энергичной) ходьбой не по пересеченной местности, с каждым днем удлиняя маршрут. В результате улучшается кровоснабжение тканей, напрягаются и расслабляются мышцы, активизируются функции почек, печени, легких, сердечно-сосудистой системы, возникает большое количество условно-рефлекторных связей между корой головного мозга, внутренними органами и двигательным аппаратом.

– Посоветуйте народное средство, которое поможет избавиться от болей, вызываемых артритом локтевого сустава.

– В экстренных случаях полезно каждую ночь накладывать на область больного участка компресс из измельченного на терке (в мясорубке) позеленевшего картофеля. Для этого клубни вымыть и, не снимая кожуры, измельчить. Полученную массу положить в горячую воду, нагрев ее до 38 градусов. Затем картофель (толщина его слоя должна быть не менее 2 см), не отжимая, положить в полотняный мешочек, обернуть им локтевой сустав, прикрыть клеенкой и забинто-

вать. Боль должна стихнуть в течение 20–30 минут. Если же компресс не будет греть, значит, он сделан неправильно.

Можно помочь себе и еще более простым способом. Например, размешать 2 столовые ложки соли в теплой воде, смочить в ней полотенце и обтирать больной сустав. При этом обязательно пить натошак по 1 стакану теплого картофельного отвара.

Также на болезненную область можно прикладывать на 5 часов компресс из свежего отбитого капустного листа, смазанного тонким слоем натурального меда.

– Можно ли в клинике, которой вы руководите, освоить приемы самопомощи, позволяющие предупредить плоскостопие и даже избавляться от него?

– Безусловно. Плоскостопие связано прежде всего с деформацией стопы, сопровождающейся опущением ее сводов (рис. 1).



Рис. 1. Отпечатки стоп в норме (а) и при плоскостопии (б)

Особенно часто мы диагностируем статическое плоскостопие. Его причины в слабости мышц нижних конечностей, избыточной нагрузке на опорно-двигательный аппарат из-за длительного стояния (например, у работников торговли), в напряженном физическом труде, предполагающем подъем тяжестей с одновременным поворотом туловища (у грузчиков), а также в привычке носить обувь на высоких каблуках, вообще без них или с недостаточно гибкой подошвой (у детей).

Признаки плоскостопия хорошо известны и изучены. Главным образом, это усталость ног, боль в икроножных мышцах во время ходьбы и в вечернее время. Врачебная

практика подтверждает: чем раньше пациент обратит внимание на болевые симптомы в нижних конечностях, тем эффективнее будет лечение (после подтверждения диагноза) методами мануальной терапии.

Для устранения плоскостопия, как правило, применяются различные виды массажа (например, профессиональный ортопедический массаж) и лечебная гимнастика. При этом основные усилия костоправа направлены на то, чтобы активизировать кровообращение в суставах нижних конечностей (и не только), повысить силу, эластичность икроножных мышц, устранить отек стопы, снять напряжение ахиллова сухожилия и способствовать лучшему натяжению связок, которые поддерживают своды стопы в правильном физиологическом положении.

Если говорить о методике самопомощи, то на начальном этапе (примерно в течение месяца) мы рекомендуем выполнять упражнения только по утрам и в сидячем положении. Цель – постепенно уменьшить нагрузку на ноги, укрепить мышцы на передней и наружной поверхности голени, подошве.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Предлагаю 12 простейших гимнастических упражнений, которые выполняются самостоятельно.

1. Сесть на стул (край кровати) и поочередно медленно

поднимать носки и пятки. Повторить 6-10 раз.

2. Сидя свести с усилием и развести без всякого напряжения носки. Повторить 6-10 раз.

3. Описать 6-8 кругов стопами как навстречу друг другу, так и в обратную сторону.

4. Согнуть пальцы ног на 3-6 секунд. Потом разогнуть. Выполнить 6-10 раз.

5. Прижать стопой к полу палочку (скалку) или мячик. Катать по полу сводом стопы в течение 20-30 секунд. Выполнять поочередно каждой ногой.

6. Захватить пальцами маленький шарик, отпустить. Повторить каждой ногой по 20-30 раз.

По истечении 3-4 недель (в зависимости от степени сложности заболевания) можно начинать выполнять упражнения в положении стоя.

7. Встать босиком на коврик. Согнуть пальцы ног и 6-10 раз перемещать центр тяжести тела на носки.

8. Наступить на мячик, катать его по полу 20-30 секунд каждой ногой.

9. Захватить пальцами ноги маленький шарик, отпустить. Повторять 20-30 секунд каждой ногой.

10. Присесть на носках 6-10 раз.

11. Встать возле стула. За спинку не держаться. Отвести ногу назад, в положение «ласточка», замереть на 3-4 секунды. Повторить 3 раза каждой ногой.

12. Ходить с согнутыми пальцами обеих ног не менее 20

секунд.

– Из-за работы на компьютере возникает тяжесть в затылке, появляются жгучие боли в области шеи, отдающие в плечо и левую руку. Утром она часто отекает. Как избавиться от болезненных ощущений и что делать хотя бы на первых порах?

– Если лечащий врач не видит противопоказаний, советую обратиться к нам. Возможно, у Вас неврологическое поражение межпозвоночных дисков шейного отдела. В этом случае боль от защемления окончаний нервных корешков спинного мозга должна отдавать в плечо и руку.

Предварительный диагноз – остеохондроз шейного отдела позвоночника (шейный радикулит). Запускать болезнь нельзя ни в коем случае. Попробуйте регулярно делать лечебно-профилактическую разминку для шейно-грудного отдела позвоночника.

Упражнения следует начинать с плеч. На каждом из них в положении стоя или сидя надо провести 4–5 жимов, установив кисть поперек мышцы.

Чаще всего используется прием разминки мышц кругообразными движениями кулаками или подушечками пальцев. Сначала сдавливание, приподнимание и смещение тканей выполняется на двуглавой мышце (бицепсе). Затем на трицепсе (трехглавой мышце), а заканчивают разминку потряхиванием плеч. При этом мышцы должны быть расслаблены.

Под воздействием такой разминки в мышцах усиливается кровообращение, улучшается питание всех тканей и активизируются восстановительные процессы в соответствующих отделах позвоночника.

Противопоказания: нельзя проводить самомассаж в период острой боли (дождитесь, когда она стихнет), на участках тела с родинками, при III стадии гипертонии, сердечной, почечной, печеночной недостаточности, некоторых опухолевых заболеваниях, а также при тромбофлебите и психических расстройствах.

И еще. При нарушениях функций шейно-грудного отдела полезно приобрести контурную ортопедическую подушку или самостоятельно сшить маленькую плоскую подушечку, на которой шея лежит удобно, а тяжести в затылке не ощущается. И не поднимайте ничего тяжелее 5 кг. В любом случае чем скорее вы обратитесь к мануальному терапевту, тем эффективнее будет лечение.

– Правда ли, что при заболеваниях позвоночника и суставов могут помочь такие необычные средства народной медицины, как лечение пиявками и даже водой?

– Это так. Старинный народный метод лечения пиявками (гирудотерапия) порой очень действенен. Только имеются в виду лишь медицинские пиявки (выращенные в лаборатории), которые прокусывают кожу в рефлексогенных точках организма. Такая терапия эффективна при вертеброген-

ном корешковом синдроме различных отделов позвоночника, плечелопаточном периартрите, деформирующем артрозе крупных суставов нижних конечностей, невралгических болях и нарушении обмена веществ.

Пиявку просто прикладывают к кожному покрову пораженного участка опорно-двигательного аппарата и оставляют на определенное время. Например, при радикулите пиявок размещают по обе стороны крестцово-поясничного отдела позвоночного столба. Если диагностировано воспаление суставов конечностей – вокруг них. При ишиасе (неврите седалищного нерва) по 5–6 пиявок помещают непосредственно на болезненные узлы. Вся процедура может занимать от 15–20 минут до нескольких часов.

Во врачебной практике также замечательно зарекомендовал себя и метод кинезотерапии. Это веками проверенный способ лечения и реабилитации в воде посредством специальных упражнений, например с помощью подводного массажа дозированной струей или вытяжения позвоночника и травмированных суставов конечностей (под контролем врача) в теплой воде. Медицинские воздействия могут быть следующими:

- подводное вертикальное и наклонное вытяжение в бассейне;
- горизонтальное вытяжение в ванне и вытяжение способом провисания в воде;
- вытяжение суставов конечностей.

Во всех случаях желанный результат восстановления двигательных функций достигается с минимальными мышечными нагрузками.

Неотъемлемая часть кинезотерапии – плавание. Стиль брасс укрепляет приводящие мышцы бедра, разгибатели коленных суставов, трехглавую мышцу плеча. Такой способ показан пациентам, страдающим сколиозом, врожденными или приобретенными дефектами осанки, остаточными явлениями травм позвоночника и суставов.

Тем, кто намерен избавиться от сутулости, желательно освоить вольный стиль плавания на спине.

Людям с расстройством функций четырехглавой мышцы бедра или широчайшей мышцы спины следует освоить стиль кроль.

– Насколько эффективен баночно-вакуумный массаж?

– Он применяется при многих заболеваниях опорнодвигательного аппарата. Ценность подобного терапевтического метода в том, что его использование позволяет улучшить кровообращение в области окончаний нервных корешков спинного мозга и двигательного сегмента. Тем самым уменьшается отек пораженного участка, прекращаются воспалительные процессы (рис. 2).



