



# СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ

доктор  
медицинских  
наук,  
профессор

## ДВИЖЕНИЕ ВМЕСТО ЛЕКАРСТВ

**1001** ответ  
на  
вопрос,  
как восстановить  
здоровье

ОТВЕТЫ НА САМЫЕ  
АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ  
ПАЦИЕНТОВ, КОТОРЫЕ ХОТЯТ  
ЗНАТЬ, КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ  
БОЛЕВЫХ СИМПТОМОВ  
И ВОССТАНОВИТЬ ЗДОРОВЬЕ  
ПРИ РАЗЛИЧНЫХ  
ЗАБОЛЕВАНИЯХ



**Сергей Михайлович Бубновский**  
**Движение вместо лекарств.**  
**1001 ответ на вопрос как**  
**восстановить здоровье**  
**Серия «Горячая линия с**  
**доктором Бубновским»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=65368836](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=65368836)*

*Движение вместо лекарств : 1001 ответ на вопрос как восстановить  
здоровье / Сергей Бубновский: Эксмо; Москва; 2021  
ISBN 978-5-04-117536-8*

### **Аннотация**

В своей новой книге известный врач-кинезитерапевт, доктор медицинских наук, профессор С.М.Бубновский отвечает на самые актуальные вопросы пациентов, которые хотят знать, как избавиться от болевых симптомов и восстановить здоровье при различных заболеваниях. Автор рассказывает о том, что больше всего волнует людей в настоящее время, подробно объясняет, как сохранить здоровье при самоизоляции и как преодолеть негативные последствия коронавируса COVID-19 и восстановить здоровье, если в период пандемии не удалось

избежать заболевания. Книга адресована всем, кто заботится о своем здоровье, хочет улучшить свое самочувствие, укрепить иммунитет и избавиться от недугов эффективно и без лекарств.

*В формате PDF A4 сохранен издательский макет.*

# Содержание

Предисловие	6
Глава 1	11
Рекомендации для больных с артрозами нижних конечностей в первые недели после выздоровления от коронавируса COVID-19	32
Конец ознакомительного фрагмента.	38

**Сергей Бубновский**

**Движение вместо лекарств:  
1001 ответ на вопрос как  
восстановить здоровье**

В оформлении обложки использована иллюстрация:

© design36 / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

© Бубновский С.М., 2021

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2021

# Предисловие

Жизнь продолжается, несмотря ни на что... А на что не стоит смотреть? Может быть, пора успокоиться по поводу коронавируса COVID-19? Он есть где-то там, в «атмосфере», и своим путем передвижения он избрал воздушно-капельный. Ну так и пусть передвигается сам по себе – управлять его передвижением никто не может... Да и не надо. Есть еще другие стихии – снегопады и дожди, ветра и шторма, ураганы и бури. И ими никто не может управлять. Так что делать в таком случае? Жить дальше! Заниматься своими делами, претворять планы в жизнь, рожать детей, заботиться о стариках. И становится понятно, что в этой жизни есть и другие, не менее сложные и более важные проблемы! И они тоже ставят вопросы: как жить, если болит сердце и мучает гипертония или аритмия? При болях в сердце тоже страшно жить, потому что начинаешь думать, что «она» где-то рядом и передвигается без какого-либо транспорта – просто ждет где-то в кровати, на улице, в туалете... Можно пройти мимо и не заметить ее, но для этого надо знать, как помочь сердцу, если на таблетки полноценной надежды нет – они всего лишь помогают прожить еще чуть-чуть, но страх «ее» посещения при этом не покидает. Во всяком случае, при приеме очередной таблетки «она» сидит где-то рядом, смотрит и ждет. Неужели и здесь все так сложно и ничего нет, кроме

таблетки?

