ЕСЛИ ВРАЧИ НЕ ПОМОГЛИ

Игорь БОРЩЕНКО

Игорь Анатольевич Борщенко

От болей в ногах и руках

Серия «Если врачи не помогли»

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9998215
От болей в ногах и руках / Игорь Борщенко: АСТ; Москва; 2015
ISBN 978-5-17-090421-1

Аннотация

Наши суставы рук и ног всегда находятся в движении, на них приходится максимальная нагрузка. Поэтому они часто травмируются, теряют подвижность, и человек испытывает острые или ноющие боли. Диагноз врачей часто неутешителен: артрит или артроз. Что может помочь избавиться от страданий и восстановить подвижность рук и ног? Доктор Борщенко доступно объясняет причины заболеваний суставов. И подробно рассказывает, как правильно проводить лечебную изометрическую гимнастику – мягкий мышечный тренинг без резких движений в суставах, без напряжения и боли, без использования тренажеров. Все, что вам нужно, – это замирать в специальных тренирующих позициях, после чего расслаблять мышцы. Всего несколько недель занятий по методу Игоря Борщенко принесут радость свободы движения. Книга поможет всем, кто страдает заболеваниями опорно-двигательной системы, получил травму или перенес операцию на суставах,

кто испытывает боли в руках и ногах. Ее можно рекомендовать офисным работникам, водителям, туристам, пожилым и малоподвижным людям. Изометрические упражнения можно проводить не только на гимнастическом коврике, но и в офисном кресле, и даже… в воде!

Содержание

Предисловие от автора 6
Изометрическая гимнастика – это мягкий мышечный тренинг без резких движений 9
Изометрический тренинг в воде – в состоянии невесомости 13
Конец ознакомительного фрагмента. 25

Игорь Борщенко
От болей в ногах и руках

© Борщенко И., 2015
© ООО «Издательство АСТ», 2015

* * *

Предисловие от автора «От артроза и артрита вас избавит щадящая гимнастика»

Ощущение боли в руках или ногах многим из нас знакомо не понаслышке. Для кого-то это временная проблема: боль схватит и отпустит. Другим же ноющие боли в суставах приносят постоянные невыносимые страдания. Не случайно врачи суставы считают самым слабым звеном опорно-двигательного аппарата. Ведь наши руки и ноги находятся в движении, на них приходится максимальная нагрузка. Поэтому суставы часто травмируются, теряют подвижность. И диагноз часто неутешителен: артрит или артроз.

Артроз – хроническое заболевание суставов, возникающее из-за разрушения их хрящевой прослойки. Чаще всего от него страдают люди, чьи профессии предполагают особо интенсивную нагрузку на суставы рук и ног: танцоры, спортсмены, пианисты. Недуг может поразить и крупные суставы – коленный, тазобедренный, голеностопный, локтевой, и мелкие – в основном суставы пальцев стопы или кисти.

Чтобы отличить артрозные боли от болей при артрите, восстановите в памяти свои ощущения: при артрозе суставы болят при движении и в основном днем, при артрите не зависят от движения и появляются обычно ночью. К тому же

артритные боли более острые и интенсивные.

В свою очередь, артрит означает любые поражения суставов. Артрит может быть как основным заболеванием, как, например, спондиллит, так и проявлением другого заболевания, например, ревматизма. Протекает в острой и хронической формах с поражением одного или нескольких суставов. Среди причин артрита врачи перечисляют инфекции: туберкулез, бруцеллез. А также – нарушения обмена веществ, например, при подагре, и, конечно, травмы.

Как при артрозе, так и при артрите лечение должно быть комплексным и зависит от стадии, на которой захвачено заболевание. Прежде всего, пациенту нужно подумать о нормализации обмена веществ и устранении перегрузок в области пораженных суставов. Также по возможности важно избавиться от лишнего веса.

С давних пор известно, что многие болезни – и особенно артроз и артрит – поддаются лечению при помощи гимнастических упражнений. Вот почему такое важное значение имеет щадящая изометрическая гимнастика, которая поможет восстановить правильные оси движения в суставах и вернет им подвижность. Пусть это будут не ежедневные занятия, но регулярные, для которых вы выделяете специальное время. Для того чтобы получить результаты, нужно быть честным перед собой и заниматься постоянно.