Рис. 2. Процедура баночно-вакуумного массажа

Показания: остеохондроз, воспаления в области малого таза, невралгические боли, миалгии, миозиты и т. д. Причем этот вид массажа выполняется не отдельно, а в комплексе с другими лечебно-профилактическими процедурами мануальной терапии.

Основные противопоказания: острая (с сильными болями) стадия остеохондроза, заболевания кожи (дерматиты, экзема, псориаз), доброкачественные и злокачественные опухоли, пигментные или родимые пятна на месте вероятного воздействия.

– **Способны ли устранять заболевания суставов нестероидные противовоспалительные мази и гели?**

– Нет. Этими средствами больные суставы вылечить

невозможно. Мази могут лишь на короткое время приглушать болезненные ощущения, но не менять клиническую картину заболевания в целом. Это, в частности, подтверждают недавние исследования английских медиков Ноттингемского университета с добровольным участием почти 2000 больных, страдающих различными хроническими артрозами, то есть дегенерацией, деформацией и нарушением подвижности сустава. Оказалось, что специальные мази, которыми пользовались пациенты, превосходили средства-пустышки (плацебо) только в течение 1–2 недель. Затем их обезболивающее действие сводилось к нулю.

Дело в том, что мази практически не проникают в пораженную артрозом область. Наша кожа подобна броне. Она крайне медленно пропускает растирочное средство туда, куда надо. Мазь должна «пройти» сквозь поры, структуру подкожной клетчатки, соединительной ткани, связок, суставной капсулы. Процесс длительный и крайне неэффективный.

В экстренных случаях (при болях в пояснице, суставах) предлагаю приготовить мазь, наиболее эффективно проникающую в ткани.

50 г горчицы, 20 г спирта, 50 г камфоры, белок двух сырых яиц смешать в банке и взбить до получения вязкой мази. Ее наносят на больное место и держат от 1 до 2 часов. Снимают мазь влажной тряпичей, досуха растирают больную область и укутывают ее шерстяным платком.

В старину при ушибах на больное место накладывали

повязку, на которую предварительно наносили смесь пепла можжевельника или ели и яичных белков. Если болели суставы, то помогало следующее средство: 1 весовую часть иголок лесного можжевельника смешивали с 6 частями лаврового листа, измельченного в порошок, и 12 частями свежего сливочного масла. Затем эту смесь втирали в больное место до тех пор, пока боль не отступала.

– По публикациям в СМИ и из выступлений на телевидении складывается впечатление, что вы – открытый противник синтетических фармацевтических препаратов. Это так?

– Я солидарен с утверждением американского ученого-энциклопедиста Бенджамина Франклина, что «лучший врач тот, кто знает бесполезность большинства лекарств». Тем не менее без них не обойтись при острых болях в позвоночнике и суставах, когда мануальные манипуляции на опорно-двигательном аппарате противопоказаны. Правда, впоследствии (во время терапевтических сеансов) больному следует отказаться от сильнодействующих препаратов, так как они «смазывают» клиническую картину и тем самым затрудняют лечение.

К тому же если *мануальная терапия направлена на устранение основной причины заболевания и его последствий*, то функции таблеток минимальны: гасить болезненные симптомы. Причем нередко с осложнениями, особенно если принимать гормональные препараты. Например, пред-

низолон или гидрокортизон. У них сложный состав, способный вызывать изменения структуры костной ткани.

Отдавайте предпочтение натуральным лекарственным средствам. Их множество. Боли в суставах конечностей хорошо снимает (временно!) настой с экстрактом белладонны. При заболеваниях сосудов – настой с арникой. При пояснично-крестцовом радикулите часто эффективны ректальные свечи. При шейном остеохондрозе хорошо помогают согревающие компрессы.

В целом же не надо считать, будто природные лекарственные препараты, отвары и настои безопасны настолько, что их можно употреблять в неограниченном количестве. Это серьезное заблуждение.

Например, при неумеренном (без рекомендации врача) употреблении тонизирующих настоек из родиолы розовой, золотого корня, лимонника китайского или женьшеня возникает дополнительная нагрузка на сердечно-сосудистую систему. Отсюда – сильные головные боли, скачки артериального давления, изматывающая бессонница, обострение (рецидивы) хронических заболеваний позвоночника и суставов. Нельзя бездумно «подхлестывать» свой организм даже натуральными средствами.

– Многие костоправы используют в практике целебные свойства металлов. Не кажется ли вам, что в третьем тысячелетии, в век высоких медицинских технологий, это уже анахронизм?

– Ни мне, ни моим коллегам так не кажется. И вот почему. Старое средство не значит плохое. Вы же не станете отрицать пользу йода или зеленки. Так и с металлами. Лечебные свойства многих из них известны людям не одно тысячелетие. Например, жрецы индейцев майя, придворные лекари перуанского народа кечуа (инков), целители Ниневии и Ассирии прекрасно знали бактерицидные свойства золота, способного, как отмечено в трактатах, «убивать смертное начало воды».

Сегодня это научно доказанный факт. В свою очередь, китайские мудрецы на заре цивилизации открыли, что золотые иглы наиболее эффективны при рефлексотерапии, направленной на активизацию всех жизненных сил организма.

Уже в Древнем Египте для предупреждения рахита новорожденным (сразу после их появления на свет) акушерки надевали крохотные медные браслеты. Аристотель любил засыпать с медным шариком в руке. Греческий врач Эмпедокл рекомендовал при болях в суставах нижних конечностей носить сандалии с медными стельками, а великий целитель Авиценна (Ибн Сина) в многотомном трактате «Каноны врачебной науки» особо отмечал, что препараты, содержащие медь, следует назначать при переломах костей. Для внутреннего употребления – порошок. Для наружного – аппликаты из медных пластин к травмированной области.

Время подтвердило мудрость народных целителей. Дефицит меди в организме ведет к замедлению роста костей,

остеопорозу, разрастанию реберных хрящей, образованию чашевидных утолщений и «шипов», спонтанному перелому ребер. Из-за нехватки меди нарушается развитие и нормальное функционирование соединительной ткани. Это подтверждают и изыскания сотрудников Бухарестского института бальнеологии и физиотерапии. Здесь на практике доказан положительный эффект от воздействия магнитного поля при лечении пояснично-крестцового радикулита, ревматоидного артрита, артрозов различной этиологии и других заболеваний опорнодвигательного аппарата.

Во многих клиниках назначают соли сернистой меди (сульфат или медный купорос) в различных концентрациях. Например, при артритах, ушибах и травмах суставов хороший лечебный эффект дают специальные соляные аппликации, которые следует накладывать на пораженное место (только на сухую кожу) в течение 5 дней с 2-недельным перерывом.

Аппликацию держат до тех пор, пока она сама не отделится от кожи, где останется зеленовато-синее пятно. Оно и есть признак лечебного эффекта.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Для точечного массажа стоп можно пользоваться медными стельками (диаметром 5 см) или советскими монетами достоинством 2–5 копеек (рис. 3).



Рис. 3. Монеты достоинством 2, 3 и 5 копеек

Если травмированы запястья, показано ношение медных браслетов массой от 150 до 300 г.

При суставных болях ревматического происхождения и различной тяжести ушибах часто помогают аппликации с медными пластинами или натирания с помощью монет в местах локализации боли.

При варикозном расширении вен аппликации ставят вокруг пораженного участка.

При травмах ребер или переломах конечностей в качестве болеутоляющего, противоотечного и смягчающего средства также показаны пластины, которые фиксируют лейкопластырем, помещая медяки непосредственно под шину.

– Из-за отложения солей прихватывает поясницу. Каким средством воспользоваться, чтобы избавиться от излишков соли?

– Вы заблуждаетесь, полагая, будто поясница болит из-за избытка солей кальция в хрящах и связках. Подобное ява-

ление, безусловно, имеет место. Однако основная причина недомоганий кроется не в этом. В данном случае правильнее говорить о конечной стадии остеохондроза, когда межпозвоночный диск утрачивает былую гибкость из-за длительного процесса разрушения кости, а также потери гибкости хрящевого и мышечно-связочного аппарата позвоночника.

В силу множества причин с годами (и даже в раннем возрасте) диски теряют свои амортизационные свойства, усыхают. Главным образом потому, что в их студенистых ядрах становится меньше особых веществ гликозамингликанов, которые связывают воду. Нет этой функции, нет и бывшей упругости (гибкости, пластичности) опорно-двигательного аппарата. Тело диска, подвергаясь нагрузкам, теперь уже не амортизирует, а выпячивается и тем самым давит на лежащие вблизи нервы и сосуды.

Постепенно патологический процесс переходит на весь двигательный сегмент, мышцы и костную структуру. Позвонки, которые находятся рядом, некоторое время «стараясь» компенсировать нарушенные функции поврежденного диска. Однако недолго. Они устают, и остеохондроз распространяется дальше. Вот откуда боль, а не из-за отложения солей. Первопричина кроется в общем заболевании опорно-двигательного аппарата.

Что делать? Обратиться к мануальному терапевту. Вероятнее всего, на первых порах он порекомендует отказаться от употребления не только соли, но и сахара. Их и без того

достаточно в различных продуктах. Так, например, ежедневно организму требуется не более 0,5–1 г поваренной соли. Все остальное – излишки, отлагающиеся на суставах. К тому же от избытка соли повышается количество употребляемой жидкости. Ее значительная часть задерживается в тканях и увеличивает общую массу тела.

Более того, повышенное содержание соли в организме приводит к застойным явлениям и выраженным отекам. Хрящ становится водянистым, рыхлым, из-за чего начинает разрушаться. В отечные ткани меньше поступает крови, а значит, кислорода и питательных веществ.

