

СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ

• ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР •

⇒ ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ТРАВМЫ, ⇐ ИЛИ КОД ЗДОРОВЬЯ

- ТРАВМЫ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ – ОПЕРАЦИЯ ОТМЕНЯЕТСЯ
- КЛЮЧИ К КОДУ ЗДОРОВЬЯ И ИСЦЕЛЕНИЯ
- СКОРАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОСТРЫХ БОЛЯХ В СПИНЕ



ОЗДОРОВЛЕНИЕ
ПО СИСТЕМЕ
ДОКТОРА БУБНОВСКОГО



Сергей Бубновский

**Жизнь после травмы,
или Код здоровья**

«ЭКСМО»

2012

Бубновский С. М.

Жизнь после травмы, или Код здоровья / С. М. Бубновский —
«Эксмо», 2012

ISBN 978-5-699-53180-6

Эта книга адресована тем, кто перенес травмы позвоночника и суставов или хочет выбраться из затянувшейся болезни без лекарств и операций. С чего начать? Как избавиться от таблеток и уколов, костылей и ограничений? Как подобрать ключи к своему коду здоровья? Доктор Бубновский отвечает на эти вопросы, основываясь на своей многолетней врачебной практике и личном опыте, полученном в результате лечения перенесенных им тяжелейших травм. Сергей Михайлович создал уникальную систему реабилитации, благодаря которой вернул в строй 6 пилотов команды «КамАЗ-Мастер» после компрессионных переломов позвоночника на ралли «Париж – Дакар». Как это возможно, да еще и в условиях пустыни?! Профессор Бубновский раскрывает секреты реабилитации в данной книге, являясь непосредственным участником этого ралли в качестве врача команды. В книге даны рекомендации и упражнения, которые помогут восстановиться после травмы, снять острые боли в спине и вернуться к активному образу жизни. Берегите себя, свою жизненную энергию!

ISBN 978-5-699-53180-6

© Бубновский С. М., 2012

© Эксмо, 2012

Содержание

I часть	5
Вместо пролога	5
«Ассистанс»[1]	8
Падение с высоты	9
Ясновидение, или энергия болезни	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Сергей Бубновский

Жизнь после травмы, или Код здоровья

Посвящается моей жене Елене, нашедшей силы и терпение идти со мной бок о бок во второй жизни

I часть

Жизнь после травмы

«Человек – это канат, натянутый между животным и сверхчеловеком – канат над бездною» – так говорил Заратустра.

Вместо пролога



Машины и мотоциклы, сосредоточившиеся у отеля Fira Palace для участия в супермарафоне «Париж – Барселона – Дакар», – зрелище для неподготовленного человека, к коим

я причислял себя, потрясающее. Конечно, грузовые машины, благодаря их неестественной мощи, больше остальных притягивают к себе взгляды. Все оттенки радуги можно обнаружить в символиках автокоманд. Среди машин участников амбициозные ярко-красные «Ниссаны», не по-детски зеленые «Мань», холеные бело-красные «Мерседесы», желтые, по-азиатски хитрые, «Хино», фиолетовые элегантные «Рено», красные «Мицубиси», ярко-синие могучие «КамАЗы» и «Татры».

Спортивные грузовики привлекают максимум внимания. Мотоциклы на фоне грузовиков выглядят чудаками-отшельниками. Даже не верится, что эти двухколесные машины со звериным оскалом шин будут преодолевать 9500 км пустыни Сахара в «полуприседе». Видимо, надо быть по натуре отшельником, чтобы решиться на такое. Хотя среди участников достаточно много и тех, кто находится в почтенном для ралли возрасте. Между этими двумя противоречивыми группировками оказались внедорожники. Они – «Мицубиси», «Ниссаны», «Фольксвагены» и др. – как бы сглаживают визуальную дисгармонию грузовиков и мотоциклов. Но журналисты и телевизионщики любят эту группу машин больше, так как они и раскручены больше. Еще бы! Одни имена чего значат! Стефан Петрансель, Хуан Рома, Хироши Масуоко, Ютта Клейншмидт, Карлос Суса... Кто «гонялся» по бездорожью – тот знает. Хотя на долю Чагина и Кабирова тоже много охотников за интервью. Каждый шаг участника «Дакара» продуман и подготовлен организаторами, поэтому никакой неразберихи, несмотря на огромное число людей, нет. Очень скоро браслетами разного цвета (в зависимости от роли) обзавелись все. Запястья членов «боевых» экипажей украсили красные полосы, технические службы («Ассистанс») – желтые, журналисты – серые. Это своего рода пропуск в закрытые зоны гонки. Просто и понятно. Как говорится: «Чужие здесь не ходят».

