СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ
• ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР •

# 1000 ОТВЕТОВ НА ВОПРОСЫ, КАК ВЕРНУТЬ ЗДОРОВЬЕ

- НУЖНО ЛИ ОПЕРИРОВАТЬ МЕНИСК?
- ЗАЧЕМ ПИТЬ МНОГО ВОДЫ?
- КУДА ИСЧЕЗАЮТ ГРЫЖИ?

А ТАКЖЕ МНОГО ДРУГИХ ПОЛЕЗНЫХ СОВЕТОВ

ОЗДОРОВЛЕНИЕ ПО СИСТЕМЕ ДОКТОРА БУБНОВСКОГО

ПРОДАНО БОЛЕЕ 1 500 000 ЭКЗЕМПЛЯРОВ!

**Сергей Михайлович Бубновский**

# 1000 ответов на вопросы, как вернуть здоровье

Серия «Оздоровление по системе доктора Бубновского»

*Текст предоставлен правообладателем*
*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8348322*
*1000 ответов на вопросы, как вернуть здоровье / Сергей Бубновский.:*
*Эксмо; Москва; 2014*
*ISBN 978-5-699-75851-7*

## Аннотация

Автор бестселлеров «Природа разумного тела», «Код здоровья сердца и сосудов» Сергей Бубновский, самый известный российский врач-практик, прошедший через испытания собственным нездоровьем, доктор медицинских наук, профессор, отвечает на многочисленные вопросы читателей, касающиеся не только остеохондроза позвоночника и различных болезней суставов, но и таких сопутствующих заболеваний, как сирингомиелия, рассеянный склероз, ревматоидный артрит, болезнь Бехтерева. Читатель узнает, что делать при повреждении менисков, кисте Бейкера, подагре, плоскостопии, сколиозе, после операции на позвоночнике и при многих других недомоганиях.

Сергей Михайлович уверен, что пересмотреть подход к своему здоровью можно и нужно в любом возрасте и при любом анамнезе, важно помнить слова Шерлока Холмса: «В жизни нет мелочей…», ведь здоровье каждого человека складывается из множества различных факторов и условий, которые и учитывает метод кинезитерапии.

# Содержание


| | |
|---|---|
| Вместо предисловия | 5 |
| Глава I | 17 |
| Глава II | 47 |
| Глава III | 77 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 99 |

# Сергей Михайлович Бубновский
# 1000 ответов на вопросы, как вернуть здоровье

## Вместо предисловия

*«Medica mente, non Medica mentis»*
*(Лечи умом, а не лекарствами)*

*«Omnes salvos volo»*
*(Желаю всем здоровья)*

**В наше время опасно болеть…**

Прежде чем сесть за эту книгу, как всегда, услышал то, что нужно для ее начала. Даже странно. Обычно за чашкой чая смотрю что-нибудь по ТВ. Показывали наш знаменитый фильм «Приключения Шерлока Холмса и доктора Ватсона». Шерлок Холмс излагал Ватсону свой метод дедукции, основные принципы которого заключались в нескольких мыслях: «В жизни нет мелочей. Люди очень невнимательны и очень погружены в себя, хотя при этом мало что знают о себе» (Это все, что мне нужно. – *С.Б.*). Так и в науке о здоровье – кине-

зитерапии. Я часто провожу свои семинары, во время которых рассказываю о правилах восстановления здоровья, например при болезнях позвоночника и суставов, часто сопровождающихся ишемической болезнью сердца (ИБС), бронхиальной астмой (БА), сахарным диабетом II типа (СД-2), головными болями, миомой матки, простатитом, запорами. Показываю, как надо лечиться, пишу книги на эти темы… и получаю сотни вопросов, казалось бы, на одни и те же темы. Но в каждой записке, в каждом вопросе чья-то личная боль, страдание и надежды на то, что только один ответ на этот вопрос (но личный) даст ту самую панацею, то лекарство, которое вылечит все, что надо… Если я говорю об упражнениях и лечебных свойствах мышц, – то ждут то самое упражнение, которое я запрятал где-то глубоко в своем кармане, но которое обязательно вылечит за один раз и… навсегда. Его надо достать и дать. Ну, может быть, за два раза! Даже за неделю – потерпим! Ведь терпели же 10, 20 лет болезни, поглощая таблетки, подставляя вены для установки капельницы, пролежав не одну простыню в больнице.

Когда я говорю о пользе холода, то вопросы сыплются один за другим: «У меня простатит! Можно?», «Как быть – у меня хронический бронхит, перенесенное воспаление легких или воспаление придатков?», «Сколько минут?» «Душ или ванна?» «А с головой или без?»

Баня, или сауна по правилам русской бани, как лечебное средство вызывает еще больше вопросов: «Мне мой врач за-

претил – у меня варикозное расширение вен», или «Я теряю сознание в бане». Не говоря о запретах на баню от кардиологов, онкологов, гинекологов, урологов при миоме матки, аденоме простаты, а тем паче после онкологической операции, и т. д., и т. п. Одним словом, такие семинары и прямое общение на встречах с читателями, или в прямом эфире подтверждают когда-то отмеченное мной правило: «Нет одинаковых больных – есть одинаковые диагнозы!»

У каждого больного – своя болезнь, которую он холит и лелеет, оберегает, не замечая этого. Попробуй, лиши его этой болезни?

Казалось бы, многие, кто приходит на встречу со мной, читали мои книги, в которых предложены решения самых распространенных проблем со здоровьем. Но «не все так». Или «все не так». У каждого, повторюсь, своя болезнь, и ни у кого такой больше нет.

И я решил ответить на максимально возможное число вопросов, задаваемых мне на этих встречах и в письмах.

> Мышцы – это своего рода особый орган, который вкупе со связками, сухожилиями, апоневрозами составляет 60 % тела.

Разобью их на группы, и в каждом вопросе будут подвопросы. Но, прежде чем приступить к ответам, я должен объяснить свое кредо, которое по-своему заложено в дедуктивном методе Шерлока Холмса: «В жизни нет мелочей…» Применительно к нашей теме можно сказать: «В организ-

ме нет ни одного ненужного органа», и каждый выполняет свою функцию, неиспользование которой может привести к какой-то болезни, а то и нескольким болезням.

Золотой стандарт современной кинезитерапии[1] гласит: «Неиспользование скелетной мускулатуры приводит к ухудшению состояния всех органов и систем». Напомню, что мышцы – это своего рода особый орган, который вкупе со связками, сухожилиями, апоневрозами составляет 60 % тела и лечебное действие которого не изучается медиками вообще. Поверьте, я не ругаю и даже не критикую за это врачей. Они просто этих мелочей не знают, так как про лечебное действие мышц нет ни одного слова в учебниках, по которым они учились. Откуда же им знать, если они не сталкивались с необходимостью использовать лечебные свойства мышечной системы. А я столкнулся! Меня жизнь заставила обратиться к мышцам, чтобы избавиться от костылей, без которых я не мог ходить… 27 лет?! Сейчас делаю со своим телом все, что хочу, без оглядки на сложности нагрузок. Кому поверит больной – врачу, который из 60 лет 27 лет провел в обнимку с костылями, а сейчас живет благополучно, забыв и про костыли, и про запрет на движение, или врачу, пусть даже кандидату или доктору наук, который (так получилось) и не болел-то еще серьезно (и слава богу!), но научился писать статьи и пользоваться Интернетом и который при беседе

[1] Кинезитерапия – медицинская методика лечения хронических заболеваний с помощью активизации мышечной системы.

с больным даже не притрагивается к последнему, зато бодро выписывает рецепт в аптеку, при этом с ясными, убежденными в своей правоте глазами доказывает необходимость применения этого редкого (часто дорогого) лекарства… А мышцы? Да, конечно! Но это потом… А сейчас пройдите курс лечения этим (и другими заодно) лекарством…

И дело даже не в том, что я сумел восстановить свое здоровье и трудоспособность после пережитых травм. В конце концов, можно найти очень большое количество людей, сумевших справиться и, если хотите, оправиться после перенесенных травм и хронических заболеваний. Дело в том, что в результате моего личного опыта в вопросах реабилитации и лечении болевых синдромов создалась целостная физиологически и научно обоснованная, корректная во всех отношениях система восстановления здоровья и трудоспособности людей практически любого возраста. В вопросах реабилитации после травм я мог бы привести не один десяток случаев из своей практики восстановления очень известных людей, но медицинская этика не позволяет этого делать. Но самым ярким и широко известным случаем является работа с пилотами всемирно известной команды «Камаз-Мастер» в эпоху участия в них «легенды» Дакара – Владимира Чагина. Я прошел с командой бок о бок четыре Дакара, не считая других соревнований по ралли-рейдам или гонкам по бездорожью, и за это время мне удалось вернуть в строй 6 из 9 пилотов после тяжелейших травм позвоночника – компрес-

сионных переломов – без операций и корсетов. Но и это не все. Главное, что большинство этих травм (90 %) было получено в ходе самой гонки!.. То есть перелом позвоночника не являлся причиной прекращения участия в гонке по абсолютному бездорожью на машинах под 10 тонн, развивающих скорость до 150 км в час?! Никто из врачей-коллег не может до сих пор ни понять, ни оценить эти результаты… Поэтому и спрашивать их бессмысленно…

Одним из секретов метода современной кинезитерапии является умение провести пострадавшего через боль без применения обезболивающих средств. «Как это?» – спросит любой врач. Феномены лечебного восстановления пожилых людей (после 70) с комплексом тяжелых хронических заболеваний, в которых помимо остеохондроза позвоночника с грыжами имелись хронические заболевания сердца и сосудов, бронхиальная астма и сахарный диабет II типа, даже не требуют доказательств. Приходите – смотрите. Часть примеров приводится в книге «Код здоровья сердца и сосудов» и в «Здоровые сосуды, или Зачем человеку мышцы».

Одним из секретов метода современной кинезитерапии является умение провести пострадавшего через боль без применения обезболивающих средств.

Успешная работа с колясочниками-параолимпийцами привела к недовольству членов Параолимпийского комитета, которого мы «лишили» некоторых чемпионов. Как по-

сле этого мне относиться к болям в колене, спине, подагре, плоскостопию и проч.? Спокойно… А задача читателя, который желает выбраться из болезни, читать и хотя бы стараться выполнять рекомендации этой книги, так как ничего подобного вы не встретите в рекомендациях других врачей, работающих в узком коридоре стандартов: больница – аптека – покой. Другое дело – страх! Очень часто именно он мешает сменить тактику лечения. Страшит прежде всего неизвестность. И мне было страшно в свое время применять в лечении то, что никто не применял… Но я прошел этот путь, и сейчас современная кинезитерапия – это не просто современная медицинская технология! Это инновационное, научно обеспеченное направление, и об этом говорит наличие диссертаций и уже более 100 центров в России и за рубежом. Причем интерес к этому методу, в том числе и у западных специалистов, неуклонно растет. Но я хочу еще раз подчеркнуть – метод кинезитерапии не является заменой существующей системы медицинского обеспечения граждан. Это – альтернатива тем методам лечения и реабилитации, которые не дали нужного результата больному, особенно после длительного применения. А любого больного, кроме ипохондрически настроенного, интересуют в основном два результата:

а) снятие болевого синдрома без таблеток и операций (хотя эту причину обращения к врачу я называю мотивацией);

б) восстановление трудоспособности.

Это истинные причины обращения в наш Центр.

Ведь очень и очень многие люди, особенно во второй половине жизни (где-то после 50 лет), остаются наедине со своей болезнью, никому не нужными и в тягость окружающим. Об этом почему-то не принято говорить, обсуждать. Но это – реальность!

> Метод кинезитерапии не является заменой существующей системы медицинского обеспечения граждан. Это – альтернатива тем методам лечения и реабилитации, которые не дали нужного результата больному, особенно после длительного применения.

Поэтому применяйте рекомендации этой книги смело! Они безопасны при правильном, последовательном применении. А если что-то не будет получаться – обращайтесь в ближайший Центр современной кинезитерапии – Центр доктора Бубновского. Там вы сможете получить квалифицированную помощь в решении своих проблем. Между всеми нашими центрами налажена активная связь, и в сложном случае при необходимости мы разбираем эти случаи обращения совместно.

Я всегда спрашиваю больных: «Ну и чем завершилось Ваше лечение?» – «Да ничем, – отвечают. – Поэтому и пришел к Вам!»

Размышляйте, думайте, сравнивайте.

Пульмонолог пытается лечить хронический бронхит, пневмонию без понимания и использования лечебной роли

функции собственной дыхательной мускулатуры пациента. «После двухнедельного лечения из носа поплыли слизи, после 6 часов вечера состояние ухудшилось, в груди все хрипело, сипело, одышка, сухой кашель. После лечения опять вышла на работу, через полгода пришлось уволиться, каждый месяц на больничном, дальше работать не было сил» (из письма больной).

Ортопед пытается сформировать осанку ребенку с помощью корсетов, выключая функцию мышц спины, выдерживающих до 8 тонн.

Гинеколог лечит болезни застоя в тазовых органах (простатит, воспаление придатков, миома матки, аденома простаты) без привлечения лечебной функции глубоких мышц таза и мышц промежности, отвечающих за кровo-лимфообращение в тазовых органах.

Невропатолог лечит головные боли, не понимая лечебной функции мышц пояса верхних конечностей в кровоснабжении мозга.

Кардиолог лечит ИБС, не зная про внутриорганное периферическое сердце, к которому относятся мышцы пояса нижних конечностей.