Книга поможет всем, кто страдает заболеваниями опорно-двигательной системы, получил травму или перенес опе-

рацию на позвоночнике и суставах, кто испытывает боли в спине, в руках и ногах. Ее можно рекомендовать офисным работникам, водителям, туристам, пожилым и малоподвижным людям.

* * *

Книга построена следующим образом: сначала вы узнаете причину боли, а потом получаете совет, какие упражнения помогут от нее избавиться.

Поэтому сразу введем в курс дела и расскажем, что собой представляет уникальный комплекс изометрической гимнастики, который можно проводить не только на гимнастическом коврике, но и в офисном кресле, и даже… в воде!

Изометрическая гимнастика – это мягкий мышечный тренинг без резких движений

Чтобы понять суть метода изометрической гимнастики, предлагаю вам окунуться в интересный мир физиологии мышечного сокращения, то есть узнать, как работают мышцы нашего с вами организма. Проведите простейший опыт: обнажите плечо так, чтобы был виден бицепс, и положите на него другую руку. Начинайте медленно сгибать обнаженную руку в локте – вы почувствуете сокращение бицепса. Вес руки остается одинаковым, поэтому напрягается мышца более-менее равномерно во время движения.

Такое сокращение мышц называется изотоническим (*греч. изос – равный*). Этот режим работы приводит к движению – собственно тому, для чего мышца и предназначена. Но заметьте, двигается не только мышца, но и кости, и суставы. Именно они являются слабым звеном, которое изнашивается быстрее всех. Хрящ сустава – это одна из самых уязвимых тканей организма.

В нем отсутствуют кровеносные сосуды, поэтому питается хрящ очень медленно за счет диффузии – «пропитывания» питательных веществ из соседних костей и, к сожалению, по этой причине практически не восстанавливается.

Активные движения, да еще и с нагрузкой, серьезно нагружают суставной хрящ.

Всем известно, как болят суставы у людей тяжелого физического труда: непомерная работа перегружает суставы, и хрящевая прослойка истончается, «стирается», заставляя кости буквально скрипеть.

Артроз – так называется болезнь суставов, связанная со старением суставных хрящей. Каждое движение в таком суставе может причинять боль, поэтому движение ограничивается, а с гимнастикой приходится распрощаться.

Неужели нет выхода? К счастью, это не так. Попробуем продолжить наши несложные физиологические опыты. Постарайтесь напрячь бицепс плеча так, чтобы предплечье и плечо оставались без движения. Чувствуете ли вы напряжение мышцы? Безусловно, но одновременно рука неподвижна, движение в суставе отсутствует. Такой режим работы назван изометрическим. Режим, который и сберегает ваши

суставы, и тренирует мышечные волокна, оставляя радость движений на долгие годы! Таким образом, изометрическое сокращение – это напряжение мышцы без ее движения.

> *Всем известно, как болят суставы у людей тяжелого физического труда: непомерная работа перегружает суставы, и хрящевая прослойка истончается, «стирается», заставляя кости буквально скрипеть.*

За каждым движением, словно тень, следует утомление и усталость, а желание расслабления и отдыха неизменно приводит к прекращению занятий. Вот и вы после наших экспериментов расслабьте плечо и дайте руке свободно свисать вниз, подобно ветке дерева, – почувствуйте степень расслабления мышцы и запомните это ощущение. Перейдем к последнему эксперименту.

Начните сгибать локтевой сустав одной руки, а другой пытайтесь удержать ее от движения – это и есть уже известное вам изометрическое напряжение бицепса. Удержите это положение в течение двадцати секунд. Теперь быстро подойдите спиной к стене, положите ладонь работавшей руки на стену пальцами вниз и медленно приседайте, сохраняя руку выпрямленной. Вы чувствуете растяжение бицепса? Да, это сильное и даже немного болезненное, но приятное ощущение.