Как говорится, страх смерти страшнее самой смерти. Оказывается, есть способ избавиться от этого страха, причем способ надежный и управляемый сознанием. Надо только подумать и все взвесить! Например, почему и когда появилось это злополучное повышенное давление, если вчера оно было еще нормальным? Так вспомни, как ты жил в то время, когда не измерял свое давление тонометром ежедневно! Может быть, ты был более активным и более подвижным, а не ленивым, как сегодня? Может быть, ты мог отжаться от пола, пробежать 3 км или проплыть столько, сколько хотелось? А сегодня ты все больше сидишь или спишь? Да и вес заметно прибавился, а отжаться и пробежать уже не можешь – боишься, хотя все вроде бы цело, руки-ноги на месте. Так что же стало мешать сделать хотя бы какие-нибудь простейшие упражнения? Оказывается, появились боли в спине, и врачи ставят диагнозы не менее страшные, чем COVID-19, – грыжи, протрузии, появившиеся в позвоночнике...

Стало страшно наклоняться, поднимать тяжелые сумки, брать на руки ребенка... Пробежаться? А как быть с суставами, если они обросли артрозами, как пни грибами после дождя? Еще вчера тело было как дерево, а сегодня от дерева остался какой-то пенек (остеохондроз) с грибами (артрозами)... Так, может быть, надо было заботиться о своем дереве – достаточно поливать его, поить? Возможно, да как-то не хочется ни пить (разве что водку), ни поливать (холодным

душем). Страшно, лень, трудно. То есть тяжело жить.

Но ты так и будешь бояться всю оставшуюся жизнь – и ветра, и холода, и гриппа, и коронавируса... Врагов вокруг нас много. Нет! Не вокруг нас, а только вокруг тех, кто боится и себя самого, и коронавируса, и сквозняка, и высокого давления, и много чего еще. Хотя и в этом состоянии – в самоизоляции – тоже хочется жить. Ты все равно не сможешь полностью самоизолироваться, «лечь на дно, как подводная лодка», и ждать, когда все пронесется, пролетит и проплывет мимо тебя. В таком случае тебя придавит к земле гипертония, задавит избыточный вес, так как из-за артрозов даже двигаться трудно. Да и таблетка имеет не только действие, но и противодействие – то есть побочные явления.

Ко мне пришел пациент с болезнью Паркинсона – с тремором конечностей с правой стороны. Он уже 12 лет принимает лекарства, прописанные врачом при этой болезни. Читаю аннотацию к ним, а там в побочных эффектах указаны и головокружения, и запоры, и бессонница, но самое интересное – ухудшение мозгового кровообращения. Но паркинсонизм рождается не в трясущихся конечностях, а в сосудах головы, а точнее – при плохом кровообращении в этих сосудах. Как итог – развитие деменции. Таким образом лечат паркинсонизм, а выращивают слабоумие. При этом пациенту бывают запрещены всякие нагрузки (вопрос: что такое нагрузки?). Ни про питьевой режим, ни про какие-нибудь упражнения во врачебных рекомендациях нет ни слова. Одним словом,



даже спрятавшись на даче, можно умереть не только от коронавируса, но и от гриппа, ангины, инфаркта миокарда, геморроя, полиартрита, если надеяться только на таблетки...

А может быть, следует вернуться к тому образу жизни, который ты вел, когда ничего не боялся? Когда ты мог и отжаться 30 раз, и пройти 10 километров, и проплыть 1 километр? Когда ты просто следил за собой, ухаживал за своим «деревом», используя и солнце, и воду (холодную), и воздух (дыхание), потому что считал их своими лучшими и верными друзьями?! Когда ты ничего не боялся, потому что регулярно делал гимнастику, ходил в баню, купался в проруби?! Тогда и давление было нормальное, и грипп ты выгонял баней, и суставы укреплял на тренажерах! Да еще много чего делал – и любил без меры, и нагружался до треска в спине, и порой мало спал! А теперь от всего этого осталась только таблетка? Не скучно так жить? А моя практика показывает, что чем больше лет прожил, тем больше жить хочется!

Вот и идут ко мне старики, чтобы я научил их дышать, ходить в баню (сауну), отжиматься и делать правильную гимнастику, потому что они поняли, что только так можно и восстановить качество жизни, и избавиться от страха жить без таблетки! Они поняли это только тогда, когда собрали целый букет болезней, но жить продолжают, потому что медицина все-таки научилась продлевать жизнь, порой уже бессмысленную. И жизнь такая уже не мила – так, всего лишь очаг страданий в организме... Но самое интересное, что многие

все-таки возвращают себе радость от жизни, хотя для этого им приходится поработать, попотеть, потерпеть. Но лучше пот от тренажеров, чем пот от слабости сердца.