Вреден и сахар, который поступает в организм с пищей. Более 1 г – перебор. Пример: 1 кусочек рафинированного сахара весит 7 г, в 1 конфете – около 10, в пирожном – почти 34, в одной чайной ложке 9 г. Если вы привыкли выпивать сразу три стакана чая с тремя ложечками сахара, то каждый день за один присест потребляете 81 грамм, тогда как организму такое количество наносит колоссальный вред.

Конечно, какую-то часть выведут почки (если они здоровы). Однако основные «залежи» сахара все равно останутся, а это дополнительная (не предусмотренная природой) нагрузка на опорно-двигательный аппарат.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Замените рафинированный сахар медом или сухофрукта-

ми.

Не пейте больше 1 л жидкости в сутки.

В случае возникновения боли в области поясницы (пояснично-крестцовый радикулит) не идите в аптеку, лучше полежите.

Если приступ начался неожиданно, попробуйте воспользоваться старым русским средством – редькой. Ее следует натереть, полученную массу завернуть в марлю, а затем в течение 2 недель прикладывать ниже лопаток. Еще 2 недели – выше. Держать кашицу на спине надо несколько часов. Единственное условие – осторожность. Дело в том, что это растение может привести к ожогу кожи. Так же, как и горчичники.

Для растворения солей в желчных протоках, почечных лоханках, мочевом пузыре, стенках сосудов и суставах также можно использовать свежий сок черной редьки.

Рецепт приготовления прост. Возьмите 10 кг корнеплодов, освободите от корешков, вымойте, натрите на мелкой терке. Смесь пропустите через соковыжималку. Получится около 3 л целебного напитка. Поставьте его в холодильник. Пейте ежедневно по 100 г через час после еды.

Проверьте состояние почек. Возможно, у вас диагностируют нарушение пуринового обмена, пиелонефрит, другие заболевания, которые нередко являются следствием остеохондроза.

Как только боль утихнет, сразу же ступайте на прием к мануальному терапевту. Скорее всего, уже после первого се-

анса манипуляций на позвоночнике (при отсутствии противопоказаний к костоправству) вы почувствуете облегчение, а по телу разольется тепло.

Полный курс лечения займет приблизительно 3 недели. За это время комплексная мануальная терапия (тракция, баночно-вакуумный массаж, иглоукалывание, при необходимости ортопедический массаж, специальная гимнастика и т. д.) позволяет устранить не только защемление окончаний корешков спинномозговых нервов, но и восстановить равновесие организма на метаболическом уровне.

– Следует ли при заболеваниях опорно-двигательного аппарата немедленно перейти на вегетарианскую пищу?

– Лучше с помощью врача подобрать индивидуальную диету. Ведь не секрет, что пациенты, страдающие остеохондрозом из-за отсутствия постоянной физической нагрузки и неправильного (несбалансированного) питания, как правило, имеют избыточный вес. Что им делать в первую очередь, чтобы не переедать и избавиться от чрезмерной нагрузки на позвоночник и суставы?

Не употреблять говядины, свинины, наваристых бульонов, жареных и копченых блюд, так как любые излишества в пище – очень тяжелая работа для организма. Неслучайно еще древние греки одним из опаснейших пороков человека считали неумеренность («хюбрис»), стараясь питаться по универсальной схеме «ничего слишком».

Когда Сократ, проходя по афинскому рынку, увидел горы продуктов, он в изумлении воскликнул: «Как же много на свете еды, без которой я могу обойтись!» И купил себе яблоко.

Философ знал, что делал. Люди, помнящие античную мудрость: «Невоздержанность – кормилица врачей», отдают предпочтение овощам и фруктам, зелени (салату, петрушке, укропу и т. д.), злакам, крупам и натуральным сокам.

– Каких принципов питания должен придерживаться человек, больной остеохондрозом?

– Рекомендую раздельное питание. Казалось бы, гречневая каша с куриным мясом, обильно запитая фруктовым соком, – очень вкусная и полезная пища. Никакого холестерина, ничего жирного и т. д. И все же такое мнение ошибочное. Правильная схема еды выглядит иначе.

Сначала выпейте стакан любимого напитка. После этого займите себя чем-нибудь минут на 30–40. Потом съешьте кашу. И лишь затем принимайтесь за курицу. Причем она должна быть без соли, отварной или приготовленной на пару. Это все. Ни соком, ни киселем, ни компотом – никакой жидкостью трапезу заканчивать не следует.

С медицинской точки зрения особенно полезно регулярно питаться сырыми проросшими зернами или семенами. Их еще называют спраутсом, что в переводе с английского языка означает «ростки» (например, пшеницы, ржи, гречихи, чечевицы, семечек подсолнечника и даже редиса). Их добавля-

ют в овощные салаты, фруктовые коктейли, используют для гарниров или принимают отдельно.

Без животных жиров тоже не обойтись. Достаточно сказать, что 8 из 20 разновидностей аминокислот белковой молекулы организм не может синтезировать самостоятельно. Одни из них мы получаем из растительного белка (орехов, гороха, фасоли, круп и т. д.). Другие – только животного происхождения (мясо, рыба, яйца). Жиры (их дневная потребность не превышает 100 г) необходимы для строительства мембран клеток и для хранения запасов энергии.

Чтобы сохранять здоровый образ жизни, старайтесь отдавать предпочтение белому мясу: курице или индейке – и белой, но нежирной и несоленой рыбе. Кстати, в ее ферментах находится такой микроэлемент, как медь, отвечающий за иммунитет, процессы кроветворения и обмен углеводов.

Важнейшее для позвоночника и суставов вещество – кальций. Около 99 % его содержится в костях в виде фосфорных солей. Их выраженный дефицит (особенно с возрастом) из-за неправильного питания – одна из основных причин не только остеохондроза. Бывает, что из-за нарушения метаболического обмена в костях начинает накапливаться стронций. Он буквально вытесняет кальций, а это нередко приводит к такому тяжелому заболеванию, как стронциевый рахит.

Как быть? Чтобы постоянно восполнять потери кальция, следует регулярно употреблять молоко, творог, кефир, сы-

ры.

– Можно ли избавиться от лишнего веса с помощью методов мануальной терапии?

– Несомненно. Правда, при условии, что проблема решается комплексно: вместе с соблюдением назначенной диеты, здорового образа жизни, с выполнением специальной лечебно-профилактической гимнастики. Ну а манипуляции врача на позвоночнике в первую очередь направлены на восстановление кровообращения и так называемый ручной дренаж лимфатической системы, «отвечающей» за бесперебойный вывод из организма межклеточной жидкости, продуктов распада и токсинов.

Мануальный терапевт снимает костно-мышечное напряжение в теле пациента, устраняет (если необходимо) компрессионное сдавливание позвонков, возвращая их в правильное физиологическое положение, массирует мышцы, придавая им упругость и эластичность.

В результате щадящих воздействий на опорнодвигательный аппарат налаживается кровоток, а соответствующие сосуды получают возможность свободно доставлять продукты обмена и токсины в лимфоузлы, где они должны обезвреживаться. Проще говоря, посредством грамотных манипуляций и восстановления функций метаболизма мы в состоянии помочь человеку избавиться от лишнего веса.

– Доводилось слышать, будто при заболеваниях опорно-двигательного аппарата очень полезно голо-

дать. Вы тоже так считаете?

– Не совсем. Во-первых, любые схемы голодания категорически противопоказаны детям. Во-вторых, хотя, по статистике, около 70 % наших граждан страдают от избыточного веса, голодание – все-таки вспомогательное средство лечения и похудения, а не основное.

Наконец, многим пациентам различных возрастов по разным причинам (гастрит, язва желудка, нарушения сердечной деятельности и т. д.) голодать просто вредно. К тому же моя многолетняя врачебная практика позволяет с уверенностью утверждать: *сам по себе временный отказ от пищи не дает положительного результата при функциональных нарушениях позвоночника и суставов.*

Без манипуляций мануального терапевта пациенту все равно не обойтись. Поэтому правильнее говорить о голодании как эффективном, но лишь вспомогательном лечебном средстве самопомощи.

– Говорят, в старину на Руси был известен «эликсир молодости», дававший человеку мощный прилив сил. Так ли это?

– Видимо, речь идет о народном средстве, которое истари применяли русские лекари для повышения иммунитета, очищения крови и организма в целом от токсинов. Насколько мне известно, рецепт подобного «эликсира» достаточно прост. Сначала надо размолоть 400–500 г свежего чеснока. Затем выжать сок из 24 лимонов. Смесь залить в банку с ши-

роким горлышком, завязать прозрачной материей и настаивать ровно 24 дня. Потом в течение 2 недель принимать перед сном по 1 чайной ложке настоя, разведенного в половине стакана воды.

Полагаю, молодые годы таким способом не возвратишь, а вот улучшить самочувствие и снять усталость этому средству вполне по силам. Единственное предостережение: не экспериментируйте самостоятельно. Как знать, возможно, вам противопоказаны чеснок и цитрусовые плоды.

– Среди тех, кто обращается за помощью к мануальным терапевтам, в основном люди тяжелого физического труда?

– Это ошибочное предположение. Нам доводится лечить не только грузчиков, путейцев или строителей. Много приходит студентов, педагогов, менеджеров, работников сельского хозяйства и спортсменов. Казалось бы, у людей, с юных лет увлеченных, например, гимнастикой, должен быть особенно гибкий опорно-двигательный аппарат. Но не все так просто. Однажды настает момент, когда двигательные нагрузки перестают соответствовать физиологическим возможностям человека. Отсюда ускоренное изнашивание тканей позвоночника, его микротравмы, в конечном счете – остеохондроз.

