

«Оздоровление человека»

**Виталий Демьянович Гитт**

**Лечение артрозов**

**Избавление от  
подпороговых болей,  
депрессий и усталости**

Издательство Центра психофизического  
совершенствования «Единение»

2010

УДК 613.71

ББК 75.7

Г 51

Под редакцией Барановой Светланы Васильевны

Главная тема этой книги – артрозы. Заболевания крупных суставов – тазобедренных, коленных, плечевых – считаются самыми безнадежными и являются одной из наиболее частых причин инвалидности. В книге описана уникальная авторская методика доктора Виталия Демьяновича Гитта, позволяющая при активном участии пациента излечивать самые тяжёлые случаи заболеваний суставов. Здесь вы найдёте простые упражнения для самостоятельной работы, приёмы мануальной терапии, а также советы, как не навредить себе неправильным лечением и не попасть на операционный стол.

В книге рассмотрено влияние заболеваний опорно-двигательного аппарата на появление таких частых явлений современной жизни как депрессия, хроническая усталость, снижение работоспособности, алкогольная и наркотическая зависимости, метеопатия и др.

Представленные в книге методики подкреплены более чем двадцатилетним профессиональным опытом и сотнями случаев излечения неизлечимых с точки зрения официальной медицины заболеваний.

---

**Гитт В.Д.**

**Лечение артрозов. Избавление от подпороговых болей, депрессий и усталости.** – М.: ЦПФС «Единение», 2010. – 176 с.  
ISBN 978-5-8040-0076-0

---

Корректор: Бухтерева И. В.

Вёрстка: Марусева А. В.

Макет обложки: Асрян Г. Г.

Подписано в печать 22.09.2010. Формат 60х90/16. Гарнитура Arial.

Печать офсетная. Тираж 1000 экз.

**Издательство ЦПФС «Единение»**

**тел. (495) 768-16-71, e-mail: edinf@mail.ru, www. edinenie.ru**

© Гитт В.Д., 2008

© Корпорация «Развитие и Совершенствование», 2010

© ЦПФС «Единение», 2010

Отпечатано в ОАО «Можайский полиграфический комбинат»

143200, г. Можайск, ул. Мира, 93

www.oaompk.ru тел.: (495)745-84-28, (49638)24-310

# ЧАСТЬ 1. ЛЕЧЕНИЕ АРТРОЗОВ

## Чародей (Вместо предисловия)

Виталий Демьянович Гитт – чародей. Он творит чудеса, делает невозможные вещи, причём каждый день. Чудо, которое постоянно находится у нас перед глазами, перестаёт восприниматься как таковое, но... остаётся чудом.

Методика, разработанная Виталием Гиттом, – уникальна. В процессе лечения восстанавливаются суставы, изменяется форма рёбер и позвоночника, выпрямляются ноги, бесследно исчезают дисковые грыжи. Как это происходит? Есть ли здесь какие-то секреты? Как можно изменить форму жёсткого скелета? Обычная практика классической мануальной терапии – кратковременное и интенсивное воздействие. И Виталий Демьянович в полной мере ею пользуется. Таким образом можно вылечить множество заболеваний, но далеко, далеко не все. Можно вправить грыжу диска, а вот сколиоз вылечить невозможно. Можно избавиться от остеохондроза, а от артроза нельзя. Можно вылечить ущемление нерва, сопровождающееся жуткими болями, а выпрямить ноги нельзя... Но всё это делает Виталий Гитт. Лечит сколиозы, выпрямляет конечности, восстанавливает разрушенные хрящи в суставах.

На первый взгляд, всё просто. Там погладит, там постучит, прижмёт, покрутит... Плюс упражнения. Большой оригинальный набор упражнений. Обычно очень лёгких, чрезвычайно лёгких... Похоже на гомеопатию. Малые дозы,

длительное слабое влияние. И ещё стимуляция. Изменение формы скелета, восстановление суставов возможно потому, что организм – живая и развивающаяся система.

Развитие скелета идёт в любом возрасте. В живой костной ткани есть две группы клеток с прямо противоположным действием. Одна группа непрерывно разрушает кость, другая – строит. Таким образом, скелет может адаптироваться к меняющимся в процессе жизни нагрузкам. В суставных хрящах происходят аналогичные процессы – под воздействием движения хрящ разрушается и движение же стимулирует его рост. В результате к старости изменяется форма ног, позвоночника, грудной клетки. А раз такой процесс происходит, значит, существует возможность им управлять и даже запустить вспять. Воздействуя на ключевые точки, можно стимулировать рост соединительной ткани (хрящей, сухожилий) в необходимых местах. То есть, изменяя толщину мениска, можно выпрямить ногу или вылечить артроз коленного сустава, а воздействуя на межпозвонковые диски, – убрать сколиоз, кифоз, лордоз или увеличить рост. Рассказывает Ольга С., 68 лет: «Я знала, моя болезнь неизлечима – коксартроз, четвёртая степень, разрушены тазобедренные суставы. Готовилась к их замене. Случайно попала на приём к Виталию Гитту. Он сделал чудо. Теперь хожу свободно, никаких болей. Об операции и думать забыла. Суставы восстановились».

А вот что говорит Татьяна П., 40 лет: «Всю жизнь проходила с укороченной на два сантиметра ногой. Из-за этого развился сколиоз. Очень болела спина. Постоянно чувствовала себя неполноценной. Сейчас я полностью здорова. Нога выросла, никакого сколиоза!»

До посещения Виталия Гитта 90% пациентов считались абсолютно неизлечимыми и, тем не менее, они исцелились! Авторская методика позволяет ему изменять форму скелет-

ных костей у детей и взрослых. Следовательно, можно исправить форму ног, грудной клетки, позвоночника. Успешно лечатся «куриная» и воронкообразная грудь, кифоз, сколиоз – заболевания, от которых сегодня чаще всего страдают дети.

А каких красавиц создает Виталий Демьянович из самых обыкновенных девушек! Манекенщицы же и фотомодели в руках чародея становятся просто неотразимыми...

*Левинсон Ю.М.,  
доктор медицинских наук*

## От автора

Здоровыми хотят быть все. Все хотят иметь здоровых детей. Не всегда и не у всех это получается. Достаточно часто причиной ухудшения здоровья становятся ошибки или отсутствие информации у родителей, самих пациентов или лечащих врачей. Если дело касается здоровья, учиться на своих ошибках опасно, а иногда просто невозможно... Не менее опасно полагаться и на советы людей «сведущих». Особая статья – реклама. Телевидение, радио, пресса постоянно «бомбардируют» неискущённые умы рекламой сотен чудодейственных средств. Мази, притирки, пищевые добавки, «волшебные» приборы, амулеты... Многие из этих средств, согласно рекламе, без труда «излечивают» сотни (!) болезней... Может, среди них и встречается что-то полезное, но это случается исключительно редко. Если бы предлагаемые средства были высокоэффективными, тогда вряд ли надо было бы каждый месяц рекламировать всё новые и новые названия...

Материалы для этой книги собирались больше десяти лет. Часть из них была опубликована в периодической печати. По мере своих сил и возможностей я сгруппировал их тематически. Стоит также заметить, что специфика заболеваний, которые мы будем рассматривать, находится во взаимодействии сложных систем скелета, мышц и головного мозга. Такое взаимодействие может принимать самые разные комбинации.

По указанным причинам вопросы, затрагиваемые мной, иногда повторяются, точнее рассматриваются в несколько ином ракурсе, что позволяет глубже проникнуть в их суть.

Возможно, как раз именно это поможет вам лучше понять причины заболевания, проследить за ходом его развития, а также познакомиться с методикой исцеления.

У некоторых читателей может появиться недоумение по поводу моей философской позиции. Да, большинство рассматриваемых в книге вопросов вполне поддаются объяснению с материалистической позиции. Но не следует исключать того, что и великий Демокрит мог ошибаться, считая, что в мире нет ничего, кроме атомов и пустоты. Многочисленные достоверные случаи чудесных исцелений, ясновидения, теплепатической связи и многое, многое другое абсолютно не укладывается в жёсткое прокрустово ложе современного материализма...

# ГЛАВА I

## ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

### Искусство жизни

*Чтоб мудро жизнь прожить,  
знать надобно немало.*

Выдающиеся шахматисты, политики, военные, художники и врачи отличаются способностью предвидеть будущее или точнее результаты своих действий и реакцию на них окружающих. Благодаря развитию такой способности во многих областях человеческой деятельности совершаются достижения и делаются открытия.

Меня с детства поражало, сколько сил и энергии порой тратится на практически бесполезные занятия и как мало времени уделяется самому ценному искусству – искусству долгой здоровой жизни! Причина такого положения вещей – в нашей обывательской логике: «синица в руках лучше журавля в небе». Отложенная на сорок лет награда никого не прельщает, даже если эта награда – отменное здоровье на склоне лет.

Все потребности человека можно разместить на небольшой шкале ценностей. Главные из них – дышать, пить, есть, размножаться, развлекаться... Потребность быть здоровым занимает переменное место.



Молодой и здоровый человек о здоровье не думает, как не думает большинство из нас о потребности дышать. Воздуха хватает и эта потребность удовлетворяется сама собой.

С возрастом всё меняется. Забота о здоровье выходит на одно из первых мест – обычно слишком поздно. По этому поводу есть довольно-таки мрачная шутка: вы просыпаетесь, у вас ничего не болит... Вы – на том свете.

Такая шутка возможна в обществе, большинство членов которого страдает от хронических заболеваний, в обществе с очень плохой медициной, в обществе, не заботящемся о людях. Не секрет, что у нас объявляется эпидемия, если 5% населения заболевает гриппом, тут же принимаются серьёзные меры – прививки, вакцинация, карантин...

Но старость – заболевание, вызывающее стопроцентную смертность. Старость приходит ко всем, дожившим до неё. У 99% людей преклонного возраста она сопровождается мучительными болями, беспомощностью, потерей памяти, слуха, зрения. А внимания проблеме старения уделяется куда меньше, чем гриппу или такому редкому заболеванию нашего времени, как холера. И очень часто пациент слышит от врача, что в таком возрасте всё это естественно. В том-то и дело, что неестественно! Неестественно и ненормально. В любом возрасте человек может и должен быть здоровым и жить без мучений.

Что делать и как жить, чтобы на склоне лет не было мучительно больно? Нет, не за бесцельно прожитые годы, как писал Николай Островский, а просто, чтобы не страдать от хронических заболеваний. Надо принимать своевременные меры.

**ЧАЩЕ ВСЕГО БОЛЯТ СУСТАВЫ.** Вся наша жизнь зависит от возможности передвигаться, а значит, зависит от суставов. Биологический возраст человека и темп его старения

на 90% определяются состоянием суставов и позвоночника, который тоже представляет собой непрерывную цепь суставов. Нетравматические заболевания суставов развиваются долгие годы. Боли при этом или слабы, или находятся на подпороговом уровне. Потенциальные пациенты ввиду отсутствия сильных побудительных мотивов к ортопеду или хирургу просто не обращаются. Ранняя диагностика суставных заболеваний поставлена исключительно плохо. Рентгеновские исследования показывают изменения в суставе через много лет после начала развития заболевания. А если вы сохраните трудоспособность и не лезете от боли на стену, то вами и заниматься никто не будет. На определённой стадии заболевания резко снижается двигательная активность человека, при этом страдают сердце, лёгкие, весь организм.

**БОЛЯТ НОГИ** – сигнал тревожный. Очень неприятно, когда боль распространяется по всей ноге. Боли этого типа возникают неожиданно и бывают невероятно сильными. Они вызваны травмой или ущемлением нервов и относятся скорее к позвоночнику, чем к ногам, хотя боли в позвоночнике при этом могут быть слабыми. При несвоевременном лечении заболевание может привести к уменьшению мышечной массы поражённой конечности и дегенерации нерва, с потерей чувствительности и парезом (от греч. *paresis* – «ослабление»; неполный паралич, ослабление функции какой-либо мышцы или группы мышц вследствие поражения нервной системы).

**УЩЕМЛЕНИЕ НЕРВА ИНОГДА ПУТАЮТ С КОКСАРТРОЗОМ**, при котором бывает похожая болевая картина. Диагноз коксартроза затрудняется малой информативностью рентгеновского исследования в начальных стадиях заболевания. (Однажды мне встретился врач-хирург, в течение двенадцати

лет лечившийся от радикулита, которого у него не было.) При коксартрозе нарушается функционирование тазобедренного сустава, часто наблюдается укорочение ноги (обратимое на ранних стадиях). Болезнь развивается сравнительно медленно, в запущенных случаях вызывает мучительные боли, не прекращающиеся ни днём, ни ночью. В общем-то, заболевание, характерное для людей зрелого возраста, но встречается и у детей. Коксартроз часто развивается у людей, родившихся с вывихами, при травмах или сильном переохлаждении тазобедренных суставов.

**КОЛЕНИ** – крупные и наиболее часто травмируемые суставы. Редко можно увидеть летом ребёнка без сбитых коленок. Травмы, полученные в детском и юношеском возрасте, нередко вызывают серьёзные заболевания спустя много лет.

**ГОЛЕНОСТОПНЫЕ СУСТАВЫ** болят не реже коленных и тазобедренных и хотя боли бывают очень мучительными, влияние их на процесс хождения слабее. Лечатся эти суставы легче коленных и тазобедренных.

Теперь о стопах. Заболевания стоп возникают от ношения тесной обуви или обуви с высокими каблуками, а также от долгого стояния на ногах, не говоря уже о различных травмах. Особенно легко заболевания развиваются на фоне плоскостопия. Они встречаются настолько часто, что многие люди, особенно женщины, считают боль в стопах вполне нормальным явлением. И совершенно напрасно...

**ВСЕ ПЕРЕЧИСЛЕННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЖНО ВЫЛЕЧИТЬ.** Успех лечения зависит от стадии заболевания – чем раньше начато лечение, тем легче его проводить и тем лучше будет результат.

Существует мнение, что артрозы, в частности, коксартроз, можно вылечить интенсивной физкультурой или бегом. Практика показывает, что это мнение чрезвычайно ошибочно. При таком «лечении» очень быстро происходит разрушение сустава.

Суставы рук и пальцев в большей степени определяют возможность человека обслужить самого себя. Боли в них бывают не менее мучительными, чем в ногах, и лечатся они подобным образом.

И, наконец, осанка. Даже незначительные нарушения осанки в детском возрасте с годами могут причинить много мучений. Вовремя обнаруженные, такие нарушения лечатся достаточно легко, хотя в системе Минздрава не умеют этого делать...

**СВОЕВРЕМЕННОЕ ЛЕЧЕНИЕ** остеохондрозов, артрозов и различных нарушений осанки поможет вам сохранить здоровье, бодрость и молодость до самых преклонных лет, сделает эти годы приятными и безболезненными.

Я перечислил все эти заболевания с чисто информативной целью, чтобы вам было ясно, о чём пойдёт речь дальше.

## **Артрозы**

Первое, с чего я хотел бы начать разговор, – это артрозы. Тема лечения артрозов чрезвычайно важна. Артрозы крупных суставов – тазобедренных, плечевых, а также коленей – считаются самыми безнадёжными заболеваниями и одной из наиболее частых причин инвалидности. Это значит, что с

каждым месяцем и тем более с каждым годом больной человек чувствует себя всё хуже и хуже. На фоне равномерно нарастающего ухудшения могут наблюдаться сезонные вариации – осенние и весенние обострения. И рано или поздно человек вынужден соглашаться на тяжелейшую операцию или на костыли. Впрочем, операция лишь на несколько лет откладывает использование костылей.

Обычно артрозы развиваются достаточно медленно, иногда десятилетиями. И в то же время встречаются случаи чрезвычайно быстрого развития заболеваний, когда от первых симптомов до тяжёлой инвалидности проходит год или меньше.

Опрос пациентов показывает, что быстрое развитие артрозов обычно связано с интенсивным лечением физическими упражнениями, переломами, оперативным вмешательством. Многие люди начинают заниматься физкультурой по собственной инициативе, других убеждают родственники, друзья или врачи. Ходят неясные слухи, что кто-то где-то вылечился подобным образом. Попытки повторить подвиг заканчиваются печально – ведь даже лечебная физкультура может вызвать ускоренное разрушение сустава.

Надо признать, что основания для лечения суставов движением есть. Сустав, лишённый движения, очень быстро зарастает и перестает функционировать. Казалось бы, здесь напрашивается единственный вывод: больше движений – здоровее сустав. Да, это справедливо, когда речь идёт о здоровых суставах. Но если в суставе уже идут разрушительные процессы, данный вывод теряет силу.

Рассмотрим, что происходит в поражённом артрозом суставе при выполнении обычных физических упражнений и почему эти упражнения разрушают сустав.

АРТРОЗ – заболевание трофического характера. Начинается он с хрящей, которые вследствие тех или иных причин покрываются солями кальция. В это время человек ещё ничего не чувствует, заболевание скрыто. Хрящевая ткань, очень плотная и скользкая, не содержит кровеносных сосудов, питание происходит через поверхность. Питательные вещества доставляются к хрящу суставной (синовиальной) жидкостью. Соли кальция нарушают питание хряща. Клетки хряща, лишённые питания, погибают. Суставная поверхность становится шероховатой, неровной. Начинаются первые боли при движении, так как в хряще содержится множество чувствительных нервных окончаний. Попытки избавиться от боли с помощью активных занятий физкультурой, бегом, приседаниями или длительными прогулками вначале приводят к некоторому уменьшению боли, так как при физических нагрузках в кровь выделяются эндоморфины. Почувствовав облегчение, человек начинает заниматься ещё интенсивней, надеясь полностью излечиться. Но эти же упражнения вызывают ускоренное разрушение хряща (поверхности-то неровные!) и зачастую провоцируют в ответ на раздражение воспалительную реакцию.

В воспалительный процесс вовлекаются суставная сумка и сухожилия. Боли усиливаются, сустав распухает, эндоморфины перестают помогать, и человек на некоторое время вынужденно воздерживается от лишних движений. Но воздержание от движений тоже оказывает негативное влияние на сустав – артроз ускоренно развивается. Для нормального функционирования сустава движение совершенно необходимо! Короче говоря, что бы ни делал человек – сустав разрушается.

**ЗАДАЧА ВРАЧА** и задача самого пациента – прервать этот процесс, обратить его вспять.

ДЛЯ РАЗРУШЕНИЯ СУСТАВА необходимы два условия – движение и нагрузка. Большинство физических упражнений обеспечивает эти условия. Даже при медленной ходьбе и при поднятии ног лёжа нагрузка на тазобедренные суставы превышает вес человека. (И эти-то упражнения при артрозах часто рекомендуют для ЛФК!) А вы можете себе представить, какова нагрузка во время бега, приседаний и прыжков?! Поэтому вполне естественно, что при шероховатой поверхности суставного хряща и большой нагрузке на сустав, хрящ разрушается.

## **Лечение суставов**

*От артрозов не умирают,  
они просто сокращают жизнь.*

ЭТО НЕ ГОРЕ, ЕСЛИ БОЛИТ НОГА?.. КОНЕЧНО, ГОРЕ!  
ОСОБЕННО, ЕСЛИ ВАМ СКАЖУТ: «ВАШЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ  
НЕИЗЛЕЧИМО».

**НЕ ВЕРЬТЕ! – АРТРОЗЫ ВЕЛИКОЛЕПНО ЛЕЧАТСЯ!!!**

Мало кому удаётся дожить до средних лет, сохранив суставы здоровыми. А нездоровые суставы, как известно, вызывают боль – иногда сильную, а иногда такую, что и представить невозможно.

Считается, что от болезней суставов не умирают. По крайней мере, статистика ничего не говорит по этому поводу. Статистика подсчитывает потери от сердечно-сосудистых и лёгочных заболеваний, авто- и авиакатастроф, заболеваний, вызванных курением, алкоголизмом и разными эпидемиями. Если несколько человек заболевают холерой или какой-то

процент населения – гриппом, раздаётся всеобщая тревога: «Эпидемия!!!»

Только в Москве сотни тысяч человек страдают от различных заболеваний суставов, и это почти никого не волнует. Больные суставы доставляют множество неприятностей. Заболевший человек теряет возможность свободно передвигаться. Поход в магазин становится предприятием немыслимой сложности. Возникают проблемы с личной гигиеной – трудно сесть в ванну или добраться до туалета... И появляются эффекты (скорее, аффекты), не учитываемые статистикой.

Потеря подвижности провоцирует заболевания сердечно-сосудистой системы. В это время страдают лёгкие, железы внутренней секреции, органы пищеварения и психика. И в результате – инфаркт, инсульт, воспаление лёгких, язва желудка, а то и онкологическое заболевание.

Спасением жизни на воде призваны заниматься специализированные подразделения, но, тем не менее, хорошо известно, что спасение утопающих – дело рук самих утопающих как наиболее заинтересованных лиц. Такое же положение в нашей медицине. Несмотря на многочисленную армию врачей и множество медицинских заведений, при определённых заболеваниях лишь помощь человека самому себе может быть единственно эффективной.

Артрозы и артриты относятся к заболеваниям, лечение которых методами традиционной медицины даёт весьма незначительные результаты и часто кончается инвалидностью.

В заболевшем суставе сразу начинается несколько процессов. Местами хрящ кальцинируется и разрушается, местами – разрастается. Суставная сумка грубеет, в ней нередко откладываются кальциевые соединения. Аналогичные изме-



нения происходят и в близко расположенных сухожилиях и связках. Сухожилия становятся грубыми и малоэластичными. В результате движения в суставе частично блокируются и – при попытке увеличить амплитуду – появляются первые боли. На более поздних этапах в процесс вовлекаются прилегающие мышцы и нервы, а в некоторых суставах начинается разрушение костной ткани.

Общие изменения, происходящие в больном суставе, очень напоминают процесс старения. В большинстве случаев подвижность суставных сочленений уменьшается медленно и к этим изменениям заболевший человек более или менее адаптируется. Появляется старческий тип поведения, осторожная походка. А ограниченные движения ассоциируются с возрастом... Всё это приводит к деградации сердечно-сосудистой и мышечной системы. Недаром на Востоке издавна считают, что возраст человека определяется состоянием суставов.

К сожалению, подобные изменения возможны и в самом юном возрасте. У меня на приёме время от времени появляются «старички» 10–15 лет!

Часто толчком к развитию артроза становится вынужденная неподвижность сустава при лечении переломов или вывихов. И привести сустав в порядок бывает значительно труднее, чем вылечить сам перелом или вывих.

Бывает, что артроз начинает развиваться вследствие возникшего по той или иной причине артрита. И тогда две группы заболеваний – артрозы и артриты – идут как бы в одной упряжке цугом, друг за другом. Только порядок иногда меняется.

Вы спросите: «А зачем мне всё это нужно? Зачем мне разбираться в артрозах и артритах? Для чего мне все эти тонкости? Ведь существует медицина, может, и не лучшая в мире, но какие-то там суставы!..»

К сожалению, заболевания суставов чрезвычайно опасны и значение их сильно недооценивается. Как высшее достижение современной медицины преподносятся операции по замене крупных суставов. Но искусственные суставы не вечны, хотя более надёжны... чем костные ткани пациента, которые разрушаются раньше.

Поэтому чрезвычайно важно понимать явления, протекающие в больных суставах. Понимание даёт нам возможность предупредить, замедлить и даже обратить процесс заболевания и разрушения сустава вспять. А недооценка происходящих процессов заставляет людей вновь и вновь изобретать одни и те же методики лечения, которые, в принципе, помочь не могут. Таких методик очень много. Посмотрите, не знакомы ли они вам?

*1. Использование различных притирок, мазей и пластырей, иногда – весьма экзотических.*

Следует помнить, лекарственные вещества не могут с поверхности кожи попасть в сустав, – что бы ни обещала реклама. Действие названных средств – отвлекающее. Они не прекращают и не замедляют развитие заболевания.

*2. Более или менее интенсивные физические упражнения.*

Обычно ускоряют процесс разрушения сустава.

*3. Тепловые процедуры – баня, горячий песок или соль.*  
Эффект, близкий к действию притирок и мазей.

*4. Всевозможные «очищения» организма.*

Применение допустимо, но далеко не во всех случаях. Очищение может привести к ускоренному развитию остеопороза, вымыванию из организма кальция и калия, судорогам, сердечным заболеваниям. Полезные эффекты незначительны.

*5. Голодание.*

Средство очень сильное, иногда приносит пользу, иногда – вред.

*6. Применение витафона и других приборов, действующих на поражённую область звуковыми волнами, ультразвуком, ультрафиолетовыми и инфракрасными лучами, магнитным полем.*

Создатели и разработчики утверждают, что с помощью этих приборов можно вылечить множество болезней, в том числе артрозы. Действительно, при применении некоторых из них наблюдается улучшение состояния мышц и капилляров, но на сустав эти приборы практически не воздействуют, хотя боли во многих случаях облегчают. Другие же приборы полностью бесполезны.

*7. Использование биоэнергокорректоров.*

Лечение сводится к ношению на больном месте определённого амулета – капсулы, наполненной веществами растительного, животного, минерального происхождения или некими спиральями. Говорят, что от них исходит эманация здоровья, исправляющая биополе человека и оказывающая целительное воздействие. Всё это весьма сомнительно... Огромные массы вреднейших веществ в атомных реакторах или капсулы с ядом, зашитые в воротничке шпиона, вреда, конечно, не представляют, если нет утечки.

*8. Применение устройств, создающих в пространстве область без электромагнитного поля (по утверждению разработчиков, от гамма-лучей до радиоволн).*

Все мои попытки, предпринятые вместе с распространителями этих устройств для обнаружения заявленного эффекта, не увенчались успехом.

... А в поликлинике добавляют всевозможные процедуры, самые бессмысленные из которых – *облучение маломощным лазером и воздействие магнитным полем*. Там же могут сделать сильнодействующие уколы, снимающие воспаление – что не так уж плохо! – и вызывающие ускоренный рост хрящей, правда, не там, где надо. Вреда от этого бывает куда больше, чем пользы.

Кроме того, на рынке медицинских препаратов ежегодно рекламируется несколько новых «волшебных» средств лечения суставов. Увы, после более или менее длительных испытаний человек убеждается – и последнее «волшебное» средство не действует! Тем временем появляются сведения о новейших и более чудодейственных (конечно же, и более дорогих!) препаратах и приборах. Испытания можно начинать сначала. Цикл повторяется. Время уходит. Болезнь развивается...

## ГЛАВА II

### О ПРОТЕЗАХ И ЛЕКАРСТВАХ

АРТРОЗЫ – заболевание суставов. Артрозы больших суставов – коленных, тазобедренных, голеностопных и плечевых протекают очень тяжело и, по-большому счёту, считаются неизлечимыми. Если у вас, не дай Бог, заболит тазобедренный сустав и вы отправитесь лечить его в артроцентр, вас, конечно, начнут интенсивно лечить, но предупредят – готовьтесь к операции. И будут лечить, и очень быстро доведут до операции. А если вы откажетесь от лечения в артроцентре, операцию всё равно придётся делать, но, по моим подсчётам, позже лет на пять, а то и на 10. Выходит, что лечение приближает операцию!

Надо сказать об одной тонкости – когда пациента уговаривают сделать операцию, ему, прежде всего, рассказывают, что протезы сейчас очень хорошие и срок гарантии у них очень большой – 15, 25 или даже более лет. Поэтому лучше сделать операцию поскорее, чтоб не мучиться.

НО! Гарантия на сустав действительно может быть 25 лет. Это так. Тем не менее, надобность в повторной операции может возникнуть значительно быстрее: из строя выходит не сустав – разрушаются кости в местах крепления этого сустава!..

**ВОТ ГДЕ ГЛАВНАЯ ОПАСНОСТЬ!** Но об этом врачи молчат. Зачем же резать курицу, что несёт золотые яйца? Однажды попалась мне пациентка (сама хирург), СМЕНИВШАЯ ЗА 10 ЛЕТ ТРИ СУСТАВА!

Как же так – и лечение возможно, и «лекарств» вроде бы хватает, а суставы как меняли, так и меняют?

Увы, таковы законы дикого капитализма. Прибыль – прежде всего. И у «них» – тоже. Даже в очень цивилизованных странах проявляется этот элемент дикости: ДЕНЬГИ – ПРЕВЫШЕ ВСЕГО.

Один мой оппонент со мной не согласился. По его мнению, лозунг «ДЕНЬГИ ПРЕВЫШЕ ВСЕГО» как раз признак цивилизации, а не дикости...

## О лекарственных средствах

В многочисленных средствах массовой информации для лечения этих самых артрозов рекламируется множество лекарственных средств. Как иностранных, так и отечественных. Отечественные, естественно, разрабатывают «выдающиеся учёные» из супер-пупер НИИ заоблачных наук. Разрабатывают очень активно, каждый месяц «выдавая» новые средства.

На самом деле средства старые, меняются упаковки и названия...

Наряду с лекарствами активно рекламируются и различные средства физиотерапии, в том числе и для домашнего пользования. Их также, как правило, разрабатывают, «выдающиеся учёные на базе космического приборостроения».

Правда, фамилии этих «выдающихся» учёных нигде не указываются. То ли очень засекречены, то ли просто стыдятся выдавать явную халтуру за научные разработки и у больных бабушек последние копейки за неработающие «лекарства» отбирать. Да и линчевать за такое могут «выдающегося учёного»... если среди бабушек попадётся решительный дедушка.

И ещё хороший для производителя и продавца и мерзкий для пациента ход – после долгой лживой рекламы псевдолекарства следует бодрый совет «ПОСОВЕДУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ».

Вроде бы правильно, НО... из-за этого совета распространители и разработчики лжелекарств и таких же приборов полностью снимают с себя ВСЮ ответственность. Если не посоветовались – виноваты вы, ведь не посоветовались. Посоветовались – виноват врач, который «посоветовал». А с него взятки гладки – не он же лекарства продаёт. Да и что значит «посоветуйтесь»? Приходит больной к врачу:

– Слышал вчера о новом чудо-лекарстве, – говорит. (Трудно не услышать, рекламы-то полно.)

