ДОКТОР СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ

ЗДОРОВЬЕ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ: О ЧЕМ МОЛЧАТ ВРАЧИ

ПЕРЕЗАГРУЗКА: КАК ПОВЫСИТЬ КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

2 БЕСТСЕЛЛЕРА В ОДНОЙ КНИГЕ

ПРОДАНО БОЛЕЕ 2 500 000 ЭКЗЕМПЛЯРОВ

Сергей Бубновский

Здоровье без лекарств: о чем молчат врачи. Перезагрузка: как повысить качество жизни (сборник)

«Эксмо»
2018

УДК 613
ББК 51.204.0

Бубновский С. М.

Здоровье без лекарств: о чем молчат врачи. Перезагрузка: как повысить качество жизни (сборник) / С. М. Бубновский — «Эксмо», 2018

ISBN 978-5-04-092304-5

Новый сборник от профессора С. М. Бубновского!В надежде на избавление от болей люди с заболеваниями опорно-двигательного аппарата тратят деньги на дорогостоящие лекарства или решаются на сложные операции. Но таблетки и мази не помогают, уколы дают только временное облегчение, а после операции боли быстро возвращаются с новой силой. Почему лечение, назначенное врачом, не дает результата? Соглашаться ли на операцию, если врачи не предлагают ничего другого? Можно ли избавиться от болей в спине и суставах без лекарств? Когда и почему нужно начинать заниматься своим здоровьем? С чего начать переход на здоровый образ жизни?В первой части книги доктор Бубновский отвечает на вопросы пациентов с разными диагнозами и дает подробные рекомендации, которые в каждом конкретном случае помогут избавиться от болей и восстановить здоровье без лекарств и хирургических вмешательств. Вторая часть книги – специально для тех, кто хочет «перезагрузить» отношение к своему организму и внести в повседневную жизнь перемены, которые помогут восстановить, сохранить или укрепить здоровье и повысить качество жизни в целом. «Перезагрузка» – это очень просто: начинайте заниматься своим здоровьем, и ваша новая жизнь вам обязательно понравится!

УДК 613
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-04-092304-5

© Бубновский С. М., 2018
© Эксмо, 2018

Содержание

Здоровье без лекарств: о чем молчат врачи 7
Боль – не причина глотать таблетку 10
Не сходите с тропы здоровья 26
Диабет – болезнь «засахарившегося» человека 28
Чудодейственный эликсир? Нет, только физкультура! 31
Болит спина? Подтягивайтесь 34
Болит голова? Отжимайтесь! 41
Конец ознакомительного фрагмента. 43

Сергей Бубновский
Здоровье без лекарств: о чем молчат врачи. Перезагрузка: как повысить качество жизни
Сборник

© Бубновский С. М., 2018
© Оформление ООО «Издательство «Э», 2018

* * *

Здоровье без лекарств: о чем молчат врачи

Посвящается Светлане Анатольевне Пальмовой

Комментарий к посвящению

Эта чудесная светлая женщина проводила много-много дней и ночей за коррекцией моих рукописей, посвященных правилам здорового образа жизни, которые публиковались в газете «ЗОЖ». За обсуждением этих статей мы провели вместе много часов. Светлана Анатольевна отдавала мне кипы писем и рентгеновских снимков от читателей, адресованных мне, и я старался, старался, старался ответить на каждое из писем. Светлана Анатольевна искренне переживала за каждую историю болезни, рассказанную в этих письмах, и я не мог отказаться от этой рутинной работы, видя ее просящие глаза.

Вот что она написала о нашей дружбе:

Недавно я решила разобрать свой архив – более чем за полвека журналистской работы скопилось множество блокнотов, записных книжек и исписанных листочков.

Среди этого вороха бумажек я наткнулась на одну, написанную черными чернилами таким знакомым четким почерком: «Обрати внимание на этого молодого человека, Сергея Бубновского: у него большое будущее, и вообще это наш человек».

Автором этой записки был Анатолий Коршунов, с которым мы тогда работали в «Советском спорте», и он точно в воду смотрел. С той поры прошло уже (страшно сказать!) несколько десятилетий. Теперь меня связывает с Сергеем Бубновским не только творческая работа, но и, что очень важно, многолетняя дружба. И книга, которую вы держите в руках, является результатом этого союза.

В этой книге собраны и записи в несколько строчек, и тысячи писем с лаконичным адресом: Москва. Сергею Бубновскому. Приведем лишь несколько выдержек из почты, полученной доктором.

У Н.Н.Г. из Курска остеохондроз поясничного отдела. Не помогают ни мази, ни растирки, ни лекарства. Что делать?

В.К.Ф. из Пермского края проработал шофером 36 лет. Сейчас ему 69. Он инвалид второй группы. Врачи поставили диагноз – «остеохондроз». Автор письма занимается гимнастикой, ходит на ягодицах, отжимается от пола 200 раз, обливается холодной водой, но долго стоять без опоры не может.

«Что можно сделать при остеохондрозе в домашних условиях?» – спрашивает Л.Ф.С., живущая в Красноярске.

И подобных вопросов очень и очень много.

Скажу откровенно: при чтении всех этих писем становится как-то не по себе. У авторов писем присутствуют практически все болезни опорно-двигательного аппарата, проблемы с артериальным давлением, головные боли, аритмия… Одним словом, эти люди попали в глубокую яму нездоровья, выбраться из которой очень непросто. Но это возможно – причем без мазей, таблеток, уколов и очень дорогих препаратов!

Доктор медицинских наук, профессор Бубновский в течение нескольких последних лет опубликовал в вестнике «ЗОЖ» немало материалов, посвященных этой животрепещущей теме – здоровью людей.

В этой книге собраны интервью и статьи, в которых Сергей Бубновский делится своим опытом, дает рекомендации всем, кто хочет жить долго и счастливо. Мы включили в книгу также и размышления доктора о жизни и о том, что помогает людям оставаться на плаву

до глубокой старости. Впрочем, возраст – это не только цифра в паспорте, но и умение позитивно воспринимать жизнь.

Все интервью с С. М. Бубновским, а также его статьи подготовлены журналистом Светланой Пальмовой. Читайте эту книгу страницу за страницей и настройтесь на здоровье.

Так писала Светлана Анатольевна в последние свои дни, но она так и не успела собрать эту книгу. Она оставила только рабочий материал, который передала мне незадолго до своей кончины. Но журнальные статьи – это еще не книга: статьи хорошо воспринимаются читателями как отдельные рекомендации, не связанные друг с другом. Но я взял эти статьи с благодарностью, подработал их, кое-что добавил и теперь представляю эту книгу на суд читателей.

Книга ценна не моими «рецептами» движений – эти рецепты, в принципе, похожи друг на друга, как анальгин и баралгин. Эта книга ценна историями болезни и историями борьбы людей за свое здоровье, которого у них уже практически не осталось. Но ведь жить надо!