Хирурги и реабилитологи не понимают репаративную и регенеративную роль глубоких мышц, запрещая после травм и операций любые нагрузки (а тем паче – через боль), подменяя реабилитационные силовые упражнения ЛФК и пассивными, по отношению к больному, тренажерами, способствуя

тем самым атрофии глубоких мышц и ухудшению качества своих собственных действий больного.

Терапевт лечит воспаление теплом, не понимая дренажной функции мышц и лечебной функции холода.

Гастроэнтеролог лечит дискинезии и запоры диетами, выключая роль мышц брюшного пресса и тазовой диафрагмы.

Проктолог не понимает истинного значения диафрагмального дыхания и мускулатуры сфинктеров прямой кишки и вырезает куски этой кишки (исключением являются раковые опухоли).

Косметолог заменяет косметическую антицеллюлитную функцию крупных мышечных групп кремами и массажами, хотя я не отрицаю их косметический эффект.

Иммунологи не понимают закаливающих процедур и терморегуляцию организма, заменяя эти функции на иммунопротективные таблетки (иммуномодуляторы). «Живу как мышь в норе, особенно в осенне-зимний сезон, боюсь выйти из дома» (из письма больной).

В санаторно-курортном лечении исключены силовые тренажеры, закаливание воздухом и босохождение, задействованы только кабинетные процедуры, хотя основным лечебным фактором, казалось бы, должен быть именно климат!

Поэтому хочу восполнить подобное неучтивое недопонимание возможностей организма. Я предлагаю альтернативный подход тому лечению, которое вы уже прошли без успеха и без результата.

Кинезитерапия в современном виде является естественной, а значит, безвредной, экологически чистой (без химии и облучения) медицинской дисциплиной.

Забудьте прежние советы знакомого вам врача, если после него нуждаетесь в лечении. Скорее всего, он желал вам добра и старался. Но не получилось. Бывает… Значит, его рекомендации, советы и запреты надо забыть! Навсегда! Для вашей пользы. Мои рекомендации на этот раз будут в ответах на ваши вопросы. Возможно, будет страшно использовать многие из этих рекомендаций. Но, с другой стороны, задайте себе вопрос – а что терять? Коляска, костыли, животный страх за жизнь?.. Я же не предлагаю ничего противоестественного. Наоборот, кинезитерапия в современном виде является естественной, а значит, безвредной, экологически чистой (без химии и облучения) медицинской дисциплиной. По-современному – технологией. И в ней нет ненужных мелочей. Есть тренажеры, баня, ванна с холодной водой, управление дыханием и мышцами. Есть система правильных движений, которые надо понять и освоить. Поэтому я стал проводить семинары по правильному использованию методик, описанных в моих книгах. Читают невнимательно, с одной стороны. С другой стороны, раскоординированы и ослаблены физически, чтобы правильно выполнить даже простое упражнение, например приседание или отжимание. Просто только таблетку проглотить или вену под укол или

под капельницу подставить. Ни ума не надо, ни физического навыка, ни силы, ни… воли. Будет ли результат, нужный вам, то есть восстановление трудоспособности при применении таблеток? Если это хроническое заболевание (то есть длится больше двух недель), то ответ отрицательный.

Кинезитерапия же при правильном применении – это жизнь без боли, уверенность в себе, своем организме при движении, радость от жизни. И при этом – в любом возрасте! Но только при условии, что сохраняется ясность ума, любовь к жизни и желание еще что-то сделать, совершить в этой один раз данной жизни!

«Читаем?» – «Да, конечно!» Я бы хотел услышать именно этот ответ.

*Д.м.н., профессор С. М. Бубновский*

# Глава I
# Профилактика болезней, или Как сохранить здоровье

**Сон, дыхание, упражнения, режим дня, питание**

**Вопрос: Особых жалоб нет. На Ваш взгляд, чем лучше заниматься: аэробикой, фитнесом, йогой, чтобы проблемы не появились?**

**Ответ:** Как говорили древние греки, «лучшее лечение – это профилактика». То есть недопущение болезни, и поэтому с детства человека надо приучать к необходимости выполнять гимнастику так же, как чистить зубы, умываться, ходить в баню (в сауну) *(рис. 1)*. Потому что человек с годами становится ленив. В наше время, когда люди живут с компьютером «в обнимку», это становится суперактуальной проблемой. И заставить молодого человека оторваться от компьютера очень-очень сложно. Это может сделать либо очень волевой человек, либо тот, у которого необходимость каждый час отрываться от стула и делать какое-нибудь физическое упражнение уже впиталась в мозг. Из всех видов оздоровительных нагрузок, которые существуют (я уже писал об этом в книге «Код здоровья сердца и сосудов»), три являются основными.

1) Аэробные упражнения, к которым можно отнести бег, ходьбу (быструю и долгую), плавание, велосипед. Сейчас входит в моду скандинавская ходьба. Все перечисленное – это циклические упражнения, которые позволяют тренировать сердце, его ритм, выносливость, поддерживают кровообращение в норме, улучшают нервную систему, успокаивают человека. Для здоровья и тренировки сердца, с моей точки зрения, достаточно проходить быстрым шагом 4 километра, пробегать бегом трусцой не менее двадцати минут, приседать не менее 100 раз за 2–3 серии, проплывать не менее 800 метров (16–18 минут кролем или 20–22 минуты брассом), проезжать на велосипеде не менее 10 км. Выбирайте. Но надо помнить, что длинный бег, марафонский бег ведут к изнашиванию суставов, и марафонцы, стайеры, любители длинного бега часто обращаются к нам с артрозами коленных суставов, тазобедренных и остеохондрозом позвоночника. При этом у них здоровое сердце и сосуды. Обидно… Потому что кроме бега необходимо выполнять упражнения на растягивание мышц (стретчинг).

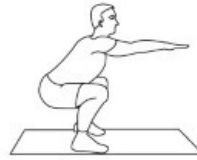


Рис. 1

2) Это упражнения типа «треугольника» *(рис. 2)*, когда, сгибаясь в пояснице, человек, стоя в положении «ноги шире плеч», старается, не сгибая колена, на выдохе «Хаа» коснуться пальцами рук пальцев одной из ног. То же самое – с другой ногой. Можно взять себя за пятки с задней стороны, где ахиллово сухожилие, и с прямыми ногами наклониться вперед, стараясь заглянуть за спину *(рис. 3)*. Или сидя сначала сложиться к одной ноге, достав пальцы ног и стараясь пальцы потянуть на себя, затем – к другой ноге *(рис. 4)*. Это упражнения на растяжку до бега и после него. В зале кинезитерапии существуют специальные тренажеры, МТБ, которые прекрасно растягивают мышцы и связки в динамическом режиме.

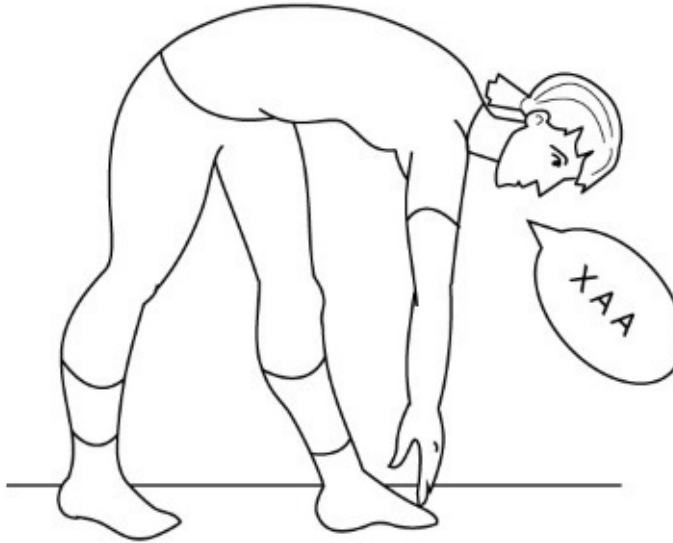

ХАА

Рис. 2

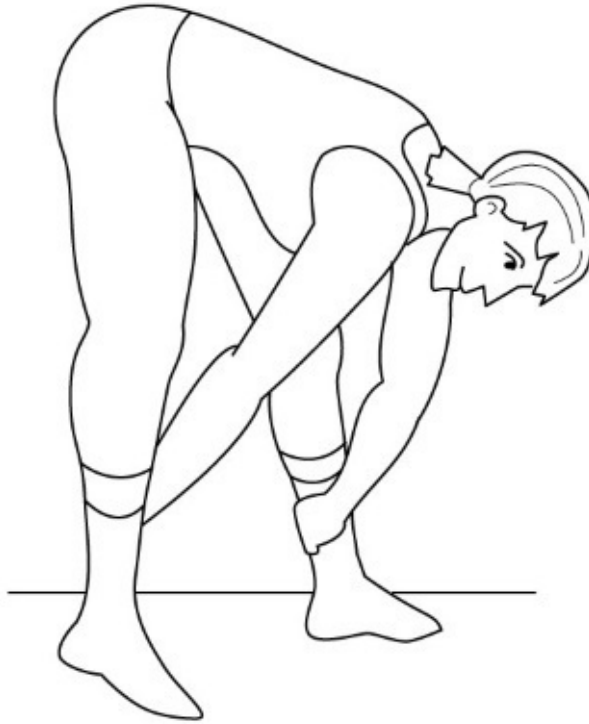
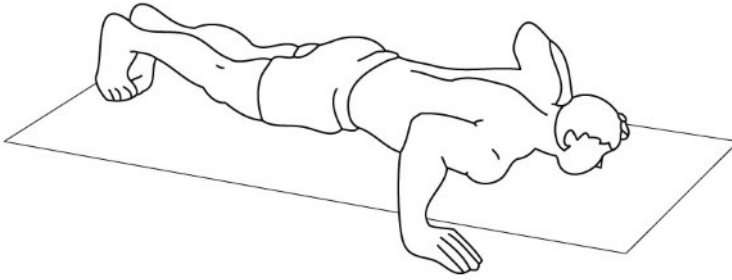


Рис. 3

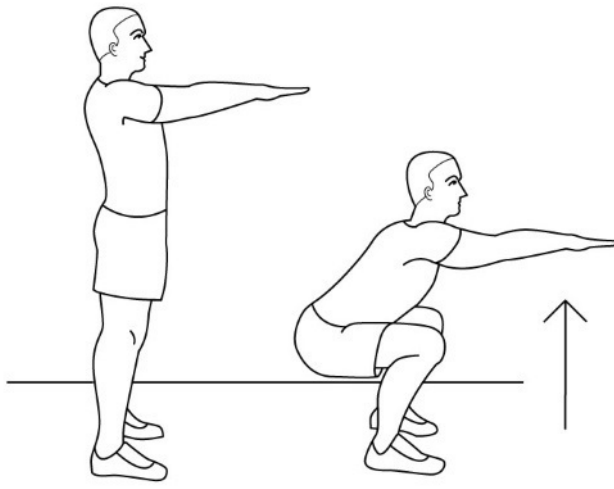
Рис. 4

3) И третий уровень обязательных физических нагрузок – это, конечно, силовые упражнения. Они бывают нескольких видов. Это силовые упражнения с собственным весом тела. Например, выполнять подтягивания, отжимания, приседания *(рис. 5 а, б, в)*. Это самые сложные упражнения для людей, физически готовых. Второе – это упражнения на тренажерах, упражнения с гантелями, гирями, штангами, то есть со свободными отягощениями, тоже для подготовлен-

ных людей. Эти упражнения эффективные, но травмоопасные, поэтому их необходимо выполнять либо с партнером, либо с тренером.



а



б
Рис. 5

Самое безопасное силовое и, с моей точки зрения, самое полезное – это, конечно, профессиональные тренажеры в тренажерном зале. Там есть инструктор, показывающий и контролирующий технику исполнения упражнений, подбирающий вес и упражнения, которые могут заменить и приседания, и отжимания, и подтягивания. Упражнения на тренажерах позволяют в комфортном режиме активизировать мышцы с целью восстановления до нормы, чтобы тело не «висело на костях», не «морщинилось», несмотря на воз-

раст. Когда оно висит – это целлюлит, а когда оно сухое, морщинистое – это недостаток «живого» веса, то есть мышц и сосудов.

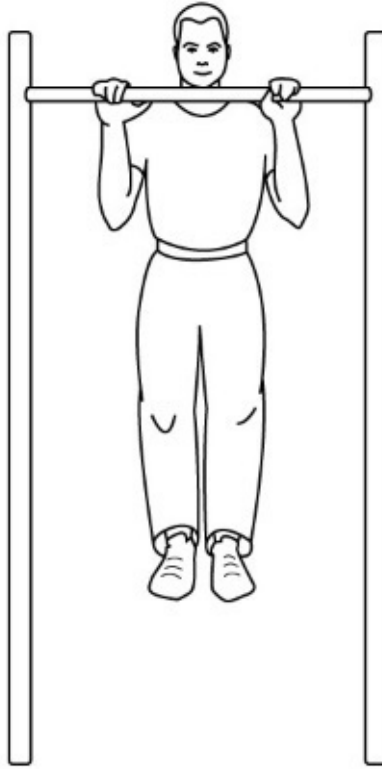


Рис. 5 *в*

Эти три вида нагрузок (аэробные, силовые и стретчинговые) нужно распределять в течение недели ровно. Допустим, понедельник, среда, пятница – посещение тренажерного зала с сауной после упражнений. Вторник, четверг, суббота – пробежки, ходьба, велосипед, плавание, или два раза в неделю хорошая ровная аэробная нагрузка на пульсе 140–145 уд/мин. Этого будет достаточно. И растягивающие упражнения в течение 5—10 минут после занятий. В завершение – обязательны закаливающие процедуры в виде холодного душа или холодной ванны. Один день в неделю можно повалять дурака, то есть просто погулять с собакой, с семьей в лесу, в парке, то есть подальше от города. Принимая подобные профилактические меры, вы не будете знать ни кардиологов, ни терапевтов, ни невропатологов, ни других врачей, которые занимаются уже «испорченным», то есть заболевшим, телом.