– Поможет? – спрашивает.

– Попробуйте, – отвечает врач (он ведь тоже ни за что не отвечает, а больные за целый день достали)...

Это если у него нет договора с фирмой, распространяющей «чудесное» средство. А если есть – будет очень настойчиво рекомендовать ненужную пищевую добавку и адрес даст, где со скидкой можно приобрести... процент от продаж ведь и ему капает. А через полгода посоветует другое столь же бесполезное для пациента, но полезное для фирмы средство, каковое от первого отличается только коробочкой да названием. А потом ещё одно, и ещё, и так до операции...

Разочаруется больной в этом враче, найдёт следующего. А тот окажется ничуть не лучше первого. Из одной кормушки едят...

*У одной моей пациентки сын оказался биохимиком. И сделал анализ пяти (!) совершенно различных подобных «лекарств». У них были разные названия, изготовлялись на разных фирмах и даже в разных странах. Отличались толь-*

*ко стоимостью. И ни в одном, НИ В ОДНОМ не было ничего, кроме желатина и крахмала! Вот так, дорогие пациенты. Желатин и крахмал в разных упаковках и с разными названиями вместо лекарства. Но по цене в 100 (!) раз больше исходных компонентов.*

На каждой упаковке напечатано – ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН.

Пациент думает, что если товар сертифицирован – он проверен на лечебный эффект.

ГЛУБОКОЕ ЗАБЛУЖДЕНИЕ...

ПОД ВИДОМ ЛЕКАРСТВ ОТ АРТРОЗОВ ПРОДАЮТСЯ ПИЩЕВЫЕ ДОБАВКИ.

Раньше это умалчивали, сейчас где-нибудь в конце делают примечание микроскопическими буквами. Вроде как о вреде курения – положено, но лучше незаметно, незаметно, чтобы покупателя не вспугнуть... А сертифицировано – это всего лишь значит, что добавка безвредная, можно есть сколько угодно и без контроля врача. Вреда не будет. Но ведь и пользы не будет...

Хотя вред будет – кошельку и здоровью. Кошельку потому, что дорого. А здоровью – потому что время уходит, а болезнь развивается...

Подозреваю, что все «выдающиеся разработки российских учёных» сводятся к разработке новых этикеток, упаковок и названий! Иначе где их фамилии и нобелевские премии?...

Почему столь интенсивно рекламируются и продаются бесполезные добавки? Ответ очень простой – за пределами высокие накрутки при продаже. Скажем так, стоимость ком-



понентов очередного суперлекарства 10 рублей, упаковка – ещё 10, а продается это за 1000 или даже 2000 рублей!

Я не специалист по наркотикам, но, кажется, продавать неработающие «лекарства» выгоднее. И совершенно безопасно, с точки зрения закона.

В своё время классик марксизма-ленинизма писал, что нет преступления, на которое не пойдёт капитал уже при 350 % годовой прибыли даже при угрозе неминуемой казни через подвешивание за шею. Всего при 350 %.

А тут около 10 000 % за оборот. Ну, вот и все объяснения.

И это же объясняет готовность распространителей делать безумные скидки инвалидам и пенсионерам. Не благотворительность это, нет, не благотворительность. Даже если скидка 70 %, им остаётся 3000 % прибыли. Вот такая благотворительность!

Но это введение в тему. Не бывает дня, чтобы несколько пациентов, страдающих от артрозов, не расспрашивали меня о тех или иных лекарствах от этих самых артрозов. Несмотря на то что всем впервые приходящим я твёрдо и однозначно заявляю –

### ЛЕКАРСТВ ОТ АРТРОЗОВ НЕ СУЩЕСТВУЕТ!

После такого заявления пациенты долго начинают перечислять многочисленные средства самого разного происхождения. Самые упорные пациенты делают это на протяжении нескольких месяцев. Думают, я от них что-то скрываю, потом перестают.

## **Почему же всё-таки лекарств от артрозов не существует?**

Несмотря на то что рекламируется множество всевозможных средств для лечения артрозов, суставы продолжают имплантировать! Почему?

Одно время телевидение регулярно рекламировало мазь для лечения артрозов. На экране большим планом показывали следующую картинку: коленный сустав в разрезе, частицы крема проникают сквозь кожу, мышцы, суставную сумку прямо в зону поражения, исцеляя больные ткани.

Это в рекламе. А что на самом деле? Частицы крема или мази проникнуть под кожу могут, безусловно. А вот в сустав уже нет. Суставная сумка не пропускает. Она достаточно герметична, чтобы через кожу в неё ничего не проникало. В лучшем случае крем обеспечивает только местное обезболивающее или отвлекающее действие.

Ну ладно, пусть авторы реклам крема немного преувеличивают. Но ведь можно же доставить лекарства в сустав и другими способами. Проглотить таблетку, сделать внутримышечную или даже внутрисуставную инъекцию... И таким способом доставить нужное лекарство прямо в зону поражения. Да, действительно, лекарство можно тем или иным способом доставить в зону поражения. Больше того, есть вполне доступные средства, стимулирующие рост разрушенных хрящей. И эти средства в действительности великолепно стимулируют рост этих самых хрящей.

Но не спешите радоваться. Средства, стимулирующие рост хрящей, на самом деле есть и они неплохо работают, а вот лекарств от артрозов нет! Такие объяснения я даю своим пациентам каждый день!

– Почему? Почему? – спрашивают пациенты. – Хрящи, значит, растут, а артроз не излечивается?

– Да, увы, не излечивается. Несмотря на то что есть лекарства, стимулирующие рост тканей сустава.

Перейдём к тонкостям, которые упускаются в рекламе и которые едва ли вы, читатель, найдёте в доступной литературе. А даже если и найдёте – не обратите на такую мелочь своё внимание. Ведь боль есть, а на рентгеновских снимках хорошо видно, что хрящ в нужном месте отсутствует, стёрся! И врач об этом твердит, и «знатоки с целителями» тоже. Значит, надо восстановить этот хрящ – и всё будет в порядке. Так думает «простой» человек, страдающий от артроза и не вникающий в различные тонкости. На это ведь есть специалисты. А тут и обильная реклама средств, предназначенных для лечения этих самых суставов.

А ТЕПЕРЬ САМОЕ ВАЖНОЕ, то, о чём никогда не говорят в рекламе, но до чего можно додуматься и самому. Но для этого нужно думать! На что жалуется пациент с артрозом чаще всего? На боли? Нет! Артрозы не всегда сопровождаются болевыми ощущениями. Болевые ощущения преходящи, боли можно избежать, уменьшая нагрузку на сустав и с помощью огромного количества лекарственных средств. Настоящих лекарственных средств. И большинство пациентов годами принимают разнообразные анальгетики, надеясь вылечиться от артроза. Неискушённый пациент думает, что если боли прошли или становятся меньше, значит, пошёл процесс излечения. Горькое разочарование приходит позже, когда начинают понимать, что боль – это ещё не всё...

Чаще всего при артрозах наблюдаются не боли, нет. **НАИБОЛЕЕ ОБЩЕЕ СВОЙСТВО АРТРОЗОВ** – ограничение

подвижности поражённого сустава, которое может происходить и без всяких болей!

## Как работает сустав в норме и при артрозе

Подумай сам, читатель. Представь сустав. Любой сустав. Сустав – это всего лишь подшипник. Подшипник скольжения, в котором роль антифрикционного элемента выполняет хрящ. Хрящ – очень плотная, скользкая, прочная ткань с низким коэффициентом трения. ПРИ ЭТОМ ТКАНЬ ЖИВАЯ И СПОСОБНА РАСТИ ВСЮ ЖИЗНЬ.

И вот эта самая антифрикционная ткань частично или полностью разрушена. Что можно будет наблюдать в этом случае? Уменьшится ли подвижность в суставе?

Нет, конечно, не уменьшится! Движение в суставе может стать болезненным, но подвижность должна только увеличиться! Сустав станет более разболтанным, увеличатся все зазоры и люфты! Коленный сустав, например, станет изгибаться и в стороны, и вперёд!

А на самом деле? На самом деле подвижность в суставе при артрозе только падает.

Падает, а не возрастает.

Как же так? Ткани разрушаются, сустав должен разболтаться, а он становится более жёстким и менее подвижным. При запущенных артрозах подвижность может упасть до нуля. Исчезнуть совсем! Такой случай *анкилозом* называется. Иногда при полном отсутствии болей. Почему? Потому что при артрозах хрящ не только разрушается! Не менее интенсивно происходит и рост этого самого хряща.

РАЗРУШАЕТСЯ В ОДНОМ МЕСТЕ, РАЗРАСТАЕТСЯ В ДРУГОМ. И этот процесс разрастания не менее опасен, чем процесс разрушения! Разросшийся хрящ блокирует подвижность в суставе. Но на рентгеновских снимках хрящ не виден. Если хрящ разрушен, это видно по изменению положения костей. А разрастания не видны! Только на поздних этапах заболевания эти разрастания могут частично кальцинироваться и тогда их можно заметить на снимках с помощью магниторезонансной томографии. Или с помощью ультразвуковой диагностики. Но ни производители «лекарств», ни врачи, ни сами пациенты на этот процесс внимания не обращают.

А теперь представьте – в сустав вводится лекарство, на самом деле стимулирующее рост хрящей. Такие лекарства есть. И хрящи начинают расти. Вроде бы хорошо. Но в первую очередь разрастаться будут ненужные, ограничивающие движения образования! В результате подвижность в суставе упадёт ещё больше.

Очень ярко такое явление наблюдается в коленных суставах. При стимуляции роста хряща в колене не только падает подвижность – из-за неравномерного роста нога может изогнуться. Лично наблюдал искривление ног после таких инъекций более чем на 45°! Иногда ноги искривляются колесом, иногда становятся Х-образными. Но самое жуткое впечатление оставляют ноги, изогнутые в виде скобок, примерно так ((.

## **Как должно работать лекарство, способное излечить артроз?**

С одной стороны, такое лекарство должно стимулировать рост хряща в поражённой зоне, с другой – ликвидировать хрящевые разрастания там, где они ограничивают подвижность в суставе. Одновременно и стимулировать рост, и разрушать разрастания! А зоны эти находятся в одной суставной сумке и расстояние между ними меньше одного сантиметра!

Представляете – вот здесь хрящ должен расти, а вот здесь рядом – разрушаться. И всё это под действием одного и того же лекарства. Или одного набора лекарств. Или одного прибора. А биологически эти зоны ничем не отличаются! Ну, совершенно одинаковый хрящ и тут, и там. Вот такое должно быть волшебное средство. Одновременно и стимулирует рост, и препятствует росту биологически совершенно не различимых и находящихся в непосредственной близости тканях! Более того, одной и той же ткани, одного и того же кусочка биологической ткани. Вот здесь хрящ должен расти, а здесь распадаться. Один и тот же хрящ. Понятно, такое невозможно.

Впору вспомнить печальной памяти пищевую добавку «Нестарит». Та якобы сама определяла места заболевания, проникала в них и одновременно боролась с новообразованиями и стимулировала рост новой здоровой ткани. И добавок излечивала не меньше сотни различных заболеваний! Но такое только в рекламе возможно... Не знаю, продолжают ли её выпускать до сих пор... А сколько на этот «Нестарит» купилось больных бабушек!

ЛЕКАРСТВ, ИЗЛЕЧИВАЮЩИХ АРТРОЗЫ, НЕ СУЩЕСТВУЕТ! Никаких. Ни таблеток, ни уколов, ни мазей с притираниями, ни гомеопатических лекарств, ни народных средств. Не существует. Не может одно (или несколько одновременно или последовательно действующих средств) одну часть хряща заставить расти, а другую – распадаться.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ ЭТОГО НЕ ПОЗВОЛЯЮТ.

Поэтому если вам говорят – вот лекарство и оно лечит артроз, – не верьте! Это либо прямой обман, как с «Нестаритом» и другими подобными средствами, либо заблуждение, как у Малахова с народными рецептами. Народ тоже может ошибаться. Более того, народ слишком часто заблуждается.

Обман или заблуждение.

Другого пока не дано. На том настаиваю и не могу иначе.

Но не отчаивайтесь! Артрозы лечить вполне возможно, об этом уже много написано в моих книгах. Только не делайте глупостей!

НЕ СПЕШИТЕ С ОПЕРАЦИЕЙ – АРТРОЗЫ ИЗЛЕЧИМЫ!

*Несколько лет назад попал ко мне на приём Д., очень не бедный молодой человек с двусторонним коксартрозом. С поражением обоих тазобедренных суставов. Не то чтобы самым тяжёлым, но и не лёгким – второй-третьей степени. Пришёл пару раз на приём и пропал на несколько месяцев. Потом объяснил, что не хотел, чтобы лечение продолжалось несколько лет. Хотел быстрого результата и без операции.*

*Посетил Германию, Францию, затем США, потом Филиппины и Израиль. На Филиппинах, по его заявлению, рабо-*

*тают мошенники. В Германии, Франции, США предложили лечить только оперативным путём с заменой суставов. Из Израиля направили в Москву. Ну ладно, пролечился он чуть больше двух лет, хорошая динамика, суставы почти восстановились. И вот приходит на очередной приём с очень, очень сильным ухудшением.*

*Оказалось, кто-то его уговорил оздоровиться в очень хорошей лечебнице в Германии.*

*За курс в 20 дней всего 20 тысяч евро. Лечили очень интенсивно, по 12 часов в день, без выходных. Но через 20 дней от такого лечения он перестал ходить! И тогда ему сказали – мы лечили-лечили, но такое запущенное заболевание... давай теперь заменим суставы. Недорого. Ещё 20 тысяч.*

*Я лично не одобряю ненормативную лексику, но вполне могу понять эмоции, которые заставили Д. пользоваться такими выражениями, рассказывая о своих злоключениях.*

*Чтобы избавиться от последствий этого «лечения», понадобился целый год дополнительных занятий... То есть за 20 тысяч евро и 20 дней ему так испортили суставы, что от последствий пришлось избавляться целый год!*

Наши артроцентры работают гораздо лучше (или хуже?) и такого результата добиваются в среднем за 2 месяца... То есть от лёгкого артроза до операции за 2 месяца. А у них за 20 дней.

К тому же наши обходятся гораздо дешевле. Но до операции доводят только за 2 месяца...

Не так интенсивно лечат? Хуже работают? Более гуманные врачи? Меньше процедур в единицу времени? Русская безалаберность? Или всё же умнее, не так спешат? Да в общем какая разница? Кончается тем же – заменой сустава...



## 100 путей к инвалидности

Конечно, путь к операции может быть ещё более долгим. Приносит мне как-то пациент книжку и прямо задыхается от восторга. Книжка называется «100 СПОСОБОВ ЛЕЧЕНИЯ СУСТАВОВ».

Судя по всему, автор, ни мало не сомневаясь, взял выборки из газеты ЗОЖ за несколько лет, приправил передачами из Малахова и абсолютно не критично свёл всё в одну книгу. Возможно, пользовался также народными травниками и дореволюционными изданиями популярных газет и журналов. Там много чего печаталось на эту тему. И нашёл там целых 100 способов лечения!

Пациент в восторге – целых 100 способов!

– А каким воспользоваться лучше? – спрашиваю у него. Ответа не получаю.

И всё. Ведь на испытание каждого способа нужно минимум несколько месяцев. Жизни не хватит всё проверить. Да к тому же не работают эти 100 способов. Почему не работают – смотри выше. Если бы хоть один работал, никто бы не делал эти жуткие операции по замене суставов. И не было бы остальных 99 способов!

К примеру, в дореволюционных справочниках рекламировалось около 200 лекарственных средств от сифилиса, в том числе множество мазей, припарок, притирок, примочек, присыпок, убирающих внешние проявления заболевания, но не затрагивающих саму болезнь. Когда появился пенициллин, все эти лекарства вышли из употребления...

В похвалу книге могу сказать только одно – большинство из этих способов гораздо менее вредны, чем применяемые в наших и зарубежных артроцентрах, и до операции доводят

куда медленнее. Но доводят и до инвалидности, и до операции. Неотвратно!

Даю идею бесплатно!..

Любой желающий, воспользовавшись этими же источниками (ЗОЖ, травники, дореволюционные газеты), может легко написать книгу «100 СПОСОБОВ ЛЕЧЕНИЯ ЗУБОВ». Это если автор будет скромным. В противном случае может написать и 200 и 1000. И вообще любое количество. Лишь бы терпения хватило. Ведь способы можно комбинировать бесконечно. Я лично могу привести около 50 средств от зубной боли. Заинтересованные, обращайтесь! И почти все эти средства работают, то есть уменьшают боль. Боль лечат, зубы нет!

Лучше пойти к стоматологу!

А можно написать ещё одну хорошую объёмную книгу о суставах, например, «10 000 способов лечения артрозов». Попробуйте проверить все эти способы! Кстати, чтобы написать такую книгу, абсолютно ничего не нужно понимать ни в медицине в общем, ни в суставах в частности. Достаточно компьютера и сканера.

ПОЛУЧИЛОСЬ очень, очень грустно.

**НО! АРТРОЗЫ МОЖНО ЛЕЧИТЬ! МОЖНО ЛЕЧИТЬ  
ДАЖЕ ЧРЕЗВЫЧАЙНО ТЯЖЁЛЫЕ АРТРОЗЫ, ВКЛЮЧАЯ АР-  
ТРОЗЫ ЧЕТВЁРТОЙ СТЕПЕНИ!**

Как это делается – в следующей части книги.

## **ГЛАВА III**

### **АРТРОЗЫ И СПОРТ**

Написал я в предыдущей части о невозможности лечить артрозы лекарствами. Но чувствуется какая-то неполнота, чего-то не хватает. И вспомнил о любимом народном средстве. Тем более, что любители пользоваться этим средством попадают регулярно и также регулярно становятся инвалидами. Нет, это совсем не «ТО» средство. Совсем не ТО, о чём вы только что подумали, дорогой читатель. Это средство более благородное. СПОРТ называется. Спорт и различные виды физкультур. В том числе лечебная гимнастика. Да и большинство врачей рекомендуют такое лечение больным с артрозами...

#### **Итак – артрозы и спорт**

Как уже говорилось, при артрозах в первую очередь нарушается функционирование суставов. Движение становится болезненным и ограниченным. Степень поражения может варьировать в очень больших пределах. От самых лёгких и практически незаметных нарушений до полного прекращения работы сустава.

Теперь – ВНИМАНИЕ!

Экспериментально артроз легко вызывается более или менее длительным обездвиживанием сустава. Конечно, никто не будет здоровому человеку в здоровом уме обездвиживать

сустав на несколько месяцев. На практике такое случается при переломах. Чтобы кости срослись, конечность (вместе с прилегающими суставами) тем или иным способом фиксируют, обездвиживают. Как правило, после такого лечения в обездвиженных ранее суставах можно заметить признаки артроза. Степень поражения может быть очень разной.

### ПОЧЕМУ ТАК ПРОИСХОДИТ?

Представьте сустав. Любой сустав по существу представляет собой подшипник скольжения. Трущиеся поверхности состоят из хрящевой ткани. Очень плотной, скользкой и прочной. Стенки клеток хряща очень плотные и толстые. По этой причине обмен клеток хряща с окружающей средой чрезвычайно замедлен. Но тем не менее хрящевая ткань вполне живая и её клетки всю жизнь могут расти и делиться. И не только могут, но и растут, и делятся.

А раз так, значит, им необходимо питание и отвод продуктов жизнедеятельности. В большинстве тканей эти процессы осуществляются с помощью крови. Именно кровь приносит в живые ткани кислород, продукты питания и уносит продукты распада.

Проблема в том, что в хрящевой ткани сустава отсутствует кровеносная сеть. И всё питание, весь обмен осуществляется только через суставную или, иначе, синовиальную жидкость. Эта жидкость выделяется стенками суставной сумки и помимо питания хряща смазывает трущиеся поверхности, то есть служит смазкой.

Значит, что получается? Суставная жидкость и смазывает, и питает суставные хрящи. А как она попадает к клеткам? Ведь специальных каналов для протока этой жидкости природа не предусмотрела. Единственный путь – за счёт осмоса, просачивания.

НО – толщина хряща в больших суставах (вроде коленных, тазобедренных) всего несколько миллиметров. А расстояние от поверхности суставной сумки до центральных областей крупного сустава уже десятки миллиметров. Хрящ – ткань плотная и малопроницаемая. Значит, чтобы центральные области сустава питались полноценно, суставная жидкость должна подаваться непосредственно в эти зоны. Должна постоянно смачивать все трущиеся поверхности сустава.

Так вот, САМОЕ ВАЖНОЕ – синовиальная жидкость в зоны контакта хрящей поступает и заносится лишь при движении сустава! Если сустав обездвижен – питание в зону контакта не подаётся! Такое решение проблемы питания сустава имеет свои преимущества. Если сустав усиленно работает – идёт интенсивный износ трущихся поверхностей. В то же время интенсифицируется их питание, обмен веществ и регенерация стёртых тканей. То есть – больше движения – ускоренный износ – интенсивнее питание – ускоренное восстановление...

Получается система с отрицательной обратной связью...

**УСКОРЕННЫЙ ИЗНОС ВЫЗЫВАЕТ УСКОРЕННОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ?!..**

Поэтому врачи рекомендуют при артрозах занятия спортом и физкультурой. Раз артроз вызывается отсутствием движения, избыток движений должен привести к лечению этого самого артроза. Больше движений – меньше артроза. Логично? Кажется, да... на первый взгляд.

**НО ЭТО ОШИБОЧНАЯ ЛОГИКА!!!**

Нормальную логику в наших школах не преподают. Давным-давно не преподают никакую логику. В своё время

посчитали логику вредной для народа. Поэтому большинству наших людей логичное мышление не свойственно.

Приведу небольшой пример ошибочной народной логики.

Жизнь без витаминов невозможна. Верно? – Да! Отсюда легко сделать вывод – больше витаминов – лучше здоровье. Верно? – Нет! Избыток некоторых витаминов может привести к заболеванию и даже смерти.

## **Почему скорость развития артроза при занятиях спортом увеличивается?**

Как уже упоминалось, начальные стадии артроза характеризуются дистрофическими поражениями трущихся поверхностей сустава, с одной стороны, и разрастаниями тех же хрящей в местах, прилегающих к суставной сумке, – с другой. Это ортопеды знают. И предлагают физкультуру для сустава, надеясь с помощью движений усилить приток питательных веществ в зону поражения. Питательные вещества в зону действительно при этом попадают.

Но есть одно большое НО...

Клетки хряща делятся очень медленно. Износ этих клеток (здоровых) даже при интенсивных нагрузках очень небольшой. Они ведь прочные и скользкие. И дополнительного питания, получаемого ими при движении в суставе, вполне хватает для компенсации износа.

А если клетки хряща уже больны по той или иной причине (например, последствия «голода» клеток при фиксации сустава), то скорость износа при занятии физкультурой или спортом может сильно превышать скорость регенерации.

Клетки-то больные. Это во-первых, а во-вторых – при тех же занятиях легко травмируются и разрастания в суставе. А травмы вызывают местный воспалительный процесс, ускоренное развитие и кальцинацию этих образований.

**СКОРОСТЬ РАЗВИТИЯ АРТРОЗА ПРИ ЗАНЯТИЯХ ФИЗКУЛЬТУРОЙ УВЕЛИЧИВАЕТСЯ!!!**

## **Что заставляет людей заниматься физкультурой при артрозах?**

Но есть ещё один важный момент, заставляющий людей заниматься физкультурой при артрозах. При активных занятиях физкультурой боли в суставе часто проходят или значительно уменьшаются. Для большинства нормальных людей боль и заболевание суть синонимы, то бишь одно и то же. Но это не так!...На самом деле, боли могут проходить, а заболевание при этом развивается и сустав ускоренно разрушается. ПОЧЕМУ?

Дело в том, что физические нагрузки вызывают выделение в кровь эндоморфинов, достаточно сильных обезболивающих веществ. То есть физическая нагрузка заменяет анальгетики.

В результате, начав заниматься физкультурой или спортом, заболевший чувствует облегчение и старается заниматься ещё больше, надеясь быстрее излечиться, тем самым только усугубляя заболевание и приближая операцию и инвалидность.

Ту же самую процедуру проделывают и в артроцентрах (ссылаюсь на многочисленные рассказы моих пациентов). Больного артрозом заставляют заниматься лечебной физкультурой, а чтобы процесс был приятнее, пичкают вдобавок сильными анальгетиками.

*Расскажу о случае с одним моим не состоявшимся пациентом. Майор МВД, примерно 32–34 лет, пришёл на приём с очень лёгким коксартрозом обоих суставов, с небольшой болью. Изменения на рентгеновских снимках были едва уловимы. И ходил вполне нормально. В общем, 1–2-я степень. Не выше. Если ничего не делать – до операции минимум 5–7 лет. А если немного беречься, то и все 10. Или больше. Не лечиться, а просто беречься. И вот приходит он во второй или третий раз и говорит, что был на приёме у начальника госпиталя (настоящий полковник, во!), и тот ему порекомендовал не маяться дурью (передаю слова майора), а бегать трусцой. И майор уже попробовал, и боли почти прошли. А раньше, надо добавить, этот майор бежал даже марафон! В общем, бегать умеет. И уже бегает ежедневно по 5 километров. И так ему приятно бегать, душа поёт, ничего не болит, всё прошло. Вскоре собирается увеличить дистанцию до 10 километров!*

*Не смог, не смог я отговорить этого майора от занятий бегом, званием не вышел...*

*Авторитет у полковника много выше.*

*И появился у меня этот майор уже через 2 месяца после начала своих занятий. Кажется, на костылях. Чистая четвёртая степень по обоим суставам. Не то что хрящи – головки наполовину стерлись! А это уже прямая дорога на операционный стол...*

Всего два месяца бега трусцой по рекомендации врача и не простого врача – начальника госпиталя, полковника – приблизили операцию минимум на 10 лет!

Почему я так уверенно говорю о 10 годах? Да просто хорошо знаю это заболевание, каждый день сталкиваюсь – работа у меня такая...



Я допускаю, что начальник госпиталя, являясь врачом, но не специалистом по лечению суставов, дал совет майору вполне бескорыстно. Ну так, ему казалось, будет лучше. Может, в молодости и сам занимался спортом. А у спортсменов при высоких нагрузках не только суставы, но и всё тело болит. Позанимаются – и боль проходит.

## **Но в артроцентрах...**

Берут человека с небольшой степенью заболевания и очень быстро доводят до инвалидности. И делают это регулярно! Каждый день, много лет. Что заболевание ускоренно развивается при занятиях ЛФК, не заметить просто невозможно. Значит, не хотят замечать. Более того, пациенту заранее объясняют, что его лечение ничего не стоит (в смысле не бесплатное, а бесполезное), что операцию всё равно придётся делать, сустав нужно будет менять. Естественно, не объясняя, что без этого лечения сустав пришлось бы менять на несколько лет позже...

А вот если интенсивно «лечить», то менять придётся быстрее, прямо немедленно.

Врут, прямо врут, нагло врут, что физкультура отсрочит необходимость операции.

Объяснение очевидно – материальная заинтересованность!оборот денег в обществе. Лучше денег, больше денег и немедленно денег! Сразу! Ишь чего захотел, 10 лет без операции прожить!..

**ДЕНЬГИ, ДЕНЬГИ, ДЕНЬГИ! ДЕНЬГИ – ПРИЗНАК ЦИВИЛИЗАЦИИ!**

Операции по замене суставов очень выгодны, ЧРЕЗВЫЧАЙНО ВЫГОДНЫ. Мне кажется, даже более выгодны, чем распространение наркотиков или проституция. И делать их

несравненно безопаснее. Для производящего, конечно. Не для пациента.

Когда-то, ещё в советское время был «чёрный» анекдот. Судья спрашивает громилу:

– Как же ты бабушку за 20 копеек убил, разве можно убивать бабушку за 20 копеек?

– А почему нет, 10 бабушек – стакан, – отвечает душегуб.

Очень похоже на современную медицину. Только добыча не копеечная, потому что 10 бабушек – мерседес!

**ЛЮДИ, БУДЬТЕ БДИТЕЛЬНЫ! ВАС ХОТЯТ ОБМАНУТЬ!  
НА ВАС ХОТЯТ НАЖИТЬСЯ!**

## **О протезировании**

Последнее время у меня неоднократно появлялись пациенты, которым настоятельно рекомендовали замену тазобедренного сустава БЕЗ ПОКАЗАНИЙ. Рекомендовали заменить совершенно здоровый тазобедренный сустав на имплантант!

Картина вырисовывается такая. Приходит пациент к врачу с жалобой на боль. Боль идёт по всей ноге. От позвоночника и вниз. Такая боль обычна при ущемлении нерва. Пациенту же делают снимок тазобедренных суставов и ставят диагноз «Коксартроз», которого нет! А потом начинают лечить этот самый несуществующий коксартроз. Естественно, результатов нет. Невозможно вылечить то, чего нет! Через полгода или год пациенту объявляют, что процесс зашёл слишком далеко и пора менять сустав! **ЗДОРОВЫЙ СУСТАВ – НА ПРОТЕЗ!**?..

Если вас на улице покалечат, сделают пожизненным инвалидом и ограбят на несколько тысяч у.е. – это основание для возбуждения уголовного дела! Если этим занимается це-

лый коллектив по предварительному сговору – тем более... Это ещё опасней! Не знаю, что ещё добавить? Обман? Нарушение клятвы?..

## **О механизме всеобщего заблуждения**

А теперь представим, как работает механизм всеобщего заблуждения, как это реально бывает в жизни.