Растягивайте руку не более 10 секунд. Теперь расслабьте и опустите руку вниз. Уверен, что сейчас вы чувствуете

расслабление бицепса гораздо сильнее, чем после обычных сгибаний. Такое состояние получило специальное название – послеизометрическая релаксация, которую вы только что самостоятельно научились выполнять. Думаю, вам становится понятно, что растянуть и расслабить мышцы после изометрического напряжения гораздо более эффективно, чем обычным потягиванием.

Итак, изометрическая гимнастика основана на напряжении мышц БЕЗ ДВИЖЕНИЯ. Она сохраняет суставы, предотвращает изнашивание суставного хряща и прогрессирование артроза. Во многих упражнениях за фазой изометрического сокращения следует фаза растяжения. Это эффективный прием, расслабляющий мышцу, снимающий мышечный спазм и обладающий выраженным обезболивающим эффектом. Вспомните, как приятно потянуться после долгого сидения, – изометрическая гимнастика будет и тренировать, и расслаблять целевую мышцу – ту, которую необходимо нагружать именно при вашей патологии или проблеме.

Вспомните, как приятно потянуться после долгого сидения, – изометрическая гимнастика будет и тренировать, и расслаблять целевую мышцу – ту которую необходимо нагружать именно при вашей патологии или проблеме.

Изометрический тренинг в воде – в состоянии невесомости

Изометрической гимнастикой можно заниматься и в воде. Почему? Из школьного курса физики мы знаем, что каждое тело обладает весом: чем больше масса, тем сильнее оно давит на опору. Происходит это благодаря земному притяжению. Именно под действием силы тяжести формируется скелет и мышечный аппарат не только во время роста, но и в течение всей жизни. Особенно влияние матушки-земли ощущается позвоночником: в детстве, под действием гравитации формируются изгибы (подробнее об этом вы можете прочесть в моей книге «Живая осанка»). С самого рождения каждый позвонок и каждый межпозвонковый диск притягивается к земле. Наша жизнь – это постоянная борьба с притяжением. В этом противостоянии тренируются и развиваются мышцы и кости, но одновременно изнашиваются подвижные сочленения – суставы и межпозвонковые диски. А в старости сила тяжести начинает «гнуть» даже кости: вспомните, как горбится спина, и ломаются кости пожилого человека с остеопорозом. Если посмотреть рентгеновские снимки позвоночника и суставов в возрасте старше 50 лет, то чем старше, тем явственнее можно заметить образование костных наростов, похожих на горные сталактиты или сталагмиты в подземной пещере, свисающие с одного позвонка на

другой. Эти остеофиты, как мостики, соединяют соседние кости, делая их малоподвижными. Такие же костные разрастания можно обнаружить в области суставов рук и ног. Подобные процессы отражают нашу жизнь в поле тяготения земли.

> *Если посмотреть рентгеновские снимки позвоночника и суставов в возрасте старше 50 лет, то чем старше, тем явственнее можно заметить образование костных наростов, похожих на горные сталактиты или сталагмиты в подземной пещере, свисающие с одного позвонка на другой.*

Важнейшая часть лечения и профилактики любого заболевания позвоночника и суставов – это специализированная лечебная гимнастика. Об этом я подробно написал в своих книгах *(«Система умный позвоночник», «Изометрическая гимнастика доктора Борщенко», «Живая осанка», «Партерная гимнастика», «Растяжка для позвоночника»).* Главные принципы этой гимнастики соответствуют древней врачебной заповеди – НЕ НАВРЕДИ! То есть занятия физическими упражнениями должны быть СБЕРЕГАЮЩИМИ! Наши упражнения должны сберечь то, что болезнь не успела отнять: сохранить связки, суставы, хрящи, кости. Известно, что артроз, остеохондроз разрушают связки, хрящи суставов и позвоночника, поэтому часто самые простые движения выполняются с болью: вспомните человека с плечелопаточным периартрозом – он с трудом поднимает руку,

даже чтобы причесаться. И когда такому пациенту говорят «Разрабатывай плечо!», то нередко советчик с трудом представляет, какие сильные мучения испытывает больной. Он не только не способен самостоятельно поднять плечо, но и посторонний человек не может помочь ему – из-за болей в плечевом суставе.