Болезнь боится, когда ее не боятся, но надо знать правила борьбы с ней. В этой книге вы можете найти ответы на многие злободневные вопросы. Не все решения могут понравиться, но я как автор и не стараюсь понравиться всем. Страх, смерть, депрессия, боли в теле – все в прошлом! Меня спрашивают: как быть, как избавиться от болезни?

Я отвечаю! Не всем нравятся мои ответы, но каждый, кто выполняет мои рекомендации, не жалеет об этом. И даже больше – многие меня благодарят за советы!

Читайте! Полезно, неожиданно, интересно! Верните себе и здоровье, и веру в свои силы.

*Ваш доктор Сергей Михайлович Бубновский*

# **Глава 1**

## **COVID-19: как восстановить здоровье после болезни**

Пандемия коронавируса COVID-19 повлияла на жизнь очень многих людей. Но хотя статистика, отражающая число заболевших и погибших от опасной инфекции, является пугающей и печальной, благодаря усилиям медицинских специалистов большинству пациентов, переболевших COVID-19 различной степени тяжести, все-таки удалось побороть болезнь. Для тех, кто лично столкнулся с коронавирусной инфекцией, заболевание не прошло бесследно, и особенно серьезно пострадали люди, прошедшие через госпитализацию, так как даже после выписки из медицинского учреждения их самочувствие не нормализовалось.

Именно поэтому мне поступает очень много вопросов от людей, переболевших коронавирусом, о том, как восстановить здоровье после болезни. К сожалению, мне самому тоже не удалось избежать заражения этой инфекцией. Мое заболевание протекало в тяжелой форме, но после выписки из стационара я сразу же начал активно заниматься восстановлением своего здоровья. Благодаря накопленному за долгие годы опыту реабилитации по методике кинезитерапии мне удалось очень быстро избавиться от всех негативных послед-

ствий коронавируса и полностью восстановить свое здоровье в рекордно короткий срок. Таким образом, мои рекомендации людям, переболевшим коронавирусом, проверены мной на собственном опыте и опыте тех моих единомышленников, которым тоже не удалось избежать этой страшной болезни, но которые смогли восстановиться после нее по методикам кинезитерапии.

Мои рекомендации людям, переболевшим коронавирусом, проверены мной на собственном опыте и опыте тех моих единомышленников, которым тоже не удалось избежать этой страшной болезни, но которые смогли восстановиться после нее по методикам кинезитерапии.

Я также хочу напомнить всем, кто заботится о своем здоровье, что опасность заражения коронавирусом еще не прошла окончательно, поэтому кроме соблюдения общих гигиенических мер важно укреплять свой иммунитет. Только здоровый и крепкий иммунитет может противостоять воздействию вирусных инфекций. Об этом нужно помнить не только тем, кто уже переболел этим инфекционным заболеванием, но и тем, кто пока еще сумел его избежать.

Укрепить иммунитет поможет активный образ жизни, воздушное и водное закаливание (об этом я много писал в своих книгах) и, конечно, важно соблюдать пять основных правил:

- Дышать чистым воздухом: необходимо регулярно про-

ветривать помещение и как можно чаще гулять на свежем воздухе.

- Проводить водные процедуры (обливание холодной водой, холодная ванна или купель) и пить хорошую, чистую воду в достаточном количестве.
- Регулярно выполнять физические упражнения, желательно на тренажерах.
- Следить за своим рационом: питание должно быть рациональным и полноценным.
- Настрой на здоровье также является одним из важнейших факторов укрепления иммунитета, так как пережившие COVID-19 порой испытывают психосоматическую депрессию или снижение настроения.

Только здоровый и крепкий иммунитет может противостоять воздействию вирусных инфекций. Об этом нужно помнить не только тем, кто уже переболел этим инфекционным заболеванием, но и тем, кто пока еще сумел его избежать.