**Вопрос: В общем и целом сколько по времени должно длиться такое занятие? Сколько часов надо уделять спорту в неделю?**

**Ответ:** Я проводил разного рода измерения и пришел к выводу, что все должно быть в радость. Не надо выполнять упражнения «на зубах», преодолении воли, потому что рано или поздно психика даст сбой и человек откажется вообще что-то делать. А если ты выполнил упражнения до пота, до

покраснения кожных покровов и получил от этого удовольствие, значит, это вполне достаточная норма. Обычно минимальное время занятий – это 20 минут. Комфортный режим выполнения упражнений в тренажерном зале вместе с растяжкой и силовыми упражнениями – от 40 минут до 1 ч 10 мин. И заниматься надо не менее трех раз в неделю. Моя норма – час в день ежедневно. От такой нагрузки я получаю удовольствие и заряд на весь день, чего и другим желаю.

Минимальное время занятий – это 20 минут. Комфортный режим выполнения упражнений в тренажерном зале вместе с растяжкой и силовыми упражнениями – от 40 минут до 1 ч 10 мин.

**Вопрос: А в какое время надо заниматься? Утром, днем, вечером?**

**Ответ:** Вопрос на самом деле сложный, как это ни странно. Я считаю, что в условиях города лучше заниматься в первой половине дня, когда человек еще не устал от городской суеты. Если же он всю работу проводит в вечернее время, тогда ему неплохо позаниматься и вечером. Существуют жаворонки и совы. Если у человека первая половина дня уходит на сон, то есть он сова, тогда утром, когда он поздно встанет, заниматься не сможет. В таком случае он должен найти себе время для занятий либо в обеденный перерыв, либо вечером. Если же жаворонок, то чем раньше (6–8 часов утра) он позанимается, тем лучше… Хотя многие кардиологи почему-то говорят, что нельзя давать организму нагрузки

утром (я не знаю, правда, откуда взялся этот миф, потому что время суток не имеет терапевтического значения). Есть такая наука – хронобиология. Бывают часы активные, бывают часы пассивные, бывают часы нейтральные. Во всяком случае, тот, кто утром позанимался, весь день свободен. Теперь представьте, что вы весь день работаете и оставили два часа вечером позаниматься. А у вас собрание, совещание, концерт, театр, день рождения, свадьба, корпоратив, и вы не успевали на занятия. А пропуски занятий снижают эффект предыдущих. Поэтому вечернее время я все-таки оставляю совам, которые еще до двенадцати, до двух не спят и им позаниматься в районе 8—10 часов вечера не представляет никакой сложности. На самом деле каждый должен выбирать для себя тот режим, который позволяет ему не менее трех раз в неделю выполнять достаточно большой объем упражнений: и аэробных, и растягивающих, и силовых.

**Вопрос: Какие упражнения являются вредными для позвоночника, и если можно – приведите примеры?**

**Ответ:** Я считаю вредными для позвоночника прыжки с парашютом, прыжки на лыжах с трамплина, езду на машине по бездорожью. То есть все действия, которые связаны с ударами и вибрациями, все нагрузки со смещением оси тела.

Любая спортивная нагрузка без правильной подготовки к ней и реабилитации после может

негативно отразиться на состоянии позвоночника.

Например, фигурное катание, где много прыжков и скручиваний, может привести к серьезным проблемам позвоночника. Считаю, что вреден для позвоночника бег по асфальту в кедах на плоской подошве или спортивных тапочках, а не в специальной беговой обуви. Особо скептически отношусь к марафону по Садовому кольцу. Мало того что воздух плохой, а бегут долго, так еще и по асфальту.

В принципе, любая спортивная нагрузка без правильной подготовки к ней и реабилитации после может негативно отразиться на состоянии позвоночника. При слабых или, напротив, перегруженных мышцах спины снижается их амортизационная функция, и осевая нагрузка на позвоночник возрастает, особенно при беге или прыжках.

Вредно для позвоночника таскать какие-то грузы в руках, особенно в одной. Если уж тащить, то в двух сразу. К примеру, раньше в деревнях было принято носить воду на коромысле, это позволяло сохранять равномерную, без перекосов, нагрузку на позвоночник.

**Вопрос: Можно ли сочетать занятия кинезитерапией с футболом? Очень нравится футбол.**

**Ответ:** Я бы сказал по-другому. Если человек играет в футбол, а также в волейбол, баскетбол, хоккей, то ему необходимо следить за сохранением силы и эластичности связочного аппарата суставов с целью профилактики травм. Здесь

кинезитерапия подойдет лучше, чем что-либо еще *(рис. 6 а, б)*. Но если вы получили серьезную травму коленного сустава, то о футболе лучше забыть, заменив его занятиями в тренажерном зале.

Если человек играет в футбол, а также в волейбол, баскетбол, хоккей, то ему необходимо следить за сохранением силы и эластичности связочного аппарата суставов с целью профилактики травм.

Треажерный зал
2

a

2

б
Рис. 6

**Вопрос: Под правильным выдохом («Хаа») при выполнении силовых упражнений подразумевается выдох на уровне диафрагмы, а не горла или груди?**

**Ответ:** Дыхание с «Хаа» выполняется не только при выполнении силовых упражнений в стадии усилия (напряжения), но и при растягивающих упражнениях (стретчинг). Диафрагма – это постоянно работающая при вдохе и выдохе мышца. При правильном выдохе «Хаа» диафрагма поднимается, а ребра опускаются, живот втягивается, и выдох получается длинным. Можно назвать такое дыхание «дыхание животом». Если выдох «Хаа» делается неправильно, то живот (мышцы живота) не втягивается, и выдох получается коротким. Если напрягаются голосовые связки, то получается звонкий, высокий крик «Хаа» (в случае произношения этого звука вслух), что также является неправильной техникой выдоха.

При глубоком вдохе, если этого требует обстановка (например, ныряние в глубину), диафрагма опускается, грудная клетка расширяется, и это можно назвать грудным дыханием. Но в любом случае и здесь основную работу выполняет диафрагма.

При выдохе происходит снижение внутрибрюшного и внутригрудного давления, что обеспечивает хорошую

присасывающую функцию грудной клетки (диафрагмы) и усиление кровообращения внутренних органов.

При выдохе происходит снижение внутрибрюшного и внутригрудного давления, что обеспечивает хорошую присасывающую функцию грудной клетки (диафрагмы) и усиление кровообращения внутренних органов. Во время вдоха и последующей задержки дыхания у спортсменов все капилляры наполняются кровью (тканевое дыхание) – это полезно. Тогда как у ослабленных людей такой вдох может повысить внутриорганное давление и привести к коллапсам и опущению органов. Поэтому мы, кинезитерапевты, учим выдыхать и выдыхать глубоко (брюшной тип дыхания), а вдох происходит автоматически между выдохами и является поверхностным, неглубоким. Но это не мешает сделать глубокий выдох «Хаа». Врачи часто путают, называя дыхания животом мужским типом дыхания, а грудное дыхание – женским. Просто в силу анатомо-физиологических особенностей у женщин на передней поверхности туловища самой высокой частью является грудь, а у мужчин – живот. Что больше поднимается при вдохе, – то и отмечают «наблюдатели». На самом деле и у мужчины, и у женщины основной дыхательной мышцей является диафрагма, поэтому для обоих полов правильное дыхание – диафрагмальное. Мы учим диафрагмальному выдоху, снимающему напряжение внутренних органов и расслабляющему мышцы. Поэтому надо его освоить, и любые нагрузки при любых заболеваниях станут для вас посильны-

ми.

**Вопрос: Можно ли вскоре после сна интенсивно заниматься на тренажере или физкультурой?**

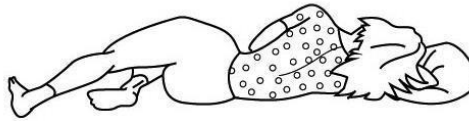
**Ответ:** Можно. Более удобное время для занятий своим здоровьем трудно найти. К гимнастике стоит приступать сразу после того, как приведешь себя в порядок (умывание, туалет, зеленый чай).

**Вопрос: В каком положении правильно спать? На боку, на спине?**

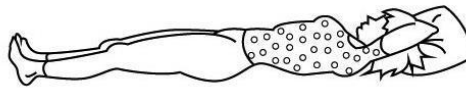
**Ответ:** Спать надо в любом положении, при котором приходит сон. Лучше спать на правом боку и на ортопедическом матрасе. Тогда утром не будешь испытывать никаких перегрузок той или иной части туловища, на которой спал.

**Вопрос: Существует мнение, что если спишь на левом боку, то это нагрузка на сердце, если на правом – то на кишечник. Так ли это?**

**Ответ:** Это не мнение, это так и есть. Хорошо спать на спине, тогда органы все сверху и отдыхают. Но так могут спать разве что животные и здоровые люди *(рис. 7 а, б)*.



а



б

Рис. 7

Остальным лучше все-таки спать на правом боку как принято, со слегка согнутыми ногами. Если спать на левом – другие органы будут давить на сердце. Хотя на Востоке после еды или во время еды принято лежать на левом боку, чтобы желудок и кишечник находились сверху. В таком случае пища усваивается хорошо и распределяется равномерно.

**Вопрос: А на животе можно спать?**

**Ответ:** В такой позе плохо работает диафрагма, сжимаются ребра, и в результате нарушается дыхание. Хотя ортопедический матрац нивелирует все неудобства позы. Глав-

ное – расслабиться.

**Вопрос: Например, при сколиозах многие спят на животе, потому что на спине и на боку очень трудно.**

**Ответ:** Ну, это уже дело привычки.

**Вопрос: После трех сеансов похудела на восемь килограммов. Как поправиться? Мышцы исчезают, вес – 51 кг.**

**Ответ:** Вопрос интересный, потому что существуют миллионы людей, которым хотелось бы за три занятия похудеть на восемь килограммов. Я уж не знаю, что там произошло с вами. В принципе, я лично в интенсивные дни могу за одну тренировку потерять до трех килограммов (вместе с баней, с сауной). Но это – лошадиный труд. Если женщина теряет спокойно 8 килограммов за три занятия, это значит, что в ней много «воды», очень слабое тело, которое мгновенно «топится». Но могу сказать, что следующие 3 кг можно терять всю оставшуюся жизнь и так и не потерять.

> Увлекаться похудением ради похудения я не рекомендую.

Вообще увлекаться похудением ради похудения я не рекомендую. Если похудение произойдет естественным путем через какие-то занятия, которые не упомянуты в вопросе, то это хорошо. Вредно терять вес, когда при интенсивных занятиях гимнастикой плохо питаешься. Я всегда рекомендую

такие занятия заканчивать приемом белковой пищи, но не позже 45 минут после их окончания. Тут подойдет грудка цыпленка, творог и другое.

Дело в том, что в течение 45 минут после занятия появляется так называемое белковое окно. Если его пропустить, то организм будет брать белок за счет собственных мышц. И вместо восстановления мышц вы начнете терять их, а вместе с мышцами – сосуды, проходящие в них. И чем дальше – тем больше. Поэтому не стоит увлекаться быстрой сгонкой веса за счет ограничения питания. Лучше все-таки потеть в зале, попотеть во время аэробных упражнений, сжигая килограмм за килограммом.

**Вопрос: Резкая потеря веса может вызвать какие-либо болезни?**

**Ответ:** Да. Человек может и умереть. Часто возникает тяжелый астенический синдром, общее истощение, сопровождающиеся апатией или глубокой депрессией.

**Вопрос: Если человек начал заниматься и стал резко терять вес, что следует проверить, если это наблюдается продолжительное время? Кровь сдать?**

**Ответ:** Кровь сдать не помешает, но я вообще против ненужных обследований, когда нет «клиники», то есть ярко выраженных болезненных состояний. Потому что они могут завести в тупик. Надо найти опытного инструктора по фит-

несу, который умеет восстанавливать тело человека, мышцу за мышцей, сустав за суставом, подкармливая его БАДами, к которым я отношу аминокислотные наборы. Это чистые аминокислоты, из которых состоят белки, и они усваиваются телом после физической нагрузки в десятки тысяч раз лучше, чем обычный кусок мяса. Мы применяем пантолекс. Это комплекс основных аминокислот, выделенных из крови марала, который является сильным адаптогеном, хорошо усваивается и помогает быстро восстанавливать мышечный вес.

> В течение 45 минут после занятия появляется так называемое белковое окно. Если его пропустить, то организм будет брать белок за счет собственных мышц.

Но если человек находится в глубоком астеническом состоянии, когда и физически, и психологически трудно что-то делать, ему нужно помогать (массаж, пассивные упражнения в кровати, контрастные процедуры, заканчивающиеся холодным воздействием). Постепенно он придет в норму. Но надо набраться терпения.

**Вопрос: Привычка многих женщин худеть за счет применения мочегонных препаратов вредна?**

**Ответ:** Это вредно для почек и костей. Злоупотребление мочегонными препаратами нарушает водно-солевой баланс, выводит с лишней водой массу полезных минеральных веществ. В частности, один из эффектов избыточного использования мочегонных препаратов – деминерализация, напри-

мер остеопороз.