Я попросил Светлану Анатольевну описать историю своей болезни – той болезни, с которой она не смогла справиться. Из ее посмертного очерка читатель поймет почему…

Светлана Анатольевна Пальмова. И так бывает

Так случилось, что за свою, в общем, довольно большую жизнь мне дважды довелось оказаться в больнице. И если в первый раз повод был радостным – на свет появилась долгожданная доченька, то недавняя история оказалась куда более грустной, я бы даже сказала – трагической. Но обо всем по порядку.

Беды ничего не предвещало, только кружилась голова и в комнате все плыло. Я не удержалась и оказалась на полу – мне потом сказали, что потеряла сознание. С трудом доползла, именно доползла до туалета, и тут началось… Кровавая рвота, понос с кровью, в ход пошел нашатырь, измерили артериальное давление – 50 на 30. Вызвали «Скорую помощь», но я ведь упрямая: нет у меня никакой язвы! И написала отказ от экстренной госпитализации. А между тем мне становилось все хуже и хуже. Я трижды отказывалась поехать в больницу, но поехать все-таки пришлось: на этом настояли моя внучка и молодой врач «Скорой помощи» Никита, который довольно резко мне сказал: «Хотите умереть здесь? Оставайтесь!» Уходить на тот свет мне все-таки не хотелось, и я решилась отправиться в стационар.

Там я сразу оказалась на операционном столе. Язва была огромной, хирурги пытались добраться до самых отдаленных участков, чтобы прижечь их, но тщетно. Четыре с лишним часа под общим наркозом, двое суток в искусственной коме, вентиляция легких также продолжалась два дня… Но когда я вышла из наркоза, то поняла, что не могу сказать ни одной фразы: слова словно застряли в горле. Меня без конца перекладывали с одной койки на другую, куда-то перевозили, словом, все 24 удовольствия.

И так прошло две недели. На обходе хирург бодренько сказал: «Сегодня снимем швы». После обеда швы у меня действительно сняли, а вечером, когда моя помощница перед уходом решила посмотреть, что у меня с раной, ужаснулась: из раны на животе в разные стороны торчали кишки! Пока нашли хирургов, пока меня снова отвезли в операционную, теперь уже почти на три часа – я не знаю сколько времени прошло, для меня время остановилось. И я услышала слова, сказанные одним из врачей: «А швы-то сняли слишком рано…»

Вот я думаю: мы обращаемся к хирургам в экстремальных случаях, но к категоричному «Резать!», произнесенному одной из героинь фильма «Покровские ворота», нужно относиться не так уж и категорично.

Я публикую это письмо, так как Светлана Анатольевна очень этого хотела. Тяжело, конечно, но такие жизненные истории надо читать. Хирурги не возвращают здоровье – они спасают жизнь или отрезают все отжившее в организме. Но в данном случае это не удалось…

Когда Светлана Анатольевна уже сидела дома и практически не ходила, она просила меня подобрать ей упражнения для уменьшения отеков ног при сердечной недостаточности и ничем не выдавала тревоги за свою жизнь. Она умерла на посту. Ей было 84 года. Светлая ей память!

Сергей Бубновский

Боль – не причина глотать таблетку

Пациенты из разных городов России часто спрашивают меня о том, как можно улучшить состояние здоровья в том или ином случае. Давайте разберем наиболее типичные проблемы, с которыми сталкиваются многие.

Женщина из Нальчика два года назад перенесла операцию по удалению межпозвонковой грыжи. После хирургического вмешательства боли, к сожалению, не прекратились. Пациентка описывает свое состояние так: «Горит вся спина, болевые ощущения уходят то в одну, то в другую ногу. Я принимаю обезболивающие, но они помогают на очень короткое время». Женщина в отчаянии спрашивает, что ей делать и какие упражнения можно выполнять?

Для начала необходимо понять, откуда берется эта невыносимая боль. При диагностике болевых симптомов невропатологи, как правило, говорят только о позвонках, между которыми находятся «амортизаторы» – межпозвонковые диски. Но наш позвоночник состоит не только из этих анатомических структур: позвонки и межпозвонковые диски составляют всего лишь 15 % опорно-двигательного аппарата, а остальные 85 % составляют мягкие соединительные ткани, невидимые на магнитно-резонансной томографии: мышцы, связки, сухожилия, фасции. И боли идут именно из этих структур – из мышц, а не из позвонковых дисков и нервов. Но, как правило, на мышцы внимания не обращают, хотя именно в мышцах находятся эти самые болевые рецепторы. Болевой симптом – это сигнал о проблемах с мышцами, который свидетельствует о спазмах или снижении силы мышц – гипотрофии.

Из-за отсутствия регулярной физической нагрузки, врожденных нарушений осанки или сидячего образа жизни наши мышцы перестают работать в полную силу: они не сокращаются, плохо качают кровь, а значит, не выполняют свои основные функции – доставки питательных веществ к позвоночнику, суставам и внутренним органам. Из-за этого, соответственно, снижается скорость и объем кровотока. Для органов и межпозвонковых дисков, которые на 84 % состоят из воды, наступает период голодания, который медики называют дистрофией.

Боль в спине или суставах – это предупреждение, сигнал к действию. Но будет большой ошибкой, если при болях в спине пациент просто ляжет на диван, замотает спину теплым шарфом, будет лежать неподвижно и ждать, когда боль утихнет. Конечно, тепло успокаивает и на какое-то время отвлекает – на этом и основано якобы «лечебное» действие тех же согревающих мазей. Но такой подход, к сожалению, плохо влияет на соединительную ткань и способствует «расползанию» отека в стороны и даже развитию осложнений. Следующее обострение уже проходит тяжелее и дольше, и со временем возникает ситуация, когда ни мази, ни НПВС уже не помогают. Тогда отчаявшиеся люди соглашаются на операцию по удалению грыжи диска, которая выдается врачами за причину болей. А после операции начинаются постоянные мучительные боли.

К большому сожалению, подобных примеров очень и очень много, так как подобная операция лишь ухудшает состояние позвоночника, но больные люди понимают это чуть позже. Я ежедневно консультирую пациентов, у которых после такой операции боли не только не прошли, но и усилились. За мою многолетнюю медицинскую практику у меня выработалось твердое, сотни раз проверенное убеждение, которое подтверждается и физиологами, и патологоанатомами, и здравомыслящими невропатологами: вылечить спину и избавиться от боли можно только специальными упражнениями! Правильные физические нагрузки помогут избавиться от болей в спине без хирургического вмешательства и помогут тем, кто уже перенес операцию по удалению грыжи диска.

При этом необходимо понимать, что оздоровительный эффект от физических упражнений почувствуется не сразу. Если вы занимаетесь всего месяц, то мышцы, которые долгое

время находились в покое и вдруг начали активно работать, будут болеть. Это вполне естественно, но это временное явление.

Холодная вода или ванна с холодной водой в завершение физических упражнений ускорит выход из адаптивных болей в спине.