Условный «майор» или другая подобная восторженная личность, начав заниматься бегом или другим самолечением и почувствовав значительное облегчение, через две недели пишет заметку в газету или журнал типа ЗОЖ. Ничтоже сумняшся рассказывает, что артроз на самом деле – это ерунда, что его легко вылечить бегом, приседаниями или, скажем, сабельником, холодцом или творогом с петрушкой. И напрасно его пугали врачи этим пустяковым заболеванием. И в медицинской энциклопедии всё не так. И какой благородный и умный человек этот полковник (дедушка-целитель из сибирской глубинки, тибетский монах или массажист (Ши-а-тсу, приехавший аж из Японии) и давший ему мудрый совет. Или какой умница он сам, придумавший такой способ лечения.

Ему ведь на самом деле стало легче. Почти прошло. А надеется, станет ещё лучше! И он совсем не понимает, почему при этой болезни требуется очень серьёзная операция по имплантации искусственных суставов. Ведь её так легко излечить элементарной физкультурой. Или бегом, плаванием, иглоукалыванием. А ещё пиявками, пчелиными укусами, крапивой, листьями лопуха или капусты, голодом, диетой, травками, лошадиной мазью. Или лошадиным помётом...

Вот он позанимался всего месяц и совсем вылечился. Ну почти совсем...

Действительно, боли стали значительно меньше. Ну а насчёт «совсем» можно немного и приукрасить. Совсем немного. Самое главное – всего за месяц, так просто, а стало значительно лучше!

А потом эту заметку прочитала куча народа. Многие попробовали, проверили и поверили. Ведь пишет майор, йог, врач, народный артист. Или дедушка из далекой глубинки в Сибири.

Помню как-то Вахтанг Кикабидзе от всех болезней рекламировал циркониевые браслеты, мотивируя их целительную силу тем, что цирконий используется в атомных реакторах. Логика воистину бредовая. Если материал используется в атомных реакторах – должен обладать лечебными свойствам и даже лечить? А почему тогда не брать материалы от ракет, подводных лодок, ускорителей, компьютеров, мобильных телефонов или иных высокотехнологичных устройств? Но народ-то логику никогда не изучал.

А тут голос... манеры... статья... образ благородного человека. Милый акцент. Ну как такому душе не доверять? И доверяли, верили, покупали никчёмные безделушки. Кое-кто отдавал последние копейки. Я только не смог разобраться – эта реклама была просто проявлением глупости с его стороны или всё же корыстной подлости? Простодушно сам верил в циркониевые браслеты или обманывал сознательно?

Провёл опрос среди пациентов – обладателей браслетов. Большинство решили, что обманывал сознательно, за деньги, то есть поступал подло. Вот такие властители душ ... лучше бы уж пиццу рекламировал или чемоданы. Правда, пациенты люди заинтересованные, их обманули, поэтому суд их несколько пристрастен.

И на ум пришли слова песни – «разве тот мужчина..?» Разве тот мужчина, кто наживается на обмане и страданиях? А откровенный глупец – тоже может носить это гордое звание?

Если его обманули, значит – глуп, хотя с виду мудрец, а если понимает, что делает, понимает, что участвует в обмане, – подлец, хоть и благороден с виду! Такой вот «мужчина» – видимость одна. Либо глупец, либо обманщик.

Терпеть не могу его слушать с тех пор, хотя раньше любил!..

Во всяком случае – не мудрец. Года прошли, мудрости не нажил. Мудрецы мелким обманом не промышляют. Хитрый – да, может быть, скорей всего, но не мудрец. Глупец или подлец.

Ещё интересно мне – а в Грузии шла эта реклама? И грузины тоже съели? Или только для России?

Тут читатель может спросить, а чего это я так придираюсь к Кикабидзе, другие, что ли, так не делают? Делают, делают, но не так ярко и не с таким воодушевлением, талантом и блеском... Личность-то известная, примечательная.

Конечно, можно говорить и об изобретателях циркониевых браслетов. И о тех, кто проводил испытания. И проводил ли вообще? И по какой методике проводил?

Некоторым из тех, что поверили и попробовали, вначале стало лучше. Тут и эффект плацебо и обезболивание, которыми обладают многие средства. Кое-кто написал письмо в редакцию со ссылкой на «майора». Да, действительно помогает его методика. Стало много легче. Ведь до краха надежд пока ещё никто дойти не успел. А кто и дошёл – в редакцию обычно не пишет.

И вот «майора» приглашают на ТВ, скажем, к Малахову, где он с восторгом рассказывает, как легко вылечить этот «долбаный» артроз бегом (творожной диетой, велосипедом, сабельником, гипнозом, лошадиной мазью и ещё сотней способов). У каждого «майора» свой способ. И какой он молодец, что сам вылечил себе этот артроз! Конечно, после «майора»

слово получают и специалисты, но рот им уже порядком за-тыкают, если с критикой. Не дают высказаться в полном объёме. Только хвалить разрешают. Да и кто их будет слушать, этих специалистов! Ведь давно заметил поэт – тьмы низких истин нам дороже «... а народ не ошибается».

А иным специалистам такое лечение только на руку – быстрее на операционный стол попадёт последователь лечения «по Малахову».

Через месяц после передачи «майору» становится по-настоящему плохо. Но вот писать в ЗОЖ об этом он уже не будет, не будет... Дураком-то выставяться никому неохота. Да и не напечатают письмо покаянное. И у Малахова не покажут. Оптимизм прежде всего, оптимизм...

И идёт по стране «гулять» очередной метод лечения... И «гуляет» несколько лет, потом на несколько лет его забывают, потом могут опять к нему вернуться в новой модификации... или старой. Пока вновь все возможные последователи не обожгутся.

Но вскоре появятся новые. А куда деваться?

Так что же получается, куда ни кинь – везде клин? Обездвиживание сустава – плохо, но и физкультура – тоже плохо?

**ДА, ОБЫЧНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ПРИ КОКСАРТРОЗЕ И ГОНАРТРОЗЕ ВЫЗЫВАЕТ СИЛЬНОЕ УСКОРЕНИЕ РАЗВИТИЯ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ПРИБЛИЖАЕТ ОПЕРАЦИЮ.**

**ГДЕ ВЫХОД? ЕСТЬ ЛИ ОН?**

**ВЫХОД ЕСТЬ!..**

## ГЛАВА IV

### ОБ АРТРОЗАХ С ОПТИМИЗМОМ

#### Артрозы можно лечить

Да, артрозы можно лечить. Лекарства, физиотерапия не работают, обычная физкультура только вредит, но артрозы можно лечить.

В начале несколько фактов.

КОКСАРТРОЗ – тяжелейшее заболевание тазобедренных суставов. Считается неизлечимым. Несмотря на множество широко рекламируемых средств, якобы излечивающих коксартроз, безальтернативным средством, увы, по-прежнему остаётся радикальная операция по замене сустава.

*Но вот передо мной два снимка тазобедренных суставов. Принадлежат Данилушкиной Ольге Саввозне, 1932 года рождения (данные подлинные, приведены с разрешения пациентки). Один снимок датирован 1997, а другой – 2002 годом. Правые суставы на обоих снимках вполне удовлетворительны, левый на снимке 1997 года в крайне тяжёлом состоянии. Отсутствует хрящевая прослойка, сильно деформирована, уплощена и разрушена головка. При осмотре выявлено, что подвижность в левом тазобедренном суставе отсутствует, нога укорочена на 2,5 см, пациентка испытывает сильные постоянные боли и принимает большие дозы анальгетиков. Ходить может только на костылях. В*

общем, четвёртая степень коксартроза. Причём с хорошим запасом.

Хорошо помню, что тогда, в 1997 году посоветовал Данилушкиной соглашаться на операцию ввиду крайне тяжёлого состояния сустава. Но вопреки моим советам, Ольга Саввовна настояла на лечении (по моему мнению, безнадежному и, тем более, без всяких гарантий). Регулярно посещала сеансы и скрупулезно выполняла все предписания. Первые изменения заметила только через год. Я сомневался. Однако вскоре в суставе удалось обнаружить небольшую подвижность, а на контрольном снимке появилась тоненькая полоска восстановленного хряща! Сильно уменьшились боли, и Ольга Саввовна смогла отказаться от анальгетиков. Состояние продолжало улучшаться.

Спустя пять лет, в 2002 году контрольный снимок показал – толщина хрящевой прослойки выросла чуть ли не до одного (!) сантиметра (хорошо видно на снимке). Длина ноги полностью восстановилась, совершенно прошли боли. Ходит без костылей, иногда зимой в целях безопасности пользуется тростью. Подвижность в поражённом суставе практически в норме. Может сидеть на низенькой скамеечке, ухаживать за ногтями на ногах – действия, невозможные при тяжёлом коксартрозе. На приём приходит 3–4 раза в год. На коксартроз не жалуется.

Надо отметить, что при лечении не использовались медикаменты и биодобавки. В настоящее время согласно официальной медицине считается, что разрушенный хрящ в суставах не способен к восстановлению. На рис. 2 хорошо виден восстановленный хрящ. Для публикации снимки были пересняты цифровым фотоаппаратом и введены в компьютер. Лишние, неинформативные края обрезаны.



*Оригиналы снимков хранятся у автора. Особо заинтересованные могут получить и телефон самой Данилушкиной. Она очень охотно отвечает на вопросы.*



Рис. 1. 1997 год. Пациентка – Данилушкина О. С. Левый тазобедренный сустав. Головка наполовину разрушена, заросшая вертлужная впадина, полностью отсутствует хрящевая прослойка

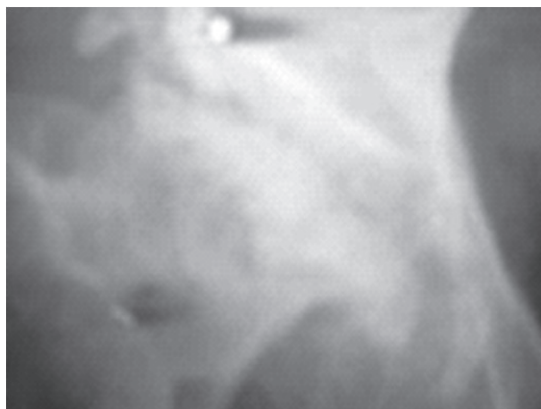


Рис. 2. 2002 год. Та же пациентка, тот же сустав. Головка частично округлилась. На снимке чётко виден появившийся толстый слой хряща

Комментирует врач-хирург, доктор медицинских наук Ю. М. Левинсон:

*«С методикой лечения суставов, разработанной В. Д., знаком давно, около 20 лет. Лично осматривал Данилушкину и знакомился с её рентгеновскими снимками (подлинниками). И хотя считается, что регенерационные процессы в крупных суставах невозможны, работа В. Д. доказывает – общепринятая теория неверна! Коксартроз, даже очень тяжёлый, можно лечить и излечивать».*

На рис. 3 и 4 показаны исходные рентгенограммы.

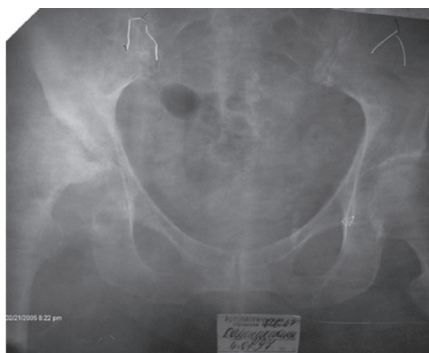


Рис. 3

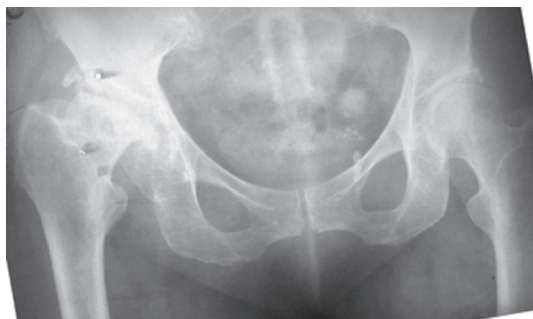


Рис. 4

Ольга Саввовна взята в качестве очень серьёзного примера. Заболевание весьма запущенное, чётко выраженное, и пациентке по всем правилам должны были вставить новый сустав, причём лет за 5 до её появления у меня. Что ей многократно и предлагали сделать.

## С чего началось

*Давным-давно попалась мне одна девочка. Ей было всего 17 лет и тяжёлый коксартроз. Идёт, вдруг встанет, стоит и плачет, идти не может от боли. Свезили её родители в Германию, там сказали, что выход один – менять сустав. А девочке всего 17, после операции некрасивые шрамы на бедре останутся.*

Кажется, Макаревич пел: «тонкий шрам на любимой попе – рваная рана в моей душе...» да и не хватает на всю жизнь одной операции. И не то чтобы раньше мне такие больные не попадались... но знал твёрдо – не лечится этот самый коксартроз. Ну совершенно не лечится. И, естественно, не брался за него. Просто не брался. Потому что не знал, что делать. Если не лечится – лечить ведь бессмысленно. Не так разве?

*Но родители этой девочки были моими хорошими друзьями. Особенно мама. И мама уговорила меня заняться этой проблемой. Просто попробовать. Хуже ведь не будет?!*

А что попробовать? Медикаментозное лечение без меня пробовали и перепробовали. Не работает. Экстрасенсы и бабки-шептухи не помогли, но хоть хуже не сделали. Да и сама мама Маши была достаточно известным экстрасенсом.

О плачевных результатах воздействия физкультуры и спорта я уже тогда знал. Ну вот и оставалась, значит, какая-нибудь самодеятельность...

Перечитал учебник цитологии. Растёт хрящ, всю жизнь растёт. А почему же не восстанавливается после поражения? Ответ один – нет условий для восстановления. Что нужно сделать, чтоб появились? Нужно постоянное усиленное питание хряща. Такое питание можно обеспечить физкультурой. Но сколько можно заниматься физкультурой каждый день больному человеку? Полчаса? Час? Наверно, не больше. Причём занятия физкультурой, даже лечебной, явно вредят хрящу – развитие заболевания идёт быстрее. Значит, надо найти или придумать упражнения, которые не вредят суставу и которыми можно заниматься целый день. Естественно, такие упражнения возможны и существуют. В литературе не нашёл, пришлось думать самому.

## **Какие упражнения нужны при артрозах?**

Каков принцип выбора этих упражнений?

1. Упражнения должны обеспечивать длительное, постоянное питание суставов. Почему? Клетки хряща делятся редко, медленно. Даже в здоровом суставе. В больном суставе деление повреждённых клеток по той или иной причине сильно затруднено. Постоянная подпитка этих клеток способствует ускоренной регенерации. Следовательно, упражнения должны быть такого типа, чтобы их можно было выполнять много часов каждый день.

2. Но при этом упражнения не должны травмировать больные суставы. При запущенных артрозах движение в суставе сильно ограничено и вызывает боль. Боль – это травмы

и воспаление. Воспаление ведёт к разрастанию окружающих сустав тканей и дальнейшему ограничению подвижности в суставе.

3. Упражнения должны быть простыми и доступными даже очень больным и пожилым людям...

В результате долгих размышлений и экспериментов получилось то, что получилось и что можно назвать ГОМЕОПАТИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ.

## **О гомеопатии**

Гомеопатия – это, собственно, лечение подобного подобным. То есть при проявлении у заболевшего определённых симптомов заболевания ему для лечения назначаются вещества, вызывающие те же явления, но в крайне малых дозах. Вплоть до отдельных атомов или молекул на ведро воды. Понятно, что в дозе такого лекарства может не оказаться ни одной молекулы действующего начала. Воздействие на больного объясняется перестройкой воды этим самым началом.

Я не поклонник классической гомеопатии, более того, отношу её к одному из заблуждений человечества. Гомеопаты уверяют, что одна (!) молекула или атом могут изменить состав целого ведра воды и сделать её целебной. Не верю!

В дистиллированной воде, тем более в биологической ткани, представлена вся таблица Менделеева и не по одному атому на ведро воды. Гораздо больше. Поэтому если, скажем, к миллиардам атомов серы, цинка или селена, которые есть в каждом ведре ДИСТИЛЛИРОВАННОЙ воды (и в каждой клетке нашего организма), добавить ещё один атом того или другого элемента, то свойства воды в этом ведре никоим

образом не изменятся. Ведь даже в очень чистой воде таких атомов УЖЕ ИМЕЕТСЯ множество. И множество разнообразнейших химических соединений. Как и атомов большинства других элементов.

Ещё более разнообразен набор химических соединений в биологической ткани. Ни отдельные атомы, ни молекулы проблему решить не могут. Кстати, наше тело постоянно подвергается воздействию энергичных частиц космических лучей и распадающихся радиоактивных элементов. Под их воздействием образуется большое количество атомов самых разных элементов (в том числе нестабильных) и множество новых химических соединений.

Для справки – есть такой класс химических соединений, называемых диоксинами. Самые ядовитые вещества, известные сейчас на земле. Предельно допустимая концентрация для них где-то 10 в минус 15-й степени. Это значит, 1 килограмм на 1000 кубических километров воды(!) Кубических километров, а не метров.

Для примера, чтобы до такой же степени испортить столько воды цианистым калием, его понадобится миллион тонн. 1 000 000 тонн. При этом молекулы цианистого калия быстро разлагаются в естественных условиях, а молекулы диоксина сохраняются столетиями. Грубо говоря, диоксин в миллиард раз ядовитее цианистого калия.

НО – при этом (трудно поверить!) на каждый грамм этой самой воды при таком разбавлении будет приходиться около миллиона молекул диоксина. Множество молекул диоксина уже есть в каждом грамме нашего тела... и живём же. И полоний, печально известный, в каждом из нас тоже есть...

К чему столько пишу о гомеопатии? Просто регулярно попадают пациенты, лечащие артрозы с помощью гомеопатии. Надеющиеся вылечиться с её помощью. Но не работает гомеопатия при артрозах. Не приносит вреда, не портит

желудок – это да, согласен. Это плюс. Но не лечит артрозы, не лечит... это минус.

Но вот упражнения... да, гомеопатические упражнения – это совсем другое дело. Работают, вполне работают.

## **Что это такое – «гомеопатические» упражнения?**

Название условное. Предложил Ю. М. Левинсон. Это упражнения, выполняемые с очень малой амплитудой, при ненагруженном суставе, медленно и с расслабленными мышцами. Эти упражнения не тренируют мышцы, не нагружают, но при этом хорошо питают суставы. Такие упражнения при правильном выполнении не вызывают чувства утомления и их можно делать часами. Упражнения можно выполнять сидя и лёжа. При некоторых условиях и стоя.

Вспомним Шалтая-Болтая, который сидел на стене (вероятно, это был забор). Сидел Шалтай-Болтай и болтал ногами. Так делают многие дети. Думаю, они инстинктивно выбирают движения, способствующие росту хрящей. Самое интересное, что при болтании ногами нагрузка на колени нулевая. Значит, не происходит разрушение сустава. А движение есть. Движение обеспечивает протекание синовиальной жидкости между суставными поверхностями и способствует реабилитации сустава!

Подобные упражнения применимы почти для всех суставов. Их выполнение значительно облегчит процесс лечения. «А что делает костоправ? Какова его функция?» – спросит любопытный читатель. Костоправу работы хватает. Я говорил, что неработающий сустав зарастает и теряет подвижность. Вот и приходится костоправу трудиться с суставной

сумкой (при артрозах она теряет эластичность, становится болезненной), с сухожилиями и прилегающими к суставу мышцами. Главная задача костоправа – увеличить подвижность в больном суставе и стимулировать восстановление пораженных тканей, включая суставной хрящ!

**САМОЕ ВАЖНОЕ! НЕ ЖДИТЕ, ПОКА ВАШИ СУСТАВЫ НАЧНУТ РАЗРУШАТЬСЯ. ВОССТАНОВЛЕНИЕ ЗАПУЩЕННЫХ СУСТАВОВ ОЧЕНЬ ТРУДОЁМКО И НЕ ВСЕГДА БЫВАЕТ УСПЕШНЫМ.**

*Начали с девочкой Машей придумывать, разучивать и делать эти упражнения. Я в основном придумывал, а Маша разучивала и делала. Разделение труда. Не сразу, далеко не сразу всё получилось. На доводку упражнений понадобилось более 10 лет. Это не значит, что 10 лет Маша болела, а потом сразу выздоровела. Но помню, что через 6 лет была совсем здорова. Нам 6 лет понадобилось для лечения (сейчас для такого курса хватает 2–3 года). Потом двух детей родила, сама, без кесарева сечения. Во время второй беременности было небольшое обострение, жутко все испугались. Но кончилось всё хорошо. Маше сейчас около сорока, никакого коксартроза нет, занимается шейпингом, аквааэробикой, фитнесом и всеми подобными модными делами. Сустав не беспокоит и не мешает совершенно.*

Итак, рассмотрим, как проводится ЛЕЧЕНИЕ СУСТАВОВ. Начнём с самых простых...



## ГЛАВА V

### КИСТИ И ПАЛЬЦЫ

*Ольга С. Диагноз – полиартрит. Ей 34 года, болеет 6 лет. Причина заболевания не установлена. Есть подозрение, что оно спровоцировано купанием в холодной воде и комариными укусами, – началось вскоре после окончания дачного сезона. Пострадали также локти, колени, голеностопные суставы и стопы. Уровень поражения всех суставов примерно одинаков. Кисти отёкшие, температура их слегка повышена, что легко определить на ощупь. Поражённые суставы постоянно болят. Боли не прекращаются ни днём, ни ночью. Ольге больно ходить, поворачиваться в постели и особенно больно делать что-либо. Постоянная субфебрильная температура и высокая СОЭ. Ложку и стакан удерживает с большим трудом. Приём пищи для неё – очень мучительный процесс.*

Лечение Ольги С. началось с диеты. Следует сказать, что женщина любила острую пищу и потребляла много соли. Ей было рекомендовано перейти на обессоленную, малобелковую пищу с низким содержанием кальция и регулярно пить мочегонные чаи.

**ВНИМАНИЕ! ПОДОБНАЯ ДИЕТА ПОДХОДИТ ДАЛЕКО НЕ ВСЕМ. О ЕЁ ДОПУСТИМОСТИ ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОСОВЕТУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ. ОПАСНА ЛИЦАМ ПРЕКЛОННОГО ВОЗРАСТА И ПРИ ВЫРАЖЕННОМ ОСТЕОПОРОЗЕ.**

Запас калия в организме поддерживался регулярным приёмом небольшого количества кураги и бананов. Одновременно проводился (один раз в неделю) перкуссионный массаж суставов. Сначала очень лёгкий – ввиду крайней болезненности и отёчности, затем более интенсивный. К сожалению, массаж кистей и пальцев самому себе делать неудобно.

**ЧТО ЖЕ ПРЕДСТАВЛЯЕТ СОБОЙ ПЕРКУССИОННЫЙ МАССАЖ?** Во время лечения врач кладёт руку пациента на свои колени и, прижимая её одной рукой, другой наносит удары через свои пальцы или ладонь. Обязательное условие – хорошо прижатые и зафиксированные обрабатываемые суставы. При несоблюдении этого условия возможны травмы и усиление отёка.

Первые сеансы массажа проводятся очень легко, обычно шлепками. По мере выздоровления и укрепления суставов удары становятся сильнее и наносятся ребром ладони или кулаком. Но в любом случае пациент не должен чувствовать острой боли, иначе может усилиться воспалительная реакция.

При правильном проведении процедуры облегчение наступает моментально. Тем не менее, допустимы не очень сильные болевые ощущения в течение нескольких дней после сеанса.

Подобным образом обрабатываются все болезненные сочленения.

Конечно, не всегда заболевание выражено столь сильно, как у Ольги С. Иногда больные суставы по виду не отличаются от здоровых. Тогда их предварительно выявляют пальпацией, а затем проводят ту же процедуру.

Массаж нельзя применять слишком часто. Если заболевание лёгкое, процедура проводится 1 раз в 3–5 дней. При тяжёлых формах промежутки увеличиваются до 7, 10 и даже до 15 дней. Следует также учитывать, что одновременный массаж нескольких суставов может вызвать кратковременное, но, в общем, не опасное повышение температуры.

Одновременно с массажем и диетой пациенту назначается ВОССТАНОВИТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА.

*Ольге С. было рекомендовано перебирать чётки (2 часа в день) и играть с поролоновыми игрушками (1 час). Через месяц занятий Ольга отказалась от обезболивающих средств, у неё спали отеки, нормализовались РОЭ и температура... Конечно, о полном излечении говорить рано – суставы лечатся медленно, но достигнутые результаты – уже счастье!*

Хочу отметить, что Ольге лечили не только кисти, но и все другие заболевшие суставы. Как это делается, расскажу позже.

А теперь рассмотрим, как лечатся...

## ГЛАВА VI

### ТАЗОБЕДРЕННЫЕ СУСТАВЫ

*Коксартроз – фатальная болезнь?  
– Да... но его можно успешно лечить.*

На приёме у костоправа порой встречаются очень тяжёлые пациенты. У них ковыляющая походка, они опираются на палку или передвигаются на костылях. Эти люди страдают от запущенного коксартроза...

Что это такое? Как его избежать? Как обнаружить и как лечить? Что делать, если болезнь запущена? От знания ответов на эти вопросы зависят жизнь и благополучие очень многих людей. Тем не менее, артрозам в современной медицине уделяется очень мало внимания.

Продолжаем тему лечения суставов. Речь теперь пойдёт о самом тяжёлом и опасном заболевании. Как вы поняли, называется оно *коксартрозом* или *артрозом тазобедренного сустава*.

ПРИЧИНЫ РАЗВИТИЯ КОКСАРТРОЗА – самые разные: травмы, переохлаждения, инфекционные заболевания, нарушения обменных процессов и многое другое. Обычно артрозы развиваются медленно, поэтому связь между причиной и следствием, началом и концом прослеживается слабо. Исключение, пожалуй, составляет врождённый вывих тазобедренных суставов. Дети, рождённые с таким дефектом, имеют очень много шансов заболеть коксартрозом в зрелом возрасте. Даже своевременное и успешное лечение вывихов

не спасает от артрозов, которые могут развиваться через 30 или 50 лет!

Важнейший фактор успешного лечения любого заболевания – СВОЕВРЕМЕННО ПОСТАВЛЕННЫЙ ДИАГНОЗ. В случае коксартроза он, скорее, исключение, чем правило. Я говорил, что диагностика коксартроза затрудняется малой информативностью рентгеновского исследования на начальных стадиях заболевания и схожестью симптоматики с проявлениями радикулита – на более поздних. Когда пациент с подобной симптоматикой приходит в поликлинику, его обычно сразу направляют на рентген и, конечно, обнаружив некоторые изменения в позвоночнике, начинают лечить остеохондроз. Все знают, остеохондроз лечится плохо, поэтому продолжительные боли никого не удивляют. Мне встречались пациенты, которые много лет вместо коксартроза лечили радикулит.

НЕПРАВИЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА делает лечение бесполезным. Поэтому чрезвычайную важность здесь приобретают знание ранних признаков коксартроза и умение поставить себе своевременный диагноз. В Вашем здоровье никто больше вас не заинтересован. Тактика страуса, прячущего голову в песок, бесполезна и опасна.

Итак...

## **Диагностика**

Первые признаки коксартроза появляются за несколько лет до наступления острой стадии. К сожалению, в большинстве случаев и пациенты, и лечащие врачи не обращают на них внимания. А потом становится поздно.

Вначале боли бывают редкими и кратковременными. Появляются обычно после непривычно больших нагрузок, переохлаждения или смене погоды. Иногда – без видимых причин. Проходят быстро и, как правило, не привлекают внимания.

Это – начальная стадия. Диагностика очень затруднена. Подвижность сочленения не нарушена, на рентгенограмме изменений не заметно. Минимальные меры предосторожности и профилактическое лечение дают практически гарантированное и полное излечение. Вот только попадают такие пациенты очень редко, скорее всего, случайно.

Через некоторое время начальная стадия переходит в 1–2-ю степень. Теперь на рентгенограмме появляются первые изменения – слой суставного хряща несколько утончается. В суставе наблюдается незначительное уменьшение подвижности. Боли учащаются и усиливаются. Они бывают и по ночам – обычно больно лежать на боку. Самочувствие человека в это время неровное. Длительные периоды обострения сменяются кратковременными ремиссиями. Диагностика не составляет труда, но не всегда проводится.

*Для того чтобы проверить, есть ли у вас коксартроз, надо лечь на спину и, подтянув ногу к груди, попробовать развернуть голень внутрь. Это можно сделать самому или с помощью человека, обладающего хотя бы минимальными навыками диагностики.*

*При поражённом суставе процедура становится несколько болезненной, а угол сгиба ноги и поворот голени ограниченными.*

*Подтверждением заболевания могут служить болевые ощущения при простукивании областей заднего верхнего края подвздошной кости и тазобедренного сустава.*

***ВНИМАНИЕ!** Простукивание проводится только через плотно прижатые пальцы оператора.*

Иногда на этой стадии можно наблюдать укорочение больной конечности на 1–3 и более см. Оно происходит не из-за износа хряща, как обычно думают пациенты, а за счёт перекоса таза или ослабления связочного аппарата и смещения головки тазобедренного сустава вверх. Гораздо реже больная нога удлиняется, это происходит при нарушении приведения ноги к средней линии и компенсационном перекосе таза.

Начатое лечение обычно проходит достаточно успешно, хотя требует от пациента значительных усилий и упорных занятий. Возможно практически полное выздоровление, включая удлинение ноги. Это хорошо. Плохо то, что одновременно начинается интенсивное разрушение сустава. Если от начальной до 2-й степени может пройти 10, 20 или больше лет, то 2-ю от 3–4-й нередко отделяет всего полгода...

Всего полгода до тяжёлой инвалидности! Вот цена несвоевременной диагностики.

Родителям необходимо обратить особое внимание на длину ног детей. Укорочение ноги на 1–2 см портит походку и может вызвать не только сколиоз в детском, но и коксартроз в зрелом возрасте! Укорочение конечности лечится куда легче в детстве, чем коксартроз, который может развиваться спустя годы.

Значительно реже больная конечность удлиняется. Такое происходит при перекосе таза. Перекос возможен при долговременном воспалении нервов, отходящих от поражённого сегмента позвоночника. Лечение проходит довольно тяжело.