**Вопрос: Но мочегонные чаи, например, продаются в свободном доступе, как БАД. Их вообще нельзя принимать?**

**Ответ:** Я бы не советовал применять подобные чаи с неизвестной репутацией, обладающие слабительным, мочегонным эффектом, потому что обезвоживание, деминерализация – один из самых страшных недугов, из которых трудно выбраться. И никакие упражнения тут уже не помогут *(рис. 8)*.

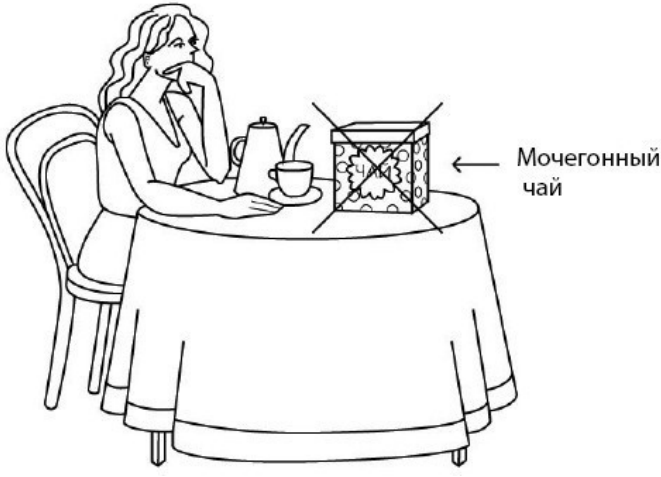



**Рис. 8**

**Вопрос: Расскажите, пожалуйста, о влиянии психологических зажимов на мышцы?**

**Ответ:** Под психологическими зажимами я понимаю неадекватную психическую реакцию у впечатлительных мнительных натур после начальных физических нагрузок. В этот период появляются новые мышечные боли и вместе с ними комплекс страха перед каждым последующим занятием, который буквально сковывает движения. Поэтому необходимо научиться дышать и заканчивать каждое занятие контрастным душем или сауной. Это освобождает человека от психологических зажимов, которые приводят его в состояние ригидности и невозможности расслабиться. Я вообще считаю, что при всех психологических состояниях, вызывающих какие-то спазмы, страхи, зажимы, необходимо идти в тренажерный зал и заниматься до седьмого пота. В таком случае через несколько дней, когда мышцы привыкнут к новым стереотипам движений, все страхи пройдут, мышцы восстановятся, и тело человека станет еще здоровее, чем было до «зажима». Но… Человек обращается к врачу, врач назначает ему транквилизаторы, антидепрессанты вместо продолжения упражнений. Постепенно человек с «психологическим зажимом мышц» погружается в бездну неполноценности и неспособности расслабиться вообще. Он начинает принимать разные препараты вплоть до алкоголя и становится психически нездоровым человеком. Сломать такого челове-

ка таблетками легко, потому что именно транквилизаторы и антидепрессанты разрывают связь мозга с мышцами. Это тупик, который в итоге приведет постепенно к атрофии мозга, слабоумию или психастении. Выбирайте, что вам нравится… Мне не нравится ничего из перечисленного, поэтому я лучше пойду в зал и буду снимать психологический зажим, выполняя упражнения до седьмого пота.

> При всех психологических состояниях, вызывающих какие-то спазмы, страхи, зажимы, необходимо идти в тренажерный зал и заниматься до седьмого пота.

**Вопрос: Может, надо пить пустырник?**

**Ответ:** Пустырник и другие растительные препараты, которые в народной медицине применяют как успокоительные средства, не ведут к зависимости, поэтому их нельзя назвать наркотиками. Их нельзя назвать даже транквилизаторами. Это действительно успокоительные средства для престарелых людей и психопатичных натур. Они имеют определенный вкус, определенный запах, и больной, принимая пустырник или валерьянку, верит этому веществу как успокоительному и невредному. Поэтому часто пустырник помогает человеку расслабиться. Что делать, если есть люди, неспособные без таблетки успокоиться! Уж пусть лучше принимают пустырник, чем транквилизатор.

# Глава II
# Все о воде

*Что требует основательных самых упорных доказательств, так это очевидность. Ибо слишком многим недостает глаз, чтобы видеть ее.*
***Фридрих Ницше***

## Лечение холодной водой. Много пить – невредно. Кишечник тоже пьет!

**Вопрос: Сколько надо пить воды в день?**

**Ответ:** Жидкости человеческого организма составляют большую часть его веса. Вода используется во всех обменных физиологических процессах человека, выводит из организма уже отработанные вещества. Ее можно сравнить с вагоном, в котором едут пассажиры, – форменные элементы крови (эритроциты, лимфоциты, лейкоциты), минеральные вещества (Ca, Mg, P, Fe и др.), витамины и т. д. Поэтому сам организм подсказывает, сколько ему нужно воды ежедневно для жизнеобеспечения. А это в среднем – три литра. Я уже не говорю о том, что вода нужна для гигиены тела. А между прочим, «кожа тоже пьет» воду, и когда этой воды мало, становится сухой и дряблой. Так, стареющие люди имеют один

характерный признак – сухость кожных покровов, особенно в области конечностей.

> Вода используется во всех обменных физиологических процессах человека, выводит из организма уже отработанные вещества.

Большинство людей, как показывает практика, пьют мало. В среднем – где-то полтора литра при необходимых трех литрах[2]. Это составляет приблизительно 12 стаканов. Говорят: «Не хочется…» К чему приводит малое суточное потребление воды, притом что, как уже говорилось выше, вода используется во всех физиологических процессах организма человека? Вступает в силу закон саморегуляции. То есть понимает это сам человек или нет – не имеет значения. Пока человек живет, дышит, передвигается – осуществляется определенный обмен веществ («ты мне – я тебе»). И вода нужна именно в этом объеме («доказано неоднократно») – 3 литра. Если же ее не поступает в таком количестве, то ис-

---

[2] Общий объем крови, циркулирующей по сосудам человека, составляет 5,2 литра и приблизительно на 50 % состоит из воды. Поэтому для нормального функционирования кровеносной системы ежедневно должно поступать минимум 2,5 литра свежей воды. Сниженное количество воды в крови приводит к повышению ее вязкости, создавая риск тромбоза и даже закупорки сосудов. Кроме того, вода составляет около 80 % суставных полостей, и ее недостаток приводит к артрозам и остеохондрозам. Влияет количество воды в организме и на продвижение и усвоение пищи по желудочно-кишечному тракту. Недостаток потребляемой воды вызывает такие проблемы, как запоры и геморрой. Вот и получается, что в среднем человек должен потреблять не менее трех литров свежей воды в день.

пользуется вторичная, а то и третичная, побывавшая уже в переработке клетками вода. В таких случаях используется вода из депо организма, в котором находится запас воды – это капилляры, суставные полости и межпозвонковые диски, затем дело доходит и до органов жизнеобеспечения – мозг, сердце, печень, почки. В таком режиме – недостатка поступающей извне воды – человек живет много лет. К 40–45 годам кожа рук, ног, лица становится сухой, чуть позже, лет через 10, дряблой. Появляется склероз сосудов («бляшки»), мочекаменная или желчно-каменная болезнь. Чуть позже – ишемическая болезнь, остеохондроз, артрозы. Тело такого человека со временем начинает издавать неприятный запах, так как он пьет мало воды, и, естественно, происходит засорение, прежде всего, капилляров, потому что не хватает воды для их «промывания». Обращаю внимание – нормальной чистой воды, а не ее заменителей – сладких газированных напитков, засоряющих микрососуды и создающих иллюзию достаточного водоснабжения организма. Больные, конечно, говорят: у меня и так отеки, мне врач запретил много пить, и т. д., и т. п. Я сейчас не говорю, почему возникают отеки… Казалось бы, и так много воды в организме, коли есть отеки? Но какой воды? Вторичной? Скорее всего, уже многократно использованной больным и засоренным организмом! А для выздоровления нужна чистая вода в достаточном количестве 2,5–3 литра в день! «Старую» воду помогут выводить упражнения.

**Вопрос: Как научиться пить, если человек мало пьет? Если у него нет потребности?**

**Ответ:** Таким людям – с недостаточным питьевым режимом – нужно создать правильную мотивацию. Главной мотивацией в любом случае является болезнь. Имеются работы специалистов, утверждающих возможность замены лекарственных препаратов водой. Я не буду столь радикальным в этом вопросе, но на основе своей практики работы с пожилыми людьми, имеющими большое количество достаточно тяжелых заболеваний (книга «100 лет активной жизни, или Секреты здорового долголетия»), могу утверждать, что обязательное включение в лечебную программу по современной кинезитерапии правила питьевого режима, то есть одного глотка воды (простой) после выполнения каждого упражнения (даже без ощущения жажды), позволило практически всем пациентам выйти из затяжного кризисного течения заболеваний, с которыми они обратились в наш центр. Кроме того, большинство из них резко снизили потребление лекарств (например, гипотензивных – «от давления»), без которых они, как им казалось ранее, не могли жить. Дело в том, что выполнение каждого упражнения (или основного движения в упражнении) требуется сопровождать диафрагмальным выдохом, при котором происходит хоть и незначительная, но потеря воды и, прежде всего, сосудами мозга *(рис. 9).*

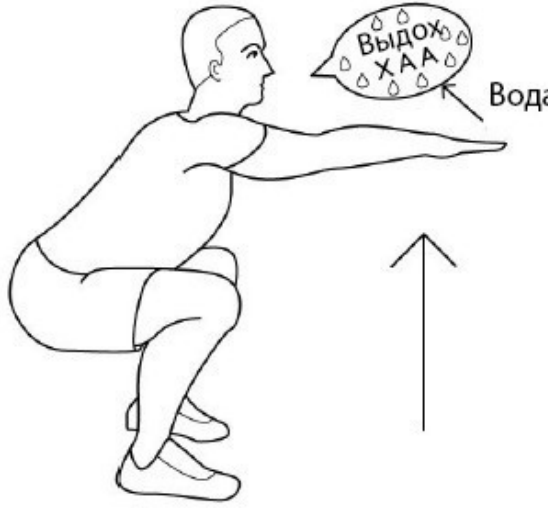



Рис. 9

Если после упражнения не совершать, казалось бы, «ненужный» глоток воды (ведь жажды-то нет?!), то развивается, и достаточно быстро, дегидратация (обезвоживание) сосудов головного мозга. Она может сопровождаться резким утомлением, головокружением, обострением головных болей и даже обмороком!

Обязательное включение в лечебную программу по современной кинезитерапии правила питьевого режима, то есть одного глотка воды (простой) после

выполнения каждого упражнения (даже без ощущения жажды), позволило практически всем пациентам выйти из затяжного кризисного течения заболеваний, с которыми они обратились в наш центр.

Сосуды мозга у людей с так называемой вегетососудистой дистонией или вертебробазилярной недостаточностью и без того слабые, а при выполнении упражнений через них должен проходить большой объем крови… Они же отвыкли?! Вот и сопротивляются усилению кровотока спазмами, а значит, усилением внутричерепного давления. Выдох помогает «прокачать жидкость» через эти сосуды, предохраняя их от спазмов. Но такой интенсив требует обязательного возмещения в виде дополнительной «пайки» воды. Один глоток все решает. А если? Как говорил один мой знакомый: «Вода дырочку найдет». Можно при необходимости и в туалет зайти. Такого рода водно-питьевая процедура является одной из тренировок водно-солевого обмена, а заодно и выделительной системы. Выполнение упражнений должно сопровождаться достаточно обильным потоотделением – показатель достаточности выделительной функции. Как говорит мой друг Владимир Абрамов-старший, цитируя анекдот: «Больной перед смертью потел?» – спрашивает врач. «Потел», – отвечают. «Это хорошо». Шутка, конечно, но «в каждой шутке есть доля шутки».

**Вопрос: Как научиться пить необходимое количе-**

**ство воды?**

**Ответ:** Когда я понял, что часть моих проблем, связанных с позвоночником и суставами, вызвана недостаточным питьевым режимом, я стал буквально заливать себя водой *(рис. 10)*. Если был ручей, который высох, то при «наводнении» его русло снова заполняется. И я принялся считать выпитые за день стаканы воды. Зеленый чай с медом тоже годится.

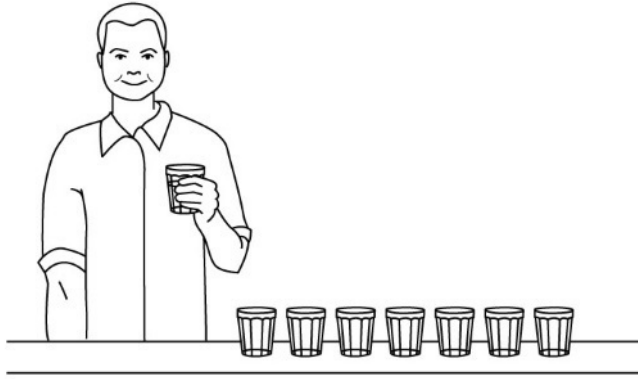


Рис. 10

Каждую следующую неделю я добавлял к водно-

питьевому рациону полстакана воды.

Каждую следующую неделю я добавлял к водно-питьевому рациону полстакана воды. Первые месяцы я достаточно часто посещал туалет. Но с каждым последующим тренировались и почки, и мочевой пузырь. Хотя терпеть долго «малую нужду» не стоит.