И в то же время и пациент, и доктор понимают, что исцеление возможно только при использовании гимнастики.

Выход один – использовать систему занятий, которая основана на сберегающих, щадящих принципах. Именно поэтому в своих книгах, таких как «Изометрическая гимнастика доктора Борщенко», «Партерная гимнастика», «Растяжка для позвоночника» я уделяю основное внимание именно такому сберегающему подходу. Эти системы помогают заниматься гимнастикой пациентам с болевыми синдромами в позвоночнике и суставах.

Однако на нашей планете имеется субстанция, которая обладает буквально волшебными свойствами. Мало того, что из воды созданы все живые организмы, но ей присуще еще одно уникальное качество – снижать действие силы тяжести. Организм человека более чем на 70 % состоит из воды, поэтому плотность нашего тела приближается собственно к воде. Если глубоко вдохнуть, то общая плотность тела будет меньше воды, и оно даже сможет самостоятельно всплыть. Именно этим пользуются большинство рыб: они имеют газовый пузырь, за счет чего могут свободно нахо-

дится в любой точке водного пространства без затраты мышечных сил. То есть рыбы достигают состояния НЕВЕСОМОСТИ! Именно это свойство воды используют космонавты для тренировки в состоянии реальной невесомости на орбите. Космонавтов погружают в огромные бассейны, где они проводят по нескольку часов, привыкая двигаться в состоянии пониженной гравитации.

Вода дает очевидные преимущества при занятиях гимнастикой: прежде всего, она облегчает многие движения.

Пройти мимо такого уникального свойства воды никак невозможно! Поэтому и родилась идея проводить щадящую гимнастику для позвоночника и суставов в воде.

Итак, вода дает очевидные преимущества при занятиях гимнастикой: прежде всего, она облегчает многие движения. Как мы уже сказали, состояние почти невесомости в воде помогает выполнять те движения, которые на суше были бы невозможны из-за ослабления организма или болей. Поэтому водная гимнастика предназначена, прежде всего, для людей, имеющих болевые синдромы или ограничения.

Вода имеет определенную вязкость, поэтому при движениях она ограничивает резкие движения. Это другое преимущество, которое дарит нам тренировка в воде. Благодаря вязкости воды занимающийся человек обезопасит себя от необдуманного движения в определенном суставе или отделе позвоночника. Одновременно это свойство можно ис-

пользовать и для повышения нагрузки, создавая дополнительное сопротивление. Например, движение рукой в воде с раскрытой ладонью выполнить сложнее, чем с сомкнутым кулаком. Таким способом можно повысить интенсивность тренировки.

Очень важная роль воды во время занятий – это действие на кожные покровы. Волны, возникающие при движении, воздействуют на кожу и, подобно массажу, рефлекторно положительно влияют на кровообращение в организме.

Позитивный заряд энергии, который получает человек от занятий в водной среде невозможно переоценить. Отличное настроение и запас бодрости после занятий в бассейне ощущает каждый.

Очень важная роль воды во время занятий это действие на кожные покровы. Волны, возникающие при движении, воздействуют на кожу и, подобно массажу, рефлекторно положительно влияют на кровообращение в организме.

Однако, когда заходит речь о гимнастике в воде, то некоторые могут возразить, что такая гимнастика лишняя и можно заниматься только плаванием! Но это не совсем правильно. Действительно, плавание очень положительно действует на организм. Однако существуют несколько существенных минусов, которые могут перечеркнуть всю пользу посещения бассейна.

Например, многие люди просто не умеют плавать. Их же-

лание использовать всю пользу занятий в воде не реализуется. К тому же, в большинстве случаев, если в молодости человек не научился плавать, то после 50 лет он уже этого почти никогда не сделает.