Еще больше больных среди тех, кто ведет преимущественно сидячий образ жизни, например программистов, верстальщиков, дизайнеров, журналистов, бухгалтеров и

аналитиков различных служб, вынужденных долгими часами сидеть перед дисплеем компьютера.

Причина понятна. Во время длительного сидения слишком велика нагрузка на позвоночник и суставы, ведь человеческий организм изначально создан для движения. А там, где нет двигательной активности, не будет и здоровья. Образно говоря, если тело не получает того, чего ожидает, оно начинает по-своему протестовать. Функциональными расстройствами, защемлением окончаний корешков спинномозговых нервов, компрессией (сжатием) межпозвоночных дисков, контрактурой мышц и все усиливающейся болью.

– Правда ли, будто мануальному терапевту хватает одного взгляда, чтобы определить, чем болен человек?

– Настоящий мануальный терапевт первоначально может поставить лишь вероятный диагноз. Достаточно увидеть, как пациент ходит, стоит, сидит, наклоняется, держит голову. Потом проводится пальпация позвоночника и суставов, рентгеновские снимки, при необходимости компьютерная томография, УЗИ с использованием доплеровского эффекта, ЭКГ, кардиоритмография (КРГ) и прочие диагностические мероприятия, подтверждающие наличие или отсутствие заболевания. Диагностика – это серьезный процесс. А «специалисты», которые после беглого осмотра пациента или, что того хуже, по его фотографии якобы могут на-

звать конкретное заболевание, ни мне, ни моим коллегам не известны. Правда, в истории костоправства встречались уникамы-диагносты. Например, арабский целитель Авиценна (Ибн Сина). Или врач времен царской России П. А. Батманов, принимавший пациентов в лечебнице Санкт-Петербурга. Петр Алексеевич многое перенял от своего отца-бурята, который как народный лекарь не один год изучал секреты тибетской медицины, широко используя ее возможности в своей врачебной практике.

Знаменитый доктор П. А. Батманов никогда не начинал разговор с пациентом с вопроса: «На что жалуетесь?» Он вежливо предлагал больному помолчать и прежде всего принимался исследовать позвоночник. Причем, пальпируя позвонки и мышцы, врач сам называл, от каких заболеваний может страдать человек.

Современники пишут, будто Батманов, друживший с Григорием Распутиным, никогда не ошибался с диагнозом. Ничего удивительного. Настоящему костоправу состояние опорно-двигательного аппарата может рассказать о многих явных и скрытых недугах.

– Предполагают, что если в юности человек растет вверх, то к старости – вниз. Как же сохранить прежний рост?

– Это не предположение, а научно подтвержденный факт. К 60–70 годам длина позвоночника имеет свойство уменьшаться на 10 и более сантиметров. Можно ли приостано-

вить процесс? Вполне. Можно приучиться спать на жесткой постели, положив под тонкий матрас деревянный щит. Такой способ отдыха стимулирует мышцы, увеличивает эластичность и размеры (от 0,2 до 2 см) межпозвоночных дисков, уменьшает вероятность защемления окончаний корешков спинномозговых нервов, улучшает состояние суставов позвоночника и расправляет его.

ПОСТСКРИПТУМ

Я с удовольствием продолжу наш диалог на столь актуальные темы, как проблемы диагностики, лечения методами и средствами мануальной терапии, а также профилактики заболеваний позвоночника и суставов, если вы, уважаемые читатели, пришлете свои вопросы по адресу клиники или на мой электронный адрес osteopatbulanov@hotmail.com.

Глава вторая

Особенности поражений позвоночника



По ориентировочным оценкам, почти 90 % всех заболеваний, которыми страдают российские граждане, связаны с проявлениями остеохондроза. Тем не менее ни на одном уровне и ни в какой форме регулярные медицинские мероприятия по профилактике заболеваний позвоночника и суставов полномасштабно в стране не проводятся.

Зато очень много пестрых рекламных роликов на телевидении. Но что наблюдает зритель на экране? Манипуляции некоего персонажа в белом халате, который без стеснения называет себя «потомственным костоправом» и предлагает сомнительные методы избавления от травм опорно-двигательного аппарата. А люди верят. Потому что, если государство пасует перед проблемой, ее решением начинают заниматься шарлатаны. На свой дилетантский и, к сожалению, алчный лад.

Каждый год мне приходится лечить пациентов, которые побывали в руках самозванцев. Они, естественно, не помогли. И теперь специалистам нашей клиники приходится исправлять последствия чужого невежества, скрупулезно устранять биомеханические осложнения, вызванные в организме больного безграмотным воздействием на позвоночник и суставы.

Как правило, большинство больных, переступающих порог моего кабинета, впервые узнают, что современное костоправство (остеопатия и хиропрактика) базируется главным образом вовсе не на интуиции врача или его «потомствен-

ном даре» исцелять посредством воздействия рук. *Основу мануальной терапии составляет грамотное сочетание современных немедикаментозных методов и средств научной медицины с тысячелетним опытом народного врачевания позвоночника и суставов.*

Достаточно сказать, что на начальной стадии лечения мануальный терапевт руководствуется не предположительным диагнозом (остеохондроза «вообще» не бывает), а исключительно точной и безошибочной клинической картиной заболевания и его последствий (уже имеющих или вероятных), чего нельзя добиться без использования новейшей диагностической аппаратуры, которая помогает вскрывать причины многих недугов. Ведь не секрет, что подчас люди искренне полагают, будто, если у них сегодня ничего не болит, они здоровы.

Это опасное заблуждение. Временное отсутствие боли вовсе не означает, что в позвоночнике и суставах нет очага воспалительного процесса, который однажды непременно заявит о себе.

Возьму на себя смелость утверждать, что в России людей с абсолютно здоровым позвоночником просто нет. Ни одного. Тому подтверждение – пациенты нашей клиники. От домохозяек до коммерсантов и от рабочих до спортсменов. В той или иной степени больны все. Кто – с малых лет, не подозревая об этом. Кто – в силу возрастных изменений в структуре опорно-двигательного аппарата. Кто – по причине про-

фессиональной деятельности. Словом, медицинская помощь мануального терапевта нужна всем: и взрослым, и детям.

НЕМНОГО СТАТИСТИКИ

По данным федерального агентства «Росстат», свыше 83 % всех больничных листов по нетрудоспособности, выдаваемых ежегодно, связано с заболеваниями периферической нервной системы, вызванных проявлениями остеохондроза. При этом около 60 % больных – рабочие. Свыше 65 % из них – жители сельской глубинки. Причем наибольшее число травм обусловлено повреждениями (в той или иной степени) поясничнокрестцового отдела позвоночника (64,9 %), шейного (32,8 %), грудного (15 %).

При этом средний возраст пациентов, страдающих проявлениями остеохондроза, «помолодел». Так, по подсчетам XI Всероссийского конгресса педиатров, только 5 % выпускников средних школ могут считаться здоровыми на момент окончания учебного заведения. При этом в структуре заболеваний первое место занимают болезни опорно-двигательного аппарата. Главным образом это связано с гиподинамией, потому что 75 % школьников страдают недостатком двигательной активности, не занимаются физкультурой и не посещают спортивные секции.

Специалисты говорят, будто причина этому – нехватка в школах учителей физкультуры, и, чтобы восполнить пробел, предлагают в рамках общенационального проекта «Здоровье» привлечь в учебные заведения тренеров из Госкомспор-

та. Однако подавляющее большинство представителей научной и народной (неклассической) медицины категорически против того, чтобы занятия физкультурой в школах проводили профессиональные спортсмены. Почему? Потому что они не обладают квалифицированными знаниями важных особенностей возрастной физиологии и анатомии подрастающего человека. Поэтому тенденция к ухудшению здоровья опорно-двигательного аппарата подростков будет лишь усугубляться.

Уже сегодня отсутствие должной физической подготовки школьников можно проследить по некоторым цифрам. Так, сила сжатия правой кисти у молодого человека на 10 кг меньше, чем у его ровесника 10 лет назад.

Если учесть, что в клинику родители приводят уже семилетних детей, то проблема принимает угрожающий характер. Стоит ли удивляться, что, по сведениям Института возрастной физиологии Российской академии образования, по уровню здоровья (в особенности опорно-двигательного аппарата) современные призывники в армию напоминают тех, кто родился в 1935 году, когда состояние медицины было далеко от сегодняшнего положения.

1. Позвоночник и «нервная сеть»

Большинство действий нашего тела контролируются спинным мозгом, заключенным в «футляр» позвоночника. От спинного мозга через отверстия в дужках позвонков выходит 31 пара нервных волокон (8 шейных, 12 грудных, 5 поясничных, 5 крестцовых, 1 копчиковая), которые «обслуживают» те или иные участки организма. Окончания чувствительных нервов прикрепляются к задним отделам спинного мозга, двигательных нервов – к передним. При этом каждая пара нервных волокон контролирует только «свою» область, а вместе они создают «паутину» нервов, чьи рецепторы пронизывают каждый орган и каждую ткань.

От шейного отдела нервные окончания тянутся к мышцам глаз, слезным железам, слизистой оболочке носа, подчелюстной железе и барабанным перепонкам.

От грудного отдела – к рукам, гортани, сердцу, легким, печени. А также к желудку, поджелудочной железе, надпочечникам.

От пояснично-крестцового отдела – к почкам, мочевому пузырю и ногам (рис. 4).