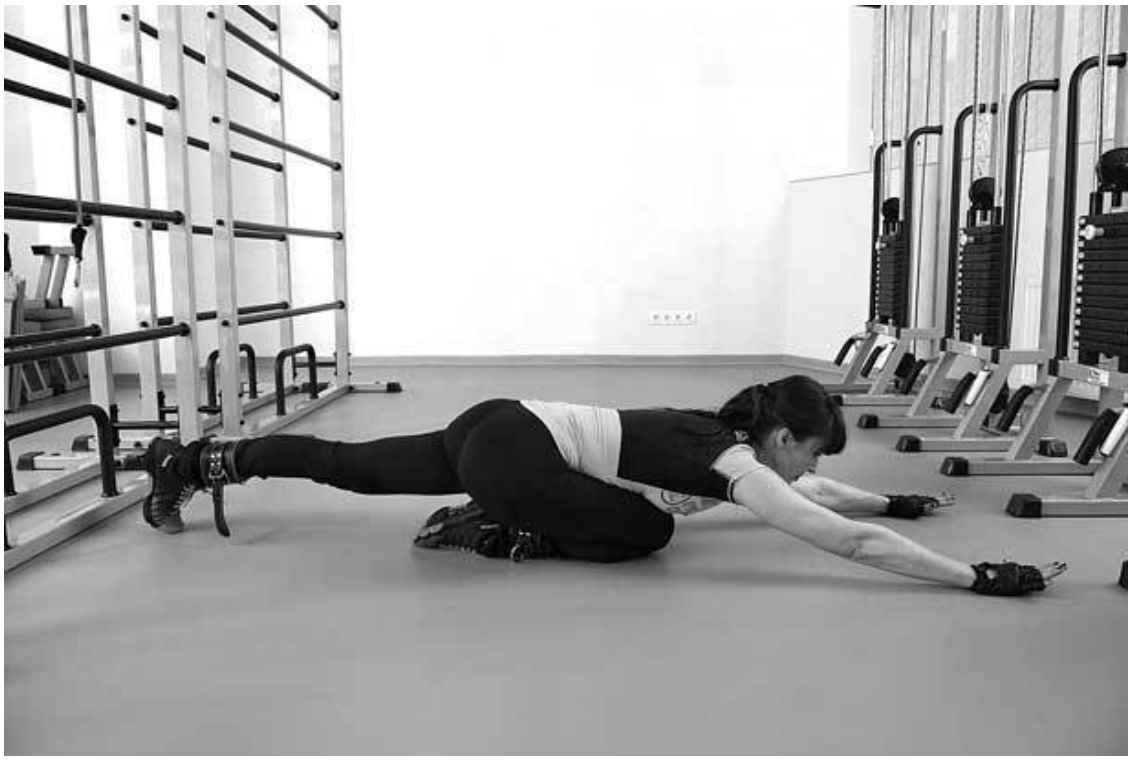

Фото 1 а

Фото 1 б

Для начала я рекомендую освоить самое простое упражнение, о котором я рассказываю постоянно, – это ходьба на четвереньках при острой боли. Ходить надо долго, по 20–30 минут. Старайтесь делать шаги длинными и мягкими – как кошка, крадущаяся к птичке (*фото 1 а, б*). В этом положении отсутствует осевая нагрузка на позвоночник, то есть эти движения абсолютно безопасны. Очень важно следить за дыханием: чтобы снять нагрузку веса тела на ось позвоночника, каждое движение выполняется на выдохе «Ха-а».

Затем переходите к вертикальным упражнениям, которые восстановят трудоспособность. Если суставы ног целые, то не забывайте о приседаниях. Но для начала нужно приседать в проеме двери, держась за дверные косяки (*фото 2 а, б, в*). Не спешите приседать сразу глубоко и помните про выдох в момент подъема тела и разгибания ног. Это упражнение улучшает кровообращение в пояснично-крестцовом отделе позвоночника.

Соблюдайте принцип последовательности и постепенности. Начинайте с простых, доступных вам упражнений и усложняйте программу занятий постепенно, ежедневно увеличивая количество подходов к этим упражнениям. И помните: главное – регулярность! Занимайтесь ежедневно по 30–40 минут, а любимые упражнения можно делать несколько раз в день – например, подъем коленей к груди (*фото 3 а, б*)/животу (*фото 4 а, б*) в висе на перекладине или опускание ног за голову (*фото 5 а, б, в*) лежа на спине и держась руками, например, за диван.

Фото 2 а

Фото 2 б

Фото 2 в

Фото 3 а

Фото 3 б

Фото 4 а

Фото 4 б

Фото 5 а

Фото 5 б

Фото 5 в

Если вы будете выполнять эти упражнения регулярно, то через некоторое время боль пройдет, но прекращать занятия не следует. В этом случае пациенты с грыжей диска смогут отказаться от предложенной им операции, а пациенты, перенесшие операцию на позвоночнике, смогут избавиться от болей в спине, которые не прошли после хирургического вмешательства.

Главное – регулярность! Занимайтесь ежедневно по 30–40 минут, а любимые упражнения можно делать несколько раз в день.

У 81-летнего мужчины из Адыгеи компьютерная томография показала компрессионно-оскольчатые переломы тел позвонков, спондилоартроз поясничного отдела позвоночника, спинальный стеноз и ряд других проблем с позвоночником, характерных для этого возраста. Что делать?

В этом случае дать однозначные рекомендации довольно сложно, так как многое зависит от анамнеза пациента: когда у него был перелом позвоночника, чем он лечился, а также от того, есть ли у него боли в настоящее время и где они локализуются. Я хочу напомнить, что в моей книге «Грыжа позвоночника – не приговор» приведены реальные истории болезни и выздоровления людей с подобными переломами, связанными с остеопорозом. В этой книге также есть истории, как две капли воды похожие на историю автора этого письма, и для них приводятся соответствующие рекомендации. Читайте и действуйте! Помните, что описание рентгенологов всегда трагичны, но они не всегда соответствуют истине, потому что не учитывают роли глубоких мышц позвоночника, которые не позволяют сломанным позвонкам выпасть, например, в позвоночный канал. Именно поэтому каждое рентгенологическое описание заканчивается словами: «Данное заключение не является диагнозом и должно быть интерпретировано лечащим врачом».

У 71-летней женщины из Курска остеохондроз поясничного отдела. Не помогают ни мази, ни растирки, ни лекарства. Что вы порекомендуете?

Вы пытаетесь снять боль в пояснице с помощью мазей и растирок, но такое лечение не будет решением вашей проблемы. Хочу предупредить, что боли в пояснице могут быть симптомом куда более страшного недуга, чем остеохондроз, – я говорю о коксартрозе. Есть три симптома болезни тазобедренного сустава (коксартроза): боль в спине, боль в паху и боль в колене. Для выявления причины болевых симптомов необходимо пройти дополнительную диагностику и сделать снимки тазобедренного сустава в двух проекциях.

Фото 6 а

Фото 6 б

Если коксартроза нет, то лучшим средством от болей в спине будут приседания и опускание ног за голову из положения лежа на спине. Подойдите к двери, встаньте лицом к торцу, держась с обеих сторон за ручки. Ноги на ширине плеч, смотреть надо вперед. На вдохе приседайте, на выдохе вставайте с прямой спиной и растягивайте позвоночник, опуская таз назад

(руки и ноги прямые) (*фото 6 а, б*). Для выполнения этого упражнения следует выбрать комнату с гладким полом, без ковра, чтобы ноги не соскользнули, а выполнять упражнение нужно в кроссовках.