Другой отрицательной стороной обычных занятий плаванием являются существенные перегрузки крупных суставов – плечевых и тазобедренных. Длительные однообразные движения в плечевом суставе могут вызвать так называемое «плечо пловца». Это состояние, при котором очень перегружается суставной хрящ плечевого сустава. В этом случае сустав буквально истирается под напором нагрузки. Особенно подвержены этому люди после 45–50 лет, когда резервы хрящевой и соединительной ткани уменьшаются и связки не успевают быстро восстанавливаться.

Очень распространенная ситуация, когда человек считает, что он умеет плавать – то есть держится на воде, но не владеет правильной техникой плавания. В результате занятия плаванием этому человеку приносят не пользу, а вред: такой «пловец» как поплавок держится на поверхности, стараясь как можно выше высунуть голову из воды. Его «стиль» плавания очень сильно перегружает шейный отдел позвоночника, поэтому после посещения бассейна вместо желанной легкости в шее может появиться боль и спазмы.

Другой перегружаемый отдел позвоночника – это поясница. Особенно она несет большие нагрузки при плавании в стиле, который любят большинство непрофессиональных

пловцов, – это брасс, поскольку кроль на спине или на животе требуют особой подготовки сердечной и дыхательной системы, а также хорошей координации движений. Во время плавания брассом постоянные и интенсивные колебательные движения в поясничном отделе позвоночника довольно сильно перегружают межпозвонковые диски и суставы, что также может вызывать боль в спине после посещения бассейна.

Очень распространенная ситуация, когда человек считает, что он умеет плавать – то есть держится на воде, но не владеет правильной техникой плавания.

Что говорить о тех людях, которые имеют хронические болевые синдромы в позвоночнике или суставах конечностей – боль им просто не позволяет начинать заниматься плаванием. Именно для всех описанных ситуаций занятия водной гимнастикой будут более предпочтительными, чем традиционное «наматывание» километров по дорожке бассейна. Благодаря водной гимнастике эти люди смогут использовать все преимущества занятий в воде.

Почему нужно заниматься водной гимнастикой?

Цель занятий водной гимнастикой – прежде всего лечебная. То есть человеку, который хорошо владеет техникой плавания кролем на спине, на животе, умеет плавать пра-

вильно брассом, такая гимнастика ни к чему. Он получит все преимущества от плавания при традиционных заплывах в бассейне. Однако даже и он в какой-то момент может почувствовать боль, например, в плече: длительная и избыточная нагрузка на плечевой сустав, особенно с возрастом, может привести к повреждению связок и хрящей сустава. Такой человек желает продолжать свои занятия в бассейне, но плавать не может – плечо-то болит! И вот в этой ситуации на выручку приходит ЛЕЧЕБНАЯ ВОДНАЯ ГИМНАСТИКА. Упражнения в системе водной гимнастики нацелены на конкретные группы мышц и суставов, при этом занимающийся может строго контролировать нагрузку на сустав и избегать дополнительных повреждений.

Как мы уже говорили, вода прекрасно снимает общую гравитационную нагрузку на организм, поэтому в воде все упражнения выполняются гораздо легче, чем на суше. Такое облегченное положение позволяет заниматься даже в условиях болевых синдромов. Конечно, когда боль крайне сильная, например острый поясничный прострел – люмбаго, то торопиться бежать в бассейн не стоит. Однако по мере стихания болей или при болях в хронической стадии болезни занятия водной гимнастикой будут исключительно полезными. Вода поможет преодолеть с мертвой точки процесс выздоровления и даст шанс избавиться от постоянного болевого синдрома путем мягкой и дозированной тренировки определенных частей тела.

Вода поможет преодолеть с мертвой точки процесс выздоровления и даст шанс избавиться от постоянного болевого синдрома путем мягкой и дозированной тренировки определенных частей тела.