На переходе от 2-й к более высоким степеням исчезают остатки хрящей и начинается разрушение костных тканей. Быстро и сильно уменьшается подвижность сустава, укорочение может достигать 6 и более сантиметров. Появляется характерная ковыляющая походка. Больной берёт палку, а если поражены оба сустава, – костыли. Боли в суставе становятся чрезвычайно мучительными. Больно ходить, больно сидеть, больно лежать и больно... жить. Боли распространяются от поясницы – по всей ноге. Диагностика никаких затруднений не вызывает. Увы, лечение коксартроза на этой стадии весьма трудноёмко и длительно, неизбежны остаточные явления.

**ВНИМАНИЕ! НЕ ДОЖИДАЙТЕСЬ ПОЯВЛЕНИЯ БОЛИ. БЫВАЕТ, ЧТО И ПРИ ТЯЖЁЛЫХ ФОРМАХ КОКСАРТРОЗА БОЛЬ ОТСУТСТВУЕТ.**

## **Диета**

Самодельные диетологи рекомендуют разные виды диет. Одни из этих диет предназначены для выведения излишков кальция и очищения организма, другие обеспечивают избыток кальция и аминокислот для ускоренной регенерации суставных тканей.

Понятно, действие таких диет прямо противоположно и, пожалуй, та и другая могут привести к ухудшению ситуации. В самом деле, если болит только тазобедренный сустав, а остальные суставы в порядке, значит, дело не в питании.

Ускоренный вывод кальция, теоретически, должен способствовать растворению солевых отложений и увеличению подвижности сустава. На самом же деле это скорее приводит к развитию остеопороза и к тому, что кости становятся хрупкими.



Избыток аминокислот и кальция действительно стимулирует рост суставных тканей. Беда только в том – растут они не там, где надо.

Другой крайний случай: коксартроз развивается на фоне генерального заболевания, когда поражено множество суставов, в том числе и тазобедренные. Вот здесь-то диета может принести ощутимую пользу. Но применять её нужно чрезвычайно осторожно.

Если заболевание сопровождается отёками суставов, можно рекомендовать диету, которая включает низкое содержание соли в пище и обильное питьё, в том числе мочегонные сборы. Нежелательны помидоры, щавель, шпинат, перец и острые приправы. Полезны арбузы. Необходимо постоянно включать в рацион продукты с повышенным содержанием калия (курага, урюк, бананы). Примерная порция – 2–3 плода урюка, кураги или половина среднего банана 3 раза в день за полчаса до еды. (Килограмм бананов 1 раз в 3 дня вреден. Ударная разовая доза калия вызывает его ускоренное выведение из организма.) Очень важна регулярность.

При такой диете обычно легко снимаются отёки суставов, облегчаются воспалительные процессы и дальнейшее лечение. Если вас не пугает излишняя полнота (при артрозах она легко развивается), бананы замените запечённым картофелем, который надо есть без соли и с кожурой. Можно с небольшим количеством масла, но без овощей. Картофель лучше брать некрупный. Это очень вкусно и питательно!

В нашей жизни крайности встречаются достаточно редко. Но если это именно тот случай, тогда вопрос о диете решайте в ходе консультации со специалистом. Возможно, вам придётся попеременно применять голодание и диеты различного действия.

## Упражнения

Физические упражнения – очень сильнодействующее средство, а значит, они могут быть опасны. Положение осложняется общепринятыми мнениями: «Физкультура вреда не принесёт», «Движение лечит», «Больше ходишь – здоровее будешь», «В движение – счастье моё...».

Действительно, если человек здоров, повредить суставы умеренной физкультурой достаточно сложно, хотя такая возможность не исключена. В случае же артрозов дело обстоит, увы, совершенно иначе. Я говорил, что при увеличении амплитуды движения или нагрузки на сустав больной хрящ интенсивно разрушается. Но отсутствие движений тоже приводит к ускоренной дегенерации больного сустава. Поэтому к реабилитационным упражнениям нужно относиться с большой осторожностью.

**САМОЕ ГЛАВНОЕ!** Ни одно из рекомендуемых упражнений не должно доставлять хотя бы малейшего болевого ощущения. **ЕСЛИ ВЫ ПОЧУВСТВОВАЛИ БОЛЬ, ПРЕКРАЩАЙТЕ УПРАЖНЕНИЕ НЕМЕДЛЕННО! БОЛЬ КРАЙНЕ ВРЕДНА ВАШИМ СУСТАВАМ.**

### ***Упражнение 1 (очень полезное)***

Выполнять лучше на полу, предварительно постелив коврик или одеяло, но можно и на диване.

Лягте на живот, положите руки под голову или вытяните вдоль тела. Под стопы поместите небольшую подушечку или валик.

**ВНИМАНИЕ!** При тяжёлом коксартрозе бывает так, что тазобедренные суставы полностью не распрямляются, поэто-

му лечь на живот и расслабиться невозможно. В этом случае под низ живота и пах следует поместить толстый мягкий валик (свёрнутую подушку). Толщина подбирается индивидуально, в зависимости от состояния суставов.

Максимально расслабьтесь. Перекачиваясь на животе, слегка покачивайте бедрами вправо-влево. Амплитуда движений не должна превышать 2–3 см.

**ОЧЕНЬ ВАЖНО** – не более 2–3 см!

Попросите кого-либо помочь с определением амплитуды.

При выполнении упражнения необходимо найти оптимальную частоту движений, найти резонанс. Скажем так, резонанс найден, если движение выполняется максимально легко, а при увеличении или уменьшении частоты трудность выполнения резко возрастает. Как качели. Их очень легко раскачивать именно с резонансной частотой.

**ОЧЕНЬ ВАЖНО:** упражнение проводится при максимальном расслаблении и с минимальной амплитудой.

Не напрягайтесь, не пытайтесь приподнимать таз. Не приподнимайте голову. Напрягаются мышцы спины.

Если почувствуете малейшую боль, сократите амплитуду движений и постарайтесь расслабиться; опытным путём определите наиболее подходящее расстояние между пятками.

Упражнение выполняется 3 раза в день по 10 минут (до еды). Особо слабым больным следует начинать с 3–5 минут 2 раза в день и постепенно доводить его выполнение до полной программы.

Некоторые, особо тяжёлые пациенты, которым тяжело сидеть, могут выполнять это упражнение часами...

При этом упражнении в тазобедренных суставах возникают вращательные движения, способствующие улучшению их питания. Но людям, долгое время находившимся без нормальной двигательной нагрузки, даже такое простое упраж-

нение порой трудно выполнить правильно. Поэтому вначале желательно делать его под внешним контролем или пассивно, с помощью ОПЕРАТОРА.

### КАК ЭТО ДЕЛАЕТ ОПЕРАТОР?

Поза пациента та же. Оператор садится рядом с больным, кладёт руку ему на ягодицы и, слегка двигая рукой вперёд-назад, перекачивает пациента туда-сюда. АМПЛИТУДА МИНИМАЛЬНАЯ – 1–3 см. Не более! Необходимо, чтобы пациент был полностью расслаблен! И, конечно же, оператор тоже должен найти резонансную частоту.

Благотворное воздействие упражнения не ограничивается суставами. Его выполнение способствует улучшению перистальтики кишечника, при этом массируются печень, желчный пузырь, желудок, поджелудочная железа и другие органы. У грузных людей подтягивается живот, уменьшается объём талии и снижается аппетит. Часто облегчается течение диабета.

Если колени больны и отёчны, в них возможны болевые ощущения. В этом случае необходимо подкладывать под колени что-нибудь мягкое.

Упражнение можно выполнять даже при самых тяжёлых формах заболевания, потому что мышцы ног не задействованы, а движение в суставе пассивно.

### **Упражнение 2** (самое лентяйское)

Выполняется лёжа (полулёжа) на спине.

Вытяните и немного раздвиньте ноги. Под колени положите небольшую подушечку. Если тазобедренный сустав полностью не разгибается, увеличьте толщину подушки, чтобы лежать было удобно. А теперь немного, чуть-чуть сдвиньте

коленки. На один сантиметр. А затем сразу раздвиньте коленки до первоначального положения. Попросите кого-нибудь проконтролировать амплитуду движения. Повторите движение. Повторите ещё раз. Затем ещё много-много раз. Вот и всё упражнение. Это упражнение можно делать много часов ежедневно. Очень лёгкое и приятное упражнение.

При болевых ощущениях необходимо уменьшить амплитуду движений, изменить ширину разведения ног и максимально расслабиться.

Упражнение понравится лежебокам, потому что во время его выполнения можно читать, смотреть телевизор, беседовать. Для удобства под голову можно подложить подушку, даже толстую.

### ***Упражнение 3 (наиболее универсальное и лёгкое)***

Выполняется сидя. Можно делать дома, на работе, в транспорте и даже в театре.

Сядьте удобно. Колени должны находиться примерно на ширине плеч, а стопы плотно стоять на полу. Легко и без напряжения сводите и разводите колени. Амплитуда движений – 0,5–1 см – ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНО! В начальной стадии (чтобы контролировать амплитуду движений) руки лучше держать на коленях, а после приобретения навыков – где угодно.

Если почувствуете боль, попробуйте уменьшить амплитуду движений, поставьте ноги чуть уже или шире, измените частоту движений, расслабьтесь.

Общее время выполнения упражнений – от 3 до 6 часов. Не следует делать их сразу, одно за другим. Желательно распределить на весь день. По своему действию все упражнения близки. Какое из них выполнять, зависит от Ваших возможностей и желания.

Приведённые выше упражнения полезны при любой степени коксартроза. А следующее упражнение рекомендуется выполнять только при начальной стадии заболевания – не выше 2-й степени.

#### **Упражнение 4**

Выполняется стоя.

Встаньте здоровой ногой на небольшое возвышение, при этом больная должна максимально свешиваться вниз. Покачивайте больной ногой вперёд-назад и вправо-влево. Обязательно придерживайтесь за опору (или стену). Желательно, чтобы больная нога находилась с противоположной стороны от опоры. Делать 2–3 раза в день по 5–10 минут.

Болевые ощущения не допускаются.

**Упражнение 5** (*предназначено для самых слабых пациентов, которые не могут сидеть, спуститься с постели на пол или лечь на стол*).

Сделайте петлю из широкого ремня или полотенца. Чтобы уменьшить давление на ногу, петля должна быть очень широкой, примерно 25 см. Повесьте её над кроватью, в ногах, на высоте приблизительно 25 см. Для этого в потолке придётся сделать отверстие и вставить в него дюбель. Отверстие должно располагаться на уровне голени пациента. Или к кровати прикрепите кронштейн, что проще...

Лягте на постель и вставьте больную ногу в петлю, примерно до середины икры. Полностью расслабьте ногу и слегка покачивайте её вправо-влево или сгибая-разгибая в колене. Движение выполнять с минимальной амплитудой, можно по многу часов каждый день.

**БОЛЕВЫЕ ОЩУЩЕНИЯ НЕДОПУСТИМЫ!**

**Упражнение 6** (самое незаметное, можно делать даже сидя в президиуме профсоюзного собрания или в метро и никто не увидит. Называется топ-топ).

Плотно поставьте ноги на пол. Расстояние между коленями и ступнями выберите такое, чтобы было комфортно сидеть. У разных пациентов при коксартрозе оно может сильно меняться. Можно сидеть откинувшись на спинку стула или кресла, а можно сидеть, опираясь на стол. Главное – чтобы было удобно.

Опираясь на носок, приподнимите пятку больной ноги примерно на 1–2 см, не выше, и упустите её обратно на пол. Именно упустите. Отдохните 3–5 секунд и повторите движение. Упражнение кажется очень простым, на самом же деле освоить его достаточно сложно.

При правильном выполнении упражнения пятка должна подниматься быстро, но без резкого рывка, кратковременным напряжением икроножной мышцы. После подъёма мышца должна сразу же расслабиться и нога, под действием своего веса, упасть вниз. Нога должна именно упасть. Нельзя опускать ногу медленно, используя икроножную мышцу. Не стоит напрягать и мышцы бедра для форсированного опускания ноги.

Обычна и другая ошибка – слишком быстрый отсчёт времени. Чтобы отмерить 5 секунд – считают до 5, но так быстро, что укладываются в секунду. Проверяйте по часам!

Очень грубая ошибка – пациент начинает отсчёт времени одновременно с поднятием ноги и держит ногу на весу в течение всего времени отсчёта. При этом мышцы ноги постоянно напряжены и усталость наступает очень быстро...

Если поражены оба сустава – движение следует выполнять поочередно, сохраняя паузу той же длительности.

Общее время выполнения упражнений – от 3 до 10 и более часов в день в тяжёлых случаях. По своему действию все упражнения близки. Какое из них выполнять, зависит от ваших возможностей и желаний.

Продолжительность 10 и более часов не оговорка. Упражнения очень лёгкие; их можно делать на работе, в транспорте и дома, во время приёма и приготовления пищи, в театре и кинозале... ИЩИТЕ ВОЗМОЖНОСТИ! ИЩИТЕ И НАЙДЁТЕ!

Конечно, упражнений существует намного больше – описывать все слишком долго, но прошу вас, НЕ ЭКСПЕРИМЕНТИРУЙТЕ НА СЕБЕ! ЭТО ОПАСНО!!!

Какое упражнение самое полезное? Какое лучше делать? Мне кажется, без разницы. Делайте то, что больше нравится или больше подходит в данный момент времени.

Был у меня однажды случай.

*Появилась пациентка А., которой было около 65 лет, с тяжёлым коксартрозом. Третья степень или чуть выше. Правый сустав. В прошлом видная спортсменка. И случилось так, что после 2 или 3 месяцев лечения она попала под машину, и получила тяжёлый оскольчатый перелом ноги, левой. Не той, где коксартроз. После этого перелома полгода пролежала на вытяжке. И вот приезжает она ко мне после излечения перелома. Только стала ходить немного, так сразу и приехала. Осматриваю.*

**И НЕ НАХОЖУ КОКСАРТРОЗА. ИСЦЕЛИЛАСЬ! ПРАКТИЧЕСКИ ЗДОРОВЫЙ СУСТАВ!..**

*Я в изумлении. Оказалось, А., попав на вытяжку, начала делать упражнение. Только одно возможное в её положении. То, что можно делать лёжа на спине. Но делала его ВСЁ ВРЕМЯ, пока бодрствовала. Всего полгода. Но по 16 часов...*



*Правда, потом около года долечивали переломанную ногу. Тоже вылечили.*

Теперь остановимся ненадолго на внешнем воздействии. Что я имею в виду? Сейчас узнаете.

Нам надо активизировать кровообращение в области поражения, восстановить упругость прилегающих сухожилий, эластичность суставной сумки и обеспечить условия для регенерации сустава. Для этого необходим МАНУАЛЬНЫЙ ТЕРАПЕВТ, КОСТОПРАВ ИЛИ КТО-ТО ИЗ ЗНАКОМЫХ ИЛИ БЛИЗКИХ ПАЦИЕНТА. (Здесь допускается самолечение.) По мнению некоторых специалистов, благоприятным обстоятельством является и непосредственное воздействие на сустав биополя рук целителя.

Далее...

## **Работа мануального терапевта с тазобедренными суставами**

### ***Процедура 1***

Начинается с простукивания по верхнему заднему краю подвздошной кости. (В этом месте проходит крупный нерв, обычно воспалённый при коксартрозе.) Производится через плотно и с силой прижатые пальцы.

*Пальцы оператора должны сильно прижиматься к месту нанесения удара (при постукивании).*

При таком нажатии из капилляров выжимается кровь, не возникают кровоподтеки, а энергия удара проникает до глубоких структур.

Чем сильнее воспаление, тем легче и слабее должны быть удары. Болевые ощущения – чуть ниже средних. Затем, чтобы вызвать прилив крови, наносится *несколько сильных шлепков ладонью*.

Процедура снимает воспаление нерва и активизирует регенеративные процессы в суставе.

### **Процедура 2**

Подобна предыдущей, но проводится в области головки тазобедренной кости. Удары наносятся через пальцы, достаточно сильно, но так, чтобы не вызывать чрезмерной боли.

Во время процедуры разбиваются отложения соли в суставной сумке, прилегающих сухожилиях и в самом суставе. В результате увеличивается подвижность сустава, улучшается его питание и уменьшаются болезненные ощущения. Процедура также *заканчивается энергичными шлепками*.

### **Процедура 3**

Рука кладётся на бедро спереди, чуть ниже паха и сильно прижимается. Энергичные, но осторожные удары наносятся *запястьем или ребром ладони через кисть*.

Основное воздействие направлено на трущиеся поверхности суставов.

*Шлепки не рекомендуются.*

### **Процедура 4**

Подобна предыдущей, но рука кладётся на заднюю часть бедра, чуть ниже ягодичной складки.

*Заканчивается шлепками.*

Показатели правильного проведения процедур – полное отсутствие синяков, кровоподтёков, болей и лёгкое покрас-

нение кожи непосредственно после сеанса. Допускается незначительное усиление боли в суставе на следующий день после процедуры.

Как часто следует проводить процедуры? Обычно они проводятся 1 раз в неделю в течение 8–10 приёмов, затем 1 раз в месяц или 1 раз в 2–3 недели, по показаниям. В самых тяжёлых случаях, сопровождающихся сильным воспалением или отёками, 1 раз в 10–14 дней. Затем, при облегчении заболевания, по предыдущей схеме, то есть 1 раз в 2–3 недели.

С помощью таких нехитрых приёмов был вылечен коксартроз у Маши и у Ольги Саввовны. Важно даже не то, что именно этот коксартроз был вылечен, важно то, что его вообще можно лечить и излечивать. Без операции!!!

Медицина опасна. Уже в древности знали, яд и лекарство – одно и то же. Ошибка в дозировке или диагнозе может привести к фатальному исходу. Ещё опаснее недобросовестный врач. В наше время такая опасность возросла во много раз. Из меркантильных соображений пациенту могут предложить ненужную или, того хуже, ненужную и опасную для здоровья процедуру.

**А ЕСЛИ РЕЧЬ ЗАЙДЁТ ОБ ОПЕРАЦИИ, ПРЕЖДЕ, ЧЕМ РЕШИТЬСЯ НА НЕЁ, ХОРОШО ПОДУМАЙТЕ!**

## ГЛАВА VII

### КОЛЕННЫЕ СУСТАВЫ

*Это не горе, если болит нога?..*

Если болит нога, то чаще всего это колено – наиболее крупный и уязвимый сустав. Именно колено болело у Воланда. Адская магия, волшебные травы, чудотворные снадобья и колдовское искусство Геллы могли лишь немного уменьшить страдания мессира. Прошло много времени с тех пор, когда «жили» герои Булгакова. Медицина шагнула далеко вперёд, но по-прежнему заболевания коленных суставов считаются безнадёжными.

Коленные суставы болят чаще тазобедренных, хотя полная неспособность к передвижению при этом встречается реже, чем при коксартрозах. Ведь по ровному месту можно передвигаться на негнущихся ногах, правда, любая ступенька превращается в непреодолимое препятствие.

Коленный сустав устроен сложнее тазобедренного – между трущимися поверхностями находится мениск; система прочных связок обеспечивает устойчивость сустава при продольных и поперечных нагрузках и функциональных движениях. Впереди на колене можно легко нащупать коленную чашечку – своеобразный блок для мощного сухожилия, разгибающего ногу.

Наиболее частая причина заболеваний коленных суставов – это, по-видимому, травмы. Разбивать коленки дети начинают с самых ранних лет. Так уж получается, что при падении ребёнок обычно ушибает именно их.

С возрастом характер травм меняется. При занятиях спортом часто рвутся крестовидные связки и трескается мениск. И молодые, и пожилые люди нередко ломают ноги. Операции, наложение гипса и длительная неподвижность могут спровоцировать развитие артроза–артрита.

Предположим, до сих пор у вас всё было в порядке. Но вот случилось, стряслось, произошло...

## **Первая травма**

Вы подвернули ногу, каким образом – не важно. Колено распухло, внутри чувствуется резкая боль. Скорее всего, надорваны связки. Возможно, травмирован мениск. Что делать? Как уменьшить ущерб и ускорить выздоровление?

Первым делом примите срочные меры по уменьшению внутренних кровоизлияний и отёков. Для этого туго перевяжите колено эластичным бинтом, сверху желательнее приложить грелку с холодной водой. При первой возможности положите больную ногу на возвышение. Если боль очень сильная, примите анальгетик. Время от времени бинт нужно снимать и давать ноге передышку. В первые дни после травмы запрещены тепловые процедуры, мази типа финалгона или випратокса.

Иногда в области травмированного сустава (не только коленного) появляется мягкое выпячивание. При прощупывании создаётся впечатление, что оно наполнено жидкостью. Без лечения такой выпот может сохраниться на всю жизнь. Если вначале жидкость можно откачать, то спустя некоторое время для её удаления становится необходимой операция.

Можно поступить проще. Возьмите кусок мягкого поролона и обмотайте его бинтом. У вас должен получиться упругий

шарик размером чуть больше опухоли. Шарик накладывается на выпот и обматывается эластичным бинтом. Несколько дней вполне хватает для полного излечения. (Не забывайте давать ноге отдых!) Способ пригоден и для большинства других суставов.

Первые тепловые процедуры для колена делают через 3–4 дня после травмы. Можно прикладывать грелку, ставить компрессы или натирать колено раздражающими мазями. Очень полезно и приятно, сидя в ванне, массировать больное место горячей водой из душа. Ещё полезнее контрастный душ. Но вначале, пока не выработалась привычка, применять его следует с осторожностью...

Вот прошёл месяц или около того. Если травма была первой, то за это время боли практически пройдут. Казалось бы, нога снова должна работать в полную меру, но... не получается.

Это – первое ОСЛОЖНЕНИЕ. Нога утратила подвижность и её не удаётся полностью согнуть. Или удаётся, но с болью.

Сустав зарос. Нужно начинать ЛЕЧЕНИЕ.

О «МЫШКАХ». Иной раз в коленном суставе наблюдается крайне неприятное явление. Вдруг, ни с того ни с сего, сустав заклинивает. Любое движение становится невозможным. В области суставной щели появляется сильнейшая боль. Кажется, больней быть не может, но при малейшем движении она усиливается.

Это – «мышка». Оторвался кусочек хряща, скорее всего от мениска, и передвигается по суставу. А как попадёт в суставную щель, так ногу и заклинивает.

Характерная особенность «мышки» – она может появляться в разных местах.

Если у вас в суставе появилась «мышка», не паникуйте. Не пытайтесь также преодолеть боль, проявить героизм и продолжить движение. Возможны серьёзные повреждения суставных поверхностей и длительные боли. Успокойтесь. Если позволяют условия, сядьте. Попробуйте, опираясь на носок и слегка покачивая ногой, очень осторожно сгибать ногу вверх-вниз, расширяя тем самым суставную щель со стороны «мышки».

Несколько минут таких движений и боль неожиданно проходит. «Мышка» покинула «норку». Куда она делась? «Путешествует» где-то по суставной сумке. До следующего раза... Правда, «мышки» долго не живут. Месяц-другой – и перестанет появляться в неподходящем месте. Так что, не отчаивайтесь!

Если травма первая и заболевание только начинается, а пострадавший человек молод, можно приступить к разработке сустава.

Я не буду останавливаться на диете, так как мы подробно о ней говорили раньше...

Итак...

## **Упражнения**

### ***Упражнение 1***

Держась руками за опору, делайте лёгкие приседания. Уровень приседаний – до первой лёгкой боли.

Выполнять следует 2 раза в день примерно по 5–10 минут, с перерывами и так, чтобы не допускать резкой боли.

Многие люди после травмы колена столкнулись с неприятным явлением – становится тяжело нагибаться, при этом появляются тянущие боли по задней части бедра, особенно под коленом. Причина заключается в том, что из-за отсутствия должной нагрузки «салятся» (укорачиваются) сухожилия. Для лечения рекомендуются разнообразные наклоны, например –

### **Упражнение 2**

Сядьте на пол, вытяните ноги и наклонитесь вперёд до появления лёгкой боли. Обхватите ноги и слегка покачивайтесь вперёд–назад, помогая себе руками. Угол наклона роли не играет, ориентируйтесь только на болевые ощущения.

Упражнение выполняется 2–3 раза в день по 3 минуты.

В заключение, особенно если вы склонны к сутулости, прогните спину назад.

Одного-двух месяцев таких занятий вполне достаточно для восстановления подвижности и прекращения болей в суставе. Казалось бы, теперь можно считать себя здоровым. Но практика показывает, у подавляющего большинства пациентов одной травмой дело не ограничивается, а лечить каждую последующую становится всё труднее. И тут развитие артроза гарантировано.

**В ЧЁМ ЖЕ ПРИЧИНА?** Почему коленный сустав, в отличие от тазобедренного, так легко травмируется?

Тазобедренный сустав – сферического типа, он обладает тремя степенями свободы и допускает движение во все стороны и вращение вдоль продольной оси. Травмировать его можно либо очень сильным ударом, либо сильным растяжением, например попыткой сесть в шпагат без соответствующей



щей подготовки. А коленный сустав – цилиндрический и степень свободы у него только одна. Поэтому опасные ситуации для колена встречаются гораздо чаще. При поперечных или скручивающих нагрузках на колено легко достигают критических значений нагрузки на связочный аппарат – сустав теряет устойчивость, травмируется. Силовые упражнения, укрепление мышц, бег трусцой совершенно не помогают.

Что же делать? Как избежать травм? Выход один. Нужна ПРОФИЛАКТИКА. Следует увеличить подвижность сустава, сделать его гибким. Гибкий сустав при поперечных нагрузках легко поглощает энергию и не ломается.

Добиться этого можно, выполняя...

## **Упражнения для растяжки суставов**

### ***Упражнение 1***

Сядьте на пол, одну ногу вытяните вперёд, а стопу другой положите на бедро первой. Слегка нажимайте на колено, стараясь придавить его вниз. Поменяйте ноги.

### ***Упражнение 2***

Сохраняя предыдущее положение, делайте наклоны к вытянутой ноге.

### ***Упражнение 3***

Соединив подошвы, подтяните ноги к ягодицам. Руками прижимайте колени к полу.

**Упражнение 4**

Сохраняя предыдущее положение, сделайте наклоны вперёд.

**Упражнение 5**

Аккуратно, придерживаясь руками, постарайтесь сесть между пяток. Носки врозь.

**Упражнение 6**

Сядьте на стул или на пол. Широко расставьте согнутые ноги и, не отрывая их от пола, сводите колени вместе, помогая руками.

Каждое упражнение надо выполнять 1–2 минуты, желательно 2 раза в день.

А что делать тем, у кого колени болят много месяцев или лет, суставы деформированы, воспалены и почти неподвижны? Что делать тем, у кого ХРОНИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ?

Для этих людей рекомендуются...

## **Упражнения при хронических заболеваниях**

**Упражнение 1**

Сядьте на высокий стул так, чтобы ноги свободно свешивались, не доставая пола. Качайте ногами как маятником. Ноги полностью расслаблены.

Амплитуда движений небольшая – всего несколько сантиметров. При движении не должно ощущаться ни малейшей боли.

Время выполнения – 2 раза в день по 10–15 минут.

Если ноги начинают затекать, прекратите упражнение и немного полежите, приподняв их. Если устают мышцы, не совершайте подвиг – просто отдохните.

### **Упражнение 2**

Сядьте на низкий стул или скамейку. Стопы полностью касаются пола. «Ходите», отрывая и опуская пятки. Упражнение выполняется свободно и расслабленно.

Амплитуда движений очень небольшая.

Общее время выполнения – 1 час в день.

Упражнение также полезно для голеностопных и тазобедренных суставов.

Все упражнения обязательно сочетаются с внешней проработкой сустава, суставной сумки и сухожилий.

## **Работа мануального терапевта с коленным суставом**

Колено – один из немногих суставов, которые вполне можно лечить самостоятельно, но всё же лучше, если это делает профессионал.

При лечении коленного сустава используются все три вида ударов. Начинают с простукивания через прижатые пальцы, уделяя особое внимание болезненным местам и участком с повышенным уровнем шумов. (Определить такие участки можно, плотно приложив ладонь к колену и не-

сколько раз согнув и разогнув ногу.) Удары по коленной чашечке наносятся немного сбоку, предварительно сдвинув её по ходу направления удара. Мышцы при этом должны быть максимально расслаблены. Сила ударов зависит от тяжести поражения. Если сустав очень болезненный, удары должны быть весьма осторожными и лёгкими, а по мере реабилитации – усиливаться.

Резкие шлепки в области сустава воздействуют, в основном, на кожу и вызывают прилив крови и активизацию нервных путей.

Удары через прижатые, вдавленные, пальцы воздействуют, в основном, на мышцы, суставную сумку, связки, сухожилия, а также на некоторую часть отложенных «солей» вдоль суставной щели. Они наносятся в нейтральном и крайнем слегка напряжённых положениях и способствуют увеличению амплитуды движения.

Плотно прижатые пальцы доносят энергию удара до нужного места, выдавливают кровь из капилляров и тем самым не допускают их повреждения (кровоподтеков).

И, наконец, удары через прижатую ладонь наносятся не по суставу, а по прилегающему участку кости. Цель их – создание сдвиговой нагрузки и воздействие на внутреннюю часть суставной щели и на рабочие поверхности сустава.

Во время этой процедуры должна чувствоваться довольно умеренная боль. Сзади, в подколенную впадину, наносить удары нельзя. Поражённые сухожилия простукиваются с максимальной осторожностью, чтобы не задевать прилегающие участки.

После простукивания наносится несколько тяжёлых ударов через прижатую ладонь, справа, слева и спереди, чуть

ниже колена, по выпрямленной, а затем – по согнутой ноге. Завершается процедура шлепками.

При заболеваниях средней тяжести процедуры повторяются еженедельно. В лёгких случаях – через 1–2 дня. При тяжёлых артрозах, сопровождающихся сильным воспалением и отёками, – 1 раз в 10–15 дней.