84-летняя женщина из Курской области жалуется на боли в плече. Кроме этого у нее плохо разгибается локоть, отекает рука и беспокоят боли в бедре и лодыжке. Что делать?

Жалобы пациентки можно понять: ей уже много лет, у нее все болит, и она никогда раньше не делала гимнастику. Но теперь пришло время, когда выполнение физических упражнений стало жизненной необходимостью, потому что врачи кроме обезболивающих таблеток уже вряд ли что могут ей посоветовать. Я рекомендую начать заниматься гимнастикой – начинать выполнять физические упражнения не поздно в любом возрасте.

Для начала попробуйте утром, прямо в постели, немного размяться: потянитесь, разведите руки в стороны, за голову, ноги вперед. Пусть кости «скрипят» – надо, чтобы тело «проснулось». Только после этого можно встать и заняться более серьезной гимнастикой.

Для этого используйте резиновый амортизатор (эластичный бинт). Прикрепите его, например, в проеме двери за дверную ручку и начинайте «пилить дрова» (сидя на стуле, на полу или стоя). Выполните несколько серий из 10–30 повторений – всего от 20 до 50 повторений за одно занятие. Вначале будет больно, но постепенно боль из плеча начнет уходить. В этом также поможет контрастный душ (чередование горячей и холодной воды), который нужно завершать холодной водой. Если вы боитесь холодной воды, оботритесь махровым полотенцем, смоченным в холодной воде и хорошенько отжатым, затем вытритесь насухо, чтобы тело «горело». После этого нужно лечь на спину, ноги согнуты в коленях, и руками как бы подпирать таз. Делайте полумостик, максимально поднимая таз вверх. Продолжайте упражнения, стараясь вставать на носки. Выполните 2–3 серии этих упражнений по 20–30 повторений.

После занятий можно делать на больные суставы аппликации со льдом на 1–2 минуты, а в завершение не спеша выпить зеленый чай с медом (2–3 небольших чайника).

В этой главе я постарался ответить на те вопросы, которые чаще всего задают пациенты в своих письмах: стоит или нет оперировать межпозвонковые грыжи, что предпринять, если вдруг заболят плечевой сустав и рука, как справиться с остеохондрозом позвоночника и другими болезнями опорно-двигательного аппарата. Но я хочу сказать всем людям, которые испытывают такие же проблемы или страдают такими же недугами: выполняйте указанные выше рекомендации! Если вы действительно хотите вернуть здоровье, другого пути нет!

Выполняйте указанные рекомендации!
Если вы действительно хотите вернуть здоровье, другого пути нет!

Не сходите с тропы здоровья

Я уже много лет работаю в области восстановления здоровья – именно восстановления здоровья, а не назначения лекарственных препаратов при каких-либо заболеваниях. За долгие годы своей профессиональной деятельности я понял, что подавляющее большинство тех людей, которые заболели и обратились к врачу в надежде на выздоровление, не хотят, а порой даже не способны соблюдать правила здорового образа жизни.

За свою более чем тридцатилетнюю врачебную практику я не назначил пациентам ни одной таблетки, хотя ко мне на прием часто приводят или привозят людей с очень тяжелыми заболеваниями. В то же время я не видел ни одного человека, которому удалось восстановить свое здоровье, принимая таблетки. А ведь с каждым годом больным людям назначается все больше и больше фармацевтических препаратов! Цены на лекарства растут, а вместе с ними появляются и новые болезни, которые придумывают фармакологи. Это означает, что количество лекарств, которые принимают пациенты, растет в геометрической прогрессии. Люди, выбравшие для себя такой путь избавления от болезни, вынуждены периодически ложиться в стационар (для чистки сосудов и органов), но при этом они все глубже погружаются в яму своей болезни. Я не видел ни одного здорового человека, вышедшего из больницы, – я видел выживших.

Но я замечаю, что пациенты, сохранившие способность анализировать изменения в состоянии своего здоровья, которые происходят в организме после выполнения, например, упражнений для избавления от высокого давления, с удивлением отмечают, что артериальное давление нормализуется даже после приседаний. «Так зачем в таком случае таблетки?» – спрашивают они. И я отвечаю: «Таблетки не нужны! Лучше приседайте, растягивайтесь, тренируйте пресс!» И еще добавляю: «Отжимайтесь! А я вам расскажу, как, сколько и какие упражнения вы должны выполнять с учетом вашего возраста, сопутствующих заболеваний и даже вашей профессии».

Когда мои пациенты начинают следовать этим рекомендациям, им почему-то становится хорошо! Они выполняют тренажерные программы, приседают, отжимаются, делают растяжки и упражнения на пресс, учатся правильно дышать и принимают ледяные ванны (5 секунд). В результате у них восстанавливается уверенность в своих силах, исчезает необходимость в приеме лекарств и уходит депрессия. Но почему-то многие пациенты (теперь уже бывшие больные), почувствовав себя хорошо, вдруг перестают выполнять эти рекомендации! Не все, конечно, но многие! Они находят для себя различные оправдания: грипп, простуда, свадьба сына, заболевшие родители, которым нужен уход, и так далее, и тому подобное. Такие люди почему-то думают, что для восстановления или сохранения здоровья им будет достаточно всего лишь временных периодов здорового образа жизни, а после этого можно прекратить выполнение упражнений и продолжать жить той прежней жизнью, которая довела их до болезни.

Я могу понять любые житейские трудности, кроме одной – возврата к тому образу жизни, который вновь ведет в аптеку! Один из «любимых» вопросов, которые задают мне многие пациенты, звучит так: «Это что же, теперь мне всю жизнь нужно отжиматься, приседать и принимать холодную ванну?» Я отвечаю: «А умываться и чистить зубы вы собираетесь только до 60 лет?» Они в ответ улыбаются и смущаются, а я подтверждаю: да, упражнения – это на всю жизнь! И мои рекомендации (отжимания, приседания и кратковременные ледяные процедуры) развивают у человека физическую культуру и приобщают его к здоровому образу жизни – здоровому образу всей его последующей жизни, а не только периода восстановления здоровья или облегчения болезни.

Если человек в возрасте 60, 70, 80 и более лет для профилактики простуды или болей в спине или суставах может отжаться, присесть раз сто и на 5 секунд погрузиться в холодную

ванну, это замечательно! Но ведь в последние годы, до «отжиманий», такие люди, принимая таблетки, изнывали от страха при появлении загрудинных болей или при повышении давления! И они не знали, что делать в период обострения болезни, который с каждым разом становился все дольше и дольше! Но разве это жизнь – от таблетки до таблетки? Неужели человек так примитивен, что не может позаботиться о собственном здоровье? Неужели человеческий организм не защищен от болезни, которая, кстати, и возникла из-за незнания законов жизнедеятельности организма?