Я хочу напомнить, что независимо от степени тяжести заболевание, вызванное коронавирусом COVID-19, характеризуется прежде всего нарушением дыхательных циклов (особенно вдоха), одышкой, общей слабостью и нарушением сна. После выхода из острой стадии заболевания эти симптомы сохраняются достаточно долго – до двух месяцев.

После выписки из стационара (в случае госпитализации) я советую не терять времени и практически сразу начинать

заниматься восстановлением своего здоровья и прежде всего восстановлением дыхания. Делать это нужно постепенно, без спешки, но регулярно.

После выписки из стационара (в случае госпитализации при заболевании коронавирусом) необходимо практически сразу начинать заниматься восстановлением своего здоровья и прежде всего восстановлением дыхания. Делать это нужно постепенно, без спешки, но регулярно.

Самым эффективным методом восстановления дыхания является правильное дыхание при выполнении физических упражнений, потому что при движениях легче контролировать выдох. Это относится прежде всего к диафрагмальному дыханию, которое является главным фактором восстановления здоровья, так как именно такое дыхание наиболее полноценно обеспечивает все физиологические потребности человеческого организма. Когда работает диафрагма, улучшается кровообращение и, соответственно, улучшается доставка кислорода к органам и тканям организма.

Основной проблемой дыхания при заболевании коронавирусом COVID-19 является снижение эластичности легких. В такой ситуации вдох становится неглубоким, потому что легкие уменьшаются в размере (как бы сморщиваются), и в них образуются патологические очаги, пневмосклерозы и фиброзы, с которыми очень трудно справиться, если пустить это состояние на самотек. Заниматься восстановлением ды-

хания нужно немедленно после выздоровления – в этом случае можно добиться практически полного устранения патологий легких и нормализации дыхательной функции. Важно помнить, что если вы не справитесь с этой проблемой в течение первых трех-четырех месяцев после заболевания, то прогнозы на будущее могут ухудшиться.

Дыхание – это прежде всего мышцы груди, поэтому самыми важными упражнениями для восстановления дыхательной функции являются отжимания. В зависимости от физического состояния организма отжиматься можно от пола (см. *фото 1а, 1б*), от стула (см. *фото 2а, 2б*) или от стены (см. *фото 3а; 3б*). Выполнение этих упражнений расширяет грудную клетку. Регулярно расширяя грудную клетку, мы постепенно восстанавливаем эластичность легких, которая необходима для того, чтобы дыхание было полноценным.