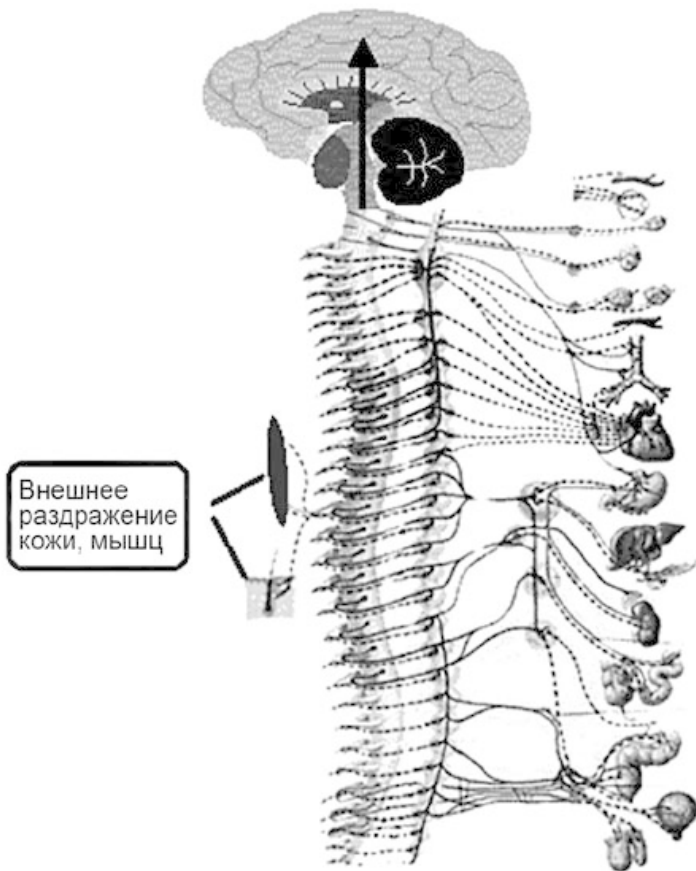


Рис. 4. Связь нервных окончаний с органами

В целом же наш спинной мозг, образно говоря, подобен уникальному информационному центру, а его скоростные

«курьеры» – это рецепторы нервных окончаний, призванные поставлять сведения о неполадках в организме вообще и опорно-двигательном аппарате в частности в головной мозг – штаб, где принимаются решения.

Причем окончания нервных корешков не станут сигнализировать о травме, если имеет место однократное искривление позвоночника. В этом случае ситуация не представляет опасности для организма.

Другое дело, когда нарушение осанки начинает принимать хроническую форму, ведущую к защемлению окончаний нервных корешков и их воспалению. В этом случае чувствительный нерв поврежденной области подает сигнал двигательному нерву своей пары: тревога! Ведь любая активизация нервной системы немедленно сопровождается изменением состояния мышц, которые через импульсы рецепторов «докладывают» головному мозгу о состоянии осанки, суставов, хрящей, связок, нарушении кровоснабжения, поступлении в организм кислорода, питательных веществ и т. д.

У двигательных функций организма есть пределы, переступать которые чрезвычайно опасно. Иными словами, все хорошо в меру. И если физическое напряжение равномерно не чередуется с расслаблением, то это прямой путь к заболеванию. Например, человек привык сидеть за столом, низко наклоняясь. Постоянная нагрузка на шейный, грудной и пояснично-крестцовый отделы, а также суставы конечностей в таком положении весьма велика. Прежде всего, нарушает-

ся кровообращение, а окончания нервных корешков спинного мозга сдавливаются (подвергаются компрессии). Они истончаются и болью сигнализируют организму: надо что-то предпринимать. Точнее, изменить позу, сесть прямо! И никак иначе.

Только кто сегодня следит за своей осанкой во время работы или отдыха? Но именно неправильная статичная поза – причина многих заболеваний костно-мышечной системы, так как только гибкий и растянутый позвоночник позволяет каждому нерву опорно-двигательного аппарата правильно функционировать.

Это интуитивно чувствуют животные. Понаблюдайте за повадками кошки или собаки, и вы наверняка заметите, что при каждом удобном случае (дома, во дворе) они с удовольствием потягиваются, то есть регулярно занимаются вытяжением позвоночника. И хотя, в отличие от нашего, позвоночник животных расположен в горизонтальной, а не в вертикальной плоскости и нагрузка на него при четырех точках опоры не столь велика, четвероногие друзья все равно никогда не забывают о гимнастической разминке. Во всяком случае, остеохондроз в мире животных – нонсенс (при этом артриты или ревматизм вполне возможны).

Другое дело – человек. Ему чаще свойственно легкомысленно игнорировать естественную потребность потягиваться или систематически разминаться. Хотя, конечно, есть и иные примеры. Скажем, каждый новый день тибетских мо-

нахов-долгожителей начинается со 108 шагов босыми ногами по ручью. Это дает не только заряд бодрости, но и помогает быстро восстанавливать функции позвоночника и суставов.

Для поддержания хорошего состояния здоровья нечто подобное можно выполнять даже в условиях обычной городской квартиры. Достаточно утром отвернуть кран с холодной водой (не затыкая ванну пробкой) и сделать 108 шлепающих движений ступнями. Затем насухо растереть ноги и надеть носки.

Просто? Безусловно. И все же многие больные предпочитают малоподвижный образ жизни при неправильной осанке, что неизбежно ведет к фиксации искривлений позвоночника, избыточному весу (из-за отсутствия физической активности, употребления жирной и соленой пищи) и т. д. В итоге спина начинает «проседать», уменьшая расстояние между межпозвоночными дисками. Они жестко трутся друг о друга, теряют амортизационные свойства и сдавливают нервные волокна, выходящие через отверстия позвоночных дуг. Из-за этого возникают воспаления пораженного участка опорно-двигательного аппарата, отек травмированной области, неврологическая боль и прочие недомогания.

Дело осложняется тем, что из-за травмы позвоночника нервные окончания корешков спинного мозга могут подвергаться растяжению в одних местах и сжатию в других. Также возрастает вероятность смещения диска, ограничения его

подвижности, появления симптомов люмбалгии, расстройства кровообращения, сдавливания сосудов и т. п.

Часто возникает корешковый синдром. Он развивается из-за отсутствия двигательной нагрузки, а также длительно-го пребывания человека в статическом (чаще сидячем) положении. Такая поза закономерно ведет к смещению и компрессии позвонков, повреждению суставов, мышц и связок, вызывая воспаление, отек и боль в области окончания нервного корешка.

Организм, конечно, подает своеобразные сигналы SOS через болевые импульсы. Однако вместо того, чтобы прийти на помощь своему позвоночнику, прислушаться к рекомендациям мануального терапевта, выправить осанку, на работе время от времени вставать из-за стола и заниматься расслабляющей разминкой, человек предпочитает употреблять химические препараты. Словно болезнь от этого исчезнет.

Оставьте иллюзии! Воспалительные процессы в позвоночнике без лечебных воздействий на него костоправа, последующей лечебно-профилактической гимнастики и изменения привычного, но неправильного (с точки зрения здоровья позвоночника и суставов) образа жизни никакими таблетками и пилюлями не остановишь.

ЭКСКУРС В ИСТОРИЮ

Современники Ивана Грозного не раз отмечали, что царь неимоверно страдал от сильных болей в спине и суставах. В стремлении избавить самодержца

от мучений лекари пользовались популярными в XVI веке ртутными мазями, которыми во время обострений часто натирали позвоночник и суставы Ивана Васильевича. Однако состояние больного не улучшалось. Напротив, ему становилось все хуже. Впоследствии даже родилась версия о том, что именно высокая концентрация в организме ртути явилась причиной смерти 53-летнего государя.

С этой гипотезой не согласился крупнейший советский антрополог Михаил Герасимов. В отчете о вскрытии гробницы с останками Ивана IV 23 апреля 1963 года выдающийся ученый писал: «Царь был высок, не ниже 179 сантиметров. К концу жизни сильно пополнился и, вероятно, весил более 95 килограммов. У него возникло раннее окостенение хрящей, в ряде случаев – связок и множественное образование остеофитов на всех костях скелета. На суставах длинных костей следы воспалительного процесса – полиартрита. Все хрящи грудины и гортани окостенели, а это свидетельство того, что Иван IV страдал постоянными болевыми ощущениями. Вероятно, очень сильными.

Он предпочитал сидеть в кресле с высокой прямой спинкой, прижавшись к ней. Известно, что царь ограничивал себя в движениях, и его переносили из одного покоя в другой прямо в кресле. Заведомое ограничение движений привело к еще большей утрате подвижности.

Из патологических изменений в скелете можно

отметить повреждения позвонков грудного отдела, окостенение хрящей и связок вследствие артроза. На всем скелете также отчетливо видны следы деформирующего спондилеза. Скорее всего, царь погиб не в результате злой воли современников, а от собственного недуга».

По архивным сведениям, государь, вконец измученный сильными болями в груди и шее (вследствие запущенного остеохондроза), в 1584 году по совету лечащего врача Елисея Бомелия распорядился доставить в Москву лучших знахарок с русского Севера. Изучив состояние больного, не желавшего самостоятельно передвигаться, «вещие колдуньи» настаивали на незамедлительном лечении. Причем не мазями на основе ртути, а посредством костоправства, дозированных прогулок и компрессов из экстрактов растений. Иначе, как утверждали целительницы, Иван Васильевич не переживет вторую половину марта.

Однако стараниями Бориса Годунова мудрых старушек на порог не пустили. А 19 марта 1584 года царя не стало. Он скончался за шахматным столом, так и не прислушавшись к предупреждению знахарок. И это при том, что в Средние века русские лекари умели не только устранять боли в том или ином отделе позвоночника, но и восстанавливать двигательные функции.