Но если врач, пользующийся доверием, говорит вам: «Приседайте и тем самым вы поможете сердечно-сосудистой системе, а именно венозным сосудам, вернуть необходимое количество крови к сердцу, сняв нагрузку с миокарда», – приседайте! Послушайте совет специалиста и приседайте! Не много и не сразу, постепенно: 5 или 10 приседаний за один раз, повторяя эти серии через 20–30 секунд. Но занимайтесь не менее 15–20 минут и ведите дневник, когда и сколько раз вы приседали, а для уверенности или для страховки держите в кармане привычную таблетку. Если вы все будете делать правильно, она вам не понадобится, но с ней вам будет немного спокойнее. Во время приседаний держитесь руками за неподвижную опору, а при вставании или разгибании ног после приседа выдыхайте и говорите при этом: «Ха-а!» Если вы приседаете дома, не забудьте открыть форточку. Научитесь контролировать свой пульс: если тахикардия (частый пульс) долго не успокаивается и пульс не снижается ниже 100 ударов в минуту при стартовых 75–85 ударах в минуту, значит, нужно уменьшить количество приседаний, но отказываться от них не следует.

Это правило касается и всех других упражнений, которые я на протяжении многих лет рекомендую в своих книгах. Как правило, первый шаг на тропу здоровья люди делают легко, поэтому первая неделя проходит нормально. Но дальше становится сложнее. Некоторые люди продолжают и дальше выполнять упражнения, увеличивая количество и качество физических нагрузок и познавая жизнь без лекарств, но таких людей, увы, не много! Для большинства бывает проще проглотить таблетку, но что дальше? Дальше можно только падать в пропасть болезни!

Я призываю всех: давайте будем приседать![1] Так поступают большинство моих пациентов. Им стало хорошо, и они не хотят возвращаться в прежнюю жизнь – жизнь в той яме болезни, из которой они с таким трудом выбрались! Всех пациентов, выбравшихся из ямы своей болезни, я поздравляю с новым днем рождения! И я предлагаю всем идти и дальше по тропе здоровья!

Таблетки не нужны!
Лучше приседайте, растягивайтесь, тренируйте пресс и отжимайтесь!

[1] Приседать – это условное название для всех упражнений по методикам Бубновского С. М., из которых приседание является самым популярным.

Диабет – болезнь «засахарившегося» человека

Многие читатели, которые знакомы с моими методиками, могут удивиться: Бубновский занимается лечением заболеваний опорно-двигательного аппарата, при чем тут диабет?! Однако всему есть логическое объяснение: у многих людей, перешагнувших 60-летний рубеж, периодически повышается артериальное давление и уровень сахара в крови. По своему опыту и по многочисленным наблюдениям я знаю, что практически все люди к 60 годам страдают гиподинамией. Зачастую они начинают себя жалеть, меньше двигаться и ограничивать нагрузки по советам врачей. В результате в такой ситуации человек теряет мышцы, а вместе с ними дают сбой и сосуды. Кровь бежит медленно, закупоривая капилляры или систему микроциркуляции, выполняющие функцию метаболизма (обмена веществ).

В этих случаях мне приходится объяснять своим соратникам по здоровому образу жизни причины возникновения сахарного диабета второго типа, то есть инсулиннезависимого. Скажу сразу, что это заболевание не передается по наследству, но если в семье кто-то из родственников страдал этим недугом, то предрасположенность к развитию этого заболевания повышается. Коррекция повседневных привычек и переход на здоровый образ жизни будут отличной профилактикой этого заболевания и помогут предупредить развитие сахарного диабета второго типа даже в тех случаях, когда многие родственники данного человека страдали этим заболеванием.

А вот об избыточном весе мне хочется поговорить особо. У меня есть товарищ, который любит повторять: «В здоровом теле здоровый вес». Я знаю немало людей, вес которых превышает известные нормативы диетологов, но при этом они выглядят здоровыми, подвижными и спортивными людьми. В этом случае их лишний вес обусловлен мышцами, поэтому он позволяет выполнять различные физические нагрузки без перегрузки сердца, и они не вызывают одышки. Это так называемый рабочий вес, который при желании легко можно «сжечь», если лишние килограммы вдруг начнут мешать человеку. Но расставаться с лишними килограммами тоже нужно обдуманно. Я являюсь противником модных диет – я считаю, что избавиться от лишнего веса помогут такие нагрузки, как быстрая ходьба, плавание, езда на велосипеде и бег трусцой, а также рациональное питание. То есть я считаю, что можно есть все, но понемногу.

Но если избыточный вес не дает возможности выполнять обычные упражнения (приседания, подтягивания и отжимания от пола в объеме общепринятых нормативов), то хозяину такого тела стоит насторожиться и в первую очередь сдать анализ крови на сахар. Нельзя забывать, что избыточный вес является одним из факторов риска развития диабета второго типа, который, в свою очередь, приводит к тромбозу и целому ряду других серьезных проблем.

Итак, сахарный диабет второго типа – это метаболическое заболевание, которое характеризуется хронической гипергликемией. А она, в свою очередь, развивается в результате нарушения секреции инсулина, который обеспечивает усвоение тканями питательных веществ после приема пищи и облегчает проникновение из крови в ткани глюкозы, аминокислот и жирных кислот, а также стимулирует их превращение в гликоген, белки и жиры. Повышение глюкозы в крови говорит о нарушении секреции инсулина, а это, в свою очередь, приводит к нарушению обмена веществ, закупорке капилляров и сосудистым нарушениям, главной опасностью которых является тромбоз.

У человека четыре миллиарда капилляров, но у здоровых людей активно работает всего лишь 40 % от этого количества. Остальные капилляры – это резерв. Капилляры непосредственно участвуют в обменных процессах: именно они переносят вещества из крови в окружающие ткани. Потеря мышечной ткани есть не что иное, как потеря системы микроциркуляции. Если человек к 40 годам не следит за своим здоровьем с помощью гимнастических упражне-

ний, то он теряет до 27 % мышечной ткани. По статистике, именно в 40 лет у людей появляются первые симптомы диабета второго типа. Я всегда стараюсь предупредить своих пациентов о надвигающейся опасности и советую им выполнять те или иные упражнения, которые помогут остановить развитие этого недуга.

Основными проблемами людей с сахарным диабетом второго типа являются микро- и макроангиопатии. Они приводят к нарушению проницаемости сосудов, которые становятся более ломкими, склонными к тромбозам и развитию атеросклероза. Система микроциркуляции как бы «вставлена» в сосудистое русло между его артериальным и венозным отделами. Интенсивность обмена в этой системе зависит прежде всего от давления крови на стенку капилляра. То есть активная работа мышц непосредственно влияет на скорость и объем кровотока.

Одним из самых тяжелых последствий сахарного диабета второго типа является синдром диабетической стопы, который в запущенных случаях даже может привести к ее ампутации. И что самое печальное – болезнь может прогрессировать и после ампутации. Дело в том, что стопа является местом перехода артериального и венозного отделов кровообращения. В целом стопа человека – важный орган. Это сложный сустав, имеющий 27 костей и суставчиков, 19 мышц и 106 связок. Запущенность этих мышц и связок – это прямой путь к сахарному диабету.