*Φoto 1a*





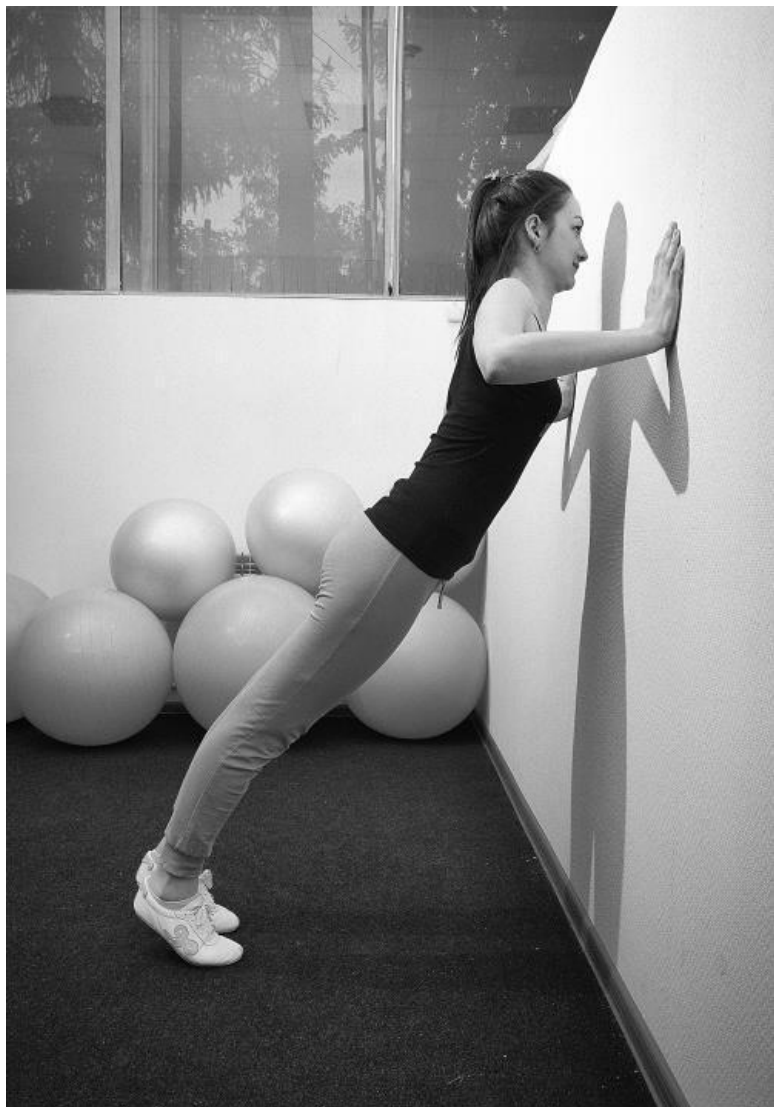
*Φoto 16*



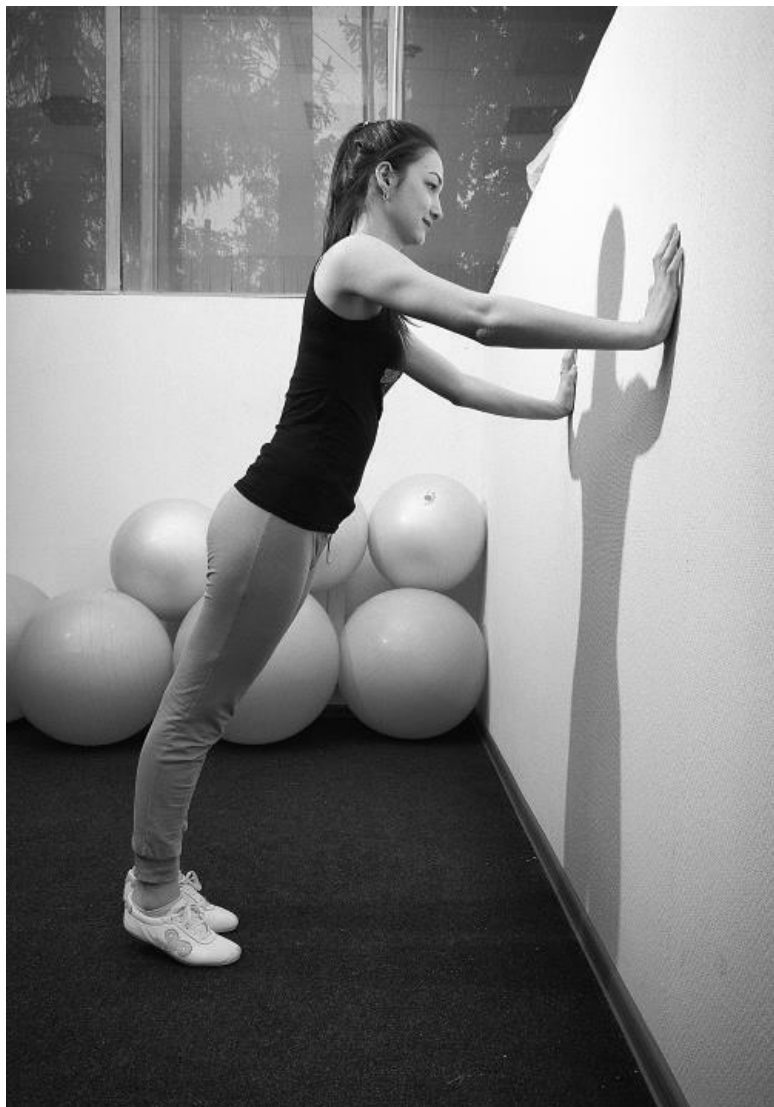
*Φoto 2α*



*Фото 26*



*Φoto 3a*



Но я хочу предупредить, что в первое время нельзя делать большое количество отжиманий, потому что в первое время после поражения такой опасной инфекцией ваши легкие пока еще не готовы делать полный вдох и полный выдох. Начинайте с малого и увеличивайте нагрузки постепенно. Постепенно увеличивая амплитуду движений, вы будете постепенно увеличивать эластичность легких и восстанавливать свою дыхательную систему. При выполнении отжиманий важно следить за тем, чтобы спина оставалась прямой – в этом случае нагрузки распределяются по телу равномерно.

Для людей без хорошей физической подготовки самыми простыми упражнениями для восстановления эластичности легких могут быть отжимания от стула. Если вы не сможете отжиматься от стула, можно отжиматься от стены или подоконника. Более подготовленные или молодые люди могут отжиматься от пола, при этом если не получится выполнять классические отжимания, можно встать на колени и отжиматься от пола с колен. Сильно ослабленные или пожилые люди могут для начала отжиматься от стены, но при этом важно следить за положением корпуса: спину нужно держать прямо – она не должна прогибаться или выгибаться, спина и ноги должны составлять одну прямую линию.

Дыхание – это прежде всего мышцы груди, поэтому самыми важными упражнениями для восстановления

дыхательной функции являются отжимания.

Начав восстанавливать дыхание после коронавируса, для начала достаточно делать не более 5 отжиманий, но лучше всего делать несколько серий (подходов), то есть сделать от 2 до 5 серий по 5 отжиманий. Со временем можно увеличить количество отжиманий в каждой серии до 10 и количество серий довести тоже до 10, то есть делать в общей сложности 10 серий по 10 отжиманий. Но увеличивать такие нагрузки нужно постепенно, поэтому до заданных показателей (10 серий по 10 отжиманий) можно прийти не ранее чем через 2–3 недели.

Еще раз повторяю, что при любых отжиманиях спина должна быть прямой, при движениях нужно максимально растягивать грудную клетку, а выдох «Хаа» должен сопровождать все движение до конца. Хочу предупредить, что в первое время после коронавируса делать отжимания будет трудно.