Итак, мы рассмотрели методику выявления и лечения артрозов нескольких явно выраженных суставов. Но есть суставы, о наличии которых большинство людей, не связанных с медициной, даже не подозревают.

Это...

## ГЛАВА VIII

### ГРУДИННО-РЁБЕРНЫЕ И ГРУДИННО-КЛЮЧИЧНЫЕ СОЧЛЕНЕНИЯ

Эти сочленения тоже страдают от артрозов, и такие артрозы могут доставить множество неприятностей. Как мужчины, так и женщины после 40 лет (бывает и моложе) часто жалуются на боли в области груди, которые обостряются после физической нагрузки, при психических стрессах и смене погоды. Нередко боли отдают в сердце, сопровождаются затруднённым болезненным дыханием, нехваткой воздуха.

Диагнозы ставятся самые разные, но чаще всего неверные. Наиболее близкий – остеохондроз. На самом деле ни остеохондроз, ни заболевания сердца или органов дыхания к делу не относятся. Виноваты артрозы. Да, именно артрозы. Артрозы рёберно-грудинных и рёберно-ключичных сочленений.

Если у пациента прощупать места соединения рёбер и ключиц с грудиной, то можно обнаружить болезненные точки. При запущенных формах эти точки превращаются в сплошные болевые зоны вдоль грудины. Они могут быть слегка опухшими и деформированными. Нередко одна (что более заметно) или две ключицы начинают выпирать. Иногда больно лежать на животе.

Лечится подобный артроз достаточно хорошо. Некоторые манипуляции на грудном отделе позвоночника (продавливания, скручивания, растягивания) оказывают прямые це-

лебные механические воздействия на область грудины. Но всё же целенаправленное лечение артроза даёт значительно лучшие результаты. Физические упражнения, как правило, не применяются.

ЛЕЧЕНИЕ НАЧИНАЕТСЯ С ПРОСТУКИВАНИЯ, которое проводится чрезвычайно осторожно через плотно прижатые пальцы. Сила ударов минимальная, особенно при приближении к солнечному сплетению. После простукивания ладонь одной руки накладывается на рёбра сбоку грудной клетки, плотно прижимается, а ладонью другой по ней наносятся достаточно сильные и тяжёлые шлепки. Процедура проводится с обеих сторон грудины. Женщинам во время процедуры необходимо отводить груди в сторону, чтобы не травмировать их и не нарушить функцию молочных желез. Особая осторожность требуется при проведении манипуляций на пациентах, страдающих циррозом печени.

## ГЛАВА IX

### ПЛЕЧИ

Рассмотрим лечение плечевого сустава. Как и в тазобедренном суставе, его основой служит шаровой шарнир, причём весьма свободный и допускающий самые разнообразные движения. В отличие от тазобедренного и тем более коленного, вывих плечевого сустава – совсем не редкость. Неудачное падение на локоть или руку, удар в плечо, резкий рывок, автомобильная авария...

Боль от вывиха обычно принимают за боль от ушиба или сопутствующего перелома, и она может быть незначительной. А сам вывих часто остаётся незамеченным. Как правило, нарушение функции сустава при этом связывают с ушибом и ожидают, что боль вот-вот пройдет и всё будет в порядке. При вывихе такие ожидания не оправдываются. Боль частично проходит, но нарушается движение в суставе.

Характерной особенностью плечевого сустава является то, что через 1–2 недели вывих вправить невозможно! Сустав зарастает. Поэтому чрезвычайно важно при травме плеча как можно скорее показаться травматологу и сделать рентгеновский снимок.

Предположим, у вас был ушиб, который вы залечили. Или вывих, который вовремя и хорошо вправили. И даже боли почти прошли. Не спешите радоваться. Боли вернуться – через месяц, а может быть, через несколько лет. Сначала – незначительные, эпизодические, со временем – усиливаю-



щиеся, становящиеся мучительными. Одновременно сократится амплитуда движений в суставе. Женщинам бывает трудно застёгивать бюстгальтер и причёсываться, мужчинам – тяжело открывать капот автомобиля и переключать передачи. При движении в суставе можно услышать шумы и треск. Это начинается артроз.

Развитие артроза плечевого сустава может провоцироваться вывихом (вылеченным), ушибом, растяжением связок, длительной неподвижностью сустава при лечении перелома. Очень часто артрозы начинаются после непривычной нагрузки (например, когда городской житель попадает на сельскохозяйственные работы или строит дачу). Серьёзные занятия теннисом, волейболом, метание спортивных снарядов тоже способствуют возникновению заболевания. Но иногда видимой причины просто не обнаруживается или о ней забывают.

Несмотря на то, что плечевой сустав меньше тазобедренного и коленного, лечится он с большим трудом. Медлить с его лечением нельзя – решение подождать может оказаться фатальным.

## **Профилактика**

Пока сустав более или менее здоров, полезны и допустимы самые разнообразные упражнения – взмахи и вращение руками, работа с тяжестями, отжимание, подтягивание и многое другое. Но если вы длительное время ничем не занимались, а потом, вспомнив молодость, решительно приступили к физкультуре, то у вас очень велики шансы повредить сустав.

На первых порах упражнения следует выполнять даже не в пол-, а в четверть силы. И амплитуда движений, и нагрузка должны нарастать постепенно – тем медленнее, чем дольше был перерыв и чем больше вам лет. Для того чтобы не травмировать сустав, избегайте предельных нагрузок на него. Но если вам всё-таки необходимо поднять что-то тяжёлое или сделать что-то непривычное, не пожалейте нескольких минут и разомните суставы. Тем самым вы избавитесь от множества неприятностей и сэкономите массу времени, которое может уйти на лечение. А чтобы при падениях не получать травмы, необходимо научиться правильно падать. Легче всего это удаётся детям на занятиях различными видами единоборств и, конечно же, под руководством тренера.

А что делать, если заболевание запущено, движения вызывают резкую боль, сильно нарушена подвижность сочленения? Что делать, если не только заняться физкультурой, но и руку-то поднять невозможно?

При развитии артрозе или остром артрите возможности человека существенно снижаются. Но отказ от движений приводит лишь к дальнейшему развитию заболевания. Поэтому необходимо постоянно (несколько часов в день) заниматься специальными щадящими упражнениями. Принцип тот же, что и для тазобедренных суставов, – *минимальная амплитуда, невысокая частота движений и полная расслабленность мышц.*

Итак...

## Упражнения

Выполняются сидя, при особых показаниях – лёжа.

### **Упражнение 1**

Сядьте удобно. Кисти рук положите на колени. Расслабьте плечи и мышцы рук. Слегка покачивайте локтями наружу и внутрь. Амплитуда движений – 1–2см.

### **Упражнение 2**

Приподнимайте и опускайте плечи.  
Амплитуда движений – не более 1–2 см.

### **Упражнение 3**

Делайте лёгкие движения плечами вперёд-назад.

### **Упражнение 4**

Вращайте плечами – в обе стороны.  
Амплитуда движений – минимальная.

Эти упражнения эффективны и при лопаточном периартрите.

*Обычная ошибка.* В процессе выполнения упражнений плечи постепенно «задираются» вверх. Чтобы этого не произошло, надо максимально расслабиться и сохранять контроль до образования устойчивой привычки.

## Работа мануального терапевта с плечевым суставом

Самостоятельно проработать плечевой сустав невозможно. Он неудобен для этой цели. Требуется помощь со стороны.

Из всех суставов плечевой, за исключением височно-челюстного, пожалуй, самый нежный. Работать с ним нужно очень осторожно, иначе возможны серьёзные травмы, вплоть до вывиха.

Больному делается перкуссионный массаж вдоль суставной щели, спереди и сзади в положении лёжа, а сверху – в положении сидя. При простукивании спереди под плечо пациента кладётся опора, чтобы его плечо ни в коем случае не было на весу. Это может быть плотный валик, подушечка с песком или нога оператора. При проработке сзади опора требуется лишь для некоторых пациентов – очень полных или с выпуклой грудной клеткой. У таких людей плечо просто не достаёт до кушетки. В положении сидя также необходима опора под плечо. Чтобы плечо было слегка приподнято, под мышку пациента оператор ставит своё колено.

В отличие от коленных и тазобедренных суставов, плечевые можно простукивать только через прижатые пальцы, не допуская (во избежание вывиха) тяжёлых ударов через ладонь.

При травмах плечевого сустава часто страдают дельтовидная мышца и соответствующие сухожилия. И хотя заболевание не является артрозом или артритом, оно тоже очень

эффективно лечится перкуссионным массажем. Обработка ведётся в положении сидя, предплечье приподнято и лежит на опоре.

А теперь...

## ГЛАВА X

### ВИСОЧНО-ЧЕЛЮСТНОЙ СУСТАВ

Этот сустав сложный. Он обеспечивает разнообразные движения нижней челюсти.

Чаще всего артроз развивается после различного вида травм. С заболеванием обычно обращаются сильные, мужественные люди определённых профессий. Проявляется артроз скрипом в суставе и болевыми ощущениями при движении челюстей – во время еды, разговоров, зевков.

Несмотря на то, что височно-челюстной сустав очень нежный, лечится он хорошо. Нужно только обращаться с ним чрезвычайно осторожно.

При лечении пациент ложится на бок, голову удобно кладёт на колени оператора. Нащупывается сустав, определяются места поражения и его состояние. Для этого пациент должен несколько раз открыть и закрыть рот, подвигать нижней челюстью взад-вперёд и вправо-влево. Обращается внимание на болезненные точки, скрипы и треск. Затем начинается лечение.

Оператор кладёт на сустав один или два пальца левой руки, а кончиками пальцев правой наносит очень лёгкие удары. Для полноценного лечения удары должны проводиться при разных положениях сустава – с закрытым и открытым ртом, выдвинутой и втянутой нижней челюстью.

Кроме этого сустава могут быть поражены прилегающие мышцы и сухожилия. Болевые точки определяются пальпацией, а проработка ведётся при плотно сжатых челюстях очень лёгкими ударами через прижатые пальцы.

Нам осталось рассмотреть всего лишь две пары суставов...

## ГЛАВА XI

### ГОЛЕНОСТОПНЫЕ СУСТАВЫ И ЛОКТИ

Чаще всего голеностопные суставы поражаются артрозом-артритом при подворачивании ноги, после растяжения связок или наложения гипса по тому или иному поводу. Но у этих суставов есть одна особенность – они легко отекают при нарушении водно-солевого режима или заболевании почек. Длительные отёки ограничивают нормальное движение сочленения и приводят к артрозам и артритам. Артриты же, в свою очередь, увеличивают отёки. Сустав раздувается и проработка его перкуссией становится затруднённой или вовсе невозможной. Тогда необходимо избавиться от отёков. Для этого рекомендуется бессолевая диета, мочегонные и противовоспалительные средства. Кстати, такие меры являются профилактическими от возникновения мочекаменной болезни.

Обычная ошибка при лечении отёков – ограничение потребления жидкости.

При тяжёлых отёках хорошо лежать с приподнятыми ногами, иногда следует туго забинтовать лодыжки.

Но вот сустав принял более или менее нормальные размеры. Теперь можно начинать лечение. Самому делать это крайне неудобно.

Проработка сустава ведётся достаточно сильными ударами через плотно прижатую ладонь, в положении лёжа на боку, с внутренней и внешней стороны соответственно. Удары наносятся по таранной и пяточной костям (расположены вниз-вперёд и вниз-назад от лодыжки). Перкуссия проводит-



ся в крайних и нейтральном положениях сустава. Несмотря на то, что голеностопный сустав достаточно прочный и повредить его трудно, наращивать силу ударов рекомендуется постепенно, ориентируясь на ощущения пациента.

## Упражнения

### **Упражнение 1**

Лягте на спину. Вытяните ноги. Поворачивайте стопы на и от себя.

Упражнение выполняется совершенно расслабленно и с минимальной амплитудой движений.

### **Упражнение 2**

Сохраняя предыдущее положение, вращайте стопами в одну и другую стороны.

### **Упражнение 3**

Сядьте на низкий стул. Стопы должны полностью стоять на полу. «Ходите», приподнимая и опуская поочерёдно пятки и носки.

Общее время выполнения упражнений – от 1 до 3–4 часов в день.

## А теперь о локтях

Кроме возникновения артрозов часто воспаляются суставная сумка и сухожилия. Самое обычное заболевание – *эпикондилит*. Оно может проявляться остро и мучительно.

Работа с локтями напоминает работу с коленями, при этом следует только учитывать более мелкое строение сустава. По этой причине я не останавливаюсь на её описании.

Локти лечатся хорошо, но не очень быстро. В повседневной жизни руками совершается множество движений, поэтому специальные упражнения обычно не показаны. В особо тяжёлых случаях рекомендуется...

### ***Упражнение***

Лягте на спину или сядьте. Руки вытяните вдоль тела или положите на колени. Слегка постукивайте пальцами по полу или по коленям.

В период лечения следует избегать повышенных нагрузок на локтевой сустав.

Итак, вы познакомились с методикой лечения практически всех суставов. Основное требование – «не навреди!». Всегда нужно помнить – лучше сделать меньше, чем нанести хоть малейший вред. Если вы сомневаетесь в правильности методики или выполнения тех или иных упражнений, посоветуйтесь со специалистом.

Мы будем возвращаться к перечисленным заболеваниям, время от времени рассматривая частные случаи.

## ГЛАВА XII

### ЕЩЁ НЕМНОГО О СУСТАВАХ

#### Шалтай-Болтай, Топ-топ и Шлёп-шлёп

Продолжим разговор о болях в ногах. Если я где-то повторюсь, думаю, вам это не будет в тягость, ведь «повторенье – мать ученья».

Помните, я говорил о том, что в жизни человека бывают моменты, когда сходить магазин – подвиг, погулять – проблема, а порой и до туалета не добраться. Малая подвижность провоцирует сердечно-сосудистые и другие заболевания, которые укорачивают жизнь.

Почему это происходит? Всё дело в больных суставах ног.

Реклама предлагает для лечения множество мазей, гелей, пищевых добавок. Народных средств ещё больше. Но обилие средств очень часто свидетельствует об их бесполезности.

Меня иногда спрашивают: «Чем лучше растираться? Какие лекарства принимать? Какие уколы полезней?». На самом деле от артрозов эффективных лекарств не существует. Есть обезболивающие, разогревающие, успокаивающие средства...

Рекламируются пищевые добавки для роста изношенных хрящей. Да, усиленное питание, равно как и некоторые стимулирующие средства, ускоряет рост хряща. Но, напоминаю, в больном суставе он растёт не там, где нужно. В результате подвижность в сочленении снижается и болезнь развивается

ещё быстрее! Увы, нет лекарственных средств, обращающих процесс вспять или излечивающих заболевание.

Давно замечено, что длительное отсутствие движений в суставе ведёт к развитию артроза, разрушению контактирующих суставных поверхностей. В сустав, лишённый подвижности, не поступает питание.

Что же делать, если у вас действительно болит нога?

Я предлагаю...

## **Реабилитационные упражнения для суставов ног**

Все упражнения чрезвычайно лёгкие, безболезненные. Выполнять их можно даже в крайне запущенных случаях.

**Упражнение 1 – «Шалтай-Болтай»** (для коленных суставов)

Сядьте на высокий стул или стол так, чтобы ноги свободно свешивались. Слегка покачивайте ногами.

Амплитуда движений – не более 10 см.

Упражнение выполняется предельно легко и расслабленно.

Для самых тяжёлых больных – 5 минут в час, остальным – несколько раз в день по 5–10 минут.

Очень важно выполнять упражнение так, чтобы не чувствовать ни малейшей боли!

**Упражнение 2 – «Топ-топ»** (для голеностопных, коленных и тазобедренных суставов)

Сядьте на стул и поставьте ноги на пол. Опираясь на носок, поднимите пятку на 1–2 см от пола, затем свободно опустите её. Отдохните 3 секунды и повторите движение.

Если поражены обе ноги, движение выполняется поочередно, с паузой в несколько секунд.

**Упражнение 3 – «Шлёп-шлёп»** (для голеностопных и коленных суставов)

Очень похоже на предыдущее.

Опираясь на пятку, расслабленно, не спеша, шлёпайте носками об пол. Приподнимайте носки не более, чем на 1–2 см от пола.

Пауза между движениями – 3 секунды.

При серьёзных заболеваниях упражнения «топ-топ» и «шлёп-шлёп» рекомендуется выполнять много часов в день. Их можно делать дома, на работе, в метро и даже в театре и ресторане – разуваться не надо!

Не спешите приступать к упражнениям. Прочитайте ещё раз их описание и строго следуйте ему. При правильном выполнении не должно ощущаться ни боли, ни усталости!

## **«Раззудись, плечо! Размахнись, рука!..»**

*Анна Ивановна, 78 лет. Старый вывих правого плечевого сустава. Его головка смещена внутрь и вниз приблизительно на 5 см. Острые боли, практически нулевая подвижность руки, проблемы с самообслуживанием.*

Исправить такой вывих невозможно, по ряду причин невозможна и операция.

Итак, возвращаемся к разговору об артрозах-артритах плечевого сустава.

При этих заболеваниях нарушается подвижность и появляется боль в суставном сочленении. В лёгких случаях боль появляется только в крайних положениях руки, например, когда нужно застегнуть бюстгальтер или почесать спину под лопатками. В запущенных случаях трудно причесаться, надеть шляпу, включить в комнате свет, а в самых тяжёлых – невозможно без посторонней помощи даже поесть – руки не поднимаются.

Заболевания возможны в любом возрасте. Чаще всего от них страдают спортсмены и люди, которым за сорок.

Самые распространённые причины заболеваний – травмы, ушибы, растяжения связок, вывихи и переломы в области верхних конечностей, реже – заболевания типа ревматоидного полиартрита.

## **Что делать, если болит плечо?**

- Если боль появилась в результате сильного удара, падения или перегрузки, зафиксируйте руку в определённом положении и обратитесь в травмпункт.

- Чтобы определить наличие вывиха, трещины или перелома, необходимо сделать рентген. Не ждите (дескать, само рассосётся) – вывихи надо вправлять немедленно!

- Если боли и ограничение подвижности появились после излечения вывиха или перелома, не применяйте для разработки сустава методики, связанные с нагрузкой, – состояние ухудшится.

- Отнеситесь к больному суставу бережно, не перегружайте его. Совершенно недопустимо пользоваться обезболи-

вающими препаратами для того, чтобы выполнить тяжёлую работу, – осложнения гарантированы.

Для лечения артрозов плечевых суставов рекомендуются лёгкие и несложные...

## Упражнения

### **Упражнение 1**

Сядьте на стул. Кисть больной руки положите на колено или на стол. Рука совершенно расслаблена, плечо максимально опущено вниз. Слегка покачивайте локтём наружу-внутрь.

Движение выполняется с очень малой амплитудой – не более 1–2 см.

При выполнении недопустима даже малейшая боль.

### **Упражнение 2**

В том же положении слегка поднимайте и опускайте плечо.

Амплитуда движений – 1–2 см.

### **Упражнение 3**

В том же положении двигайте плечом вперёд-назад.

В тяжёлых случаях упражнения рекомендуется выполнять в течение дня по 5–10 минут в час, в лёгких – по возможности.

*А у Анны Ивановны всё сложилось удачно. Боли прошли, движение в суставе почти полностью восстановилось. Хорошо стало не только Анне Ивановне, но и её близким!..*

## ГЛАВА XIII

### МЕХАНИЧЕСКИЕ УСТРОЙСТВА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ АРТРОЗОВ

При лечении артрозов-артритов важнейшее значение имеет продолжительное выполнение пациентом специальных упражнений, позволяющих суставной жидкости циркулировать в полости сустава и стимулирующих рост повреждённых тканей. Как выяснилось в ходе экспериментов, возможно восстановление функций суставов и разрушенных хрящей даже в очень тяжёлых случаях артрозов 3–4-й степени, причём *скорость лечения пропорциональна времени выполнения упражнений.*

Нетрудоспособные тяжелобольные люди могут затрачивать на упражнения 10–12 часов в сутки. И хотя упражнения чрезвычайно лёгкие, выполнение их, тем не менее, требует определённой концентрации внимания и напряжения, на которые многие пациенты просто не способны.

Менее тяжёлым больным для того, чтобы выполнять упражнения, следует заниматься «сидячей» работой, в случае необходимости – перейти на таковую. При этом не забывать делать упражнения в транспорте, местах отдыха и где только возможно.

При рутинной работе выполнение упражнений, как правило, особых трудностей не вызывает, но если работа творческая или человек обладает особым складом характера, труд-



ности становятся непреодолимыми. Поэтому я предлагаю испытанные мною УСТРОЙСТВА ДЛЯ ПАССИВНОГО ДВИЖЕНИЯ СУСТАВОВ (УПД) во время ночного сна или дневного отдыха. Как показывает практика, для лечения суставов равно подходит активный и пассивный характер движения.

## Технические требования к УПД

1. *Высокая надёжность.* Ресурс работы не менее 10 тыс. часов. Лечение тяжёлых артрозов требует нескольких лет. Прибор должен работать, не выключаясь из электросети, каждую ночь, а в некоторых случаях непрерывно сутками, неделями, месяцами.

2. *Бесшумность.* Даже не очень сильные звуки могут действовать крайне раздражающе на больного человека и его окружение, особенно при непрерывном длительном воздействии. Наиболее неприятны высокочастотные аperiодические шумы.

3. *Малое энергопотребление.* Высокое энергопотребление увеличивает стоимость эксплуатации, требует мер по отведению излишков тепла, ухудшает пожарную безопасность.

4. *Простота управления, удобство настройки и эксплуатации.* Пациенты зачастую бывают людьми преклонного возраста, сложная техника для них может быть недоступна.

5. *Универсальность.* Высоко универсальное устройство позволяет работать со многими суставами одновременно, но стоит дороже и занимает больше места. Устройство с низкой универсальностью стоит дешевле, но предназначено для лечения определённого сустава или одной группы суставов.

6. *Стоимость.* Дешёвое устройство более доступно, сложное и универсальное – менее. К сожалению, удовлетворить достаточно жёстким требованиям и сделать УПД одновременно простым, дешёвым, бесшумным и с большим сроком службы не удаётся.

## Варианты исполнения УПД

1. *С гидравлическим приводом.* Исполнительным устройством служат мешки из прорезиненной ткани. Источник энергии – гидравлический вибрационный насос типа «Ручеёк». Насос помещается в ёмкость с водой и с помощью коммутационной аппаратуры и шлангов соединяется с исполнительным устройством. Коммутационная аппаратура обеспечивает периодическое наполнение и опорожнение мешков.

Пожалуй, самый дешёвый и очень универсальный вариант. К сожалению, у такого УПД есть свои минусы: шум, свойственный гидравлическим насосам и коммутационной аппаратуре; при длительной эксплуатации возможны протечки.

2. *С пневматическим приводом.* Подходящий компрессор в продаже найти не удалось. На разработку и изготовление пришлось потратить много времени и усилий. Получился сравнительно малозумный компрессор с производительностью до 3 л/с, давление – до 0,1 атм. Недостатки: шум коммутационной аппаратуры и воздуха в шлангах и на диафрагмах; низкий КПД. Достоинства: универсальность; лёгкая перенастройка; низкая стоимость; простота в эксплуатации. Небольшие по размеру и мощности УДП с пневмоприводом хорошо подходят для лечения малых и средних суставов – кистевых, голеностопных, а также стоп и запястий.

3. *С механическим приводом.* Для отработки методики лечения суставов было изготовлено три варианта УПД с механическим приводом. Два универсальных, предназначенных для лечения плечевых, тазобедренных и коленных суставов. Первый из них, к сожалению, оказался слишком шумным устройством – по этой причине спать на нём неудобно. Во втором и третьем вариантах удалось добиться практически полной бесшумности. Третий вариант более всего подходит для лечения коксартроза и поясничного отдела позвоночника. Длительные испытания показали, что устройством лечатся не только суставы, но и позвоночник. К примеру, после полугодового пользования УДП мой рост увеличился на 4 (!) см – стал как в двадцатилетнем возрасте. (Известно, что с возрастом человек становится ниже за счёт дегидратации, вследствие которой уменьшается высота межпозвонковых дисков.)

В настоящее время рассматриваются модели УДП с механическим приводом, которые предназначены для воздействия на человека, находящегося в положении сидя.

# ЧАСТЬ 2. ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ПОДПороГОВЫХ БОЛЕЙ, ДЕПРЕССИЙ И УСТАЛОСТИ

## ГЛАВА I

### ДЕПРЕССИИ ГНЕТУЩАЯ РЕАЛЬНОСТЬ

*Кассандра – первый зарегистриро-  
ванный случай депрессии.*

Давным-давно лучезарный бог Аполлон влюбился в прекрасную девушку, дочь царя Трои Приама, и наградил её даром видеть будущее. Но капризная царевна огорчила бога, отвергнув его любовь. И дар, полученный ею, оказался с изъяном – Кассандра могла предсказывать лишь неблагоприятные события. Из-за этого она постоянно пребывала в плохом настроении.

Люди не любили предсказательницу и не доверяли ей – ведь многие предпочитают верить только хорошему. И напрасно, поверили бы, – глядишь, Троя осталась бы целой и вся история сложилась бы иначе!

С тех пор прошло более 3,5 тысяч лет. Люди стали жить и лучше, и дольше. Казалось бы, для депрессии нет оснований, но с каждым годом число людей, подверженных этому недугу, растёт. Заболевание «молодеет», нередко от него страдают и дети. Часто детская депрессия заканчивается суицидом.

*Ты уймись, уймись, тоска...*

Плохое настроение, подавленность, тоска, резкое нарушение аппетита и двигательной активности, вялотекущие заболевания непонятной природы... Достаточно, чтобы испортить жизнь, но маловато для серьёзного лечения – тем более, периоды обострения и длительной ремиссии чередуются. Это – депрессия. Лёгкая. Причины её часто списывают на обстоятельства – семья, работа, тайные желания, материальное положение, отсутствие перспектив.

Женщины страдают депрессией чаще, но у мужчин заболевание протекает тяжелей. Алкоголь, наркотики, транквилизаторы – обычные средства самолечения сильного пола – помогают временно. Иногда они находят утешение в новых знакомствах, меняют семью, работу, квартиру. «С жиру бесится», – отзываются окружающие о таком заболевшем человеке.

На самом деле всё не так просто. Человек страдает, пытается что-то делать, но это «что-то» не всегда получается. К специалисту же на этом этапе большинство заболевших не обращается. Ведь некоторые меры хоть временно, но действуют...

*Вдоль дороги лес густой –  
С Бабами Ягами...*

Заболевание прогрессирует и становится хроническим. Приступы тоски усиливаются. Периоды ремиссии сокращаются, ухудшается память. Обычные обязанности превращаются в тяжёлую повинность. Над человеком довлеет ощущение никчёмности, бессмысленности и ирреальности жизни. Перманентное чувство усталости. Отдых не помогает. Возрастает алкогольная и наркотическая зависимость. Под воздействием «лечебных» средств у заболевшего нередко наблюдается

асоциальное поведение, он старается самоизолироваться. Рвутся семейные и дружеские узы. Возможны и серьезные психические нарушения.

*... А в конце дороги той –  
Плаха с топорами.*

Бессмысленность бытия становится полной и очевидной. Впереди ни малейшего просвета. Больной ощущает невозможность какого-либо положительного решения своих проблем и свою ненужность. Это – уже тяжелейшая стадия заболевания, когда и больной, и его близкие хорошо осознают сложность ситуации. Лечение теперь становится чрезвычайно трудоёмким делом.

Единственный выход из сложившегося положения многие люди видят в суициде – ведь жить совсем не хочется. А если не самоубийство, тогда самые обычные спутники тяжёлой депрессии – инфаркт, инсульт, онкологические заболевания или... несчастный случай. Да, это не оговорка, люди в депрессивном состоянии очень легко попадают в разные неприятные истории – инстинкт самосохранения отключается напрочь. Даже обыкновенный грипп может стать смертельно опасным заболеванием, потому что защитные силы организма перестают действовать должным образом.

## **От чего и у кого бывает депрессия?**

Заболеть может каждый, начиная с детсадовского возраста. Явные причины этого – резкое ухудшение материального положения, ссора с близкими людьми, неприятности на работе, неудачи в личной жизни, недостатки телосложения и осанки. Список причин бесконечен.

Однако сами по себе эти и другие причины редко вызывают заболевание. Скорее, они являются неким спусковым механизмом, который срабатывает только при некоторых дополнительных условиях (ослабленной психике, особой нервной организации, хронических заболеваниях).

В частности, заболевания позвоночника и суставов – остеохондрозы, артрозы, артриты – характеризуются медленным развитием и часто протекают практически незаметно, тем не менее, инициируя и облегчая развитие депрессии.

Некоторые внешние дефекты – сколиоз, кифоз, искривлённые ноги – тоже могут через психику стимулировать развитие депрессивных состояний.

В МОЕЙ ПРАКТИКЕ были случаи, когда *лечение позвоночника и суставов попутно избавляло пациента от жестокой депрессии.*

Странно, но тяжёлая физическая работа, плохое материальное положение и острые боли редко провоцируют депрессию. Обычно заболевают люди обеспеченные и люди, занимающиеся интеллектуальным трудом.

ОСОБЕННО ЧАСТО депрессия встречается у студентов престижных вузов, бизнесменов, артистов, редакторов, художников и поэтов. Удивительный факт – многие произведения человеческого гения созданы именно под влиянием глубокой депрессии.

Конечно, у человека остаётся право выбора – надеяться на создание бессмертных творений и страдать от депрессии или постараться всё же избавиться от неё... Тем более, что сама по себе депрессия не свидетельствует о гениальности человека.

И, наконец, ПРАКТИЧЕСКИЙ СОВЕТ, многократно проверенный и помогающий избавиться от приступа заболевания.