С годами я выработал свой водно-питьевой ритуал. Выпиваю утром некоторое количество зеленого чая. Признаком достаточности служит мокрая макушка и заход в туалет. Возможно и двух-трехкратное повторение чаепития до выхода из дома. Кстати, именно утренний зеленый чай, да еще и с медом, обладает прекрасным слабительным эффектом. А это еще один (громадный для многих людей) повод для обучения своего организма приему большого количества воды. Затем выполняю свой ежедневный утренний часовой комплекс упражнений на тренажерах и без них, во время которого выпиваю не меньше пол-литра воды (простой). Хорошо при этом потеется. Без смеха! Это один из показателей здоровья. Сердечники же страдают потоотделением из-за слабости сердечно-сосудистой системы. Не надо путать. Хотя и им необходимо пройти путь от слабости через пот к здоровью *(рис. 11)*.

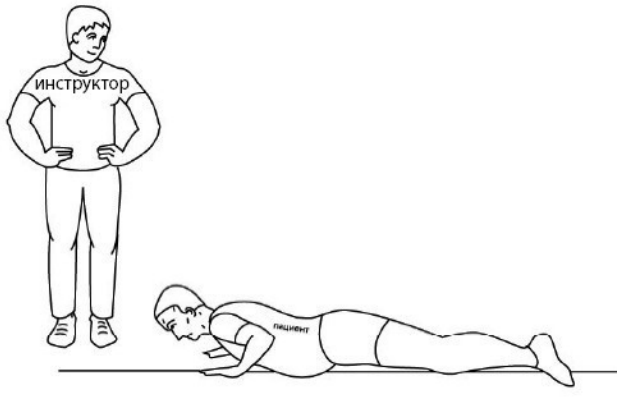



Рис. 11

**Вопрос: Я люблю принимать душ подолгу. Полезно это или нет?**

Ответ: Знаете ли вы, что при активной трудовой деятельности человек через кожу теряет до 25 % воды?! А если вода выходит через поры кожи, значит, при определенных условиях она может через эти же поры поступать обратно. То есть кожа может пить! Я приучил себя и к водным процедурам. Люблю душ холодный, контрастный, ванну (с холодной водой), особенно после сна, перегрузки и после сауны (бани). Бывая в санаториях или бальнеокурортах, провожу много времени (но обязательно после комплекса физических упражнений) в бассейне, различных ваннах с гидромассажем. Не очень люблю джакузи. Считаю, что вредно (для

тазовых органов). Но если горячую («кипящую» и «булькающую») ванну заканчивать холодной (максимально), тогда можно избежать венозного и лимфатического застоя в тазовых органах, возникающего от долгого нахождения в горячей воде, избежав тем самым «застойных» болезней – простатита у мужчин и воспаления придатков у женщин[3]. Любая тепловая водная процедура – душ, ванна, сауна, баня – должны завершаться приемом «холодной» процедуры – те же душ, ванна, прорубь. Если есть возможность не вытирать тело полотенцем, то желательно этим воспользоваться. Если же человек, принимающий водные процедуры, спешит, то лучше растереть тело жестким полотенцем. Затем обязательно кремом для тела смягчить «высохшую» кожу. Такие заболевания, как артриты и артрозы суставов, остеохондроз позвоночника, ревматический полиартрит, болезнь Бехтерева, просто нуждаются во всех вышеописанных водных процедурах, особенно в питьевом режиме.

**Вопрос: У меня болезнь Бехтерева. Знакомый врач сказал, что надо выпивать от 4 до 6 литров в сутки. Как это сделать?**

**Ответ:** Конечно, выпить даже за сутки такое количество воды невозможно. И здесь на помощь почкам и коже может

[3] Урологи и гинекологи эти заболевания почему-то связывают с «лимфатическим» переохлаждением, пытаясь эти болезни лечить тепловыми процедурами, которые и приводят, в конце концов, к аденоме простаты и миоме матки.

прийти кишечник и водосодержащие овощи и фрукты.

> Любая тепловая водная процедура – душ, ванна, сауна, баня – должны завершаться приемом «холодной» процедуры – те же душ, ванна, прорубь.

Один раз в неделю люди с болезнью Бехтерева могут делать кружку Эсмарха (в простонародье – клизму) до 3 литров. Эта процедура не связана в данном случае с запорами, которые нельзя лечить клизмами. Это именно «питьевая» процедура. Организм хорошо потребляет воду через стенки кишечника, заодно, естественно, очищает кишечник.

Полезно потребление водосодержащих фруктов и овощей: виноград, груша, арбузы, дыня и др. *(рис. 12)*. Знающие люди заготавливают арбузы и дыни в сезон их появления, храня в овощных сетках и подвешивая в темной комнате (чулане, погребе) в таком количестве, чтобы хватило хотя бы до поздней весны (доза – в день по арбузу, дыне или 1–2 кг фруктов).

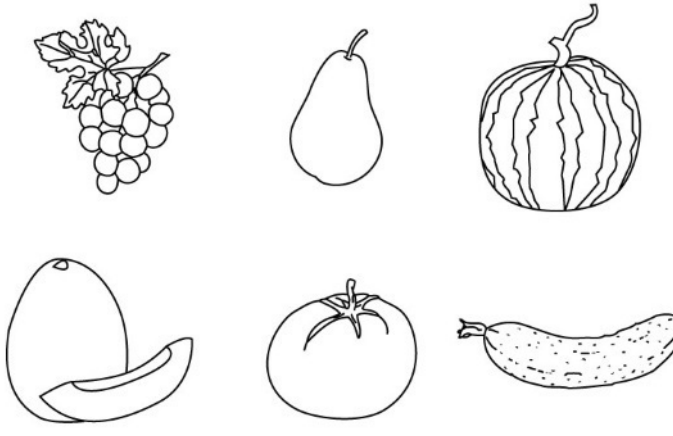


Рис. 12

Применяя все вышеперечисленные методы водопотребления, можно успешно бороться и с болезнью Бехтерева.

Теперь подведем итоги всему, что говорилось выше о воде.

1) Вода должна быть чистой.

2) Воды в течение дня надо потреблять много, до трех литров, включая и водосодержащие продукты, к которым относятся прежде всего овощи и фрукты.

3) Основной объем воды следует выпивать в первой половине дня и при выполнении комплекса физических упраж-

нений. При сухости языка и отсутствии сахарного диабета можно «подпивать» и ночью.

4) Критерием достаточности выпиваемой воды является небольшое потоотделение и посещение санузла (2–3 раза за утро).

5) При выполнении физических упражнений надо выпивать по одному глотку после каждого упражнения. Это особенно важно для тех, кто использует при выполнении упражнения диафрагмальный выдох.

6) Желательно принимать не менее двух раз в день водные процедуры, к которым относятся контрастный душ, холодный душ и холодная (а при возможности и контрастная) ванна.

7) Я считаю, что лучшее время для принятия холодной ванны (душа) – 5 секунд – раннее утро (после пробуждения) и вечер – перед сном.

Да-да! Холод – отличное средство для снятия напряженности. Эта рекомендация, конечно, не для тех, кто боится холодной воды, но меня спрашивают – я отвечаю.

Контрастные водные процедуры рекомендуется принимать после комплекса гимнастических упражнений или после рабочего дня.

8) Самой эффективной контрастной водной процедурой является влажная сауна или русская баня. О противопоказаниях можно прочитать в книге «Грыжа позвоночника не приговор».

9) Старайтесь основной объем питьевой воды (чая) принимать на пустой желудок или через полтора-два часа после еды.

10) Достаточный (не менее 3 литров) питьевой режим и правильное (лечебное) применение водных процедур способствуют избавлению от суставных (дистрофических) заболеваний, к которым относятся:

– остеохондроз позвоночника;

– артриты и артрозы крупных суставов.

При остро протекающих заболеваниях:

– острые боли в спине и суставах;

– при лихорадке неясного генеза (температура выше 39°), всех воспалительных заболеваниях;

– высокой температуре у детей.

При аутоиммунных заболеваниях:

– болезнь Бехтерева;

– ревматоидный полиартрит.

Но не путайте. Лечит – не вода! Она помогает, но без нее лечение не получается. Кроме того, дружба с холодной водой сохраняет молодость кожи и ясный ум.

**Вопрос: Не вредит ли почкам большой объем выпиваемой воды?**

**Ответ:** Если человек сразу выпьет большой объем воды, то эта вода также быстро выйдет с потом, не насытив организм и перегрузив почки. Надо пить не спеша, часто и ма-

ленькими глотками, как в русских традициях, когда садились за самовар и не спеша пили чай, выпивая целый самовар всей семьей (5 литров). Я могу назвать нестандартный критерий, позволяющий судить о достаточности выпитой жидкости. Первая стадия – на макушке выступает пот. Вторая стадия – на лице появляется румянец. Третья стадия – непреодолимо тянет в туалет по малой нужде.

**Вопрос: В какой половине дня лучше выпивать большую часть воды? В первой?**

**Ответ:** Лучше утром после сна до завтрака или через час-полтора после еды. С утра надо себя промыть водой. Я это называю внутренним душем, который позволяет промыть почки и мочевой пузырь, сменить воду ночную, отдавшую все полезные элементы организму на свежую. В течение дня можно пить чай. Я люблю менять виды чая: зеленый, красный, черный, чай с молоком, чай с мёдом, чай с вареньем. Пью квас, минеральную воду или обычную. Главное, чтобы рядом был туалет. Если возник перерыв в приеме жидкости (работа, дорога и т. д.), то восполнить недостаток выпитой жидкости необходимо вечером, но не перед сном. Иначе ночь будет беспокойной. Надо иметь в виду, что почки могут пропустить через себя очень большой объем воды. Например, в случае удаления одной почки вторая почка полностью может взять на себя функцию удаленной почки.

**Вопрос: А как быть, если человек привык пить только литр в день и он себя чувствует нормально?**

**Ответ:** Он рано или поздно ощутит последствия, хотя не сразу это поймет. Рано или поздно недостаток выпиваемой жидкости приводит к быстрому старению органов и тканей. Это отчетливо видно на пожилых людях, у которых бросается в глаза дряблая сухая кожа и от которых исходит неприятный запах старости. Поэтому надо учиться пить воду, тренировать свои почки и мочевой пузырь.

Привыкание к большому объему выпиваемой жидкости может длиться до года.

**Вопрос: Достаточно ли при ежедневных занятиях в тренажерном зале или гимнастикой для вывода молочной кислоты посещать сауну один раз в неделю?**

**Ответ:** Я мог бы спросить по-другому. Не вредно ли каждый день принимать сауну? Я считаю так: если человек занимается на тренажерах ежедневно, то есть у него очень высокий обмен веществ в эти дни и, естественно, резко увеличивается работа капилляров, в таком случае для их очищения лучше сауны ничего придумать нельзя. Но подчеркиваю – влажной сауны, а не сухой, то есть необходимо во время приема паровой процедуры постоянно подбрасывать воду на камни, создавая тем самым высокую влажность, помогающую потоотделению, а значит, очищению кожи и капилляров от той же молочной кислоты и ряда других продуктов

метаболизма. Но заканчивать паровую (тепловую) процедуру необходимо принятием холодной ванны с головой или душа (если нет ванны). Это обязательное условие! И только это условие – холодная завершающая процедура – предохраняет от столь опасного для сосудов перегрева.

**Вопрос: А если живешь в деревне?**

**Ответ:** Как показывает практика, в деревне не принято иметь в доме тренажеры и сауну. В деревне баню принимают раз в неделю. Это отдельная процедура *(рис. 13)*. Если хотите – ритуал, который носит прежде всего гигиеническую функцию, а потом уже и оздоровительную. Во многих деревнях местные жители боятся холодной купели или ведра из колодца после парилки, ополаскиваясь из тазика прохладной водой. Такую процедуру я не могу назвать оздоровительной, скорее – гигиенической.

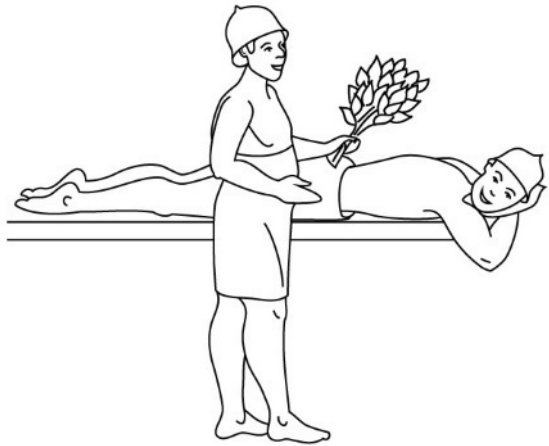


Рис. 13

Недостаток выпиваемой жидкости приводит к быстрому старению органов и тканей.

Дело в том, что без предварительной гимнастики при длительном нахождении в теплой грязевой или радоновой ванне насосная гемодинамическая функция мышц снижается.

Но более полезной естественной физиотерапевтической процедуры в мире, чем русская баня, я не знаю. Только в России парная и прорубь следуют друг за другом. Никакой вирус не выдержит. Поэтому на Руси испокон веков все бо-

лезни и недомогания лечили в бане, но при правильном ее использовании, о котором я уже сказал: работа – парилка – прорубь – чай.