При необходимости отжимания можно заменить упражнениями с эспандером. Для этого нужно взять в руки эспандер или резиновый жгут и растягивать его перед грудью (это можно делать в положении сидя или лежа, см. фото 4а; 4б). Можно также закрепить эспандер сверху и делать движения типа подтягиваний (см. фото 5а; 5б).





*Фото 4а*



*Фото 4б*



*Фото 5а*



*Фото 5б*

Таким образом, любое движение, расширяющее грудную клетку поперек и в высоту, позволяет восстанавливать эластичность легких и улучшает дыхание, что помогает быстрее выйти из болезни и нормализовать свое физическое состояние. Если вы начнете хорошо и полноценно дышать, вы сможете хорошо ходить, а ходьба – это второе необходимое средство для восстановления здоровья и выхода из болезни после перенесенного заболевания коронавирусом. Хочу отметить, что при этом заболевании люди настолько ослабевают и так сильно теряют мышцы, что даже простое передвижение по комнате многим дается с трудом. Но ходить необ-

ходимо, причем не просто ходить, а на каждый шаг нужно делать диафрагмальный выдох «Хаа».

Некоторые пациенты, которые переболели коронавирусом и начали заниматься дома самостоятельно по методикам кинезитерапии (по моим книгам или урокам онлайн), сообщают, что после занятий у них возникают болезненные ощущения. Они спрашивают, почему это происходит и что с этим можно сделать.

Хочу отметить следующее. Если вы переболели коронавирусом и после этого начали заниматься дома самостоятельно по методикам современной кинезитерапии (методикам Бубновского), трудно оценить, насколько правильно вы выполняете упражнения. Возможно, болезненные ощущения возникают от ошибок при выполнении упражнений либо от слишком больших нагрузок (я уже говорил, что начинать заниматься нужно с небольших нагрузок, постепенно увеличивая количество повторений каждого движения в одной серии и количество серий (подходов)). Но важно также иметь в виду следующее: если ваши мышцы долго не работали, то есть если вы давно не отжимались, не подтягивались, не приседали, не делали упражнений на полу (типа йоги), то, начав выполнять физические упражнения, на следующий день после занятий у вас всегда будут чувствоваться боли в тех мышцах, которые участвовали в движениях.