Суперпридирчивый техосмотр заканчивается, все участники автомарафона облегченно разъезжаются, пугая сиренами прохожих на узких улочках Барселоны. Но последние тем не менее машут руками и кричат приветствия на разных языках (в том числе – на русском) всем проезжающим машинам. Мы слышим: «Привет! Откуда стартуете?» Забавно и весело. Даже не верится, что очень скоро предстоит погрузиться в «кошмар» пустыни. Между грузовиками проскальзывают, как муравьи, многочисленные мотороллеры – характерный признак южных городов. Кажется, что они обречены на попадание под колеса громадных машин. «Так нельзя ездить!» – хочется крикнуть мельтешащим тут и там «экстремалам». Но умелые ездоки успевают вовремя выскочить из-под колес, и плотный поток различного по габаритам транспорта продолжает медленное движение по узким улочкам Барселоны. Никто никого не подрезает, не сигналист раздраженно друг другу. Медленно, но без пробок – еще одна характерная черта дорожного движения в цивилизованной Европе.

Все едут, катятся, идут... и всем хорошо!

Однажды удалось побродить по Барселоне. Во всех европейских городах одна и та же картина: чистота, порядок, благожелательные улыбки. Одинаковые магазины, рестораны, телевидение, в том числе и люди. Везде хорошо, но все похоже, даже памятники, хотя они, безусловно, разные. Такое ощущение, что всех жителей Европы «вывели» из одной и той же пробирки.

Вспоминаю Россию, войну водителей на дороге, грязь улиц, опустевшие деревни, хмурые лица и готовность к отпору на каждом шагу. Улыбок практически не встретишь. Но мне интересно именно в России. Я умею жить в ней. В Европе нет таких деревень с совершенно потрясающей энергетикой полуразрушенных, но действующих церквей, с дикой, какой-то необузданной и всегда красивой природой. Вспоминается вкус козьего молока, налитого мне старушкой в благодарность за совет и консультацию. Поленица дров у каждой избы, семяющие, согбенные жизнью старушки в накинутах цветных платках, спешащие на службу в церковь, и церковный разноголосый хор местных девочек и женщин, раздающийся в плохо прибранном, но просторном помещении местного храма. Насупленные алкаши, вечно что-то строящие и ничего не

достаивающие. Рассказы рыбаков, послушав которые, хочется и самому сразу найти удочку и сесть на берегу какого-нибудь лесного озера в надежде выловить хоть какую-нибудь рыбешку. И несмотря на то, что рыбы в окрестных речушках самая малость, а ловит ее целая армия рыбаков. В России жить сложно, но интересно. Она совершенно другая. Она не из пробирки. Она – от Бога!

А Европе мы не нужны. Мы другие. Это слишком режет глаз. Но они нас все же терпят. Они толерантны ко всем, видишь ли... Начинают привыкать и к нам.

Но мы не втискиваемся в их рамки. Мы интересны только самим себе, хотя любим «повыпендриваться». И пусть пока они – здесь, в Европе, и там – в Америке, учат наших детей в своих Оксфордах и Кембриджах! Эти дети, выучившись, захотят построить что-то свое, а значит, приедут в Россию.

Нам нужны грузовики и внедорожники. Это по-русски! Мы построим мощные и везде-проходимые машины, лишь бы не строить хорошие дороги, и будем при этом носиться по этим дорогам, обгоняя и подрезая друг друга!

Вот такие мысли приходят в голову в чистой, красивой и опрятной Европе!

Снова снится или чудится?