**Вопрос: Как вы относитесь к грязелечению и радоновым ваннам?**

**Ответ:** Радоновые и сероводородные ванны, джакузи и грязелечение, скипидарные ванны Залманова, типовые массажные кушетки и кресла и др. физиотерапия относят к тепловым лечебным (? – Б.С.) процедурам, составляющим основное наполнение бальнеокурортов и климатических санаториев. С точки зрения физиотерапевтов, эти и подобные им тепловые процедуры обеспечивают расслабление кожи и мышц, что способствует проникновению внутрь тела всевозможных природных микроэлементов, оказывающих на организм, опять же с точки зрения физиотерапевтов, лечебное действие. А там уже дело техники – привязать к этому действию позвоночник или суставы, сердце и сосуды, репродуктивные органы или кишечник. Одним словом, приезжайте «в наш санаторий, мы вас погрузим в различные приятные среды (водные или воздушные), в которых вы расслабитесь, пропитаете свое тело полезными микроэлементами, и они (сами по себе, без вашего активного участия (? – Б.С.) совершат чудо – вы вновь станете здоровыми…»

Вот так – незамысловато. К этому для большего, так сказать, воодушевления прикладываются действительно заме-

чательные условия проживания, соответственно, четырем или пяти звездам, улыбчивый персонал, развлечения, экскурсии, и т. д., и т. п. Все бы так, если бы не одно но. Тепловые физиотерапевтические процедуры, длящиеся более 15 минут в покое, без последующего охлаждения создают избыток тепла в организме, который способствует не только общему расслаблению, что само по себе неплохо, но и (вот оно – НО!) – снижению скорости и объема кровотока. Дело в том, что без предварительной гимнастики при длительном нахождении в теплой грязевой или радоновой ванне насосная гемодинамическая функция мышц снижается. При таких условиях, например, в больных сосудах, покрытых изнутри атеросклеротическими бляшками, имеющих локальные аневризмы (своего рода тонкостенные мешочки из-за слабой прослойки гладкой мускулатуры этих сосудов), могут образовываться тромбы, а в организме появляться опухоли и кисты (матка, простата, почки и др.). Я не говорю уже о том, что вечером, накануне физиотерапевтических процедур, пациент мог и спиртным расслабиться… Конечно, рядом врач, аптечка для неотложной помощи, привычные таблетки. Но разве это оздоровление?

Мне всегда было интересно, отслеживает ли кто-то статистику обострений сердечных и суставных заболеваний после приема нескольких подряд тепловых «лечебных» грязевых или радоновых процедур? Я не видел такой статистики… В то же время большинство врачей, прежде всего кардиологов,

онкологов, урологов и гинекологов, невропатологов и терапевтов, запрещают своим пациентам русскую баню или финскую сауну, даже принимаемую по правилам русской бани!

В отличие от лечебной грязи или ванны с радоном или скипидаром (и проч.), где температура среды не превышает более 38 °С, в бане и сауне температура воздуха в термокамере допускается от 75 до 95 °С, что вызывает ужас у перечисленных медицинских специалистов. Видимо, они ассоциируют баню или сауну с микроволновкой для разогревания продуктов питания?

В реальной жизни я редко встречал врачей, любящих серьезно и правильно попариться. Разве что своих коллег и соратников по здоровому образу жизни.

Но принципиальными отличиями бани или влажной (!) сауны являются:

1) Обязательное погружение тела (с головой) после выхода из парной (или термокамеры сауны) в холодную, я бы сказал, по возможности, в ледяную ванну, купель или душ. Обязательно!

2) Нахождение в парилке длится не более 5—10 минут при правильном подбрасывании воды на камни и использовании веника (!).

3) Как правило, в настоящее время процедурой сауны или бани завершается тренажерная или спортивная работа до «седьмого пота». Раньше в деревнях баню принимали после завершения рабочего дня или недели.

4) Между приемами парной (если таких приемов несколько) обязательная обильная чайная процедура. Собственно, я рекомендую основательно попить чайку и до парной. Это способствует хорошему потоотделению. Опять же – внутренний душ!

5) Перемещение тела из тепла в холод и наоборот за короткие промежутки времени способствует тренировке сосудов. Они поочередно расслабляются и сокращаются. Но обязательно тепловую процедуру заканчивайте холодной водой.

6) Показателем достаточности приема сауны (бани) является обильное потоотделение (5–7 минут).

А какой показатель достаточности лечебной грязи, ванны?

Мои опросы людей после подобных пассивных тепловых процедур и мой собственный опыт (я отношу такой опыт к драматической медицине) подтвердили появление и повышенного артериального давления, и аритмии, и отеков больных суставов. Физиотерапевты, отвечающие за подобные процедуры, объясняют такие реакции организма адаптацией?! Да, конечно!

Вопрос: а надо ли это посетителям бальнеокурортов? Ведь они едут за здоровьем…

Что делать? Есть достаточно простой ответ! Для того чтобы грязи и ванны стали действительно лечебными, необходимо использовать опыт современной кинезитерапии. До (!) приема тепловой процедуры необходимо сделать также две

процедуры:

1) гимнастику для суставов или на тренажерах (20–60 минут), но до пота.

Это поможет «разбудить» кожу, открыть поры и активизировать тканевое дыхание, а вместе с этим и обмен веществ;

2) контрастный душ, заканчивающийся холодным обливанием или, что проще и эффективнее, принять ванну с холодной водой (5 секунд) с головой *(рис. 14).*

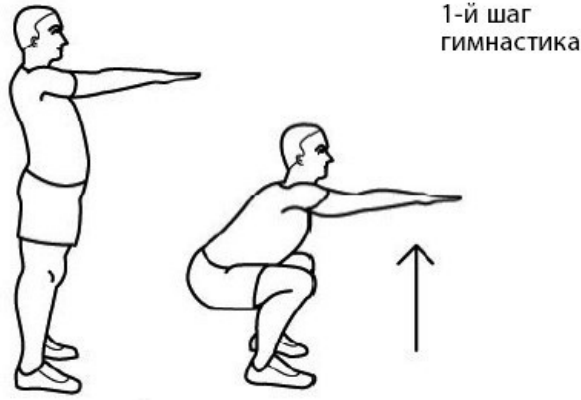


Рис. 14

В таком случае не происходит главного неприятного следствия избытка тепла. В парной у человека с «разбуженной» кожей потоотделение начинается немедленно, что исключает внутреннее перегревание организма, приводящее к отрицательным эффектам.

У меня нет возражений к приему бальнеотерапевтических процедур, к которым относятся вышеперечисленные. Я считаю, что в подавляющем числе случаев они подаются неправильно – без гимнастики и завершающей холодовой процедуры, что резко снижает их оздоровительный лечебный эффект.

**Вопрос: Холодные ванны (5 секунд с головой) необходимо делать ежедневно? Противопоказания какие?**

**Ответ:** С тех пор как я открыл для себя чудо холодной воды, о котором читал у Себастьяна Кнейпа и Порфирия Иванова, я понял, что открыл свою «панацею». Холодная вода

помогает при головной боли, боли в спине и суставах, при ипохондрии, депрессии и синдроме хронической усталости, при боли в мышцах, при гриппе и ОРЗ в острых стадиях (температура 39 °С и больше). Я понял, что открыл энергию земли, ибо земля в большей своей части покрыта водой, да и человек состоит в значительной степени из воды[4]. Зачем ее бояться? С ней, с водой холодной, надо подружиться. Я, конечно, предпочитаю ванну, особенно перед сном. Снимает, знаете ли, всю усталость, накопленную за день, и… расслабляет. Встречаю периодически людей, страдающих, по их словам, от аллергии на холодную воду. Думаю, это внушенный страх! 5 секунд с головой не могут повредить, так как холодовому воздействию подвергаются только кожные покровы. Ни легкие, ни почки, ни придатки у женщин, ни простата у мужчин переохладиться за 5 секунд просто не успеют. Но эффект ошеломляющий! Исчезают те состояния, о которых я упомянул выше. Всего… 5 секунд! Вы только подумайте! Без таблеток и лишней затраты времени. Холодный душ слабее по эффекту, чем ванна. А ведро на голову лишь бодрит, хотя часто снимает и головные боли…

Холодная вода помогает при головной боли, боли в спине и суставах, при ипохондрии, депрессии и синдроме хронической усталости, при боли в мышцах, при гриппе и ОРЗ в острых стадиях

[4] Примерно 50–65 % веса человека составляет вода; в мышечных тканях содержание воды достигает 75 %.

Постарайтесь преодолеть страх перед холодной водой – и жизнь изменится к лучшему! Всего пять секунд, но с головой! Противопоказания? Кожные болезни! Хотя в сочетании с диетой, лечебным голодом и кинезитерапией и эти заболевания можно победить.

**Вопрос: Вы говорите о погружении в холодную ванну как о средстве для снятия боли и воспаления. Могли бы вы назвать преимущества регулярного погружения для тех, у кого нет боли, воспаления и кто в принципе здоров. И также оптимальный момент для погружений – до физических упражнений или после?**

**Ответ:** Во-первых, существует два вида медицинской помощи – профилактическая и терапевтическая. Древние греки считали, что лучшим лечением является лечение, препятствующее образованию болезни, то есть профилактика (гигиена). Принятие холодной ванны абсолютно здоровыми людьми является мощной профилактикой застоев в организме, в суставах, капиллярах и тренирует иммунную систему. Лечебное и профилактическое действие холодной ванны давно доказано. Появилось даже направление в медицине – криотерапия, при которой специальные аппараты создают атмосферу с температурой –170 °С (!). Кстати, основными показаниями к применению подобных криотерапевтических процедур являются ревматические полиартриты и дегенеративно-дистрофические заболевания позвоночника и суста-

вов.

> Регулярный прием холодных водных процедур (5—10 секунд) здоровыми людьми способствует укреплению иммунитета и профилактике простудных заболеваний.

Регулярный прием холодных водных процедур (5—10 секунд) здоровыми людьми способствует укреплению иммунитета и профилактике простудных заболеваний. Это относится и к детям *(рис. 15)*. Подобные холодные водные процедуры можно применять с первых дней жизни. Во всяком случае, так принято в моей семье.

Рис. 15

Иммунитет, так же как и мышечная система, нуждается в регулярной тренировке. Со временем такая тренировка начинает приносить удовольствие. А это немалое достижение.

**Вопрос: Есть точка зрения, что погружение в холодную ванну стимулирует кровоток и улучшает питание тканей. Для этого и надо принимать холодную ванну?**

**Ответ:** Это уже физиологическое действие холодной во-

ды. Надо понимать, что именно не длительное применение холода, как это делается «моржами», а 5–6 секунд. Надо знать, что у человека, как и у других теплокровных, существуют своего рода теплообменники, к которым относятся верхние и нижние конечности, уши, нос. При долгом пребывании в холоде они отдают тепло, то есть замерзают. Поэтому при переохлаждении (длительном нахождении в холоде) человек может потерять свои теплообменники (пальцы ног, рук, уши), потому что вся кровь собирается в органах жизнеобеспечения – сердцевине тела. В то же время краткосрочное принятие холода способствует тренировке терморегуляции. В ответ на холод усиливается кровоток, который и согревает тело. Поэтому после холодной ванны кровь бежит по сосудам в несколько раз быстрее, чем при относительно комфортной температуре… Тем самым тренируются сосуды. И это является, кроме всего прочего, мощнейшей профилактикой атеросклероза, тромбоза, ишемической и гипертонической болезни сердца.

> Холодная вода тонизирует сосуды, усиливая их дренажную функцию, убирая отеки, а с ними и боли. Улучшается общая микроциркуляция и выбрасываются в кровь гормоны радости – эндорфины.

Это еще и мощный гормональный взрыв. Кстати, именно при холоде обнаружилась способность выработки организмом протеинов теплового шока, то есть гормонов. В ответ на холод эндокринная система выбрасывает в кровь по-

ложительно заряженные гормоны, уничтожающие денатурированные (больные) клетки, в том числе опухолевые и воспалительные. Только собственные гормоны, не искусственные. Воспалительная реакция – это именно застои, это отеки в разных сосудах, прежде всего в мелких, и это – боли, если отеки не убрать. Болезненность, дискомфорт в теле, какое-то неприятное ощущение в мышцах, суставах – это все воспалительные реакции. Причины могут быть разными, иногда прямо противоположными – от перетренировки и перегрузки до недогрузки от долгого сидения, когда кровь плохо бежит по сосудам. Холодная вода тонизирует сосуды, усиливая их дренажную функцию, убирая отеки, а с ними и боли. Улучшается общая микроциркуляция и выбрасываются в кровь гормоны радости – эндорфины.

Я это отношу к одному из средств управления здоровьем. Организм, как машина, требует изучения, совершенствования, понимания. Но среднестатистический человек ленив, труслив и… не хочет думать о профилактике болезней. А надо бы!

# Глава III
# Боли в спине

**«Холодная» нога. Стеноз канала.**
**«Прямая» шея. Висеть или нет?**
**Грыжи Шморля. Аномалия Киммерли.**
**Операция на позвоночнике. Корсет.**
**Межреберная невралгия**

**Вопрос: С утра сильные боли в пояснице, не могу согнуться. В течение дня проходят. Болит уже два месяца. Надо ходить в тренажерный зал или будет хуже?**

**Ответ:** После сна у многих людей возникают поясничные боли. Этому есть две причины. Причина номер один – отсутствие физических упражнений, мышцы стали терять объем и силу, угасать, что ведет к снижению их эластичности. Ночью человек спит, голова расслабляется, а тело не может расслабиться до конца, так как мышцы стали сухими, слабыми и короткими. И к утру они накапливают усталость из-за отсутствия возможности расслабиться, то есть растянуться полноценно. В таком случае, конечно, после просыпания необходимо сделать упражнения в постели. Например, «кошка-собака», стоя на четвереньках *(рис. 16 а, б)*, упражнения на пресс лежа, с согнутыми ногами стараться локтями доста-

вать колени на выдохе *(рис. 17 а, б)* – 20–40 раз. После этого можно подниматься с кровати. Затем примите контрастный, а лучше холодный (совсем холодный) душ в течение 5—10 секунд. После этого вы легко сделаете те упражнения, которые после сна невозможно было сделать, – растяжки.