Любое движение, расширяющее грудную клетку поперек и в высоту, позволяет восстанавливать

эластичность легких и улучшает дыхание, что помогает быстрее выйти из болезни и нормализовать свое физическое состояние.

Следуя этим рекомендациям, вы сможете включить в работу дыхательную систему, которая особенно сильно пострадала из-за коронавируса. Но хочу еще раз напомнить, что начинать выполнять упражнения нужно с небольших нагрузок и увеличивать их постепенно. Не следует набрасываться на восстановительную гимнастику и заниматься до изнеможения в надежде ускорить выход из болезни и побыстрее восстановить дыхание.

Начинайте с малого: в первое время достаточно выполнять 1–2 упражнения (например, отжимания и приседания), желательно делать 2–3 серии по 10 движений и с паузой до двух минут между сериями. Выполнив такой маленький комплекс, наберитесь терпения до завтрашнего дня: если на следующий день у вас не будет болей в мышцах, перебоев сердечного ритма или нарушений дыхания, то можно смело увеличить либо количество повторений каждого движения (до 20 раз за серию), либо количество упражнений (то есть к отжиманиям и приседаниям добавить какие-либо тяги, жи-мы, растяжку и т. д.).

Занимаясь каждый день и увеличивая нагрузки постепенно, вы сможете восстановить состояние легких и предупредить появление опасных последствий коронавирусной инфекции.

Начинайте с малого. Занимаясь каждый день и увеличивая нагрузки постепенно, вы сможете восстановить состояние легких и предупредить появление опасных последствий коронавирусной инфекции.

# **Рекомендации для больных с артрозами нижних конечностей в первые недели после выздоровления от коронавируса COVID-19**

Для начала необходимо разобраться с самим термином «артроз» и понять, чем артроз отличается от артрита. Сам процесс дистрофии происходит незаметно для любого человека. Из-за недостаточного количества полноценных движений, к которым относятся силовые и стретчинговые упражнения, возникает ослабление мышц (гипотрофия), из-за которой резко снижается питание суставов. Развивается фиброз соединительных тканей. Мышцы и сухожилия становятся ригидными, болезненными при любом движении. Возникающая отечность и хромота угнетают психику больного.

После перенесенного заболевания коронавирусом COVID-19 мышечные явления проявляются наиболее отчетливо. За гипотрофией может развиваться и атрофия мышц, из-за которой даже обычные передвижения по квартире становятся очень затруднительными или даже невозможными. Возникают трудности посещения санузлов, так как при болях в коленных или тазобедренных суставах тяжело вставать «из низкого старта», особенно при наличии избыточного веса и общей мышечной недостаточности.



Банально, но жизнь – это действительно движение. Но если движений становится мало, то и суставы за ненадобностью отказываются работать. Артриты суставов (боли при ходьбе) за период их «выключения» могут перейти в состояние артрозов, при которых невозможно передвигаться без вспомогательных средств. После выхода из COVID-19 явления поражений костно-мышечной системы проявляются в полной мере: переболевшим коронавирусом становится тяжело передвигаться.

Разберемся с самим термином «артроз» (от «arthrosis»). *«Это хроническое суставное страдание дистрофического характера, деформирующий, дегенеративный процесс».* («Медицинская терминология на пяти языках» Георги Д. Арнаудов). Приставка «art» используется не только в медицине для постановки диагноза, показывающего патологию того или иного сустава, но и в фармакологии – при назначении лекарственных средств и БАД. К сожалению, в сознание пациентов, не имеющих базовых представлений об анатомии и физиологии суставов, внедряется идея о том, что можно лечить суставы именно лекарственными средствами и хондропротекторами. Но пациенты, страдающие от болей в суставах и позвоночнике, не знают о том, что питание суставов осуществляется исключительно собственными мышцами, сухожилиями и связками суставов при их рекрутировании.