Основные показания для занятий лечебной водной гимнастикой:

- Остеохондроз шейного отдела позвоночника
- Остеохондроз грудного отдела позвоночника
- Остеохондроз поясничного отдела позвоночника
- Хронические боли в пояснице, грудном отделе позвоночника или шее.
- Грыжи межпозвонковых дисков, не требующие хирургического лечения
- Реабилитация после хирургического вмешательства на позвоночнике или суставах
- Состояния шейного, грудного или поясничного «прострела» в стадии стихания острых болей
- Синдром вертебро-базиллярной недостаточности
- Вегето-сосудистая и нейро-циркуляторная дистония
- Артрозы крупных суставов (плечевого, локтевого, коленного, тазобедренного)
- Артрозы мелких суставов (кисти и стопы)
- Хронические головные боли
- Остеопороз (хрупкость костей)
- Миофасциальный болевой синдром
- Воспаления сухожилий и связок (тендиниты, лагаменто-

зы)

- Плечелопаточный периартроз
- Эпикондилиты
- Фибромиалгия
- Профилактические занятия для поддержания здоровья позвоночника и суставов

Как заниматься лечебной водной гимнастикой?

Теперь кратко обсудим основные правила занятий лечебной водной гимнастикой. Конечно, следует помнить и соблюдать общие правила посещения бассейна (иметь медицинскую справку, не посещать бассейн при ОРЗ и т. п.). Более важно обсудить саму методику занятий.

Во-первых, многие люди мерзнут в бассейне, поэтому занятия им не приносят удовлетворения. В обычных крытых бассейнах температура воды достигает 24–28 градусов Цельсия. При активном плавании этого обычно достаточно, чтобы не замерзать. Однако в первые 5–10 минут после погружения в воду, пока тело не разогрелось движениями, холод может ощутимо мешать. Для преодоления такого первого барьера следует правильно готовиться к погружению. Начинать приготовление к занятию в воде вы должны уже в душе: после гигиенических процедур необходимо сделать температуру воды в душе максимально горячей, которую вы можете переносить. Оставайтесь под таким горячим душем 5–15

минут, чтобы все тело интенсивно прогрелось. Сразу после душа возьмите небольшое количество косметического детского масла и разотрите его на открытых участках тела, в тех местах, где вы замерзаете быстрее всего. Желательно, чтобы масло не имело запаха – так вы позаботитесь о занимающихся вместе с вами людях. Масло, нанесенное на кожу, создает тончайшую пленку, которая будет первые 10–15 минут очень хорошо удерживать тепло организма. Как раз за это время вы успеете разогреться, и начальные минуты занятий не будут большим стрессом для организма.

Начинать приготовление к занятию в воде вы должны уже в душе: оставайтесь под горячим душем 5-15 минут, чтобы все тело интенсивно прогрелось.

Второй важный момент занятий – ваше положение на поверхности воды. Если вы умеете плавать или держаться на воде – то такой проблемы нет. Для тех же занимающихся, которые совсем не умеют держаться на воде и тонут, придуманы различные приспособления, удерживающие вас на плаву. Самым простым решением может быть эластичная аквапалка или нудлс. Так ее окрестили по английскому слову – *noodles* – лапша. Такая палка диаметром 8–10 см и длиной 160–165 см очень гибкая, изготовлена из вспененного каучука или полиэтилена, поэтому она не тонет и легко держит вес взрослого человека на водной поверхности. Чтобы удержаться на такой аквапалке, ее нужно поместить на грудь, а концы пропустить в подмышечные впадины – тогда она бу-

дет удерживать грудную клетку, и вы можете не ней лежать лицом вниз. Также можно лечь спиной на нее, а лицо обратить вверх из воды. Чтобы удержать себя в вертикальном положении на аквапалке, вы можете сесть на нее, пропустив ее между ног. Концы палки спереди и сзади будут выходить из воды, а ее середина вместе с вашим телом окажется вертикально в воде.

Конечно, чтобы удержаться на поверхности воды, не умея плавать, можно использовать и другие приспособления: плавательные жилеты, плавательные доски, круги и проч. Главное, чтобы эти «помощники» не мешали основным занятиям.

Также во время многих упражнений вы можете удерживаться одной или обеими руками за бортик бассейна.

Если проблема с удержанием тела на поверхности воды не решается в вашем случае, тогда можно просто заниматься на мелководье бассейна – то есть просто стоять на дне чаши бассейна в мелком месте, подобрав для себя комфортную глубину.

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.