...Где-то у леса спряталось стадо коров. Легкий туман расстилается над речкой, поваленные бурей там и сям деревья создают ландшафт отсутствия цивилизации. Лесные озерца выглядывают между деревьями, маня к себе тайной Бабы-яги. Березовый дух и можжевельниковый хмель растекаются по земле. Краснеют пятнами мухоморы, и целые поляны земляники блестят своими плотными, смачно-зелеными листьями.

Среди деревьев топорщатся горбы муравейников. Тишина пьянит, а лесные дороги манят дремучестью и таинственностью. «Налево пойдешь – смерть свою найдешь. Направо – богатым будешь». Как в сказке. И хочется проехать по этим дорогам почему-то не на «Мерседесе» или «БМВ», а на «уазике». Туда – внутрь России – ни на чем больше не проехать...

«Ассистанс»¹

Шлем, плотно прилегавший к моей голове, мерно постукивал о дуги безопасности «Лэнд Крузера», летящего по африканскому бездорожью. Руки привычно напрягались и расслаблялись, страхуя позвоночник при попадании в ямы или при взлетах машины на трамплинах. Экипаж «Лэнд Крузера» составлял часть команды «Ассистанс», сопровождающей «боевые», как принято говорить, машины «КамАЗа», рвущиеся к победе в самом престижном и трудном автомарафоне мира – «Париж – Дакар» (с некоторых пор это состязание называется просто «Дакар», поскольку теперь оно стартует в разных городах мира).

Мы проходим очередной этап ралли.

Я, врач команды «КамАЗ-Мастер» на «Дакаре», занял релаксационное (как я его назвал) место позади водителя. Пришла моя очередь скинуть штурманские обязанности на второго штурмана нашего экипажа. Теперь он следит за показаниями GPS и водителем (чтобы тот не заснул).

Дорога нудная. Кондиционер еле-еле справляется с духотой. Трудно для всех четверых подобрать адекватный климат-контроль. Все байки выслушаны, все анекдоты рассказаны еще в первые дни марафона. Музыку из-за шума двигателя слушать невозможно. Да и подобрать, чтобы всем одновременно нравилось, трудно. Разный возраст – разные вкусы. Нашей задачей было выбраться из ада пустыни раньше наших боевых экипажей. Расстояние, преодолеваемое колонной «Ассистанс», значительно длиннее раллийной трассы, но мы-то все-таки передвигались в значительно более комфортных условиях, чем они, хотя ограничение в скорости не более 150 км/ч распространялось и на нас.

Нарушение нами скоростного режима может повлечь за собой штраф для всей команды, и мы очень стараемся не допустить этого, зная, что инспектора «Дакара» на финише будут придирчиво изучать показания и наших GPS.

Есть время предаться воспоминаниям. И лучше при этом закрыть глаза, чтобы расслабиться, не видеть однообразный африканский пейзаж и не слышать крики «Кадо! Кадо!» (в вольном переводе это слово значит «подарок») голодных детей, огромной толпой бегущих за проезжающими машинами.

¹ Команда технического сопровождения.

Падение с высоты

Люблю анализировать случаи из своей медицинской практики. Это доставляет мне удовольствие, так как именно алгоритм преодоления болезни в сложных случаях окончательно формирует врачебное мировоззрение и позволяет более глубоко изучить резервы человеческого организма.

За 30 лет работы я не выписал ни одного рецепта на аптечный обезболивающий препарат, хотя порой мне вносили или вкатывали в кабинет на каталке «Скорой помощи» пациентов, которые от боли не могли даже пошевелиться. Лекарства для снятия болей (вплоть до блокад и гормонов!), назначенные им ранее в большом количестве, уже не помогали. Умение преодолеть порой страшные боли без лекарств, используя ресурсы самого организма, принципиально отличает мой подход от остальных методов лечения болевых синдромов опорно-двигательного аппарата.

Шли девяностые. Многие начинающие бизнесмены разорялись, но в то же время появлялись и олигархи, которые, помимо прочих забав, стали позволять себе экстремальные околоспортивные увлечения.