После выхода из COVID-19 явления поражений

костно-мышечной системы проявляются в полной мере: переболевшим коронавирусом становится тяжело передвигаться.

Процесс поступления питания в сустав (трофики) происходит благодаря диффузии (проникновению), которая происходит при воспроизведении насосного механизма мышц (сокращения и расслабления) самого сустава (об этом писал американский артролог Герберт Шелтон в своей работе «Физиология мышц») – то есть с помощью правильно подобранных упражнений. Иных механизмов восстановления суставной жидкости при артрозах природа не придумала. И при гиподинамии в первую очередь страдают мышцы, связки, сухожилия – возникает ригидность сустава.

К сожалению, в общепринятой артропрактике и неврологии активно применяются внутрисуставные инъекции с введением внутрь сустава так называемых «жидких эндопротезов», которые якобы заменяют суставную жидкость (кстати, очень дорогих и, надо сказать, бессмысленных для сустава). Суставная сумка по своему строению герметична, и любой ее прокол усугубляет состояние больного сустава, ускоряя процесс его разрушения (дегенерации).

Еще более агрессивным средством, которое называют «новой технологией», является диагностическая артроскопия, с помощью которой «очищают суставные поверхности от остеофитов». После любой подобной диагностической «чистки сустава» можно смело переводить сустав из катего-

рии «артрит» в категорию «артроз» с последующей подготовкой к эндопротезированию. Вот так обстоят дела с «новыми технологиями»...

По этой причине для лечения суставов, особенно после перенесенного коронавируса COVID-19, необходимо провести тщательное исследование состояния суставов (в кинезиотерапии это называется миофасциальной диагностикой, или МФД), так как эти две формы патологии сустава – артрит и артроз – имеют разные прогнозы. И поэтому чем дольше пациент не будет обращаться с больным суставом к кинезитерапевту, который восстанавливает подвижность сустава естественными методами, тем тяжелее будет прогноз заболевания. Данное исследование необходимо прежде всего для того, чтобы правильно организовать стратегию лечения и настроить пациента на серьезную личную работу.

Для лечения суставов, особенно после перенесенного коронавируса COVID-19, необходимо провести тщательное исследование состояния суставов методом миофасциальной диагностики, или МФД).

Практика показывает, что рентгенологи, описывающие состояние суставов, в подавляющих случаях используют в своих заключениях термин «артроз», хотя зачастую при внимательном изучении рентгенологического описания сустава дегенеративных изменений самого сустава не просматривается. Особенно это касается коленных и голеностопных суставов.

При постановке диагноза «артроз» в описании сустава должны отмечаться:

- **отсутствие конгруэнтности суставных поверхностей или резкое снижение суставной щели;**
- **наличие нарушений целостности связочного аппарата сустава, повреждение менисков (если это коленный сустав).**

Но рентгенологам свойственна гипердиагностика, то есть завышение клинических данных с целью настроить пациента не на личную борьбу за сустав, а на операцию по его замене. В этих случаях зачастую подменяются понятия качества связок, например, при описании разволокнения в заключении пишут «разрыв». При разволокнении связок коленного сустава, например, передней крестообразной связки (ПКС) или задней крестообразной связки (ЗКС), методы кинезиотерапии позволяют восстанавливать целостность связочного аппарата сустава, а при разрыве помогает только оперативное вмешательство. Разница очевидна! Обычно о разрыве связок пациенты знают, но рентгенологи настраивают их на радикальный путь решения этой проблемы.

Но COVID-19 тоже повлиял на «жизнь» суставов. При тяжелых формах заболевания коронавирусом COVID-19 больные резко теряют мышечную массу из-за трудностей передвижения, вызванных дыхательной недостаточностью. Это приводит к нарушению трофики всех суставов, особенно

крупных. Общая слабость, которая сопровождается сверх-высокой (более 39 °C) температурой тела, не позволяет в острый период болезни выполнять какие-либо упражнения.

# 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.