*Уединитесь. Лягте в постель, укройтесь с головой одеялом (можно свернуться калачиком). И начните себя жалеть. Интенсивно и настойчиво думайте о своих несчастьях и неудачах. Жалейте себя – ведь вы никому не нужны, ну, никому на белом свете! Никто вас не любит, не ждёт, никто о вас не пожалеет. (Скорее всего, это преувеличение.) Страдайте. Не сопротивляйтесь своему страданию, а погрузитесь в него до самого дна.*

Некоторым людям для такого погружения вполне хватает трёх минут, а другим – и часа мало. Самое главное – не сопротивляться состоянию и погрузиться в страдание как можно глубже.

*И когда вы очутитесь на самом дне – предельно несчастным, бесконечно одиноким, лишённым всяких надежд, – попробуйте найти в страдании удовольствие... Дела-то не совсем плохи – мёртвые не страдают! Вы ведь живы!.. И тогда наплюйте на всё, глубоко вздохните, потянитесь, широко откройте глаза... И к вам придёт понимание. Понимание бессмысленности страдания. И страдание уйдёт от вас. Оно же – бессмысленное и существует внутри вас только потому, что вы этому потворствуете.*

Я назвал несколько последствий, к которым ведут или могут привести указанные заболевания и нарушения опорно-двигательной системы человека. Такой список можно было бы продолжать и дальше, но объём книги и время не позволяют мне этого сделать. Поэтому я хочу остановиться на явлении, которое все мы испытываем каждый день (одни – время от времени, а другие – постоянно).

Это...



## ГЛАВА II

### УСТАЛОСТЬ

Вы устаёте и не можете отдохнуть? У вас болит голова? Сердце? Сон не приходит к вам без транквилизаторов? У вас проблемы в семье? Плохой характер? Ребёнок плохо учится? **ВАМ МОЖНО ПОМОЧЬ!**

*Алексей К., 38 лет, преуспевающий бизнесмен, трудоголик. Основная жалоба – хроническая усталость, сонливость, раздражительность.*

*Длительный отдых не помог. Появились боли в сердце.*

*Медицинское обследование, кроме умеренного остеохондроза, ничего не выявило.*

Хроническая усталость мешает работе и учёбе. Жизнь становится неприятной. От усталости страдают пожилые люди и люди среднего возраста, молодёжь и дети.

Общепринятое мнение – виноваты работа, учёба, семья, школа, институт... Список бесконечен. Но если виновата работа, почему тогда не помогает отпуск? Почему утром так же плохо, как и вечером?

В человеческом организме могут появиться внутренние источники усталости, от которых никакой отдых не избавит.

Что это за источники? Сердце? – Нет. Хотя сердце и работает непрерывно, но за каждым сокращением сердечной мышцы следует пауза – отдых.

А вот с позвоночником дело обстоит сложнее – его мышцы полностью не расслабляются даже во сне. Но беда ещё не в этом. Иногда по той или иной причине правильность положения позвонков нарушается. Мышцы, скрепляющие позвонки, начинают работать в аварийном режиме. В качестве ответной реакции на смещение позвонков возникают спазмы, которые, в целом, выполняют положительную функцию по сохранению формы позвоночника. *Тем не менее, постоянная работа мышц в аварийном режиме способствует развитию остеохондроза и вызывает деформацию межпозвонковых дисков (вплоть до развития грыж).* Ну и, конечно, постоянно напряжённые мышцы выделяют в кровь вещества, вызывающих чувство перманентной усталости.

Маленькие дети чрезвычайно подвижны и неутомимы, что связано с отсутствием у них остеохондроза.

**ХРОНИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ** часто сопровождается болями в спине и позвоночнике. Напряжённость мышц шейного отдела позвоночника нарушает процесс снабжения головного мозга кровью и вызывает мучительные затылочные боли, иногда переходящие в височные. Мужественные люди преодолевают боль, трудоголики – усталость. Ничего, кроме вреда, такая борьба не даёт, а заболевание продолжает развиваться.

Хронические боли и усталость ухудшают характер человека и отрицательно влияют на его взаимоотношения с окружающими.

На позвонках появляются костные наросты, разрастаются хрящи и связки. Позвоночник теряет подвижность. Чувство

усталости между тем пропадает. Но проблема остаётся. Спустя некоторое время круг замыкается, а затем – начинается новый виток мучений.

Иногда спазмы развиваются преимущественно на одной стороне, и позвоночник перекашивает. Возникает картина сколиоза. При своевременном лечении перекосяс проходит, если же время упущено – сколиоз остаётся на всю жизнь.

**ОСОБЕННО ОПАСНЫ СПАЗМЫ МЫШЦ В ДЕТСКОМ ВОЗРАСТЕ.** Из-за хронической усталости ребёнок плохо учится, становится невнимательным, с трудом посещает уроки, во время занятий сидит в самых замысловатых позах.

Жалобы ребёнка на усталость и боль в спине воспринимаются взрослыми как желание отделаться от уроков.

Постоянная неправильная поза, в которой находится ребёнок, приводит к серьёзным дефектам осанки. Волевое решение проблемы (сиди прямо, слушай внимательно, хорошо занимайся!) – результатов не даёт.

Ребёнка начинают считать неспособным лентяем, бездельником. Но ребёнок не виноват – он серьёзно болен. Болен хронически и его необходимо лечить, а не наказывать...

Осанка, обучение, работа, болезни, алкогольная зависимость, характер – от всего этого зависит круг общения человека и эти факторы формируют его СУДЬБУ.

**ЕСЛИ У ВАС ХРОНИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ И ЧАСТО БОЛИТ ГОЛОВА ИЛИ СПИНА, ЕСЛИ У ВАС ИЛИ У ВАШЕГО РЕБЁНКА ПЛОХАЯ ОСАНКА, НЕ СТОИТ МУЧИТЬСЯ – ПОСЕТИТЕ КОСТОПРАВА!**

## Что-то стал я уставать!

Итак, продолжаем разговор об усталости. Любой человек испытывает усталость, но не все задумываются о причинах, по которым она возникает.

Ложимся ли мы отдохнуть на диван после работы, направляемся ли на прогулку или в спортзал, планируем ли отпуск – чаще всего подобные решения принимаются под воздействием или в предвидении той или иной формы усталости.

**УСТАЛОСТЬ – НОРМАЛЬНОЕ И, БОЛЕЕ ТОГО, НЕОБХОДИМОЕ ЯВЛЕНИЕ. РАЗВИТИЕ ОРГАНИЗМА БЕЗ УСТАЛОСТИ НЕВОЗМОЖНО!**

Усталость бывает разной – мышечной, умственной, нервной, психической, зрительной... Можно устать даже от отдыха или сна! Но обычно при прекращении деятельности, вызвавшей усталость, она быстро проходит.

Пожалуй, лучше всего изучена мышечная усталость.

Попробуйте развести руки в стороны и постоять в таком положении хотя бы 5 мин. Мало не покажется! Заболят мышцы. Если продержитесь дольше, боль станет невыносимой. При этом можно заметить, что неподвижные напряжённые мышцы устают очень быстро и что так же быстро усталость становится общей. Если слегка шевелить руками, то держать их на весу будет намного легче.

Тем не менее, в человеческом организме есть мышцы, которые работают в режиме постоянной нагрузки, годами и

десятилетиями. Это паравертебральные мышцы, проходящие вдоль позвоночника. Они компенсируют внешние нагрузки, поддерживают стабильную форму позвоночника и полностью выключаются только под глубоким общим наркозом. Поэтому после тяжёлой операции нередко появляются серьёзные смещения позвонков.

Если человек лежит, сила напряжения паравертебральных мышц становится равной весу тела, если стоит – удваивается, бежит или работает – увеличивается ещё в несколько раз. И позвонки, и диски, и мышцы такую нагрузку выдерживают вполне удовлетворительно. К вечеру диски несколько сжимаются, теряют воду и начинают выступать за края позвонков, к утру – восстанавливаются. Поэтому утром человек на 2–3 см выше, чем вечером. Это нормально. Но *при смещениях паравертебральные мышцы вынуждены работать в экстремальном режиме непрерывно, что влечёт за собой некоторые ПОСЛЕДСТВИЯ:*

1. Во время ночного отдыха диски не восстанавливаются – не позволяют напряжённые мышцы.

2. При постоянной усиленной нагрузке межпозвоночные диски деформируются, уменьшаются по высоте, теряют упругость. В тяжёлых случаях возможно появление трещин на краях дисков и образование дисковых грыж. Иногда можно услышать такие слова: «Диск изнашился, стёрся, сработался». Это не так. Диск не может «стереться».

3. Деформированные диски натягивают продольные связки. В местах повышенной напряжённости связки кальцинируются и создаётся впечатление, что на позвонках отрастают «усы». Опорные площадки позвонков расширяются. Это, с одной стороны, снижает нагрузку на диски, а с дру-

гой – уменьшает гибкость позвоночника. Развивается остеохондроз. Постоянно напряжённые мышцы устают и болят. В фиксированной, пусть и очень удобной позе, мышечные боли усиливаются (например, при длительной поездке в автомобиле, работе на компьютере или после сна).

4. Продукты метаболизма постоянно напряжённых мышц поступают в кровь и вызывают непрерывное чувство общей усталости. Старая поговорка «Утро вечера мудренее» в этом случае теряет свою силу.

5. При хронической усталости утрачивается работоспособность, портится характер, возникает чувство подавленности, а при шейном остеохондрозе – страдают зрение, память и интеллект. Вам это что-то напоминает?.. Да-да, вот именно – **ВСЕ ПРИЗНАКИ СТАРЕНИЯ!** Хроническая мышечная усталость вызывает ускоренное старение всего организма.

6. Некоторые медикаменты, кофе, никотин, алкоголь, наркотики снижают чувство усталости, повышают работоспособность, облегчают страдания. Поэтому при хронической мышечной усталости легко развивается алкоголизм, происходит привыкание к курению, появляется наркозависимость.

### ***Что делать, если у вас хроническая усталость:***

- Для того чтобы облегчить работу паравертебральных мышц, не принимайте надолго одну, пусть даже удобную, позу.
- При любой возможности разминайте спину – неподвижные мышцы устают быстрее.
- Мышечную боль, чувство усталости хорошо снимают баня, различные разогревающие мази и притирания, но пользоваться ими нужно очень осторожно. **ПРИ РАДИКУЛИТАХ,**

УЩЕМЛЕНИЯХ, ДИСКОВЫХ ГРЫЖАХ ПРОГРЕВАТЬ СПИНУ НЕЛЬЗЯ!

- Обратитесь к хорошему мануальному терапевту и приведите позвоночник в порядок.

Что бы на эту тему ни предлагала реклама, других надёжных средств лечения позвоночника нет.

**ПОМНИТЕ! ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК СОХРАНЯЕТ МОЛОДОСТЬ.**

## ГЛАВА III

### ДУША БОЛИТ

Прежде чем перейти к рассмотрению нарушений осанки и телосложения, хочу указать на взаимосвязь этих нарушений с артрозами, а также на те последствия, к которым они приводят.

Остеохондроз и артрозы – косвенная причина многих трагедий. Скверный характер и неэтичные поступки исторических и литературных героев объясняются подавленными страданиями: Иван Грозный, Отелло и Наполеон испытывали мучения от остеохондроза. Семейные драмы, сглаз, порча – зачастую всего лишь проявления этого заболевания.

Остеохондроз – самое распространённое заболевание. В развитых странах потеря трудоспособности, вызванная остеохондрозом, превышает потери от всех остальных заболеваний, вместе взятых!

«У вас остеохондроз...» Каждый день множество людей слышит этот диагноз по самым разным поводам. Разламывается голова – остеохондроз, болит спина – остеохондроз, отнимаются ноги, болит сердце, парализовало руку – диагноз тот же.

Иногда заболевание однозначно можно связать с остеохондрозом, но чаще – нет. Тем не менее, список прямых его проявлений очень и очень впечатляет.



По происхождению на остеохондроз похожи и заболевания суставов – *артрозы*. Развиваются они обычно медленно и внешне могут не проявляться в течение многих лет. Но однажды... какая-нибудь незначительная причина – переохлаждение, переутомление, смена погоды – вызовет сильнейшие боли.

От остеохондроза не умирают. Умирают от спровоцированных им заболеваний. Инфаркт, инсульт, лёгочная недостаточность и многое другое часто бывают вызваны малоподвижным образом жизни при развитом остеохондрозе.

Обычно человек узнаёт о том, что у него остеохондроз, и начинает лечить его слишком поздно, когда уже проявления заболевания достигают крайней степени или же в периоды обострения. А до этого он наивно полагает: нет боли – нет заболевания.

Подобная наивность воспитывалась у нас десятилетиями. Невозможно представить, что при отсутствии сильных болей вами займутся в поликлинике. В статистику потери трудоспособности входят только острые проявления остеохондроза. Обычное лечение заключается лишь в снятии болей.

«Боль» и «заболевание» – слова однокоренные, но избавление от боли неравнозначно избавлению от заболевания.

Остеохондроз и артрозы – заболевания, развивающиеся годами.

**ОПАСНОСТЬ ОСТЕОХОНДРОЗА** – в его скрытости, отсутствии ощущений заболевания.

При остеохондрозе и артрозах болевые сигналы постоянно проникают в мозг, но болевых ощущений в сознании не

вызывают. Сознание адаптируется к болевым сигналам постоянного уровня и не реагирует на них.

В неощущаемые боли трудно поверить, но они реальны, существуют, как мириады других невидимых и неощутимых вещей.

Медицинские эксперименты доказывают: когда сознание полностью отключено (человек в коме или под глубоким наркозом), – мозг воспринимает болевые сигналы и реагирует на них!

Существование ПОДПОРОГОВОЙ БОЛИ, о которой мы будем говорить в дальнейшем, доказывается косвенными уликами. Постоянный поток неощутимых болевых сигналов влияет на нервы и психику человека. Плохой сон, ночные кошмары, раздражительность, депрессия, апатия, неврозы, психические расстройства могут вызываться подпороговыми болями. Вследствие депрессивного состояния развиваются импотенция и фригидность.

Явления эти наблюдаются обычно у внешне вполне здоровых, сравнительно молодых людей, ещё «не умеющих» болеть. Вследствие реакции на постоянное раздражение подсознания могут развиваться алкоголизм, неудержимая тяга к курению, наркотикам.

Человек страдает и не понимает причин своего страдания. У него БОЛИТ ДУША. Если душа болит долго, она может стать больной... И как следствие – каждый день мы узнаём о немотивированных убийствах, бессмысленных преступлениях и самоубийствах.

Давно известно и экспериментально доказано – постоянный отрицательный раздражитель может вызвать язву желудка, инфаркт, инсульт, диабет. Есть связь депрессивных состояний и с некоторыми видами онкологических заболеваний.

Заболевания, вызванные остеохондрозом, не излечимы прямыми методами воздействия, но они легко проходят после устранения причины.

От чего зависит заболевание остеохондрозом? Как его можно вылечить? И заболевание ли это?

Я склонен считать остеохондроз проявлением защитной реакции организма, направленной на сохранение стабильности позвоночника при смещении позвонков.

Медикаментозное лечение остеохондроза столь же бессмысленно, как лечение иглоукалыванием, массажем, растиранием, раздражающими пластырями, прогреванием или прижиганием... Список этот бесконечный. Общее у всех этих средств одно – борьба не с причиной, а со следствием. И применяются они обычно в острой стадии, лишь более или менее успешно снимая боль. Но чтобы вылечить остеохондроз, необходимо избавиться от причины, вызвавшей заболевание, то есть выправить смещения. Классическая медицина делать этого не умеет...

Лечение артрозов во многом похоже на лечение остеохондроза. Восстановление функций суставов трудоёмко, но вполне осуществимо.

Об этом...

## **Письмо пациентки**

Подобных свидетельств, подтверждающих эффективность лечения артрозов, вполне достаточно, но меня затронула искренность человека, написавшего мне письмо. Я привожу его с небольшими купюрами, по возможности сохраняя стиль автора.

*Искреннее слово благодарности хочу выразить Гитту Виталию Демьяновичу за его чуткое сердце и золотые руки, которыми он восстанавливает человеческую жизнь и приводит её в нормальное русло.*

*Приехала я из республики Татарстан, из села, что под Казанью. Моё состояние здоровья было ужасно – самый сильный артроз IV степени левого коленного сустава. Сустав был увеличен в 4 раза. Было сильное покраснение и кожа на суставе была до такой степени натянута, что блестела. Температура – 39,5°, СОЭ – 68, гемоглобин – 87, сама была серо-зелёная и надежды на жизнь не было никакой. Это было 30 сентября 2002 года. С 30/IX по 24/X 2002 г. прошла 8 сеансов лечения у Гитта Виталия Демьяновича и уехала домой. Через 2 месяца, 18/I-03, приехала на повторный сеанс. Воспаление сошло, коленный сустав почти одинаков со здоровой ногой, температуры не стало, СОЭ – 23, гемоглобин – 118. За это время не принимала ни одного лекарства, начала привставать на ногу, но пока с костылями. По окончании 2-го курса лечения полностью привстаю на ногу и один костыль убрала.*

*В настоящее время делаю все упражнения, что посоветовал доктор Гитт. Стараюсь ходить с палочкой, костыли оставила. После 3-го курса лечения, думаю, буду ходить без палочки.*

*Низкий земной поклон Гитту Виталию Демьяновичу за его терпение, его большой дар, которым он обладает, за то, что он вылечивает нас, даёт нам здоровье, работоспособность. Хочется радоваться каждому прожитому дню без болей и слёз.*

*С уважением – Филатова Любовь Сергеевна.*

*Республика Татарстан, Зеленодольский район,  
с. Большие Ключи, ул. Мирная, д. 4  
25.02.03*

## ГЛАВА IV

### ПОДПОРОГОВЫЕ БОЛИ

*Трудно поверить, но есть тайные силы, определяющие жизнь человека, его поведение, его судьбу. Многие люди, не ведая о том, за-  
висят от этих сил. Невидимый враг опасен.*

Просвещённый читатель знает о ненаблюдаемых или почти не наблюдаемых явлениях. Такие явления или слишком редки (их называют чудом), или слабо выражены (для их регистрации необходимы специальные приспособления).

Для того чтобы рассмотреть бактерии, нужен микроскоп, для обнаружения элементарных частиц – сложнейшая аппаратура. Однако, чтобы увидеть вирус, оптического микроскопа недостаточно. А некоторые частицы настолько малы, что обнаружить их не представляется возможным!.. Хотя о бактериях, вирусах и неуловимых частицах можно судить по их воздействию на окружающий мир.

В частности, вирусы активно участвуют в эволюционном процессе, бактерии обеспечивают круговорот органики в природе, ионизирующие излучения способствуют мутациям. Несмотря на то что эти процессы происходят постоянно, обнаружить силу, оказывающую на них влияние, весьма сложно. А если говорить о Высшей Силе, то и Она проявляет себя далеко не всегда явно, Влияние Её также не просто обнаружить. Поэтому многие люди вообще сомневаются в Её существовании.

Но как бы там ни было, на человека всё же воздействуют невидимые силы, которые оказывают сильнейшее влияние на всю его жизнь и деятельность. Под воздействием этих сил люди совершают необъяснимые поступки и становятся преступниками, алкоголиками, наркоманами и... святыми. Даже пути развития цивилизаций зачастую определяются невидимыми силами.

Я хочу показать вам в общих чертах механизм воздействия невидимых сил на человека, пределы влияния и пути избавления от них. Ведь человек, который знает или предупреждён о готовящемся на него нападении, получает возможность заранее вооружиться и дать своевременный отпор врагу.

**ЧТО ЖЕ ЭТО ЗА СИЛЫ?** – Это – *подпороговые боли*, лежащие за пределами человеческого восприятия.

## **Что такое подпороговые боли?**

Одна из основных особенностей живой материи – реакция на сигналы окружающего мира и собственного организма. Даже простейшие организмы и растения реагируют на перепады температуры, освещённость, влажность, наличие питательных веществ, испытывают жажду, голод и многое, многое другое.

Набор сигналов несёт информацию, необходимую для жизнедеятельности организма. У высших существ эта информация обрабатывается центральной нервной системой.

Бывают случаи, когда сигнал есть, а информации он несёт очень мало или не несёт вовсе. Это возможно в случае сигнала постоянного или медленно изменяющегося уровня. У приматов и человека такие сигналы, ввиду малой инфор-

мативности, задерживаются на низших уровнях нервной системы и не попадают на высшие уровни, не воспринимаются сознанием. И наоборот, сигнал переменного уровня несёт информацию об изменениях во внешнем мире или внутреннем пространстве организма и максимально мобилизует внимание. Этим свойством пользуются разработчики различных сигнальных устройств.

Интересный пример. Глаз, лишённый движения, ничего не видит. Чтобы что-то видеть, глазное яблоко должно постоянно подёргиваться, при этом изображение на сетчатке глаза будет находиться в непрерывном движении.

Точно так же обстоит дело с внутренними сигналами. В частности, болевой сигнал постоянного уровня очень скоро перестаёт восприниматься. Сильнейшая боль от тяжёлого ранения, ожога или ущемления крупного нерва через определённый период неподвижного состояния человека почти не чувствуется. Но стоит чуть шевельнуться, подуть на рану или дотронуться до неё, как ощущение боли полностью возвращается. Эффект обезболивания может совершенно исчезнуть и под слабыми влияниями пульса, перистальтики кишечника, дыхательных движений, из-за развития воспалительных процессов и даже психических потрясений.

Сигнал, не воспринимаемый сознанием из-за слабости или привычки к нему, называется *подпороговым*, а не воспринимаемая по тем же причинам боль – *подпороговой*. *Подпороговые боли* – отнюдь не редкие и не экзотические явления. Трудно представить, насколько велико их влияние на жизнь и судьбу человека!

## Подпороговые боли и психика

Для многих людей, часто в их самом расцвете сил, жизнь становится не мила – они испытывают депрессию, подавленность. Казалось бы, всё в порядке, но что-то не так!.. Работа не тяжёлая, а утомляет быстро. Делать ничего не хочется и отдых не в радость. Апатия, плохой сон...

Нередко выход из положения человек находит в транквилизаторах, анальгетиках, алкоголе, иногда – в наркотиках. Эти средства не безвредны, к ним происходит привыкание, да и дозы приходится увеличивать.

Как правило, анализы во время такого состояния великолепны, а обследования не дают никаких результатов или выявляют незначительные заболевания, не имеющие никакого отношения к жалобам. В чём же дело?

На Востоке состояние подавленности или депрессии объясняют нарушением циркуляции некой энергии в человеке, у нас в стране – часто сглазом или порчей. Неужели, в самом деле, сглазили, или колдун порчу напустил? – Ни то, ни другое. Виноваты подпороговые боли, которых человек не ощущает.

Назначение любой боли – предупреждать о неполадках в организме. Сломанная кость, ожёг, ушиб, обнажённый нерв в зубе вызывают резкую боль, которая вынуждает принимать срочные меры для лечения и не позволяет пользоваться повреждённым органом.

Боль появляется, если нарушение возникает быстро. Но некоторые заболевания развиваются годами. Наиболее обычные и часто встречающиеся из них – ОСТЕОХОНДРОЗЫ И АРТРОЗЫ.



Костно-хрящевые структуры изменяются медленно и так же медленно нарастает поток болевых сигналов. За время развития заболевания наступает адаптация и боль может совершенно не ощущаться. Нервные окончания могут давать сигналы: в организме неполадки, следует принимать меры! Но «неполадки» возникают медленно, мозг привыкает к этим сигналам, считает их нормальным явлением и не пропускает в сознание. Это не означает, что болевые сигналы отсутствуют, – они ПРОСТО НЕ ВОСПРИНИМАЮТСЯ!

Накапливаясь в подсознании, неосознанные болевые сигналы вызывают перманентный *стресс*. Последний активизирует деятельность надпочечников, которые увеличивают выделение *гормонов тревоги*.

Отсутствие видимых причин и, как следствие, возможности направленного сброса отрицательных эмоций делают человека сварливым и склочным. Ему плохо и он срывается на близких. Начальник кричит на подчинённых, а они делают мелкие пакости начальнику или сослуживцам. Жёнам, например, зачастую приходится отыгрываться на мужьях и детях. В общем, начинают милые браниться... Милые бранятся и тем тешатся только в поговорке. Но что поделаешь, – отношения складываются не по нашей воле!

Обычно человек осознаёт, что с ним что-то не так, что он изменился... Или что-то не так с женой, мужем, сотрудником, соседом. Ссоры возникают сами собой, беспричинно. Но что неприятнее всего – ОТСУТСТВУЕТ САМОКОНТРОЛЬ. Вполне здоровый на вид человек начинает вести себя как ребёнок, капризничает, скандалит. Не понимая сути явления, окружающие принимают «адекватные» меры, ухудшая тем самым ситуацию. Ещё хуже, если в одной семье или коллективе встречается несколько подобных страдальцев. Бесконечно

велико социальное значение негативных изменений в характере: распад семьи, неприятности на работе, несостоявшиеся сделки...

Если характер у человека скверный – значит, на то есть причины. Устранив эти причины, он может изменить характер и наладить отношения с окружающими. Если ваш характер портится, у вас возможны подпороговые боли. Избавьтесь от них, и ваш характер радикально изменится.

*Светлана Я., 46 лет, редактор. Прошла курс лечения 2 года назад, 1 раз в месяц приходит на приём для профилактики.*

*«Моя жизнь резко изменилась, исчезли постоянные головные боли, хорошо сплю и высыпаюсь, перестала пользоваться анальгетиками и транквилизаторами, работа доставляет удовольствие. НО САМОЕ ГЛАВНОЕ – прекратились ссоры в семье и на работе, у меня хорошие отношения даже с невесткой!»*

## Подпороговые боли у детей

У детей подпороговые боли встречаются реже, чем у взрослых, но приносят ещё больше неприятностей.

Остеохондрозы и различные формы артрозов и артритов, которым наиболее часто сопутствуют подпороговые боли, – совсем не редкость в 10–12 и даже в 6 лет.

Из-за особенностей развития у детей часто встречаются *смещения в шейном отделе позвоночника*. Причиной могут стать родовая травма, ушиб, неудачное падение и многое другое. Такие смещения часто приводят к нарушению мозгового кровообращения и головным болям, не всегда ощутимым.

Ещё один источник подпороговых болей – *грубые нарушения осанки*. Деформированный позвоночник плохо переносит обычные нагрузки. Ребёнку трудно сидеть, он едва осиливает занятия в школе и выполнение домашних заданий. А когда начинает жаловаться на усталость, невнимательные родители и воспитатели думают, что ребёнок просто ленится.

Дети менее способны, чем взрослые, определять причины своих страданий. В детском возрасте человек получает начальное образование, у него необратимо формируются основные черты характера и интеллект. И если старт дан неудачный, то вся его жизнь летит кувырком.

При появлении дефекта в раннем возрасте ребёнок начинает отставать в развитии, становится неуживчив, капризен. Родители обычно смиряются с этим и перестают обращать на него внимание, считая своё чадо тупицей и ни на что не пригодным. И совершенно напрасно! Ребёнок болен и страдает.

После излечения от остеохондроза или других заболеваний дети становятся талантливыми и способными.

Другое дело, если ребёнок заболел в позднем возрасте. Тогда родители замечают резкий спад трудоспособности (вундеркинд может превратиться в двоечника) и начинают искать причины. При исследовании обычно обнаруживаются *остеохондроз или нарушение мозгового кровообращения*. Как правило, что делать дальше, никто не знает.

*Руслан Б., 13 лет. В течение нескольких лет страдал хроническим заболеванием тазобедренных суставов, но боли практически не ощущались. Учился плохо. Постоянно находился в перевозбуждённом состоянии, был рассеян.*

**ПОСЛЕ ИЗЛЕЧЕНИЯ ПОВЕДЕНИЕ И УСПЕВАЕМОСТЬ РЕЗКО УЛУЧШИЛИСЬ.**

## Подпороговые боли – тайная причина алкоголизма

*Руси есть веселие пити,  
не можем без того быти.*

Слова, вынесенные мной в эпиграф, принадлежат известному политическому деятелю Киевской Руси – князю Владимиру. В своё время они стали решающим аргументом в выборе между религией пророка Мухаммеда и христианством и определили ход развития российской истории.

Славяне отказались от привлекательного для мужчин ислама с его многожёнством, лёгким разводом, раем, населённым прекрасными гуриями. Они выбрали христианство – религию аскетическую.

Но... одно из таинств этого вероисповедания включало причащение вином. Короче говоря, для славян выпивка оказалась важнее телесных утех. В чём же дело? Почему именно «веселие пити» стало решающим аргументом в выборе религии? В чём привлекательность «пития»? Почему неоднократные попытки государства покончить с ним раз и навсегда – ввести «сухой закон» или сильно ограничить потребление алкоголя – не увенчались успехом?

Проблема «пития» сложна. Исследователи отмечают, что небольшие регулярные дозы качественных напитков вреда не приносят, уменьшают риск сердечно-сосудистых заболеваний, способствуют продлению жизни. Но удержаться на заветной грани трудно. От малых доз человек переходит к всё большему и большему – и превращается в алкоголика.

Польза малых доз сменяется ущербом от принятия больших. Остановиться практически невозможно. Страдают

работа, семья, здоровье. Талантливый, способный человек за несколько лет превращается в бомжа. В жертву алкоголю приносится всё. Ни угроза наказаний, ни материальные и моральные потери не могут удержать его от «пития».

Причин для развития алкоголизма много. И подпороговые боли при остеохондрозе – одна из них. Связь между остеохондрозом и желанием напиться хорошо замаскирована и скрыта, но, тем не менее, она существует и её можно выявить. Итак, раскроем тайное.

ОСТЕОХОНДРОЗ относится к группе медленно развивающихся заболеваний. Место расселения славян, климатические условия и повседневные заботы способствовали его появлению. Болезнь может возникнуть в детстве и в течение многих лет практически ничем себя не выдавать. Но это не значит, что её нет и что она не влияет на человека.