...Андрея привезли ко мне в Центр его друзья. Он был в инвалидной коляске. Самостоятельно ходить не мог, ноги отказали. Полетал на парашюте. Не повезло. Крыло сложилось, и он упал с большой высоты. Повезло, что жив остался. Врачи сказали, что сместились четыре позвонка в поясничном отделе. Не буду спорить с такой формулировкой. Во врачебном мире много диагнозов, вызывающих у меня недоумение: от грыж дисков до смещений (листезов), при которых, с точки зрения врачей, необходима операция. Но не в этом дело.

Андрей молод. 36 лет. Достаточно богат. Жить да жить. Но вот ноги... Ему тоже предложили операцию с целью поставить пластину на 4 позвонка поясничного отдела. Однако друзья подсказали, куда обратиться.

И вот его привезли в наш Центр. Со времени травмы прошло примерно 6 месяцев. Это уже достаточно большой срок. Осматривая Андрея, я начал с глубокой пальпации мышц позвоночника, а также суставов и мышц нижних конечностей.

Обычно врачи этого не делают, так как, собственно, и не умеют. Мой вердикт принципиально отличался от диагноза, с которым поступил Андрей. При постановке проблемы я ориентируюсь не столько на жалобы больного и внешние проявления травмы, сколько на истинную анатомию позвоночника, устройство которого имеет свои секреты. Например, позвонки буквально вставлены друг в друга, как ключ в замок. Такая «смычка» осуществляется с помощью небольших (сосковых) отростков. В зоне фиксации друг к другу позвонки «завязаны» глубокими мышцами и связками до такой степени, что их можно только разорвать или сломать каким-нибудь поперечным ударом. Кроме того, сила глубоких связок и мышц позвоночника (длинный разгибатель спины, задняя и передняя продольные связки) настолько велика, что способна удерживать по оси до 8 тонн. Поэтому, когда на рентгеновском снимке видны разного рода «ступеньки» между позвонками (рентгенологи называют это «листезами»), это не значит, что позвоночный столб вот-вот упадет. Это всего лишь проявление атрофии глубоких мышц позвоночника или их спазмы, приведшие к искривлению оси позвоночника. Другой вопрос, что эти так называемые смещения врачи привязывают к жалобам больного на боли в спине, порой очень сильным и выраженным, и предлагают скрепить их пластиной. Но болеть-то могут только мышцы (связки, сухожилия), имеющие болевые рецепторы. Выраженность болевого синдрома при этом может превышать выраженность сердечных болей в 100 раз.

У Андрея был тяжелейший ушиб спины, а значит, позвоночника, но переломов позвонков не было. В результате ушиба возник обширный спазм глубоких мышц позвоночника,

внутри которых проходит нервно-сосудистое сообщение с ногами. Этот спазм вызвал нарушение нервной проводимости, и мышцы ног, не получая нервных сигналов, отказались работать.

Поэтому я и выяснял, насколько цел позвоночник, так как при работающих суставах (а позвоночник – это система суставов) мышцы способны помочь нервам. Один из феноменов человеческого организма – нервно-мышечная связь, которая может быть восстановлена, если создать условия для работы мышц. Надо только заставить эти мышцы работать. Андрей, стоя на четвереньках, сгибал и выгибал позвоночник (правда, с трудом и с моей помощью). Это означало, что можно восстановить нервно-мышечную регуляцию первого этажа тела, к которому я отношу нижние конечности.

Если принять мнение хирурга о необходимости установки между позвонками пластины с целью фиксации позвонков, нужно понимать, что за этим последует. Во-первых, позвонки перестанут двигаться, и, следовательно, наступит атрофия мышц и связок, которых на один позвоночно-двигательный сегмент (2 позвонка и диск между ними) приходится до 20 единиц. Во-вторых, атрофия этих мышц приведет сначала к их воспалению и новым болям, еще более выраженным, затем к остеопорозу этой зоны позвоночника, так как только мышцы осуществляют транспорт микроэлементов (Ca, P, Mg и др.) в кости. Кстати, **последнее замечание относится и к назначениям препаратов кальция эндокринологами при остеопорозе. С моей точки зрения, это абсолютно бессмысленные врачебные рекомендации**, так как если мышцы не работают, то и в кости с пониженным содержанием кальция этот микроэлемент, принимаемый в виде таблеток, доставлен не будет. Кальций отложится в других костях и тканях, мышцы которых еще работают, но никак не в тех, которые нуждаются в этом микроэлементе! Я встречал пациентов (как правило, пожилых людей), которые много лет поглощали препараты кальция, как хлеб. Кожа на их руках и ногах была в виде панциря. Назначения препаратов кальция при остеопорозе, с моей точки зрения, чисто коммерческий трюк. Найдите мне хоть одного пожилого человека, у которого нет остеопороза или его проявлений. Но у таких людей нет еще и нормально работающих мышц. Поэтому я люблю говорить: «Старость – это не возраст, а потеря мышечной ткани, за которой следует саморазрушение организма».