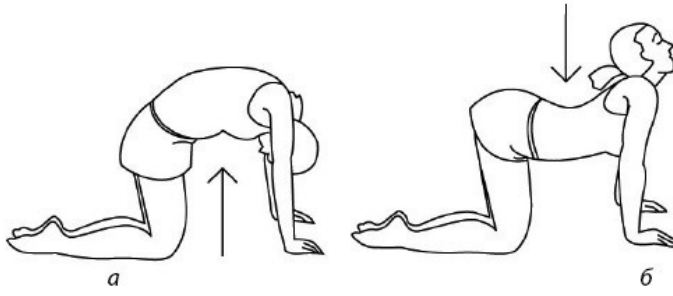



Рис. 16

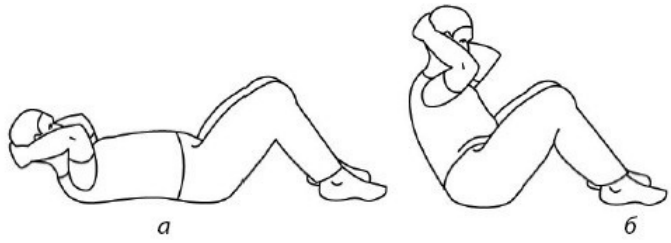



Рис. 17

Вторая причина этих утренних болей – общая усталость, накопившаяся за предыдущий день. Человек не может долго заснуть, не высыпается за ночь. А когда человек плохо и мало спит, тело не отдыхает, мышцы деревенеют, и чтобы включиться в рабочий режим, приходится долго себя раскручивать, как говорится, заводить. Но если человек, периодически или регулярно занимающийся упражнениями, стал испытывать боли в спине утром, рекомендую перед сном (непосредственно перед сном) принять холодную ванну с головой – 5 секунд *(рис. 18)*.

Рис. 18

> Это миф, что холодная вода возбуждает. Она, наоборот, успокаивает, «смывает» стрессы, которые человек накопил за рабочий день, снимает усталость с мышц и суставов.

«Неприятно», – кто-то скажет. Ну, что ж, тогда пусть живут с поясничными утренними болями. Но если человек, превозмогая страх, все-таки примет холодную ванну, хорошенько разотрется полотенцем и тут же ляжет в постель, то, во-первых, он будет спать хорошо. Это миф, что холодная вода возбуждает. Она, наоборот, успокаивает, «смывает» стрессы, которые человек накопил за рабочий день, снимает усталость с мышц и суставов. Если же дома нет ванны, а только душ – тогда примите холодный душ. Но до чувства холода, до «гусиной кожи». После этого разотритесь полотенцем и сразу ложитесь в постель, под теплое одеяло. Если лечь не сразу, а через какое-то время, то уснуть будет трудно, так как организм войдет в активную фазу.

Итак, чтобы избавиться от утренних болей в спине:

1) принимайте перед сном холодную ванну или холодный душ; на худой конец – контрастный душ, заканчивающийся холодным;

2) выполняйте гимнастику по утрам.

> Подобный диагноз исключает применение таких лечебных средств, как обезболивающие противовоспалительные лекарства, операции по удалению грыжи, мануальная и физиотерапия.

Введите эти действия в распорядок дня, и вы через какое-то время заметите, что боли в спине исчезли, наладился сон. Это и есть показатель здоровья. Главное – убрать страх перед движением и холодной водой!

**Вопрос: Немеет правая нога, постоянно мерзнет, сильнее всего – пятка. Ощущение, как будто стою на льду. Что делать?**

**Ответ:** Это, скорее всего, остеохондроз поясничного отдела позвоночника, сопровождающийся нарушением иннервации нижних конечностей. Этот симптом часто характерен при наличии так называемых межпозвонковых грыж, которые, в свою очередь, являются следствием нарушения микроциркуляции в глубоких мышцах позвоночника. Мы называем подобную болезнь не остеохондрозом и не грыжей межпозвонковых дисков, а миофасциальным синдромом. Этот синдром характеризуется подобными жалобами, так как спазм глубоких мышц позвоночника приводит к ухудшению кровотока по нижним конечностям («мерзнет нога», правая или левая – это уже детали). Такого типа диагноз исключает применение таких лечебных средств, как обезболивающие противовоспалительные лекарства, операции по удалению грыжи, мануальная и физиотерапия. Истинным лечебным средством в таком случае являются упражнения декомпрессионного ряда (на МТБ), способствующие снятию мышечных спазмов глубоких мышц позвоночника (по ти-

пу снятия судороги икроножной мышцы). Они направлены на то, чтобы эти мышцы проработать, растянуть и восстановить в них кровоток, который, в свою очередь, восстанавливает кровообращение в нижних конечностях. Лучше начать заниматься в Центре кинезитерапии, а дома самостоятельно выполнять упражнения, связанные с комплексом силового стретчинга, например подтягивания *(рис. 19)* или подъем прямых ног к турнику *(рис. 20 а, б)*. Это упражнения для физически подготовленных мужчин. А для женщин подойдет упражнение «плуг»: из исходного положения лежа на спине надо опускать ноги за голову на выдохе «Хаа» *(рис. 21 а, б)*.

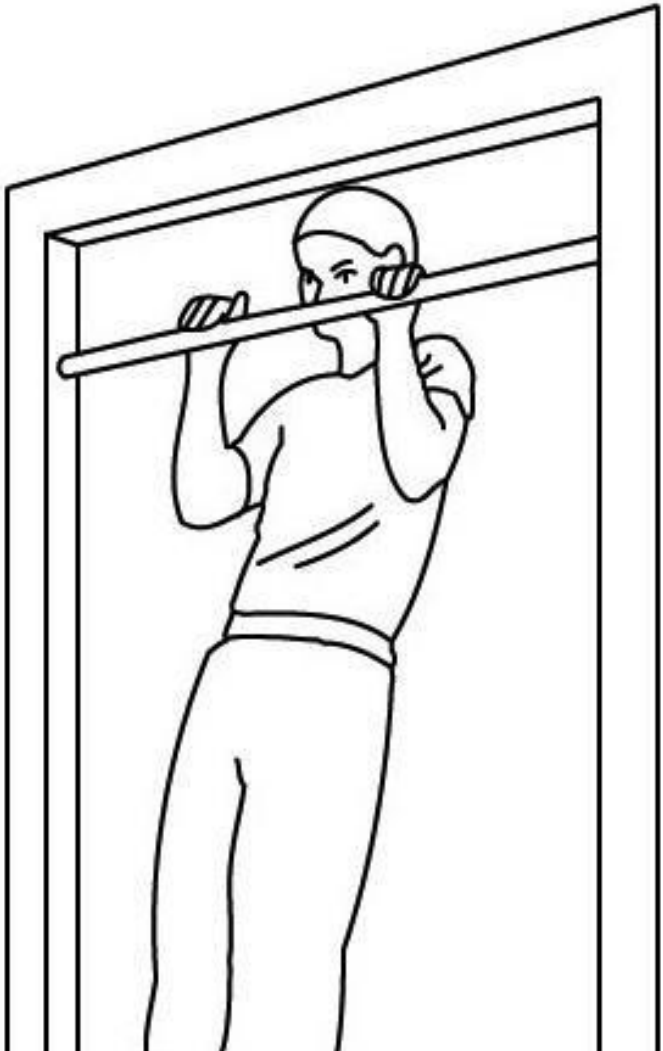


Рис. 19

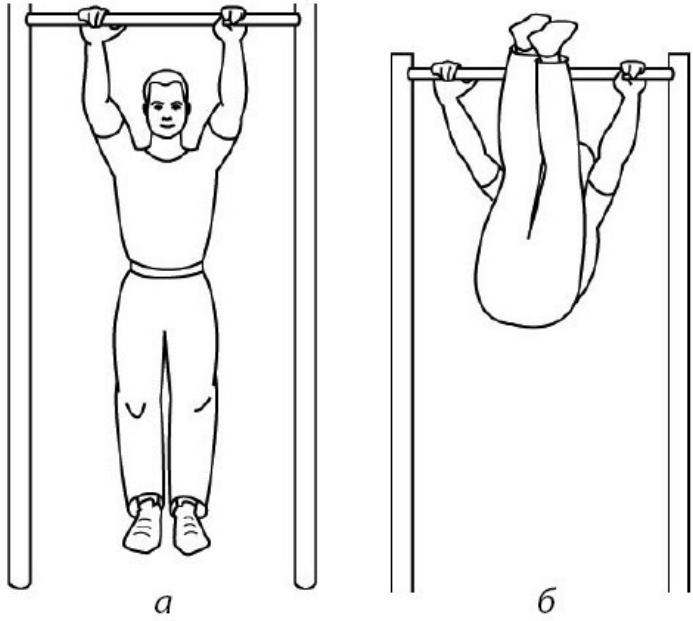



Рис. 20

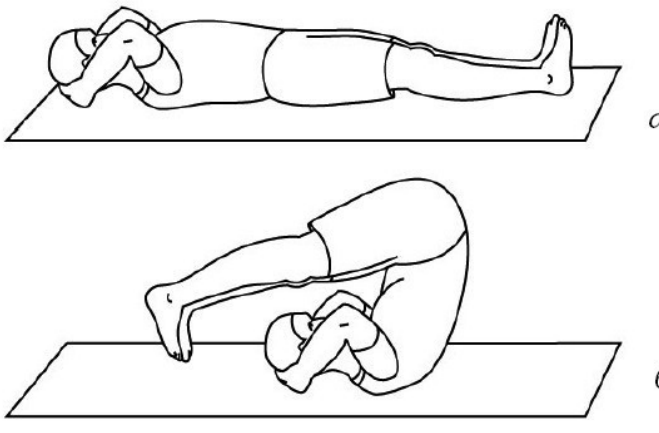



Рис. 21

Особенность упражнений в домашних условиях – достаточно выраженная болевая доминанта при выполнении первых трех-четырех движений, то есть выполнение движения через боль. После четвертого-пятого повторения интенсивность боли обычно резко снижается, и продолжение выполнения упражнения в конце концов приводит к избавлению от болей в нижней части спины, крестце и восстановлению нормального кровотока к конечностям. Онемение и ощущение «холодной ноги» исчезают. Да, трудно, сложно. Но вы же просите совет для дома? Я его даю. Сможете выполнить или нет – это другой вопрос. Лично я с такой проблемой справлялся. А вам все-таки советую обратиться в наш Центр, хотя

бы на 6—12 сеансов.

**Вопрос: Можно ли висеть на турнике, если раньше этого не делал? Может при этом защемить нерв?**

**Ответ:** Происхождение этого совета для людей с болями в спине (позвоночнике) для меня остается неясным. То ли это идет от врачей, проповедующих различные формы пассивного вытяжения в кровати (специальной) или в воде, считающих, что боли в спине связаны с ущемлением нервов, то ли от народных целителей, имеющих умозрительные представления о строении позвоночника, так как действительно при болях в спине хочется потянуться до хруста, и они рекомендуют повисеть на чем-нибудь.

> Позвоночник настолько мощно укреплен, что его позвоночно-двигательные сегменты скорее можно разрушить, чем сдвинуть с места.

Кроме того, огромное количество мануальщиков и нейрохирургов убеждают больных именно в необходимости растяжек, так как «промышляют» на «вправлениях» (тот самый хруст позвонков) или установке металлоконструкций (одновременно с удалением грыж дисков)[5].

И действительно, часто слышу в ответ на свой вопрос «зачем висеть на турнике?» – такой **ответ:** «Повисел, что-то хрустнуло, стало легче («отпустило» и пр.)». Поэтому люди

[5] Слова в кавычках говорят о моем несогласии с подобными теориями и методами лечения болей в спине – см. книгу «Грыжа позвоночника – не приговор».

подвешивают свое тело на различных статических устройствах, приспособлениях, если предоставляется такая возможность. В ход идут двери, лестничные проемы, турники (в доме, во дворе).

Что это дает и к чему это может привести?

Большинство людей считают, что позвоночник или его составные части можно каким-то образом «вправлять», так как боли в спине это «большинство» связывает с «выпадением дисков (грыжами), смещением позвонков» и пр. Но «вправить» позвонки руками или заняться их самовправлением, повиснув на турнике, до хруста просто невозможно. На самом деле позвоночник настолько мощно укреплен, что его позвоночно-двигательные сегменты скорее можно разрушить (компрессионные переломы), чем сдвинуть с места. Да! Позвоночный канал обладает большой подвижностью. Этому способствуют упругие межпозвонковые диски и само строение позвонков с огромным количеством связок и мышц на протяжении всего позвоночника. И вобщем-то хруст при висах на турнике, издаваемый позвоночником, – это всего лишь звуковой эффект, получающийся при растяжении застоявшихся мышц и связок. Этот эффект и вводит в заблуждение о возможности легкого «вправления».

Хруст при висах на турнике, издаваемый позвоночником, – это всего лишь звуковой эффект, получающийся при растяжении застоявшихся мышц и связок.