Остеохондроз – заболевание костно-хрящевой системы. И кости, и хрящи насыщены множеством чувствительных нервных окончаний, которые при остеохондрозе посылают в центральную нервную систему болевые сигналы. Но поскольку заболевание хроническое и развивается годами, уровень сигналов нарастает медленно. У заболевшего человека происходит адаптация, привыкание к болям и он перестаёт воспринимать их.

Болевые сигналы остаются на уровне подсознания, в низших отделах головного мозга, а их постоянное раздражающее воздействие оказывает сильнейшее влияние на жизнь и поведение человека. При этом уменьшается работоспособность, повышается раздражительность. Малые дозы алкоголя снижают чувствительность подкорки к болевым сигналам, изолируют сигналы от подсознания. Слегка захмелевший человек становится как бы «здоровым» – ведь воздействие неощутимых подпороговых болей падает. Косвенным под-

тверждением этой взаимосвязи служит вечная тема здоровья, звучащая в тостах. Сюда же можно отнести и прелесть первой рюмки, когда окружающий мир окрашивается в розовые тона. (Очень похожие ощущения дают сеансы мануальной терапии.)

С подкоркой тесно связаны железы внутренней секреции и сердце. Избавляя подкорку от потока бесполезных болевых сигналов (сигнал постоянного уровня несёт очень мало информации), небольшие дозы алкоголя нормализуют работу и сердца, и печени... Но только небольшие и регулярные дозы, что и отмечается исследователями.

Подобные функции могут выполнять никотин и некоторые виды наркотиков. Все эти средства, кроме того, что они блокируют болевые сигналы, включаются во множество процессов, наступает привыкание, а дозы приходится увеличивать.

Напоминаю, что *алкоголь даёт не само здоровье, а лишь иллюзию его*. Именно поэтому здоровый человек не чувствует потребности в выпивке. Выпивка не вызывает в нём новых приятных ощущений. Для здорового человека не существует «веселия пíti». И алкогольная потребность у него просто не формируется.

Вышеприведённые соображения вполне подтверждаются экспериментально. *Когда популяция крыс получала свободный и неограниченный доступ к алкоголю, спивались только животные с низким положением на иерархической лестнице, а также нездоровые, ущербные, больные...*

Таким образом, **РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА, ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ОСТЕОХОНДРОЗА** – основного источника подпороговых болей – резко снижает риск развития алкоголизма. Конечно, вылечить остеохондроз и избавиться от ал-

коголизма – это совершенно разные вещи. **НО, ВЫЛЕЧИВ ОСТЕОХОНДРОЗ, ВЫ ИЗБАВИТЕСЬ ОТ УГРОЗЫ АЛКОГОЛИЗМА ИЛИ СУЩЕСТВЕННО ОБЛЕГЧИТЕ ЕГО ЛЕЧЕНИЕ!**

*Пётр Р., 36 лет, профессиональный водитель. Очень уставал на работе. После трудового дня обычно выпивал пару рюмок для расслабления. Стала формироваться алкогольная зависимость. Днём от выпивки удерживался с большим трудом, боясь потерять работу.*

После избавления от хронического радикулита потерял всякий интерес к алкоголю!

## **Подпороговые боли и метеопатия**

Как указывалось выше, подпороговые боли могут проникать в сознание при усилении или изменении характера сигналов. Но есть ещё один путь. Некоторые обстоятельства вызывают изменения чувствительности нервной системы. (Аксиома электроники – изменение чувствительности приёмного устройства или детектора равносильно изменению амплитуды сигнала.) И боль начинает проникать в сознание снова... Как и почему это происходит?

Банальная фраза: «Наступила осень (зима, весна, лето)», – приводит в отчаяние многих людей преклонного (бывает, что и среднего) возраста. Похолодание или потепление, ветер, дождь, снег, изменения влажности или давления вызывают неприятные ощущения. А зачастую не требуется никаких изменений – ощущения появляются заранее, по ним можно предсказывать погоду... Болит голова, крутит колени, отнимаются ноги, разламывается поясница...

Изменение состояния организма, обусловленное сменой погоды в условиях привычного климата, называется *метеопатией*, а люди с повышенной чувствительностью к погодным условиям – метеопатами. Когда возникают боли, обычно всё списывают на погоду. Но погода здесь ни при чём – здоровый человек на погоду не реагирует.

В экспериментальных условиях, выполняя специальные работы, человек подвергается воздействию таких факторов, как температура, давление, влажность, электромагнитное поле, сила тяжести. При этом указанные факторы в десятки, иногда в десятки тысяч раз, превышают любые возможные изменения погоды! И они совершенно безболезненны для человека.

В чём же дело? Почему одни люди нечувствительны, а для других достаточно малейшего воздействия, почти не уловимого приборами, чтобы испытать мучительную боль?

Влияние погоды носит **ИНФОРМАЦИОННЫЙ ХАРАКТЕР**. Мозг улавливает сигнал о предстоящих изменениях и начинает заранее реагировать, готовится к ним. У человека повышается чувствительность нервных окончаний и снижается порог восприятия.

Этот механизм возник в процессе эволюции. Изменения погоды, времён года и климата вынуждали человека искать новые убежища, источники пищи, места обитания. Повышенная чувствительность облегчала адаптацию и одновременно открывала подпороговым болям дорогу в сознание.

При изменении погодных условий боли, к которым организм человека привык и которые до этого не воспринимались, начинают ощущаться. Нервная система выводит боль из подсознания, выявляет подпороговые боли.



ЕСЛИ ВЫ РЕАГИРУЕТЕ НА СМЕНУ ПОГОДЫ, ЗНАЧИТ, У ВАС ЕСТЬ ЗАБОЛЕВАНИЯ, ВЫЗЫВАЮЩИЕ ПОДПОРОГОВЫЕ БОЛИ.

Нередко пациент жалуется: «Всё было в порядке, всё было хорошо, а вот вчера поругался (не выспался, расстроился, поссорился, понервничал) и заболела спина (колени, шея, локоть)». Сами по себе названные причины не могут вызвать боли, но эмоциональный стресс, который испытывает человек, способствует изменению порога восприятия и явлению подпороговых болей.

ЕСЛИ НЕРВНЫЕ РАССТРОЙСТВА ВЫЗЫВАЮТ У ВАС ФИЗИЧЕСКУЮ БОЛЬ, ВАМ НУЖНО ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ПОДПОРОГОВЫХ БОЛЕЙ!

*Тамара С., 48 лет, считала себя в общем здоровым человеком. Периодически беспокоили боли в коленях и пояснице. Думала, что в её страданиях виновата исключительно погода.*

После соответствующего курса лечения все жалобы на погоду прекратились!

Сведущий и опытный читатель знает, что перемена погоды может вызывать не только болевые ощущения, но и реальное ухудшение состояния позвоночника или суставов. Часто суставы отекают и краснеют, подвижность сочленений уменьшается, повышается температура тела. То есть наблюдаются объективные, а не только субъективные изменения в организме, что, на первый взгляд, противоречит гипотезе о подпороговых болях.

На самом деле никаких противоречий здесь нет. Ведь все эти и многие другие изменения можно вызвать простым внушением! Когда болевой сигнал осознаётся, организм начинает вести себя соответствующим образом – возникает стандартная воспалительная реакция. И часто, избавившись от боли, можно избавиться и от сопутствующей реакции. Наиболее яркий пример такого лечения – *новокаиновая блокада*. Правда, подобное лечение далеко НЕ ВСЕГДА УСПЕШНО...

Сама по себе боль тоже может изменить УРОВЕНЬ ЕЁ ВОСПРИЯТИЯ в сторону повышения. На этом явлении основано отвлекающее «лечение». Раздражающие мази, притирки, аппликаторы, создавая обширные очаги возбуждения, повышают порог восприятия, отодвигают основную боль и делают её подпороговой. Если лечение неадекватное, боль способна перемещаться с места на место до бесконечности, как бы убегая.

*Пётр К. страдает от сильнейшего поясничного радикулита.*

*В процессе диагностики было выявлено три очага подпороговых болей, располагающихся вверх по позвоночнику. От их лечения наотрез отказался: «Там ничего не болит и трогать не надо, чтоб не стало хуже».*

*Лечение затянулось. После избавления от основного заболевания последовательно проявились второе, третье, четвёртое...*

## **Выявление подпороговых болей**

Для выявления подпороговых болей не обязательно изменять порог восприятия. Физические воздействия, превышающие средний уровень, преобразуют интенсивность болевых сигналов и подпороговая боль становится ощутимой. Такие воздействия обычны при смене привычного образа жизни. Сезонная работа на даче, редкие длительные поездки на автомобиле, путешествия, случайно поднятая тяжесть – и легко сдвигается хрупкое равновесие, появляются боли.

Подпороговые боли достаточно просто выявляются методами мануальной терапии при проведении диагностических исследований позвоночника и суставов.

**ЧТО ЖЕ СТРАДАЕТ ОТ ПОДПОРОГОВЫХ БОЛЕЙ?** В первую очередь, позвоночник, затем по нисходящей – крупные и мелкие суставы, сухожилия, суставные сумки, трубчатые кости. Мне ничего не известно о подпороговых болях в других органах (возможно, сказывается специальность костоправа), но они вполне допустимы.

Хрящи, сухожилия, связки образованы практически только соединительной тканью в чистом виде. В них отсутствуют кровоснабжение и множество нервных окончаний, а обменные процессы крайне замедлены.

Нетравматические заболевания соединительных тканей обычно развиваются медленно и монотонно, при этом сопутствующие боли остаются вне сознания на протяжении многих лет.

По мере развития заболевания переход от скрытых болей к явным осуществляется быстрее. И тогда начинается ле-

чение. Самое худшее, что можно ожидать от лечения, – это перевод явной боли в подпороговую.

Заболевание консервируют, пытаются поддержать на одном уровне. Для этого используются анальгетики, иглоукальвание, отвлекающие мази, гипноз и многое другое. Достаточно часто результат, достигнутый в ходе такого лечения, кажется вполне положительным: ведь основной беспокоящий фактор как бы исчезает... Но это только «как бы». Проблемы остаются, только переходят из явной формы в скрытую. Ещё неизвестно, какие хуже... Что же делать? – Избавляться от причин, а не от следствий.

Как я отмечал, остеохондроз – наиболее ЧАСТАЯ ПРИЧИНА подпороговых болей. Другой весьма обширный источник подпороговых болей – заболевания суставов. Поэтому важнейшее значение имеют ранняя диагностика и своевременное лечение артрозов и артритов.

Избавьтесь от остеохондроза, избавьтесь от заболеваний суставов – тогда избавитесь и от источников отрицательного влияния на душу, тело и психику и ваша жизнь преобразится!

Говорить о подпороговых болях можно долго. Ко мне обращались люди разного возраста и разных профессий по поводу всевозможных заболеваний. Но когда устранялись подпороговые боли, у них выздоравливало не только тело – восстанавливалась и психика.

Многие пациенты рассказывают: «ЗАКОНЧИЛАСЬ ПОЛОСА НЕУДАЧ, МИР СТАЛ ДРУЖЕЛЮБНЫМ, ХОЧЕТСЯ ЛЕТАТЬ!..».

## ГЛАВА V

### СВЕРХСИЛЬНЫЕ БОЛИ

*Знать о неприятных вещах полезно –  
знание поможет их избежать.*

Вопросов, связанных с различными видами заболеваний, всегда бывает бесконечное множество. Конечно, проще всего посоветовать обратиться к специалисту. Но посещение специалиста не всегда представляется возможным и, в то же время, даже в тяжёлых случаях, правильное поведение больного порой сильно облегчает его состояние и лечение.

Увидеть людей, страдающих от сверхсильных болей, на приёме у специалиста – большая редкость. Это происходит не потому, что таких людей мало, – просто в их положении очень трудно куда-нибудь попасть. Обычно больных приводят, поддерживая под руки, а иногда и вносят. Они распространяют такую густую ауру боли, а их муки так сильны, так очевидны, что их пропускают к врачу без очереди даже тяжёлобольные, приходящие на костылях.

Эти люди страдают от Боли, но не от той боли, которую можно терпеть и с которой можно ходить на работу или уснуть, выпив несколько таблеток анальгина. Они страдают от Боли с большой буквы, Боли, которую невозможно представить и которую невозможно вытерпеть. Не каждому суждено испытать такую Боль, но к некоторым людям она приходит не один раз.

Я пишу эти строки, потому что знаю, о чём говорю, – я сам испытал подобную Боль и видел, как от неё страдают другие. Дважды она посещала меня. С тех пор прошло много време-

ни, но время не стирает из памяти подобные воспоминания. Кто познакомился с Болью хоть раз, никогда её не забудет.

Прежде всего, в этот момент человека поражает чувство собственной беспомощности: малейшее движение – проблема; повернуться с бока на бок – подвиг; сходить в туалет – предприятие невыносимой сложности. Боль постоянна и очень сильна. Кажется, если лечь поудобней, отпустит, но попытка пошевелиться, изменить положение вызывает усиление Боли, хотя, вроде бы, дальше некуда. А, повернувшись, обнаруживаешь, что раньше было лучше... И не приведи Господь, в момент Боли закашляться или чихнуть!

*И.А. – здоровый, крепкий мужчина – пролежал на полу в своей квартире трое суток, пока соседи не обнаружили, выломав дверь.*

Несколько секунд сверхсильной боли ужасают, а ведь иногда боль продолжается многие годы!

*Татьяна Н. провела с такой Болью в постели 10 лет. Сейчас женщина ходит, гуляет с собакой, ездит на велосипеде.*

Всё обошлось благополучно, но нет гарантии, что не парализует ногу, не атрофируются мышцы или человек на всю жизнь не останется инвалидом.

Сверхсильные боли бывают вызваны травмой, ущемлением крупного нерва, отходящего от позвоночника. Они могут возникнуть в любом его отделе, хотя чаще бывают в пояснично-крестцовом.

Иногда Боль появляется у совершенно здоровых молодых людей после неловкого движения, поднятия тяжестей,

переохлаждения и т.д., и т.п. Боль может проявиться сразу или спустя несколько часов, реже – дней.

## **Если вам не повезло –**

### ***Нельзя:***

- Лечить Боль теплом, посещая баню или принимая горячую ванну, а также горчичниками, перцовым пластырем, бишофитом, согревающими мазями (финалгоном, випратоксом, апизартроном). (В первый момент использование этих средств приносит облегчение, Боль уменьшается. Но на следующий день она станет ещё невыносимей, а лечение потребует большего времени.)

- Пользоваться сильными средствами вроде новокаиновой блокады. (Они снимают Боль, но при этом возможно дальнейшее травмирование нерва. А при посещении костоправа или мануального терапевта сильное обезболивание затрудняет постановку диагноза и лечение.)

- Ждать и надеяться, что Боль сама пройдет. (Боль держится очень долго. Не исключены рецидивы, вылечить которые гораздо труднее, чем первый приступ. Может полностью или частично погибнуть зажатый нерв. На его восстановление уходит несколько лет.)

- Заниматься физкультурой, иногда – в сочетании с прогреванием. (Возможны осложнения.)

### ***Необходимо:***

- Лечь, попытаться успокоиться и расслабиться. (Найти наиболее безболезненную позу.)

- Выпить таблетку анальгина. (Боль не уменьшится, но на душе станет легче.)
- Попробовать немного посмеяться над собственной беспомощностью и дистанцироваться от своих ощущений. (От боли, даже очень сильной, обычно не умирают – ситуация, скорее, трагикомическая.)
- Хорошо подумать, прежде чем соглашаться на операцию. (Вначале лучше всё-таки избегать радикальных мер.)
- Срочно приступить к поиску мануального терапевта или костоправа.

Насчёт последнего пункта не все специалисты имеют одинаковое мнение. Некоторые из них считают, что лечить ущемление в остром периоде заболевания невозможно и опасно. Но я, на основании многолетнего опыта, утверждаю: БОЛЬ надо лечить НЕМЕДЛЕННО! И чем скорее начать лечение, тем лучше. Таким образом заболевший человек избавится от лишних мучений – в области позвоночника не будут развиваться застойные явления, деградировать межпозвонковые диски, а сам процесс лечения займёт намного меньше времени. Бывает, что всё лечение проводится за 1 или 2 сеанса!

Поэтому, чтобы в последний момент не заниматься поисками врача-специалиста, всегда имейте под рукой его контактный номер.

### ***Как предупредить боль?***

- Остеохондроз и нарушения осанки увеличивают вероятность появления сверхсильных болей, поэтому с помощью специалиста приведите позвоночник в порядок.
- Избегайте перегрузок и переохлаждения, особенно их сочетания. (Если вам нужно выполнить тяжелую непривыч-



ную работу – подтолкнуть машину, поднять тяжёлый мешок или взять любимую на руки, не пожалейте минуты и сделайте несколько разминочных движений.)

- Не лечите лёгкие боли в позвоночнике иглоукалыванием или аппликатором Кузнецова. (Эти средства действительно снимают незначительные боли, но остеохондроз не лечат.)

- Не пытайтесь накачать мышцы спины, чтобы обезопасить себя от травм. (Этим вы только увеличите нагрузку на позвоночник.)

- Накачивайте мышцы брюшного пресса. (На тренированные мышцы живота при напряжении эффективно увеличивают давление в брюшной полости и снимают нагрузку с позвоночника – до 80% [!], уменьшая вероятность его повреждения.)

**ЕСЛИ ВАМ НЕ ПОВЕЗЛО И БОЛЬ НАСТИГЛА ВАС, – МУЖАЙТЕСЬ! ДАЖЕ СТРАШНЫЕ МУКИ РАНО ИЛИ ПОЗДНО КОНЧАЮТСЯ!**

## **Острые боли**

Чаще всего самые сильные, чудовищные боли возникают в области позвоночника, поясницы, при ущемлении крупного нерва, значительно реже – в шейном и грудном отделах позвоночника. Боли могут возникнуть внезапно, без видимых причин, или после значительных физических нагрузок, переохлаждения, нервных стрессов, длительных перелетов или поездок. Запущенный остеохондроз увеличивает вероятность срыва.

НЕСКОЛЬКО ПРОСТЫХ ПРАВИЛ помогут свести к минимуму ущерб от заболевания.

- Нельзя прогревать спину, принимать горячую ванну, растираться согревающими мазями. Тепло расслабляет мышцы, боль на время ослабевает, но одновременно увеличивается отёк и вскоре боль станет ещё сильнее, а само лечение займёт больше времени.

- Не стоит пытаться избавиться от боли физическими упражнениями – скорее всего, будет только хуже.

- Если боль застала вас вне дома, постарайтесь вернуться. Перетяните поясницу корсетом или хотя бы простыней – шевелиться станет чуть легче. При передвижении полезно опираться на трость, палку, даже на швабру. Будет немного легче.

- Примите обезболивающее средство. Сильный анальгетик значительно уменьшит боль, но, тем не менее, с ним нужно быть крайне осторожным – иначе возможны осложнения. **АНАЛЬГЕТИК НЕ ЛЕКАРСТВО!**

- Лягте в постель, примите удобную позу (каждому – свою) и постарайтесь максимально расслабиться.

Несмотря на то что боль невыносима, от неё обычно не умирают. Отнеситесь к себе с юмором: «Какой я смешной, право!» Станет легче (проверено на собственном опыте). Помните, страдания облагораживают (это тоже юмор).

- Найдите специалиста. Не ждите, когда боль сама пройдет. Вероятность такого исхода крайне мала. Длительное ожидание выздоровления приносит много ненужных мучений и затрудняет лечение.

- Прежде чем согласиться на операцию, подумайте – и не семь раз, а семижды семь! Могут быть и осложнения, и пожизненная инвалидность.

## **Как предупредить заболевание?**

Избежать ущемления нерва со стопроцентной гарантией невозможно – заболеть может каждый. Страдают этим выдающиеся спортсмены и абсолютно неспортивные люди, мужчины и женщины, старые, молодые и дети, полные и худые, даже йоги... Периодическое посещение мануального терапевта резко уменьшает вероятность срыва, хотя и не снижает её до нуля.

Я говорил о том, что человеку при длительном отсутствии физических нагрузок нельзя сразу «переключаться» на них. Поэтому, если всё-таки приходится выполнить тяжёлую работу, рекомендуется сделать короткую, буквально на 1–2 мин., лёгкую РАЗМИНКУ, а при длительных фиксированных позах (в самолёте или в автомобиле) – периодически вставать и тоже слегка разминать спину.

Теперь САМОЕ ВАЖНОЕ. Накачивать мышцы спины во избежание травмы межпозвоночного диска и ущемления нерва БЕСПОЛЕЗНО И ОПАСНО!.. Эти мышцы располагаются в нескольких сантиметрах от опорных поверхностей позвонков. Так, если вы взяли на руки девушку весом всего 50 кг, нагрузка на диски поясничного отдела будет более 500 кг! А при лёгком наклоне она значительно увеличится. Правда, такое происходит только со слабо тренированными людьми, разгибающимися за счёт мышц спины. У спортсменов нагрузка

на диски снижается за счёт активной работы ЖИВОТА! В некоторых случаях – на 70–80%! Каким образом? – спросите вы. – А очень просто.

ЖИВОТ можно представить как замкнутую полость, при повышении давления в которой на позвоночник начинает действовать растягивающая сила. Кроме того, при наклоне вперёд живот является опорой для позвоночника. Но чтобы так происходило, мышцы живота должны быть достаточно тренированными, а талия не слишком тонкой. Поэтому борцы, штангисты, боксёры не могут иметь тонкую талию – при тонкой талии позвоночник просто сожмётся!

Кстати, пояс штангиста, стягивая живот, обеспечивает дополнительное давление в брюшной полости и позволяет позвоночнику выдерживать невероятные нагрузки.

Следовательно, чтобы спасти позвоночник, в первую очередь нужно **НАКАЧИВАТЬ ЖИВОТ!** Но...

**ВНИМАНИЕ!** При острых болях мышцы живота накачивать **НЕЛЬЗЯ!** Будет обострение.

После дисковой грыжи, даже если боли прекратились, накачивать спину следует с большой осторожностью, увеличивая нагрузку медленно и постепенно. *Можно начинать с поочерёдного подтягивания согнутых ног к животу.* Нагрузка на позвоночник при этом невелика. *После двух недель выполнения такого упражнения можно попробовать подтягивать согнутые ноги вместе.* Все действия не должны причинять вам боли. *Это упражнение также следует выполнять в течение двух-трёх недель...* И только затем можно накачивать мышцы живота в полную силу.

## ГЛАВА VI

### ХРОНИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ

*Терпение не всегда добродетель.*

*У меня на приёме два пациента: А. – принесли на носилках, был перекошен от боли; Б. – пришёл сам, на вид вполне здоров.*

*Пациент А. ушёл с первого приёма здоровым; а пациент Б. ходил на процедуры ещё 3 месяца.*

*В чём дело? – А дело в том, что А. заработал травму несколько дней назад, а Б. – болен хронически...*

Строгой границы между хроническими и острыми заболеваниями нет. Это, скорее, условность. Недолеченное острое заболевание может перейти в хроническое, а хроническое – разразиться острым рецидивом.

**ХРОНИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ ВЫЗЫВАЕТ СТОЙКИЕ КОМПЕНСАТОРНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ**, не исчезающие сразу после излечения основного заболевания. В целом положительные, направленные на компенсацию основного заболевания, изменения могут принести много страданий.

Очень наглядный пример – остеохондроз. Первоначальная причина заболевания – смещение, ушиб, инфекционное воспаление – вызывает мышечный спазм, иммобилизующий, обездвиживающий позвоночник, что прекращает дальнейшее травмирование повреждённого участка.

Если человек вовремя попадает к костоправу, лечение проходит молниеносно и похоже на чудо, особенно в тяжёлых случаях (как с пациентом А.). Но если лечение на первом этапе не проводится, болезнь переходит в хроническую форму.

При повышенной нагрузке, вызываемой спазмированными мышцами, деформируется межпозвоноквый диск – мягкое ядро может продавить оболочку. Это – *грыжа*, которая иногда не ощущается, а иногда – вызывает сильнейшие боли.

Только что образовавшаяся грыжа лечится сравнительно хорошо, но со временем она *кальцинируется* и становится жёсткой.

Деформация межпозвоноквого диска не обязательно сопровождается грыжей. Например, может развиваться и *ущемление нерва* или других тканей. При этом боли могут быть чрезвычайно сильными или совершенно отсутствовать. Но в любом случае организм начинает бороться с появившимся дефектом.

Организм не способен избавляться от смещения самостоятельно – он не располагает такими возможностями. Следовательно, остаётся *перестройка*.

В местах концентрации напряжения разрастается костная и хрящевая ткань. Организм выстраивает стационарные подпорки: разрастаются края позвонков, хрящи кальцинируются (в народе это называют «отложением солей»). Позвоночник укрепляется, но становится жёстким, теряет подвижность. Разросшиеся позвонки и хрящи при небольших перегрузках ущемляют окружающие ткани, нервы, сосуды.

Заболевание развивается, усиливается влияние дефектов позвоночника на весь организм, затем появляются ХРО-

НИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВТОРОГО ПОРЯДКА – головные или сердечные боли, язва желудка, астма, женские проблемы и многое другое.

Прямому лечению такие заболевания не поддаются – множество людей мучается годами и десятилетиями. Но при излечении позвоночника они тоже проходят.

Как правило, боли в позвоночнике возникают периодически, и люди обычно стараются избегать их, не перегружая позвоночник и ведя соответствующий образ жизни. Поэтому они не торопятся прибегать к медицинской помощи и запускают заболевание. Но с каждым годом вероятность болей возрастает.

Проявившаяся на этом этапе боль лечится сравнительно хорошо, за несколько процедур, полное же исцеление (не боли, а остеохондроза) занимает годы и требует периодического посещения костоправа.

После 20–30 лет развития остеохондроза избавление от боли занимает много времени и сильно осложняется хрупкостью скелета и жёсткостью новообразованных структур. Ясно, что доводить себя до такого состояния не рекомендуется. А что делать, если болезнь всё-таки запущена, если позвоночник болит 40, 50 лет? – Да, бывает и такое.

«Ну, что ж, терпите долго, время это не скоро отменится от вас», – говорила моя бабушка. Надежда умирает последней, но... чудеса бывают и встречаются пациенты, которым удаётся помочь даже в довольно-таки тяжёлых случаях!

Подобным образом развиваются и заболевания суставов.

Вывихи и ушибы, которые не были долечены или на которые своевременно не обратили внимания, могут дать о

себе знать спустя много лет и вылиться в тяжелейшее заболевание.

Самое обычное дело – было скользко, шёл, упал, потом заболело плечо. Через месяц боли прекратились, правда, рука стала хуже подниматься. Оказывается, был вывих плечевого сустава. Пока то да сё – ещё месяц-другой! Рука совсем не работает и боли вновь появились... На фоне вывиха развился тяжёлый артроз, а вправить вывих уже невозможно – сустав зарос фиброзными тканями. Операция? Но после неё требуется долго держать сустав в неподвижном состоянии, а это вызовет новое зарастание...

Лучше не попадать в такую ситуацию и лечиться вовремя. Бывает до невозможности жалко пациента, который пришёл за помощью слишком поздно...

**А ТЕПЕРЬ О ДЕТЯХ.** Многие заболевания начинаются в самом раннем детстве. Тяжелейшее из них, часто приводящее к инвалидности, – коксартроз или артроз тазобедренного сустава. Предрасположенность к заболеванию появляется, если ребёнок родился с вывихами, лежал в распорках и... не долежал. А может, спрыгнул с высоты, получил лёгкий вывих, нога укоротилась на 1–2 см, сильной боли не было – никто и не заметил. А если и заметил, так ортопед такие пустяки не лечит!

Проходит 30 лет и у человека без видимых причин начинается страшное заболевание. Начинается не спеша: боли в суставе поначалу не сильные и очень редкие – сустав может болеть 1–2 раза в год. Тогда бы и начинать лечение, да вроде незачем. Беспокоит не сильно, да и редко, на рентгеновских снимках ничего не видно... Но когда сустав заболит сильно и на снимках станет это заметно, лечить его будет поздно – сустав нужно будет менять (так говорят хирурги). А замена чревата...



О хронических заболеваниях суставов и позвоночника можно говорить до бесконечности, но главная их опасность – в постепенности и незаметности развития. Таким же образом развиваются дефекты осанки, причём настолько незаметно и постепенно, что родители не замечают изменений.

**А РЕЗУЛЬТАТОМ СВОЕВРЕМЕННО НЕ ВЫЯВЛЕННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ МОЖЕТ СТАТЬ ДЕПРЕССИЯ.**

## ГЛАВА VII

### ИДУ К КОСТОПРАВУ

*П.: Как я устал и как болит нога...*

*Х.: Не надо мучиться, иди немедленно к костоправу!*

ВЫ СОБРАЛИСЬ К КОСТОПРАВУ. Ваше решение может оказаться спонтанным, внезапным. Всё зависит от обстоятельств. Такое бывает при резком обострении старого заболевания или при внезапном приступе острой боли, когда нет сил больше терпеть. Конечно же, я говорю здесь о заболеваниях, связанных с позвоночником или суставами, – аппендицит костоправ не лечит.

Итак, поскольку очень больно, идти приходится. Для этого запишите на всякий случай *телефон врача*.

- Если вам за сорок, неплохо приготовить не очень старые *рентгеновские снимки*. Они понадобятся для оценки общего состояния костной системы.
- Старайтесь как можно меньше прибегать к обезболивающим средствам – анальгетики искажают картину заболевания и затрудняют диагностику.
- Не стоит перед посещением костоправа натираться мазями или кремами. Такие мази, как финалгон, випратокс, аписортрон, вызывают прилив крови к поражённому участку и способствуют развитию отёков и обострению заболевания. Нейтральные кремы или вазелин просто мешают. Скользящая,

смазанная кремом кожа облегчает работу массажиста – для костоправа же важно, чтобы кожа пациента прилипала к рукам, потому что ему приходится воздействовать на глубокие и плотные структуры.

- Жирный крем на коже может держаться несколько дней – удалите его, тем самым вы облегчите работу костоправа и уменьшите свои страдания.