2. Заболевания шейного отдела

В канонах тибетской медицины «Жудши» важнейшей частью человеческого остова считается шея. Есть даже старинные методики («Куа-Цу») воздействия на нее, помогающие самостоятельно избавляться от некоторых болезненных ощущений. Так, при затрудненном дыхании часто помогают легкие постукивания руками по обеим сторонам остистых отростков шейных позвонков. Если пациент жалуется на эпизодические боли в области сердца, то нередко их можно устранить, например, сильным нажатием пальцем на 7-й шейный позвонок.

Так как позвонки шейного отдела самые подвижные, то их пары нервных волокон особенно чутко реагируют на любое нарушение естественных изгибов этого участка позвоночника. Например, заболевание может развиваться из-за неистребимой привычки ходить, свесив голову, глядя под ноги, а не вперед, манеры носить туфли только на высоких каблуках, или вообще без них, сидеть, ссутулившись над рабочим столом, или спать в мягкой постели на «пирамиде» подушек. Все это незримые, но прямые «дорожки» к болезни.

ИЗ ВРАЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

На приеме – пациентка (бухгалтер) 40 лет с жалобами на сильные периодические головные боли. Они «сдавливают» виски и «раскалывают» затылок.

Сильнодействующие препараты помогают лишь на короткое время. В процессе осмотра позвоночника диагностируется нарушение осанки, напряжение мышц шейного отдела.

Основная причина недомогания – в давней привычке женщины сидеть, низко наклоняясь над рабочим столом. Больной разъяснено, что в этом случае она подвергает нежелательной нагрузке шейные позвонки, которые подходят к основанию черепа, а также шейно-плечевые нервы, связанные со спинным мозгом, и кровеносные сосуды. В итоге возникают болезненные ощущения.

Если осанку не изменить, велика вероятность деформации плечевого сустава, нарушения динамики кровообращения в области плеча и предплечья, расстройства двигательных функций мышц головы и прочие недомогания.

Назначения: миорелаксационный (расслабляющий) классический массаж пораженной области, мануальные манипуляции на шейном отделе позвоночника, лечебно-профилактическая гимнастика по предупреждению болей и отказ от сильнодействующих медикаментозных препаратов.

Резкая «стреляющая» боль, отдающая в плечевые мышцы, пальцы рук и запястья, обусловленная шейным остеохондрозом, может появиться внезапно, даже при обычном наклоне головы. Особенно ранним утром, когда человек только поднялся с постели, склонился над раковиной, чтобы

умыться, как вдруг...

Не вдруг. После диагностического обследования специалисты быстро устанавливают, что имеют дело, например, с ущемлением окончаний корешков спинномозговых нервов из-за сужения отверстий между телами шейных позвонков. Причиной боли также может быть воспаление мышц или связок вблизи самого нерва.

В этом случае задача мануального терапевта состоит в том, чтобы посредством осторожных специальных манипуляций устранить болезненное ущемление, увеличить межпозвоночное пространство в шейном отделе и ускорить процесс оздоровления. На весь период лечения пациенту рекомендуется ограничить наклоны и повороты головы, чтобы не раздражать травмированные корешки нервов. Некоторым больным показано ношение временного шейного бандажа.

Порой приходится слышать, будто при болях, вызванных шейным остеохондрозом, хорошо помогает самостоятельное вытяжение позвонков. Например, с использованием перекладин, закрепляемых в дверном проеме, на стене комнаты. Повисел минуту-другую и вытянул защемленные позвонки. Но это не так. Метод виса действительно эффективен. Однако только по показаниям лечащего врача.

Любое самолечение недопустимо! Прежде всего, потому, что сначала надо бережно и профессионально готовить больной позвоночник к манипуляциям на нем.

Главным образом, посредством щадящих воздействий мануального терапевта. Потом, когда боли утихнут, а функции шейного отдела восстановятся, врач подберет индивидуальный курс лечебно-профилактической гимнастики, которая станет именно вашим средством самопомощи. Скорее всего, пригодится и метод вися на перекладине.

У пациентов, страдающих от проявлений остеохондроза в области шейного отдела, функции последнего ограничены. При этом боли часто иррадиируют в затылок и отдают в плечевой пояс.

Основная причина заболевания – одностороннее натяжение мышц шеи (например, из-за неправильной осанки во время сна, сквозняка, простуды, родовой травмы и т. д.) и, как следствие, воспаление окончаний нервных двигательных корешков шейного отдела. Причем в процессе пальпации наиболее болезненных участков задней части шеи хорошо диагностируется чрезмерное напряжение мышц.

Лечение методом мануальной терапии в первую очередь направлено на расслабление (миорелаксацию) мышц шеи и восстановление правильного положения головы пациента. Для первоначального снятия нагрузки на позвонки и мышцы показано ношение (в течение нескольких дней) шейного бандажа. После устранения болевого синдрома и восстановления двигательных функций мы рекомендуем регулярно выполнять специальную гимнастику.

Боли при движении головы, ее ограниченная подвиж-

ность, тупая боль в области шеи, затылка, плечевого пояса, а также в глазах и ушах могут быть симптомами и такого заболевания, как шейный спондилез. Боли длительные. При этом на рентгеновских снимках шейного отдела отчетливо видны возрастные изменения тел позвонков, межпозвоночных дисков и суставов.

В этом случае лечение методами мануальной терапии направлено на улучшение подвижности позвонков, устранение болезненных ощущений, восстановление эластичности мышц, коррекцию осанки и предотвращение осложнений с помощью специальных гимнастических упражнений.

ИЗ ВРАЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

Москвичка 1961 года рождения. Профессия – экономист. Весь рабочий день почти не встает из-за компьютера. Страдает от болей в мышцах шеи, затрудненности при глотании, тяжести в затылке, болезненных ощущениях в плече, утомляемости, а с некоторых пор у нее еще болят и ноги, из-за чего трудно ходить.

В процессе функциональной диагностики установлена общая причина недомогания: шейный остеохондроз II степени. На уровне шейного отдела констатировано защемление и воспаление корешков С6 и С7. Диагностирована гипотрофия двуглавой мышцы плеча (снижение рефлекса) и трехглавой мышцы.

Вместе с тем мышечное напряжение в области шейных позвонков привело к искривлению осанки

пациентки. Мускулы, обеспечивающие движение грудных мышц, существенно перегружены и требуют миорелаксации посредством массажа.

В процессе обследования поясничной области и нижних конечностей обнаружено зажатие корешков L5 и S1. Ослаблены рефлекторные функции передней большеберцовой мышцы, а также икроножной мышцы.

Назначен курс мануальной терапии (остеопатические манипуляции, массаж, иглоукалывание), направленной на восстановление эластичности мышц шеи, подвижности позвонков, устранение корешкового синдрома и его последствий.

После семи сеансов наступило улучшение. Боли в шее и ногах прекратились, подвижность мышц восстановилась. С пациенткой проведены занятия по освоению элементов лечебнопрофилактической гимнастики. Рекомендованы упражнения, корригирующие осанку, и плавание. Контрольное обследование, проведенное через 6 месяцев, нарушений функций позвоночника и суставов не выявило.

Всем пациентам с рецидивирующими проявлениями шейного остеохондроза противопоказаны резкие повороты и наклоны головы, а также круговые движения шей.

Правда, подобная предосторожность не исключает специальных лечебно-профилактических занятий с обязательным соблюдением некоторых условий. Например, при шей-

ном остеохондрозе упражнения должны создавать сопротивление любому наклону головы (влево, вправо, вперед, назад), что способствует укреплению корсета шейных мышц и разгрузке позвонков. Также полезно плавать. Однако не на спине, не кролем или каким-то иным стилем, предполагающим сильные отклонения головы и резкие повороты ею. Лучше плавать спокойно (брассом), опустив лицо к воде.

3. Остеохондроз грудного отдела

По медицинской статистике, в 99 случаях из 100 боли между лопатками, в затылке и плечевом поясе связаны с функциональными нарушениями в области грудного отдела, которые в большинстве своем развиваются у пациентов из-за неправильной осанки. Дело в том, что у сутулых людей грудные позвонки, ребра, связки, мышцы и пары нервных волокон спинного мозга подвергаются дополнительному сдавливанию. И если сутулость становится чем-то привычным, а сам человек легкомысленно или по неведению не обращает внимания на свою осанку (пока спина не болит), заболевание не заставит себя долго ждать.

ЭКСКУРС В ИСТОРИЮ

Императрица Екатерина II была замечательной бабушкой. Она не только писала для любимых внуков сказки или увлекательные пьесы, по которым устраивала веселые домашние спектакли, но и неустанно следила за состоянием здоровья великих князей. В частности, когда юный Сашенька (будущий император Александр I) стал подолгу задерживаться в библиотеке, а затем начал жаловаться брату Константину на то, что при попытке встать из-за стола и выпрямиться испытывает жгучие боли в верхней части груди, из-за чего вынужден сутулиться, это не ускользнуло от внимания государыни.

Для начала она строжайше запретила внуку сутулиться и «долгое сидение над книгой», а потом велела лейб-медику осмотреть Александра самым придирчивым образом. После того как придворный врач не обнаружил у великого князя симптомов расстройства здоровья, императрица распорядилась доставить в Царское Село армейского костоправа (эта должность введена в российских войсках Петром I).

Целитель прибыл, уложил пациента на жесткий топчан и в процессе пальпаторного исследования состояния позвоночника безошибочно определил, что у Александра имеется незначительное смещение межпозвоночных дисков и компрессия окончаний корешков спинномозговых нервов грудного отдела, вследствие чего возникают болезненные ощущения.