Значит, надо заставить работать все эти мышцы и связки, а вместе с ними и капилляры, проходящие внутри мышц! У одного моего пожилого пациента стопы были ригидными, жесткими и малоподвижными. Такая ситуация, в свою очередь, ведет к застою в капиллярах и нарушению микроциркуляции. Но ведь именно на стопе лежит вся тяжесть человеческого тела, поэтому для нас очень важно, чтобы стопы были здоровыми.

Этому пациенту я разработал гимнастику для стопы. Он усердно занимался, и сахар крови пришел в норму. С тех пор я определяю сахарный диабет как болезнь «засахарившегося» человека – по аналогии с засахарившимся вареньем: сахара в нем так много, что есть его невозможно! Так что нельзя долго не двигаться – «засахаритесь»! При регулярных занятиях, когда мышцам дается определенная физическая нагрузка, в организме нормализуется углеводный, белковый и жировой обмены, снижается уровень холестерина, улучшается циркуляция крови. И это все благотворно влияет на сосуды и капилляры.

Для больных сахарным диабетом очень важен уход за ногами. Хочу пояснить, что именно я имею в виду. Нарушение питания тканей из-за появления сосудистой апатии ног может привести к трещинам кожи ступней, а это, в свою очередь, облегчает проникновение и развитие инфекции. Поэтому очень важно правильно ухаживать за кожей стоп: сухие поверхности стоп нужно смазывать специальными мазями после приема холодных ванночек для ног и, конечно, необходимо регулярно выполнять упражнения для стопы.

Теперь расскажу подробнее об упражнениях для стопы. Лучшим тренажером для стопы является… обычная ступенька. Встаньте на нее так, чтобы пятка свисала. Опуститесь на пятку и на выдохе поднимитесь на носки. За один подход повторите не менее 20 раз, сделайте три подхода. После гимнастики опустите стопы в тазик воды с растолченным льдом или примите холодный душ.

Ежедневный комплекс упражнений для стопы я всегда подбираю индивидуально для каждого пациента в зависимости от состояния его здоровья. Для этого следует учитывать множество факторов: возраст и вес человека, сопутствующие заболевания и ряд других особенностей его организма. Но есть несколько упражнений, которые я считаю обязательными для всех. О них я расскажу подробнее. Каждое упражнение я советую делать по 10–20 раз.

• Сядьте прямо на край стула. Покрутите голеностопным суставом.

• Поднимите носки (пятки на полу). Опустите носки, затем снова поднимите. Попробуйте делать круговые движения носками, пятки при этом должны оставаться на полу.

• Затем делайте круговые движения пятками, держа носки на полу.

• Поднимите колено к груди, обхватите стопу и выпрямите ногу через боль под коленом. Опустите ногу на пол. Выполняйте это упражнение попеременно для левой и правой ноги (*фото 7*).

Будет полезен также массаж стоп (его можно делать самостоятельно), голеностопного сустава и ахиллова сухожилия. Хочу напомнить, что человеку с синдромом диабетической стопы необходимо отказаться от курения и алкоголя и придерживаться соответствующей диеты. Но я хочу еще раз повторить, что для профилактики диабета, нормализации уровня сахара в крови и сохранения здоровья стоп необходимы регулярные физические нагрузки: утренняя гимнастика, оздоровительная ходьба по ровной местности на 2–3 километра со скоростью 80 шагов в минуту, езда на велосипеде, ходьба на лыжах, плавание – можно выбрать любой вид физической нагрузки, который вам больше нравится.

Фото 7

Следуя этим советам, вы измените образ жизни, который привел вас к болезни, и заставите те неиспользуемые 60 % капилляров, находящихся в мышечной системе, работать на ваше здоровье. Давайте не будем «засахариваться»! Помните, что наш организм – это единое целое, поэтому при любом диагнозе, будь то сахарный диабет второго типа или ишемическая болезнь сердца, лечить нужно больного, а не болезнь. Большинство сосудистых заболеваний развиваются из-за застоя организма, поэтому вставайте с дивана и начинайте двигаться, и тогда сахарный диабет второго типа вам будет не страшен!

Не «засахаривайтесь»! Вставайте с дивана и начинайте двигаться, и тогда сахарный диабет второго типа вам будет не страшен!

Чудодейственный эликсир? Нет, только физкультура!

Однажды я получил от незнакомой женщины странное письмо. Она написала:

«Мне так не хочется стареть! Посоветуйте, что делать. Только не предлагайте мне, пожалуйста, какие-то упражнения, о которых сейчас только ленивый не знает, они мне не подходят: мне нужен чудодейственный эликсир, который поможет надолго сохранить молодость без всякой физкультуры».

Я не знаю, сколько лет этой даме, но почему-то уверен, что ей далеко за пятьдесят и это письмо – настоящий крик отчаяния. Действительно, все хотят жить долго и счастливо. Долго – значит много лет, а счастливо – значит без болезней. Но что для этого нужно сделать? Я считаю, что заниматься своим здоровьем – означает отказаться от лекарств и, забыв о страхе (как же без таблеток!), противопоставить им активную позицию по отношению к своему организму. Но в жизни чаще всего все бывает совсем не так: по своему опыту я знаю, что 9 из 10 человек начинают думать о здоровье только тогда, когда его потеряли.

Однажды я консультировал 75-летнюю пациентку, которую привезла на прием ее дочь. У пожилой женщины в анамнезе было много разных диагнозов, поэтому я был вынужден сказать ей ободряющую фразу: «Вам же надо прожить еще минимум 25 лет». И услышал в ответ: «Не дай бог!» Видимо, она представила себе, что ей придется мучиться от невыносимых болей в спине и общего недомогания еще целую четверть века! А женщина пояснила: «Я в своей жизни уже все выполнила: квартира есть, дочь вырастила, пенсию получаю». То есть моя пациентка считает, что она в своей жизни уже всего достигла, но почему-то не умирает, а своим физическим состоянием и своей немощью доставляет дочке много неприятностей.

Я рассказал этой женщине о 150-летнем Махмуде Эйвазове, который изложил свои пять условий долголетия, которым я безоговорочно поверил. Долгожитель утверждал, что тем, кто хочет жить долго и счастливо, необходимо иметь здоровые нервы, закаленное тело, правильно питаться, жить в одном и том же климате и ежедневно трудиться – заниматься тем, от чего получаешь удовольствие. И я не мог не вспомнить о наших современниках – народном артисте СССР Владимире Михайловиче Зельдине, который свой вековой юбилей отметил на сцене в спектакле «Человек из Ламанчи», а также о народной артисте СССР Вере Кузьминичне Васильевой, которой исполнилось уже 90 лет, но она прекрасно выглядит, занята в спектаклях Театра сатиры, поет и танцует… Композитор, народная артистка СССР Людмила Алексеевна Лядова тоже справила свой 90-летний юбилей, и она до сих пор пишет замечательные песни, ездит на рыбалку в свою любимую Рузу и ходит в лес по грибы… А в свое время мне посчастливилось общаться с незабвенным Игорем Александровичем Моисеевым, прожившим целый век и не потерявшим мастерства в том деле, которому он посвятил всю свою жизнь – созданному им Ансамблю народного танца, который сейчас носит его имя. Вспоминаю, как на концерте в честь 90-летия Игоря Моисеева на сцену вышел выдающийся танцор, народный артист Советского Союза Владимир Викторович Васильев, и Игорь Александрович в свои 90 лет буквально перетанцевал своего более молодого коллегу!