Мое обследование было для Андрея непростым и достаточно болезненным испытанием. Но я всегда сочетаю подобные действия с локальной криотерапией, то есть использую компрессы со льдом, снимающие болезненность пальпируемых тканей. Следовательно, такие действия не являются травмирующими. Андрей – крепкий парень. Под 100 кг. Он терпел и дышал так, как я ему объяснял. Это специальное обезболивающее дыхание, о котором я расскажу чуть позже. Детальная диагностика миофасциального аппарата (диагностика всех мышц, связок сухожилий и фасций), а затем тестирование на специальном лечебном тренажере (МТБ-1-4) показали: шанс восстановить полноценное кровообращение и иннервацию в ногах есть.

Команда нашего Центра работала с Андреем 6 месяцев. И, наконец, наступил день, когда он стал самостоятельно вставать у тренажера; глаза его повеселели. Как-то я увидел его сидящим за тренажером и выполняющим силовое упражнение руками. Тренажер, естественно, стоял перед зеркалом, Андрей смотрел на себя, качающего грудные мышцы, и бормотал себе под нос: «Надо же! Ведь был нормальным мужиком! Полетать, видишь ли, захотелось...»

Я люблю самоиронию у больных – значит, не все потеряно. За время болезни от Андрея ушла жена, а «друзья» присвоили его бизнес. Но он смог подняться, пойти и... войти в новую для себя жизнь. Сейчас у него новая семья, другой бизнес – даже более успешный. Андрей сказал мне как-то: «Я стал философом, Сергей Михайлович. Может, все, что произошло со мной, было к лучшему. И в той жизни, с теми людьми, я вообще пропал бы, как вы думаете?»

Я молча кивнул в ответ. И у него вторая жизнь. Я это уже пережил. Глядя на этого, сейчас уже здорового, веселого громилу, легко поднимающегося по лестнице через ступеньку, я сформулировал одно из основных правил выздоровления: «Мышцы – это инструмент души и

оружие духа. Их болезни нельзя увидеть на пленке, но когда заставляешь их работать, укрепляется дух человека и возвращается вера в себя».

Когда я так начал думать? Ведь было время, когда мне и в голову не приходило, что я смогу кого-то вылечить. А когда начал лечить, то сразу, именно сразу стал добиваться тех результатов, о которых другие только мечтают. И что самое интересное – с первых дней своей медицинской практики я ни секунды не сомневался, что делаю что-то неправильно. Эта уверенность проявилась только после того, как я сумел «выкарабкаться» из ямы своей болезни, в которую попал по глупости – из-за отсутствия ориентиров в жизни. Судьба достаточно жестоко направляла меня, пока я не начал соображать – зачем и для чего жить. После очередной моей глупости она, казалось, просто раздавила меня. Но последующие 27 лет жизни на костылях сформировали меня заново. Появились ориентиры, смысл жизни и нескончаемые дела.

Ясновидение, или энергия болезни

Мой путь в медицину начался не с момента поступления в институт, как это происходит у большинства медиков. Все «немного» сложнее. Этот путь начался с противоположной от белых халатов стороны – с больничной койки.

«Сережа, Сереженька! Не умирай, прошу тебя!» Федор – водитель моей машины, размазывал красные слезы по своему лицу и пытался вернуть в мое тело жизнь, стремительно его покидавшую. Кровью, хлеставшей из меня, залило всю кабину, раз битое (видимо, моей головой) лобовое стекло и лицо Федора. Я догадался, почему у него слезы красные...

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.