После нескольких лечебных сеансов безымянному армейскому костоправу удалось устранить смещение и компрессию позвонков, а также полностью нормализовать кровообращение, что привело к выздоровлению великого князя. Более того, во избежание вероятных рецидивов лекарь рекомендовал пациенту впредь стараться гармонично сочетать умственную и физическую работу, так как без соответствующих нагрузок на позвоночник и суставы даже молодой организм быстро дряхлеет.

Врачам хорошо известно, к каким именно негативным последствиям для позвоночника и всего организма ведет неправильная (сутулая) осанка. Сначала уменьшается по-

движность грудных позвонков. Затем из-за ущемления окончаний нервных корешков и сдавливания межпозвоночных дисков обязательно возникает боль. Чаще всего она локализована в верхней половине грудного отдела.

Чтобы убедиться в этом, мануальному терапевту достаточно надавить на остистый отросток соответствующего позвонка. При этом даже легкое прикосновение врача к мышцам по сторонам позвоночника вызывает у пациента болезненные ощущения. А это уже свидетельство развития межреберной невралгии.

Поясню. Межреберные нервы образуют передние ветви 12 грудных нервов. При этом 6 верхних нервов иннервируют мышцы грудной клетки, а 6 нижних – мышцы брюшного пресса (рис. 5).

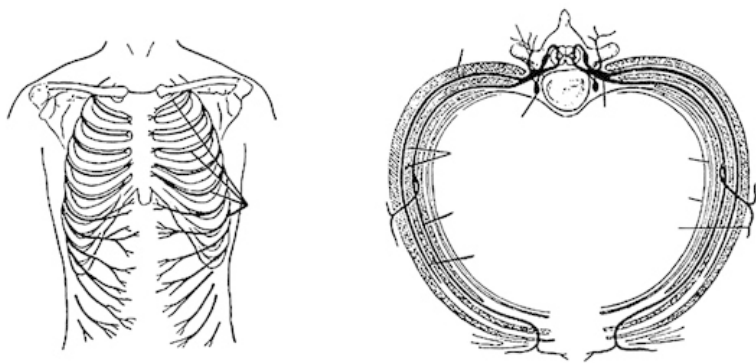


Рис. 5. Мышцы и нервы грудного отдела

В случае сдавливания межпозвоночных дисков грудного отдела рефлекторные функции окончаний корешков спинномозговых нервов ощутимо ослабевают. Отсюда – затрудненность дыхания, проблемы с поворотом туловища, болезненные ощущения в области лопаток и прочие недомогания.

Как быть? После курса лечения методами мануальной терапии заставьте себя держать спину прямо. Для этого есть очень простое народное средство самоконтроля.

Прикрепите вдоль позвоночника лейкопластырь. Как только вы невольно наклонитесь, он немедленно растянется и тем самым предупредит: осанка нарушена, выпрямитесь.

Ну а главным помощником должна стать специальная гимнастика, разработанная для всех, кто в той или иной мере страдает от неврологических болей в грудном отделе.

ИЗ ВРАЧЕБНОЙ ПРАКТИКИ

Больной 1972 года рождения. Водитель. Суть жалоб: при кашле, чихании или перемещении тяжестей возникают боли в груди. Пациент сильно сутулится. Диагностическое обследование позволило обнаружить центр интенсивной боли на передней стенке грудной клетки и нарушение реберно-позвоночных связей. Причины недомогания: постоянное раздражение нервов межреберных мышц и воспаление ущемленного окончания корешка нерва, проходящего по нижнему краю ребра из-за неправильной осанки (сколиоз), вызванной многолетней сидячей работой. Пациенту

назначен полный курс комплексной мануальной терапии (вытяжение, баночно-вакуумный массаж, рефлексотерапия и т. д.) по восстановлению двигательных функций грудного отдела и всего позвоночника в целом.

Уже после первого сеанса манипуляций пациент почувствовал облегчение. Боль в области груди отступила в тот же день без применения медикаментозных средств. С целью ограничения движений верхней части туловища рекомендовано на время лечения относительно туго перебинтовывать грудную клетку и воздерживаться от поворотов туловищем. После ремиссии больной обучен комплексу специальных упражнений.

4. Поражения поясничного отдела

Бытует мнение, что от пояснично-крестцового радикулита или прострела (люмбаго) в основном страдают пожилые люди. Это неправда. В любом возрасте разгибание туловища из согнутого положения с наклоном вперед и одновременным поворотом в сторону (например, при подъеме тяжестей, длительном сидении за рулем автомобиля или рабочим столом) создает нежелательную нагрузку на нижнюю часть поясницы.

В итоге развивается синдром хронического раздражения нервно-мышечных элементов двигательного сегмента позвоночника. Проще говоря, рефлекторная реакция на резкое разгибание с одновременным поворотом в сторону. Особенно с возрастом, когда межпозвоночные диски теряют былую упругость. В этом случае при подъеме тяжести или неловком движении фиброзное кольцо диска может выпячиваться назад и давить на нервные окончания задней продольной стенки позвоночника. Отсюда резкая боль.

Часто она возникает не только в области поясницы, но и в одной или сразу обеих ногах (средней ягодичной мышце, бедрах и т. д.). Если это так, то мануальный терапевт имеет дело с пояснично-крестцовым корешковым синдромом. Он проявляется в разрыве фиброзного кольца межпозвоночного диска, при частичном или полном выходе его мягкотного

ядра кзади, а также защемлении окончаний нервных корешков (рис. 6).

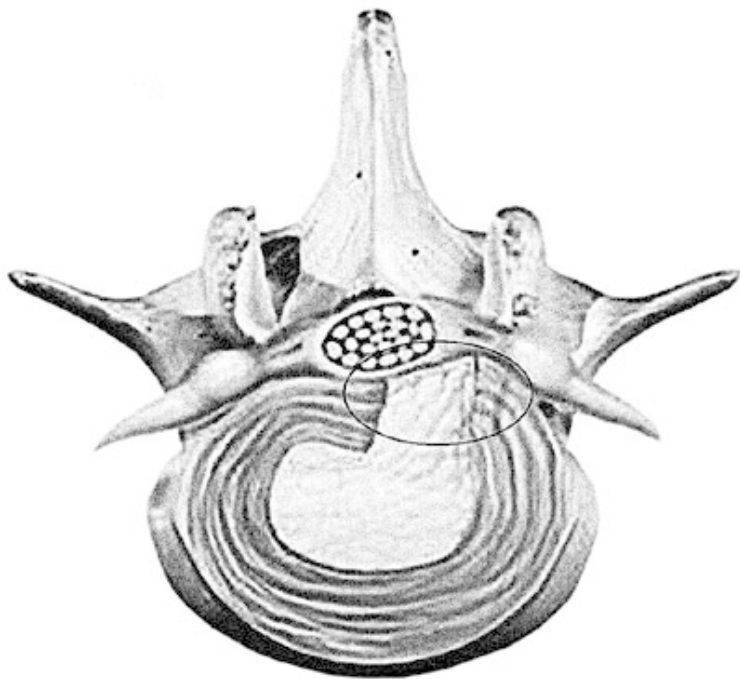


Рис. 6. Грыжа межпозвоночного диска, сдавливающая нервный корешок

Поэтому чем раньше начнется лечение методами и способами остеопатии и хиропрактики, тем оно эффективнее. Главное для пациента, во избежание различных осложнений

еще на начальной стадии заболевания обратиться за врачебной помощью к мануальному терапевту.

ЭКСКУРС В ИСТОРИЮ

15 апреля 1776 года во время родов скончалась первая супруга будущего императора Павла I великая княгиня Наталья Алексеевна. После вскрытия тела придворные врачи Тоди и Крузе пришли к однозначному выводу: основной причиной смерти 22-летней женщины стало «искривление стана в тазобедренной и поясничной области, что привело к ограничению движения в суставах и не позволило произвести на свет ребенка естественным путем, который умер в утробе».

Как оказалось, Наталья Алексеевна страдала приступами боли в пояснице, области большого и малого таза, болезненными ощущениями по ходу седалищного нерва, а также в средней ягодичной мышце, что свидетельствовало о заболевании поясничного сплетения позвоночника. Однако молодая женщина не обращалась за врачебной помощью. Она сознательно скрывала от лейб-медиков свой недуг, так как, по мнению современников, боялась, что, узнав о болезни, от нее отвернется муж, единственный наследник российского престола. Известно, что процесс выхода младенца через родовое кольцо таза матери – это всегда стресс не только для ребенка, но и для женщины. Пояснично-крестцовая область ее позвоночника оказывается настолько пораженной, что

малыш просто не в состоянии появиться живым на свет. В этом случае печальная участь роженицы, если не предсказуема, то вполне объяснима. Из-за запущенного остеохондроза поясничного отдела Наталья Алексеевна погубила не только себя, но и дитя.

К сожалению, страх перед супругом был настолько непреодолим, что великая княгиня не сумела сделать единственно правильный выбор. В пользу здоровья и жизни. Возможно, роженице казалось, что все образуется само собой. Но так не бывает.

В любом случае, если женщина решила родить, но имеет проблемы с позвоночником (особенно при сколиозе, подозрении на грыжу межпозвоночных дисков, болях в поясничной области), ей необходима предварительная консультация мануального терапевта.