Я спрашиваю: почему эти люди на протяжении стольких лет жизни смогли сохранить светлый ум, память и способность отлично двигаться? Ответ прост: конечно, в вопросе долголетия определенную роль играет генетика, но ни в коем случае нельзя сбрасывать со счетов стремление самих людей жить активно, получать удовлетворение от любимого дела, не давать застаиваться мышцам и не заменять закаливание водой и воздухом сидением у телевизора за просмотром бесчисленных сериалов. Все эти люди умеют управлять своими эмоциями и постоянно поддерживают у себя ровное настроение. Я считаю, что первое условие здорового

долголетия – это вера в самого себя и в свои способности и желание жить активно и быть востребованным в обществе.

Но, к сожалению, такой подход есть не у всех. У подавляющего большинства пациентов есть одно общее качество – в своей болезни они винят кого угодно и что угодно, но только не себя! Я считаю, что у каждого больного должна быть одна главная цель – восстановить здоровье! И если возникла болезнь – нужно бороться! Но без собственных усилий и терпения выздоровления не достичь – равно как не достичь его и бесконечным приемом таблеток, от которых здоровье тоже не улучшается. Если в вопросах избавления от болезней человек будет полагаться только на лекарства, то ни о каком долголетии не может быть и речи!

У Александра Блока есть такие строки:

Ночь, улица, фонарь, аптека,
Бессмысленный и тусклый свет.
Живи еще хоть четверть века —
Все будет так. Исхода нет.
Умрешь – начнешь опять сначала,
И повторится все, как встарь:
Ночь, ледяная рябь канала,
Аптека, улица, фонарь.

Как точно сказано! Я предлагаю своим пациентам заменить таблетки упражнениями с правильными нагрузками и контролем за сердечной деятельностью с помощью пульса. Такие нагрузки улучшают скорость и объем кровотока – то есть делают то, что не под силу сердечным препаратам. Конечно, на первых порах может быть страшно: как это не проглотить таблетку? Но страх постепенно уйдет, если человек поверит в собственные силы и в то, что можно обойтись без этой «химии», заменив ее упражнениям, обливаниями холодной водой, прогулками на свежем воздухе и умением получать удовольствие от всего, что есть в их жизни.

При восстановлении здоровья сначала нужно делать то, что получается, – не надо стремиться устанавливать рекорды, пусть даже личные. Если вы можете отжаться от стола без одышки только два раза, пусть это будет только два раза, хотя вам, может быть, хочется отжаться не два, а двадцать два раза. Начинайте отжиматься, приседать и выполнять любые другие упражнения каждый день. Здесь есть важное правило: любое выздоровление проходит через обострение имеющихся у человека хронических заболеваний. Если у вас есть сердечно-сосудистые заболевания, необходимо контролировать пульс до выполнения упражнений и через пять минут после окончания занятий. Для этого надо положить три пальца руки на область лучевой артерии другой руки, то есть в области большого пальца. Одним пальцем измерять пульс нельзя, так как можно услышать пульс этого пальца, а не лучевой артерии. За 20 секунд посчитайте количество ударов и умножьте на три. Например, 24 удара пульсовой волны умножаются на три, и получается пульс, равный 72 ударам в минуту.

Сразу после отжиманий или приседаний пульс может достигать 145 ударов. Разница между нормальным пульсом и пульсом после нагрузки составляет 73 удара (145–72). Затем идет спокойная стадия занятий, состоящая из упражнений на растяжение и расслабление. Через пять минут после занятия пульс восстанавливается на 50 %, примерно до 110–112 ударов в минуту. Важно соблюдать правильное диафрагмальное дыхание и каждую силовую фазу движения делать на выдохе «Ха-а!». Очень важен правильный питьевой режим: после выполнения каждого упражнения нужно сделать глоток воды и выполнить очистительное дыхание. Оно выполняется следующим образом: на длинном вдохе руки поднимаются вверх и туловище максимально выпрямляется, а на более длинном выдохе «Ха-а!» тело как бы падает вперед,

сгибаясь в пояснице. Сначала выполнять такое дыхание можно три раза, но постепенно число повторений должно увеличиваться. Так тренируется выносливость сердечной мышцы.

Я утверждаю, что занимающиеся по этой системе после тренировки испытывают эйфорию, которая является лучшим проявлением положительных эмоций – эмоций здоровья и долголетия. В течение первых 5–10 минут такое занятие может проходить без энтузиазма, и зачастую людям приходится буквально заставлять себя продолжать выполнять упражнения. Но со временем возникает радость от преодоления болезни без лекарств, а здоровый образ жизни помогает увидеть жизнь во всей ее многогранности.

Помните, что болезнь и сопровождающие ее лекарства – это узкий путь, который ведет всего лишь в аптеку. Взгляните на свою жизнь как на путь в бесконечность, в которой вас ждет еще много планов, желаний и событий. Не ставьте планку возраста и не ограничивайте период активной жизни, и тогда вы будете жить долго и счастливо. Об этом свидетельствуют все наши долгожители.

> Главные условия здорового долголетия – вера в самого себя и свои способности, желание жить активно и быть востребованным в обществе.

Конфуций писал, что, если ты нашел дело по душе, тебе не придется работать ни одного дня. Я с этим абсолютно согласен, потому что знаю немало примеров, когда люди, которые прожили большую и яркую жизнь, даже в очень почтенном возрасте остаются энергичными и с удовольствием занимаются любимым делом. О некоторых таких долгожителях я уже рассказал. Хочу заметить, что люди, живущие долго и активно, работают всю жизнь и при этом не устают от работы и не думают о пенсии как о страховке старости – они получают от своей работы удовольствие, и это является смыслом их жизни.

Продлить активную жизнь может каждый. В этом помогут три моих упражнения, которые я называю триадой здоровья: отжимания от пола, приседания и упражнения для мышц живота. Об этих упражнениях я неоднократно рассказывал на страницах своих книг. Необходимо помнить, что без хороших физических нагрузок у человека не будет здоровой энергии, а его дух и воля будут слабыми, поэтому, если вы хотите жить долгой и здоровой жизнью, регулярные физические упражнения должны стать неотъемлемой частью вашего ежедневного распорядка дня.

Что же ответить той женщине, которая мечтает найти чудодейственный эликсир молодости и отвергает любые физические упражнения? Ответ прост: такой панацеи нет! Но если вы возьмете себе в союзники те самые физические упражнения, «о которых только ленивый не знает», то тут и произойдет настоящее чудо: вы поймете, что волшебный эликсир здоровья находится внутри нас самих – это внутренние резервы нашего организма. Надо только верить в себя и понимать все сигналы, которые посылает нам организм, – понимать, но не бояться этих сигналов. А по-настоящему сохранить здоровье и молодость помогут только физические упражнения.

> Продлить активную жизнь может каждый. В этом поможет «триада здоровья»: отжимания от пола, приседания и упражнения для мышц живота.