Я считаю, что для поддержания двигательной функции позвоночника необходимо регулярно (хотя бы 2–3 раза в неделю) подтягиваться. Но опять же большинство людей уже после 40 лет, то есть в возрасте, когда мышцы серьезно ослаблены, да и вес тела к этому возрасту заметно увеличился, не способны подтянуться правильно даже 1 раз. Но что-то делать надо для снятия компрессии мышц?! Вот и подвешивают свое тело, надеясь на самовправление позвонков и снятие болей в спине. Да, иногда получается, но… Кроме позвоночника есть еще и плечи, руки, запястья, кисти (пояс верхних конечностей). Напоминаю про избыточный вес висящих на турнике, который надо держать ослабевшими руками, да еще и несколько секунд. Хочется предупредить, что самым слабым звеном в поясе верхних конечностей является плечевой сустав, который легко повредить, если не сделать предварительную разминку, то есть специальные упражнения, прежде чем повиснуть на турнике (хотя лучше не висеть), и риск получения травмы плеча, да и запястья, весьма высок.

Кроме того, не рекомендую делать висы на турнике людям с опущением внутренних органов, остеопорозом, ревматоидным полиартритом, болезнью Бехтерева, привычным вывихом плеча или его слабостью.

В таких случаях лучше «подтягиваться» сидя на полу с помощью резиновых амортизаторов, прикрепленных к тому же турнику или любому крючку в квартире *(рис. 22 а,*

*б)*. Можно сделать таких подтягиваний много (10–15) за один раз, что позволяет проработать и растянуть глубокие, «застоявшиеся» мышцы позвоночника, восстановить в них микроциркуляцию и тем самым избавить от болей в спине.

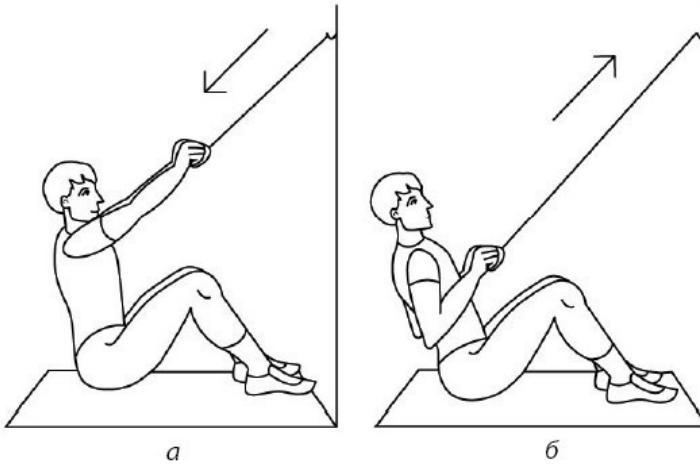


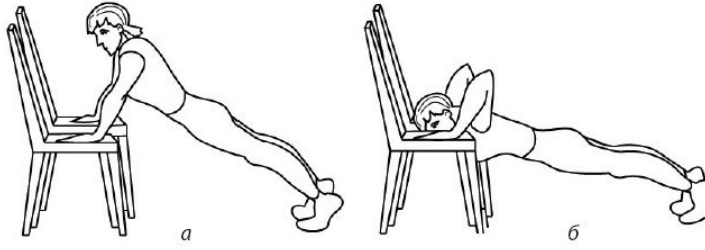

Рис. 22

Просто – безопасно – эффективно! 2–3 раза в неделю.

И помните! Нервы на самом деле не защемляются. Весьма часто происходит спазм глубоких мышц позвоночника, из-за чего и возникают боли в спине, то есть нарушается продвижение нервного импульса, а не «ущемление» нерва.

**Вопрос: Что делать при межреберной невралгии?**

**Ответ:** Сам термин «межреберная невралгия» абсолютно неверен потому, что нервы не болят. Лучше бы сказать межреберная миалгия, то есть синдром болезненных межреберных мышц. Мышцы у людей в области грудной клетки очень ригидны. Чтобы они были эластичными, а не ригидными, необходимо как минимум выполнять два упражнения: отжимания и подтягивания или с помощью тренажеров упражнения, их заменяющие. Неработающие мышцы начинают впадать в состояние дегидратации (высыхания) и еще большего укорочения, снижая экскурсию ребер. В таком случае возникают боли, идущие в межреберных пространствах, опоясывающие боли. Естественно, такие боли может вызывать и остеохондроз грудного отдела позвоночника. Трудно вдыхать, выдыхать, двигаться. Межреберная миалгия очень неприятная вещь. Устраняется она упражнениями, растягивающими грудную клетку и грудной отдел позвоночника.



*а* *б*

Рис. 23

В домашних условиях можно сделать отжимания между стульями *(рис. 23 а, б)*. Руки вверху, ноги внизу. Второе упражнение – подтягивание в дверном проеме *(рис. 24 а, б)*. Для этого делается специальная перекладина, которая может передвигаться по высоте дверного проема, и, соответственно, чем выше – тем больше вытяжение грудного отдела позвоночника. Причем ноги при этом могут находиться на полу, и тогда подтягивание может выполнять даже ослабленный человек. Водные процедуры после занятия должны заканчиваться холодной водой. Обычно упражнениями, если выполнять их регулярно, можно победить межреберную миалгию в острой стадии за три дня, в крайнем случае – за семь-восемь дней. Если заниматься нерегулярно, болезнь может длиться достаточно долго – до шести месяцев.

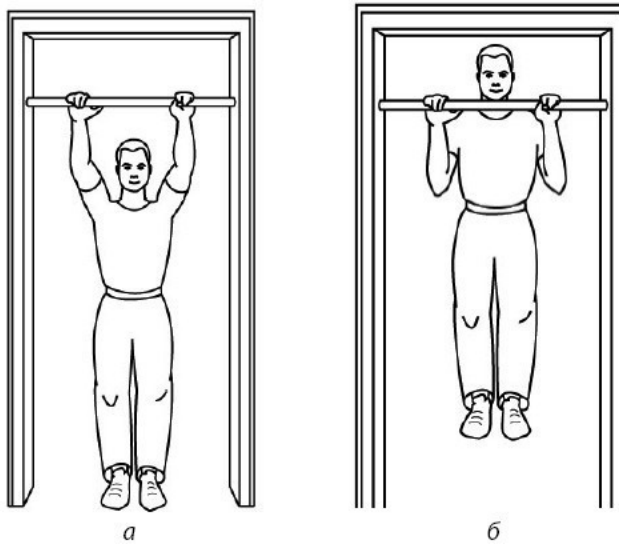



Рис. 24

**Вопрос: Можно ли убрать холку и как это сделать?**

**Ответ:** Холка – это проблема женщин, имеющих избыточный вес в верхней части туловища. Я считаю, что с этой проблемой, конечно, можно справиться. Для этого надо внести ряд корректив в свой образ жизни.

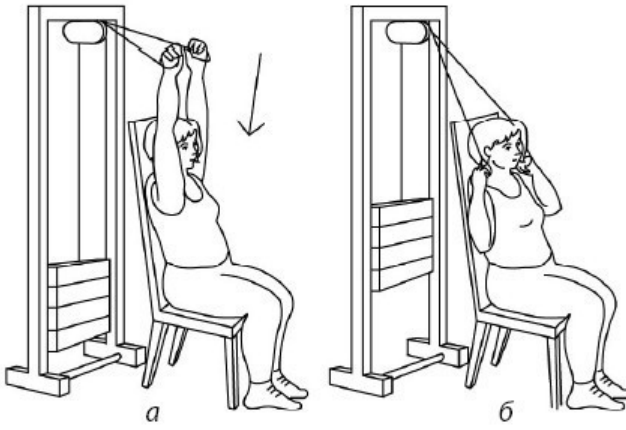



Рис. 25

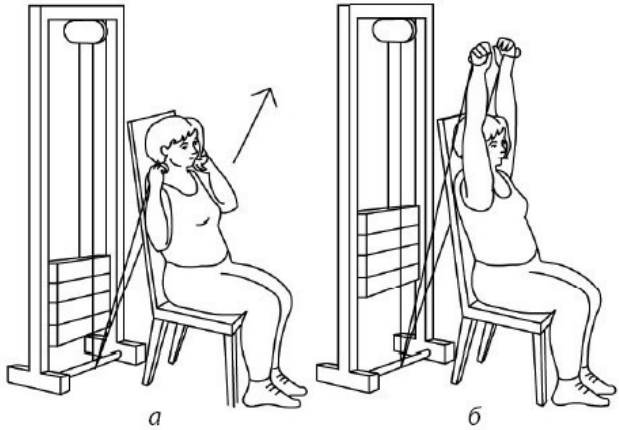


Рис. 26

Первое. Прийти в тренажерный зал, попросить, чтобы составили программу не только на шейный отдел позвоночника, но и на грудной, а также на ноги и на руки. Силовые упражнения улучшают общий кровоток, микроциркуляцию и питание всех тканей и органов.

Основными упражнениями являются:

– тяги с верхнего блока двумя руками и поочередно *(рис. 25 а, б)*;

– жимы вверх поочередно *(рис. 26 а, б)*;

– тяга гантели со скамьи из положения стоя на колене *(рис. 27 а, б)*;

– пулловер (тяга из-за головы с нижнего блока прямыми руками со скамьи) – *рис. 28 а, б.*

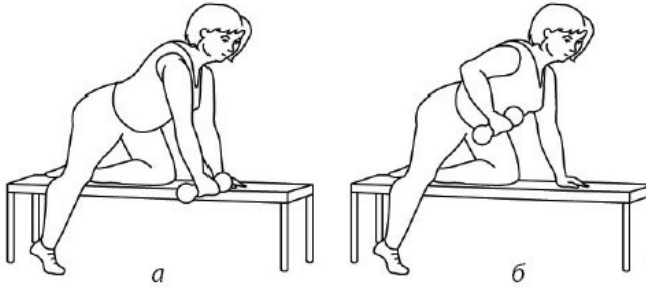



Рис. 27

Второе. Добавить к силовым упражнениям аэробные. У нас есть такая программа «аэроруки», которая позволяет сжигать лишний жир в работающих мышцах плечевого пояса, а, как правило, холка – это результат недостаточной работы именно этих мышц. Смысл – в раскручивании плечевых суставов в разных плоскостях с верхних и нижних блоков в количестве по 15–20 движений каждой рукой.

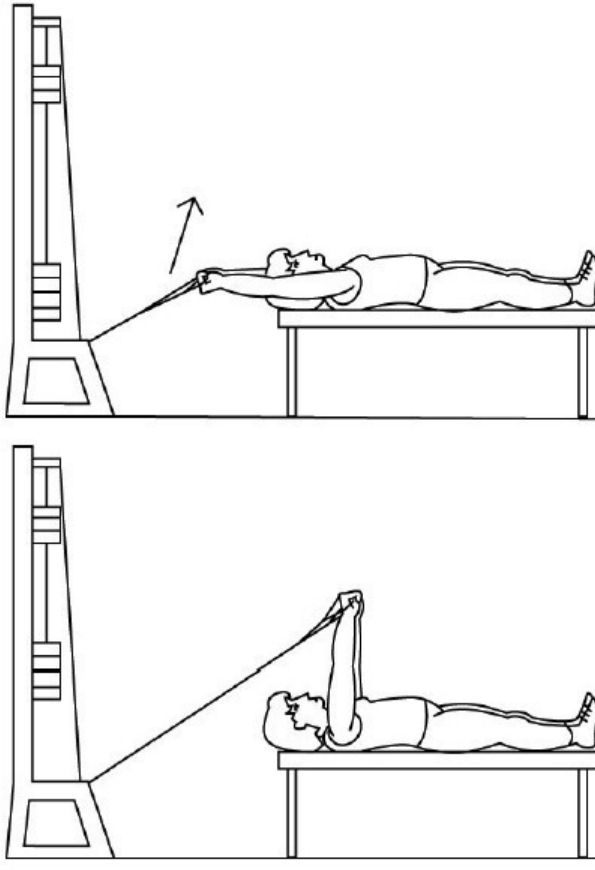



Рис. 28

Третье. Конечно, позаботиться о рациональном питании, обязательно включающем в себя достаточное потребление

белков и углеводов (в виде овощей, круп и некоторых фруктов), большого количества воды. Плюс к этому – обязательный массаж после каждого занятия. Массаж жесткий, разбивающий жировые комки, улучшающий циркуляцию крови, разрушающий жировую капсулу, которая образуется в холке. Три-шесть месяцев такой работы – и холку убрать реально. Терпение, терпение и еще раз терпение.

Массаж жесткий, разбивающий жировые комки, улучшающий циркуляцию крови, разрушающий жировую капсулу, которая образуется в холке.

**Вопрос: Когда разрешена помощь «руками» при болях в спине? Как вы относитесь к иглоукалыванию при лечении спины?**

**Ответ:** В Центрах Бубновского нет специалистов по «лечению руками», к которым относятся мануальные терапевты и остеопаты. И это связано с тем, что лично я не считаю, что у кого-то есть способности лечить руками. Я подчеркиваю: лечить. Другой вопрос, что руками можно выполнять диагностику, достаточно точную и информативную. В нашем центре, например, проводится миофасциальная диагностика, которую я считаю обязательной перед назначением лечения. В мировой лечебной практике руками проводятся различные манипуляции, и это называется хиропрактикой. В этом секторе работают методами акупрессуры, акупунктуры, шиацу. Все это восточные «ручные» методы. В европейской и американской культурах существуют различ-

ные формы массажа, который в умелых руках действительно ускоряет лечебный процесс, но является вспомогательным методом, без которого вполне можно обойтись. Дело в том, что руками можно устранять так называемые триггерные зоны, то есть зоны напряженных мышц, вызывающие боль. Кроме того, на триггерные зоны, а лучше сказать, точки можно воздействовать иглами и специальными сигарами (прижигание)

# 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.