Иначе роды наверняка будут осложнены. К примеру, пояснично-крестцовый радикулит не только вызывает болезненное напряжение мышц таза и подвздошных мышц, но и способствует изменению формы и размеров таза, а также расстраивает работу центральной нервной и эндокринной систем. Вместе с тем нарушается гормональный баланс организма, из-за чего возникают рефлекторное повышение тонуса матки и сильные неврологические боли. Рожать в таком состоянии рискованно.

Однако если обратиться к мануальному терапевту на начальной стадии заболевания, то с помощью специальных манипуляций врач вполне может устранить первичную причи-

ну напряжения подвздошных и ягодичных мышц, восстановить функции позвоночника в целом и пораженного отдела в частности. В результате при родах осложнений возникнуть не должно.

Жаль только, что будущие мамы, страдающие тем или иным заболеванием опорно-двигательного аппарата, нечасто приходят к нам на консультацию, комплексное лечение или профилактику. А каждому человеку следует иметь отчетливое представление о том, как в общих чертах функционирует наш организм и опорно-двигательный аппарат. Потому что от его состояния во многом зависит не только здоровье, но и продолжительность самой жизни. Кто неустанно помнит об этом, тот выигрывает в борьбе с любыми заболеваниями.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Многим пациентам, предрасположенным к приступам болей вследствие остеохондроза, мануальные терапевты рекомендуют иметь при себе не сильнодействующие синтетические препараты, которые лишь искажают клиническую картину, а такое простое, но эффективное средство экстренной самопомощи и рефлексотерапии, как, например, перцовый пластырь.

Впервые его стали применять при заболеваниях опорно-двигательного аппарата еще целители Древнего Востока, о чем есть упоминания в священных свитках народов Китая,

Индии и Непала. Сегодня клейкий пластырь, в котором содержатся экстракт жгучего стручкового перца и белладонны, концентрат арники, натуральный каучук, канифоль, ланолин и другие природные компоненты, имеется едва ли не в любой аптеке.

Особенно эффективно такое средство при остеохондрозе шейно-грудного отдела. В этом случае кусочки перцового пластыря следует накладывать на точки, расположенные ниже остистого отростка. Его найти несложно. Сначала надо плавно прижать подбородок к груди (но не в период обострения болей) и концом указательного пальца правой руки провести сзади сверху вниз по средней линии шеи. У ее основания прощупывается выступающий позвонок. Это и есть остистый отросток (рис. 7).



Рис. 7. Остистый отросток

В случае боли наклейте небольшой кусочек пластыря в углубление ниже отростка: там находится одна из основных

акупунктурных точек. Затем проведите пальцем от углубления вниз. За следующим остистым отростком будет ямка. Ее тоже заклейте пластырем.

Следующий этап – самостоятельный поиск болевых точек. Они расположены на задней и боковой поверхности шеи и грудного отдела позвоночника (примерно до середины лопаток).

Чтобы не ошибиться, нащупайте указательным пальцем углубления в мягких тканях шеи и плечевого пояса. Легонько надавите. Скорее всего, воздействие окажется болезненным, и поэтому каждую такую точку желательно заклеить (если в этих местах нет родимых пятен) пластырем. Боль скоро пройдет. При сильном жжении пластырь следует немедленно снять, а кожу смазать вазелином или кефиром.

При обострениях боли в позвоночнике также хорошо помогает ипликатор Кузнецова. Это легкая пластмассовая пластина с колючими модулями (квадратами), которая должна покрывать спину так, чтобы захватывать сегменты позвоночника выше и ниже болевых участков.

К примеру, при шейном остеохондрозе надо захватывать всю воротниковую зону и затылок. При болях в пояснице – копчик. Лечебное воздействие достигается тем, что в процессе самомассажа иглы ипликатора раздражают кожные рецепторы, в результате чего в центральной нервной системе начинают активно вырабатываться эндорфины и энкефалины. После 10–15 процедур они подавляют боль сначала на

уровне спинного, а затем и головного мозга. Благодаря снятию напряжения в мышечных тканях улучшается кровообращение.

Если ни одно из вышеперечисленных средств не помогает, то вам непременно следует обратиться к мануальному терапевту. И чем квалифицированнее врач, тем скорее он поможет избавиться от боли. Правда, «быстро» не всегда означает «хорошо». Для полного восстановления общей картины заболевания и точного определения его причины, для всестороннего глубокого обследования часто необходимо дополнительное время. Например, может понадобиться рентгенологическое исследование (в этом смысле особенно эффективна компьютерная томография), ультразвуковое, функциональное и т. д.

В результате в большинстве случаев выясняется, что травма конкретного сегмента позвоночника является причиной других функциональных нарушений в организме (напротив или ниже поврежденного сегмента). Только исходя из целостной картины состояния больного организма, мануальный терапевт (в этом его самое большое преимущество) помогает пациенту избавиться от сопутствующих заболеваний, связанных с повреждением того или иного отдела опорно-двигательного аппарата. Без всякого сомнения, подобная задача по плечу только врачу самого высокого уровня.

5. Красивым быть не запретишь

Первые травмы люди стали наносить своему опорнодвигательному аппарату еще в древнейшие времена, когда в Шумере, Аккаде, Вавилоне, Египте, а затем в Греции и Древнем Риме возникла мода на обувь. С крылышками и без. С медицинской точки зрения обувь делали неправильной, а учитывая вероятность повреждений позвоночника, суставов и нижних конечностей – просто опасной.

ЭКСКУРС В ИСТОРИЮ

Во времена Гиппократы лекары с греческого острова Кос с завидным пристрастием отговаривали местных девушек от привычки обувать узкие или слишком просторные сандалии: это вредило кровоснабжению, связкам, сухожилиям и мускулам. Ни к чему хорошему не вела и манера эллинок носить кувшины с вином на одном плече, что негативно сказывалось на осанке и в конечном счете на здоровье позвоночника и суставов.

Действительно, если туго перетянуть ремешками вены стоп, в них нарушится циркуляция крови, а в позвоночник и жизненно важные органы станет поступать меньше питательных веществ, что здоровья не прибавит.

Может быть, спасение в свободной обуви? Тоже нет. Это приводит к такому распространенному заболеванию ног, как пяточная шпора. А когда туфли еще и на высоком каб-

луке, тут уже уместно говорить о вероятных повреждениях не только нижних конечностей, но и конкретных отделов позвоночника. Где травма, там воспаление. Где воспаление, там боль. Следуя модным веяниям, мы торопимся так «упаковать» костномышечную структуру, чтобы ей «жилось» неудобно. Носим туфли на высоких каблуках. Обуваем сапоги, сжимающие икроножные мышцы. Втискиваем тело в обтягивающие джинсы, ничего хорошего не сулящие суставам тазовой области.

Думаете, обойдется? Возможно, на вас не будет ни одного синяка и не обнаружится ни единой царапины. Зато руки, ноги, голова, спина и грудь начнут беспокоить. Почему? Потому что ни один элемент одежды не должен сдавливать и травмировать ни одной части нашего тела.

Еще одна опасная дань моде в старину заключалась в следующем: в стремлении сохранить девичью фигуру будущие матери сильно утягивали свой живот, и крохотный плод, едва успевший сделать в утробе первое движение, мог вырасти инвалидом. Как, например, великий английский поэт лорд Байрон, рожденный хромоногим.

С появлением модных фасонов платья тоже редко учитывались анатомические и физиологические особенности тела. Зато, как сказали бы сегодня, наряды смотрелись стильно. Вероятно, так красавицы и их кавалеры стремились подчеркнуть свою исключительную привлекательность. Не подозревая (как многие сегодня), что связь между модными наряда-

ми и вероятными заболеваниями опорно-двигательного аппарата – самая прямая.

Нашим предкам было невдомек, что жесткая, неправильно сшитая скорняком обувь и стесненные одежды серьезно нарушают динамику движения спинальной жидкости, кровоснабжения всех отделов позвоночного столба, суставов, мышц, спинного и головного мозга.

Может, люди третьего тысячелетия в этом смысле стали осмотрительнее? Нисколько. О спине и ногах вспоминают лишь тогда, когда они заболят. Но ведь не сегодня сказано: предупредить недуг во сто крат легче, чем потом избавиться от него.

На одежду пора научиться смотреть с двух позиций: с точки зрения моды и здоровья, – чтобы после 25–30 лет не выглядеть сгорбленной больной старушкой или старичком.

...В залах Третьяковки я долго всматривался в живописные полотна выдающихся мастеров кисти былых эпох. Короли, принцы, придворные вельможи, фаворитки, пажи. Затем обратил внимание на одну общую анатомическую, физиологическую и даже психологическую странность, объединявшую людей на картинах. Грузные фигуры мужчин, затянутых в парадные мундиры. Тяжеловесные тройные подбородки бесформенных женщин. И потускневшие глаза со следами равнодушия к окружающим и всему, что происходит.

Глядишь на образы минувших лет и ловишь себя на мысли, что в XXI веке, в общем-то, не многое изменилось в от-

ношении людей к своему телу. В погоне за модными нарядами человек и сегодня готов жертвовать (вольно или невольно) собственным здоровьем. Чтобы подтвердить это, достаточно просто выйти на улицу, осмотреться, проанализировать увиденное и еще раз убедиться, что именно здоровье – самая большая ценность человека.

В конце концов, что подразумевает такое понятие, как здоровье? Прежде всего, сбалансированное состояние человека между болезнью, повышенной жизнедеятельностью и резервными возможностями организма, которые могут не истощаться.

К сожалению, сейчас таким балансом обладают очень немногие. Поэтому конкретные занятия по лечебнопрофилактическим методикам, которые я предлагаю в своих книгах, журнальных, газетных публикациях или с телевизионного экрана, призваны помочь людям обрести этот баланс.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.