Болит спина? Подтягивайтесь

Вот еще один типичный пример очень распространенной проблемы.

Женщина, 56 лет, живет в деревне. Жалуется на острую боль в шейном отделе, в левой ключице и под лопаткой. Боль такая острая, что она не может нагнуться и даже повернуть голову. При этом электрокардиограмма и УЗИ сердца в норме, но иногда у нее подскакивает давление, кружится голова и темнеет в глазах. Магнитно-резонансная томография показала остеохондроз шейного отдела позвоночника. Что делать?

Постараюсь подробно ответить на этот вопрос. Очень часто боль в шее является симптомом нарушений в сосудах головного мозга. Что же касается диагноза, то я считаю, что в данном случае к шейному остеохондрозу (так в обычной медицинской практике называется заболевание, которое является причиной указанных симптомов) и высокому давлению можно прибавить еще и проблемы в грудном отделе позвоночника, о которых свидетельствует боль под лопаткой.

Теперь несколько слов о том, как избавиться от недомоганий, вызванных остеохондрозом. Я уверен, что в подобных случаях врачи советуют покой, тепло и прием некоторых лекарственных препаратов. Но по своему многолетнему опыту я знаю, что такие методы дают либо временный симптоматический эффект, либо не дают вообще никакого положительного результата. К тому же такое «лечение» может давать очень много побочных явлений – от аллергии до желудочно-кишечных кровотечений. Поэтому я предлагаю абсолютно противоположное лечение – физические упражнения, действующие в первую очередь на шейно-грудной отдел.

Я убежден, что в данном случае единственно возможная помощь заключается в систематизированном применении физических упражнений, которые тренируют мышечный аппарат и устраняют боли за счет усиления кровообращения в верхней части туловища.

Первое упражнение – подтягивания. Установите в дверном проеме (а если вы живете в деревне, то лучше во дворе) прочную перекладину таким образом, чтобы эта перекладина была на высоте поднятых вверх рук, а тело полностью лежало на полу. Попробуйте подтянуться на руках (*фото 8 а, б*). Предупреждаю, что это будет непросто, но вы не отчаивайтесь: через одну-две недели вы почувствуете, что боль и неприятные ощущения уходят и упражнения доставляют вам радость. Подтягивания на руках надо делать не более трех раз в неделю. Каждый раз поднимайте турник (перекладину) выше, чтобы тело было под углом 45 градусов.

Фото 8 а

Фото 8 б

Если установить турник или подтягиваться на нем у вас не получается, замените подтягивания тягами резинового бинта или амортизатора. Для этого резиновый бинт или эспандер нужно укрепить за неподвижную опору и, сидя на стуле или стоя ноги врозь, на выдохе тянуть

бинт или эспандер как бы на себя (*фото 9 а, б*). Упражнение надо выполнять мягко, без рывков. За один подход нужно сделать не менее 12–20 повторений, меняя руки.

Второе упражнение с резиновым бинтом. Сидя на скамье, спиной к неподвижной опоре, за нижнюю точку которой зафиксирован резиновый бинт, поднимайте руки вверх, как будто поднимаете гантели (*фото 10 а, б*). Это упражнение нужно выполнять через день, делая две-три серии по 10–20 повторений. При этом может раздаваться хруст или скрип в области плеча и лопатки, но их можно не бояться – это упражнение безопасно.

Фото 9 а

Фото 9 б

Фото 10 а

Фото 10 б

Фото 11 а

Фото 11 б

Третье упражнение. Прикрепить резиновый бинт к неподвижной опоре на высоте груди. Став спиной к опоре, поочередно выпрямляйте руки с резинкой вперед, как будто отжимаетесь (*фото 11 а, б*). Тело при жимах вперед следует слегка скручивать в грудном отделе.

После таких занятий нужно обязательно принять контрастный душ, а самое больное место протереть компрессом со льдом (на 15–20 секунд), он снимет воспаление мышц. Если не сможете сделать это самостоятельно, попросите близких вам помочь.

Эти нехитрые упражнения помогут улучшить ваше состояние. Поверьте мне, что они будут намного эффективнее и полезнее, чем обезболивающие таблетки и мази!

Физические упражнения тренируют мышечный аппарат и устраняют боли за счет усиления кровообращения.

Болит голова? Отжимайтесь!

Ко мне очень часто обращаются с вопросами пациенты, которые получили очень сложные травмы. Приведу несколько таких примеров.

22-летний юноша из Оренбургской области неудачно нырнул и сломал шейный позвонок. У него контузия спинного мозга тяжелой степени, смешанный парез рук, нижняя спастическая параплегия и целый ряд различных осложнений.

Что я могу посоветовать в подобных случаях? Скажу откровенно: положение серьезное. Давать какие-то рекомендации на расстоянии невозможно, потому что необходимо осмотреть юношу и поговорить с ним. Парень перенес операцию – значит, речь идет о реабилитации после травмы. Восстановление после перелома позвоночника – дело архисложное, оно требует обязательного медицинского контроля. В таких случаях я советую обратиться в мое отделение реабилитации спинальных больных в городе Пушкино Московской области. Там мы достаточно успешно занимаемся подобными травмами. Для первоначальной консультации можно связаться с нами по электронной почте pushkino@bubnovsky.org.

У женщины из Воронежской области компрессионный перелом тела LI позвонка III степени с кифотической деформацией позвоночного канала, остеохондроз пояснично-крестцового отдела позвоночника и еще несколько сопутствующих проблем.

Скорее всего, такая травма является результатом остеопороза позвоночника. В своей книге «Секреты реабилитации, или Жизнь после травмы» я подробно описал все упражнения, которые будут полезны в подобных случаях. Пациентам, перенесшим серьезные травмы, я советую приобрести эту книгу и выполнять рекомендованные в ней упражнения.

Фото 12 а

Например, можно делать следующее упражнение. Прикрепите резиновые бинты к неподвижной опоре (например, к ножке стола) и займите исходное положение: для этого нужно лечь на спину головой к опоре, а руки максимально вытянуть. Выполняйте тягу резинки к плечам. Постарайтесь полностью выпрямлять руки в крайней точке (*фото 12 а, б*). Это несложное упражнение поможет справиться с неприятными ощущениями в спине.

Фото 12 б

Женщина 53 лет из Тверской области с сидячей работой (за компьютером) жалуется на головные боли, а по ночам у нее немеют пальцы рук. Диагноз: распространенный остеохондроз шейного отдела позвоночника. Что делать?

В своих книгах я уже многократно рассказывал о том, какие упражнения я рекомендую выполнять при остеохондрозе шейного отдела позвоночника. Как правило, головные боли и головокружения связаны с шейным остеохондрозом, а точнее – с недостаточностью функционирования мышц шейного отдела позвоночника. Известно, что шейный отдел позвоночника не испытывает никакой другой нагрузки, кроме тяжести головы, а по своей структуре он является переходной зоной от центрального мозга к периферическому, спинному. Мозг получает питание по сосудам, которые проходят через слой мышц так называемой воротниковой зоны. Если что-то тормозит движение крови в этом отделе (и тем самым задерживает питание мозга), то возникают головные боли.

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.