Когда боль острая и сильная, всё внимание сосредоточено только на ней. Другое дело, если у вас хроническое заболевание. Тогда есть возможность более тщательно подготовиться к посещению костоправа и принять все надлежащие меры, чтобы лечение прошло наиболее эффективно.

- Хорошо продумайте, что же у вас всё-таки болит, какое заболевание главное, какое – второстепенное (для этого неплохо составить памятку). Ведь иногда получается как в известной шутке: «Хозяйка, дай попить, а то так есть хочется, что переночевать негде!» Пациент начинает со второстепенных, малозначащих заболеваний, теряется и забывает о главном. Даже подробный опрос врача не всегда помогает! А костоправы, и я в том числе, обычно приёмы ясновидения не практикуют.

***Вот основные вопросы, на которые вам необходимо знать ответы:***

1. Что больше всего беспокоит – позвоночник, суставы, голова, осанка, сердце?

2. Когда почувствовали боль в последний раз, когда – в первый? Насколько часты и сильны боли? Где болит сейчас?

3. Когда боли наиболее мучительны – во сне, днём, утром, вечером, после нагрузки, при перемене погоды, во время или после нервных срывов?

4. Лечились ли раньше? (Где? Когда? Что лечили? Какой был диагноз?)

5. Были (есть) ли переломы, вывихи, миомы, жировики, фибромы, онкологические заболевания? (Где? Когда? Какие последствия?)

6. В каком состоянии почки, щитовидная и поджелудочная железы?

7. Страдали ли подобными заболеваниями ближайшие родственники?

8. Были ли осложнения при родах?

9. Есть ли второстепенные заболевания, мало и/или редко беспокоящие?

10. Что ещё хотели бы вы сообщить о себе?

11. Какова цель посещения костоправа? Чего бы хотели добиться в идеале или в крайнем случае? (Вопрос очень важен, поскольку не всегда возможности совпадают с желаниями.)

**НЕ ПУГАЙТЕСЬ ЭТИХ ВОПРОСОВ – В ЛЮБОМ СЛУЧАЕ КОСТОПРАВ ПРИМЕТ ВАС!**

***Здесь следует напомнить о том, что:***

- При лечении некоторых заболеваний позвоночника и суставов требуется воздержание от определённых видов работы, занятий спортом, физкультурой.

- В некоторых случаях необходимо ограничить или прекратить длительные поездки на транспорте.

- Иногда показано совмещать лечение со сменой обстановки или деятельности – для этого неплохо подходит начало отпуска.

- При лечении других заболеваний, связанных в основном с нарушениями осанки, может оказаться полезной работа, не требующая физических усилий. Такая работа (или учёба) порой бывает главным условием, без которого никак нельзя обойтись. Поэтому детей легче лечить в период школьных занятий, а взрослым иногда приходится даже менять работу. Посоветуйтесь на этот счёт с костоправом.

- Возьмите с собой блокнот – ведь назначения бывают сложные, память может вас подвести (особенно, когда на приём приходите всей семьёй).

- И ещё, если вы приводите на приём дочь, позаботьтесь о заколках для её волос. Распущенные волосы мешают диагностике.

## ЧАСТЬ 3. ЭТО ЧУДО? – ДА, ЧУДО!

### Пациенты рассказывают, автор комментирует

*«У меня был тяжелейший коксартроз, передвигался на костылях, мучили сильнейшие боли. Случилось ЧУДО. В это невозможно поверить, но за восемь месяцев моя нога стала длиннее на шесть сантиметров и я снова хожу. Хожу ещё с палкой, но всё – впереди!.. Боли почти прекратились».*

*Александр Ш., 64 года*

На самом деле чудо сотворил сам Александр – чрезвычайно работоспособный и нацеленный на выздоровление пациент. Он очень строго выполнял все предписания.

К сожалению, такие успехи довольно редки.

*«То, что ЭТО БЫЛО ЧУДО, я узнала совсем недавно. У Виталия Демьяновича я лечилась семь лет назад. Лечила дисковые грыжи и коксартроз. И все годы после лечения чувствовала себя вполне здоровой. А недавно у меня был инфаркт и мне сделали полное обследование организма. К величайшему удивлению врачей, ни грыж, ни коксартроза не обнаружили. Ни малейших следов. Врачи сказали: «ЭТО ЧУДО, такое невозможно». Ведь семь лет назад я почти не ходила».*

*Марина С.*

Марина привела ко мне на приём сына и рассказала эту историю. Действительно, чудо... Столько лет не показывалась – и всё в порядке!

*«ЧУДО ПРОИЗОШЛО. Моя дочь избавилась от сколиоза. Ей семнадцать лет. В четыре года у неё обнаружили сколиотическое нарушение осанки. Сначала – только нарушение. Совсем небольшое. Приняли меры – ЛФК, санаторий, интернат. Прошли пару курсов мануальной терапии. Не только вылечить, даже приостановить развитие сколиоза не удалось... К тому же, развился сильнейший кифоз. Девочка горбилась, как древняя бабушка, ходила как-то боком.*

*К Виталию Демьяновичу Гитту попала почти случайно – подруга посоветовала. Первые изменения в осанке заметили через месяц. Девочка стала заниматься с энтузиазмом. Лечение пошло быстрее. Через три месяца Виталий Демьянович диагноз «сколиоз» снял, но, хотя я видела, что девочка выпрямилась, в удачу верилось с трудом.*

*Потом была консультация у профессора П. Взглянув на старые снимки, П. заявил, что вылечить такой сколиоз невозможно: в мировой практике такие случаи неизвестны, вас обманули. Говорил так убежденно, что я почти поверила. Профессор, продолжая ругаться (самое мягкое слово – «шарлатан»), осмотрел, наконец, дочь. Сколиоз не обнаружил, был этим чрезвычайно шокирован, но диагноз отменил, хотя, по его словам, такое невозможно! Считаю, ЭТО – НАСТОЯЩЕЕ ЧУДО. Моей дочке сильно повезло. Наши надежды на будущее радикально изменились».*

*Ольга К.*

Самое большое «чудо», что это никому, кроме родителей, не интересно.

*«Четыре года назад ортопед сказал, что наша дочь никогда не сможет ходить на пляж. А ей было всего десять лет и у неё был сколиоз второй степени. Сейчас у ребёнка идеальная осанка. Это ЧУДО сотворил Виталий Демьянович».*

*Елена Н.*

Дети в десятилетнем возрасте лечатся очень легко, если сколиоз не слишком запущен.

*«К Виталию Демьяновичу на приём я попал впервые пять или шесть лет назад. Тогда мне было чуть больше пятидесяти. Сильнейшие боли в позвоночнике, радикулит, спондилёз, остеохондроз, болели почти все суставы. Эти неприятности продолжались в течение многих лет. В прошлом спортсмен – я занимался борьбой, штангой. На приём попал в крайне запущенном состоянии. Почти не мог ходить. Традиционное лечение не помогало. Самое страшное – с каждым годом, каждым месяцем я чувствовал себя всё хуже и хуже... И вот, шестнадцать сеансов – за два месяца. В результате значительно уменьшились боли, стал свободно ходить и наклоняться, нормализовался сон. Сейчас я посещаю Виталия Демьяновича два раза в квартал. Будущее больше не пугает – моё здоровье с каждым годом улучшается! В шестьдесят лет я себя чувствую лучше, чем в сорок! ЭТО ЖЕ ЧУДО!»*

*Дмитрий И.*



Главное чудо – в удивительной настойчивости пациента. Но тело у него ужасно твёрдое и после его посещений очень болят руки... мои.

*«К Виталию Демьяновичу я пришла из-за серьёзной травмы. После неудачного кувырка на сцене перестала поворачиваться шея, появились страшные боли между лопатками, отнялась правая рука. О дальнейших выступлениях невозможно было даже думать. Из здорового человека моментально превратилась в инвалида. Спасло ЧУДО! Боли прошли после первого сеанса! Через три дня я вышла на сцену».*

Светлана К.

Это чудо самое простое – свежие ущемления лечатся быстро, легко и надёжно.

*«К Виталию Демьяновичу хожу больше десяти лет. Посещаю раз или два в квартал. У меня серьёзный сколиоз, третья-четвёртая степень, а возраст – под шестьдесят. Конечно, лечить такой сколиоз уже поздно, но кроме сколиоза меня мучили сильнейшие мигрени и затылочные боли. Болели также плечи и тазобедренные суставы. Сейчас чувствую себя несравненно лучше, чем десять лет назад. Мне даже страшно подумать, как тогда всё болело! Посещение костоправа превратилось в привычку, как чистить зубы или умываться. То, что ещё хожу, уже ЧУДО».*

Нина П.

Нина П. была тяжелейшей пациенткой. Лечить её было очень трудно. Сейчас – легче. Надеюсь, такая тенденция продолжится.

*«У меня было очень серьёзное заболевание. Болела много лет. Полиартрит. Распухли почти все суставы, включая височно-челюстные. Не могла писать, шить, чистить картошку. С трудом ходила. Постоянные непрекращающиеся боли сводили с ума. К Виталию Демьяновичу попала два года назад. Теперь сама себя не узнаю. Жизнь стала такой приятной. ЭТО ЧУДО!»*

*Марина К.*

Полиартрит – очень серьёзное заболевание. Марине здорово повезло, что она решилась обратиться за помощью.

*«У меня болела голова. Болела всегда, болела, сколько себя помню. От головной боли теряла сознание, падала в обморок, меня тошнило, доходило до рвоты. Спасения не было, ничто не помогало. Думала о последнем средстве... Виталий Демьянович СОТВОРИЛ ЧУДО – голова больше не болит. Жизнь стала прекрасной!»*

*Ольга С.*

Мигренеподобные боли порой лечатся удивительно легко.

*«Меня много лет мучила тяжёлая депрессия. Постоянно глотала таблетки, испортила желудок, но облегчения не было. Знакомые посоветовали посетить костоправа, дали телефон. К моему величайшему удивлению, уже после третьего сеанса все проявления депрессии совершенно исчезли, восстановилась работоспособность, прекратились головные и сердечные боли. Жалею об одном – почему не попала к Виталию Демьяновичу раньше, почему так долго мучилась?! Ведь ЧУДО БЫЛО ТАК БЛИЗКО!»*

*Слоджана Д.*

## Быть здоровым нелегко (ответы на вопросы)

**Вопрос:** Как быть здоровым?

**Ответ:** Вопрос сложный. Главное – любить себя, любить своё тело... Общее состояние здоровья взрослого человека на 90–95% определяется позвоночником и суставами. Избавьтесь от остеохондроза и артрозов и вы станете практически здоровы.

**Вопрос:** Можно ли вылечить остеохондроз самому?

**Ответ:** В исключительных случаях. Большинство пациентов нуждается в помощи костоправа.

**Вопрос:** У меня непонятное заболевание. Больно дышать, лежать на животе. Болят рёбра, грудина. При перемене погоды боли обостряются. Что делать?

**Ответ:** У вас артроз грудинно-ребёрных суставов. Приходите на приём. Это заболевание хорошо лечится.

**Вопрос:** Есть ли возрастные ограничения для лечения у костоправа?

**Ответ:** Детьми до шести лет я занимаюсь в крайнем случае, так как основная трудность – это психологический контакт. Других возрастных ограничений практически нет. Правда, лечение пациентов преклонного возраста весьма трудоёмко и длительно, а результаты не всегда удовлетворительны.

**Вопрос:** Я слышал, что все заболевания – от позвоночника?

**Ответ:** Конечно, нет, но некоторые – несомненно. Иногда при устранении смещения может зарубцеваться язва желудка, излечиться бронхит, нормализоваться работа печени и поджелудочной железы. Нередко «женские» и «мужские» проблемы тоже связаны с позвоночником. Головные боли в области затылка практически всегда возникают при шейном остеохондрозе. Эффективно лечатся методами мануальной терапии и боли типа мигреней. Нередко остеохондроз вызывает боли, очень похожие на те, которые бывают при инфаркте миокарда. Не всегда, но достаточно часто и ночной энурез излечивается легко устранимым дефектом в пояснично-крестцовой области позвоночника.

Как-то мне пришлось лечить шестилетнего ребёнка. У него был хронический бронхит с одного года. Тяжёлое, свистящее дыхание. Постоянно задыхался, не мог бегать и играть в подвижные игры. Принял огромное количество лекарств, получил множество уколов, несколько раз лечился в специализированном санатории. Абсолютно никакого эффекта – только основательно испортили почки и печень. После вправления одного (!) позвонка дыхание нормализовалось за пять минут. Этого ребёнка я наблюдал потом более пятнадцати лет. Ни одного приступа удушья больше не было. Подобных примеров, отличающихся лишь названием заболевания, можно привести множество.

**Вопрос:** Ребёнку десять лет. Плохо учится, внимание рассеяно. Жалуется на головные боли, головокружение, тошноту. В поликлинике поставили диагноз «остеохондроз». Разве такое возможно?

**Ответ:** К сожалению, да. И это нельзя даже назвать чем-то исключительным. Бывают дети с признаками остеохондроза в восемь-десять и даже в шесть лет!

**Вопрос:** У меня остеохондроз, но особых болей в позвоночнике не ощущаю. Правда, часто болит сердце, а кардиограмма хорошая. Стоит ли начинать лечение?

**Ответ:** На этой стадии заболевания эффективность лечения очень высока и отдача от затраченных на лечение усилий максимальна. Сердечные боли, вызванные остеохондрозом, очень хорошо лечатся методами мануальной терапии.

Недопустимо лечение острых болей прогреванием: горячей водой, грелкой, мазями, пластырями и другими средствами. Прогревание вызывает отёк тканей и затрудняет последующее лечение... Кратковременное облегчение сменяется обострением заболевания.

**Вопрос:** Можно ли лечить радикулит в стадии обострения или лучше дождаться уменьшения болей?.. Можно ли принимать обезболивающие средства перед сеансом?

**Ответ:** вы быстрее избавитесь от страданий, начав лечение немедленно. «Свежие» острые заболевания лечатся лучше хронических. Если можете, постарайтесь обойтись без анальгетиков. Обезболивание затрудняет диагностику.

**Вопрос:** Три года назад я ушиб плечо. Сейчас мучают постоянные боли, не могу причесаться, поднять руку, с трудом вожу машину. Можно ли что-нибудь сделать в этом случае?

**Ответ:** От боли избавиться можно. А если был вывих, подвижность в полном объёме восстановить не удастся.

**Вопрос:** Я совершенно здоров, хорошие анализы, ничего не болит и в то же время мне плохо. Не высыпаюсь, очень чувствителен к погоде, постоянно раздражён. От чего это?

**Ответ:** Такое бывает. Возможно, у вас просто неполадок со щитовидной железой или хроническое вялотекущее заболевание позвоночника или суставов.

**Вопрос:** У меня часто бывают сильнейшие головные боли типа мигрени. Таблетки совершенно не помогают. Связаны ли боли с позвоночником?

**Ответ:** Боли такого типа и остеохондроз связаны слабо, хотя при лечении шейного остеохондроза отмечается ослабление мигреней. На мой взгляд, мигрени обычно связаны с не совсем окостеневшими черепными швами и лечатся исправлением черепа. Это безболезненно и не опасно. Осложнений не вызывает. При шейном остеохондрозе обычны головные боли в области затылка, головокружение, ухудшение зрения, слуха. Могут болеть корни волос. Иногда появляются «мушки» перед глазами, бывает тошнота.

**Вопрос:** У меня коксартроз. Сильно уменьшена подвижность тазобедренных суставов. Больно ходить, лежать на боку, просто поворачиваться в постели. Вместо сна – непрерывное мучение. Много раз пытался залечить суставы, бегая трусцой, выполняя упражнения на растяжку. Становилось только хуже. Можно ли мне помочь?

**Ответ:** Болезнь зашла далеко. Полностью восстановить функции суставов, скорее всего, не удастся, но можно добиться значительного улучшения. После прохождения курса у вас увеличится подвижность суставов, нормализуется сон, уменьшатся боли. К сожалению, лечение трудоемко и длительно. Не пытайтесь вылечить коксартроз физкультурой – будет хуже.

## Невероятное-очевидное или медицинские ошибки

О медицинских ошибках говорить не любят – обходятся они дорого. Исправить их не всегда удаётся. Медицинское образование, рекомендации Минздрава, интуиция или мнение большинства от них не спасают. Эти ошибки бывают очевидными, тайными и умышленными.

### **Ошибки диагностики**

1. Владимир З., здоровый, крепкий мужчина, хирург по профессии. Много лет лечился от радикулита. Хромал, ходил с тростью. Одна нога сильно укоротилась. Никто этого не замечал. Лечение было бесполезным, потому что лечил не то. Болел тазобедренный сустав, а лечил позвоночник (противоположная ошибка встречается крайне редко)

2. Витя С., 7 лет. В течение 6 лет безрезультатно лечили бронхит. У мальчика был смещён один позвонок. Адекватное лечение заняло 5 с.

С тех пор прошло больше 20 лет. Ни одного приступа бронхита больше не было!

3. Марина Р., 12 лет. Головные боли, головокружения, тошнота. Плохая успеваемость, рассеянное внимание. Лечили психотропными препаратами... Оказался шейный остеохондроз.

4. Валентина, 26 лет. Ко мне на приём пришла с перекошенной шеей и очень сильной болью. До этого ей поставили первичный диагноз – межпозвонковая грыжа, ущемление нерва. Предложили 2 недели вводить вольтарен и провести дорогостоящее исследование шейного отдела позвоночника. Вроде всё правильно... Но у Валентины не оказалось ни ущемления нерва, ни дисковой грыжи. Была просто воспалена мышца. На сквозняке продуло. После первого же сеанса боли практически прошли.

Ошибки диагностики ведут к безрезультатному лечению. Встречаются часто, обычно по халатности или незнанию.

### **Ошибки лечения**

1. Леонид К., культурист. Принесли ко мне в кабинет поздно ночью. Стоять и сидеть не мог. Стонал. На пояснице опухоль размером с кулак. Работал на даче, поднял бревно, в спине щёлкнуло. К вечеру спина разболелась. Жена – медсестра – вызвала скорую помощь. По знакомству вкололи сильное обезболивающее. Посоветовали хорошенько попариться. После бани жена наклеила мужу на больное место перцовый пластырь. Боль отпустила. Леонид выполнил несколько упражнений, чтобы размять спину. Утром встать не смог...

Отёк и травма нерва затянули лечение на несколько недель.

В подобных случаях тепло, пластыри, согревающие мази и разминка строго противопоказаны.

2. Николай П., военный лётчик. Заболевание началось, как у Леонида К. Попал в госпиталь, сделали блокаду, 2 месяца лечили физиотерапией и иглоукалыванием. Длитель-



ная компрессия нерва привела к его отмиранию. Развился частичный парез. Нога потеряла чувствительность и стала худеть...

Методами мануальной терапии давление на нерв удалось снять. Боли прекратились. Но на полное восстановление нерва потребуется несколько лет.

Комментарии излишни.

3. Юрий Г., 32 года, спортивного вида, подтянутый, волевой. Заболел тазобедренный сустав. На рентгеновских снимках патология не обнаружилась. Решил лечиться самостоятельно, бегать на длинные дистанции. Бежал недолго. Нога укоротилась на 2,5 см, уменьшилась амплитуда движений, начались постоянные сильнейшие боли. Предложили операцию по замене сустава... Ко мне на приём попал 2 года назад. Прошёл стандартный курс лечения коксартроза. Раз в месяц показывается для профилактики. Нога восстановилась, боли прекратились – молодой организм справился с заболеванием.

Начальные стадии коксартроза диагностируются очень плохо.

Лечение бегом, приседаниями, растяжками приводит к ускоренному разрушению сустава. Многие выдающиеся спортсмены из-за такого лечения стали инвалидами.

### **Ошибки родителей** (повторяются регулярно)

1. Считают, что ребёнку обеспечена хорошая осанка, если он интенсивно занимается спортом или танцами и спит на доске.

Ни спорт, ни танцы не спасают от сколиоза или сутулости. Хорошую осанку надо специально вырабатывать.

*2. Надеются на регулярные медицинские осмотры в детском саду или школе.*

Осмотры не могут служить гарантией своевременного выявления дефектов осанки. На приём ко мне приходят дети с 3-й степенью сколиоза, обнаруженного случайно посторонними лицами.

Раз в полгода внимательно осматривайте ребёнка сами или показывайте его хорошему врачу!

*3. Соглашаются лечить сколиоз у ребёнка по методикам Минздрава.*

Это бесполезно. От таких методик пострадали очень многие.

Не поддавайтесь на уговоры начать лечение и на обещание КОГДА-НИБУДЬ ОСТАНОВИТЬ развитие сколиоза!.. Останавливают много лет, а за это время заболевание часто переходит в необратимую стадию.

ЛФК и массаж бесполезны. Корсеты и гипсовые кровати ничего, кроме мучений, не дают.

Развитие сколиоза остановить невозможно – сколиоз можно только вылечить!

*4. «Опускают» руки и теряют надежду. Верят, что сколиоз неизлечим.*

Я не раз повторял и повторяю вновь – СКОЛИОЗ ВЕЛИКОЛЕПНО ЛЕЧИТСЯ!

### **Ошибка завышенного самомнения**

*«Я интенсивно занимаюсь спортом, каратэ, йогой, делаю зарядку, играю в теннис, бегаю. Я мастер спорта, чемпион.купаюсь в проруби, сплю на доске и т.д., и т.п. И вообще, я очень, я чрезвычайно, я особо... У меня никогда*

*не будет и не может быть... Это – для слабых, хилых, неспортивных...».*

Хорошее здоровье не служит гарантией того, что человек не заболит остеохондрозом или артрозом. Все перечисленные виды занятий МОГУТ способствовать развитию этих заболеваний. Высокий болевой порог у спортсменов и надежда на целительную силу спорта отодвигают начало лечения и делают его неэффективным.

**Умышленные ошибки** (встречаются всё чаще, и по сути своей – преступления)

1. *Таня К., 14 лет, сколиоз 1-й степени. Предложили операцию. Маму девочки запугали так, что её трясло... К счастью, всё обошлось. Лечение (без операции) длилось меньше месяца.*

2. *Алексей С., 35 лет. Предложили срочно (!) заменить тазобедренный сустав. Пугали, что через 5 лет он не сможет ходить...*

3. *Надя К., 19 лет. У меня лечится 3 года. До этого, в результате ошибочно выбранной методики лечения, у неё были заблокированы тазобедренные, коленные и голеностопные суставы. Девушка не могла даже стоять! За время лечения колени и голеностопы приведены в полный порядок, объём движения в тазобедренных суставах почти восстановился. Сейчас нет никаких болей. В общем динамика явно положительная и подтверждается рентгеновскими исследованиями... А вот, когда Наде исполнилось 15 лет и 10 месяцев, ей предложили срочно заменить тазобедренные суставы на искусственные! Срочно, чтобы успеть до 16-*

*летия! Зачем? Почему именно до 16 лет?! А что делать спустя годы? И сколько раз ещё менять суставы?.. По-видимому, причина одна – коммерческая.*

Такие ошибки очень опасны. Мне попадаются пациенты с незначительными заболеваниями, которым сразу предлагали радикальную меру лечения – операцию. При этом успех не гарантировали. В таких случаях может помочь консультация у независимых и незаинтересованных специалистов.

### **Ошибки по недомыслию**

*1. Вика серьёзно занялась плаванием, чтобы избавиться от сколиоза. Девушка стала мастером спорта, но сколиоз у неё остался.*

*2. Наташу по той же причине, что и Вику, родители отдали на бальные танцы. Результат такой же.*

Ни один нормальный человек не пойдёт в парикмахерскую покупать молоко, а в филармонию – лечить зубы. Но в то же время считается, что плаванием или гимнастикой можно исправить дефекты осанки и телосложения. Никакой вид спорта для этого не предназначен. В большей степени здесь подходят аэробика, шейпинг и, конечно, бодибилдинг. Но в полной мере ВОПРОСЫ ОСАНКИ МОЖНО РЕШИТЬ ЛИШЬ КОМПЛЕКСНО И С ОЧЕНЬ ГРАМОТНЫМ СПЕЦИАЛИСТОМ.

**Наиболее частая ошибка** или третья беда России – **поздно начатое лечение.**

Своевременно выявленные заболевания лечатся быстро, полное излечение запущенных – не всегда возможно.

# Содержание

## ЧАСТЬ 1. ЛЕЧЕНИЕ СУСТАВОВ

Чародей .....	3
От автора .....	6
ГЛАВА I. ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА .....	8
Искусство жизни .....	8
Артрозы .....	12
Лечение суставов .....	15
ГЛАВА II. О ПРОТЕЗАХ И ЛЕКАРСТВАХ .....	21
О лекарственных средствах .....	22
Почему же всё-таки лекарствот артрозов не существует? .....	26
Как работает сустав в норме и при артрозе .....	28
Как должно работать лекарство, способное излечить артроз? .....	30
100 путей к инвалидности .....	33
ГЛАВА III. АРТРОЗЫ И СПОРТ .....	35
Итак - артрозы и спорт .....	35
Почему скорость развития артроза при занятиях спортом увеличивается? .....	38
Что заставляет людей заниматься физкультурой при артрозах? .....	39
Но в артроцентрах... ..	41
О протезировании .....	42
О механизме всеобщего заблуждения .....	43
ГЛАВА IV. ОБ АРТРОЗАХ С ОПТИМИЗМОМ .....	47
Артрозы можно лечить .....	47
С чего началось .....	51
Какие упражнения нужны при артрозах? .....	52
О гомеопатии .....	53
Что это такое – «гомеопатические» упражнения? .....	55
ГЛАВА V. КИСТИ И ПАЛЬЦЫ .....	57
ГЛАВА VI. ТАЗОБЕДРЕННЫЕ СУСТАВЫ .....	60
Диагностика .....	61
Диета .....	64

Упражнения .....	66
Работа мануального терапевта с тазобедренными суставами .....	73
ГЛАВА VII. КОЛЕННЫЕ СУСТАВЫ .....	76
Первая травма .....	77
Упражнения .....	79
Упражнения для растяжки суставов .....	81
Упражнения при хронических заболеваниях .....	82
Работа мануального терапевта с коленным суставом .....	83
ГЛАВА VIII. ГРУДИННО-РЁБЕРНЫЕ И ГРУДИННО-КЛЮЧИЧНЫЕ СОЧЛЕНЕНИЯ .....	86
ГЛАВА IX. ПЛЕЧИ .....	88
Профилактика .....	89
Упражнения .....	91
Работа мануального терапевта с плечевым суставом .....	92
ГЛАВА X. ВИСОЧНО-ЧЕЛЮСТНОЙ СУСТАВ .....	94
ГЛАВА XI. ГОЛЕНОСТОПНЫЕ СУСТАВЫ И ЛОКТИ .....	96
Упражнения .....	97
А теперь о локтях .....	97
ГЛАВА XII. ЕЩЁ НЕМНОГО О СУСТАВАХ .....	99
Шалтай-Болтай, Топ-топ и Шлёп-шлёп .....	99
Реабилитационные упражнения для суставов ног .....	100
«Раззудись, плечо! Размахнись, рука!...» .....	101
Что делать, если болит плечо? .....	102
Упражнения .....	103
ГЛАВА XIII. МЕХАНИЧЕСКИЕ УСТРОЙСТВА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ АРТРОЗОВ .....	104
Технические требования к УПД .....	105
Варианты исполнения УПД .....	106

## **ЧАСТЬ 2. ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ ПОДПОРОГОВЫХ БОЛЕЙ, ДЕПРЕССИЙ И УСТАЛОСТИ**

ГЛАВА I. ДЕПРЕССИИ ГНЕТУЩАЯ РЕАЛЬНОСТЬ .....	108
От чего и у кого бывает депрессия? .....	110
ГЛАВА II. УСТАЛОСТЬ .....	113
Что-то стал я уставать! .....	116

ГЛАВА III. ДУША БОЛИТ .....	120
Письмо пациентки .....	123
ГЛАВА IV. ПОДПОРОГОВЫЕ БОЛИ .....	125
Что такое подпороговые боли? .....	126
Подпороговые боли и психика .....	128
Подпороговые боли у детей .....	130
Подпороговые боли – тайная причина алкоголизма .....	132
Подпороговые боли и метеопатия .....	135
Выявление подпороговых болей .....	139
ГЛАВА V. СВЕРХСИЛЬНЫЕ БОЛИ .....	141
Если вам не повезло – .....	143
Острые боли .....	145
Как предупредить заболевание? .....	147
ГЛАВА VI. ХРОНИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ .....	149
ГЛАВА VII. ИДУ К КОСТОПРАВУ .....	154

### **ЧАСТЬ 3. ЭТО ЧУДО? – ДА, ЧУДО!**

Пациенты рассказывают, автор комментирует .....	158
Быть здоровым нелегко (ответы на вопросы) .....	163
Невероятное-очевидное или медицинские ошибки .....	167

---

**Приём.** Виталий Демьянович Гитт принимает по адресам:

- м. "Таганская" (радиальная), ул. Народная, д. 4, подъезд 3 – Центр здоровья и красоты "МП-мед".

Тел.: 971-02-81, 915-10-31, 915-10-51;

- м. "Новослободская", ул. Долгоруковская 32, строение 1 – Центр психологической помощи и мануальной терапии.

Тел.: 8-(499)-978-65-47, 8-(499)-972-15-92, моб. 8-(495)-509-32-32.

**www.gitt.ru**

**Занятия.** Клуб любителей активного долголетия (КЛАД) во главе с В.Д. Гиттом приглашает вас на занятия. Подробнее на сайтах **www.rodacentre.ru** и **www.riscorp.ru**.

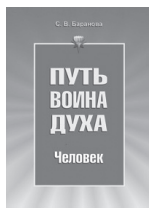
**Внимание!** На сайте **www.compromed.ru** вы можете написать о случаях недобросовестного и халатного отношения работников медицинской системы к вам и вашим близким.

## КНИГИ ИЗДАТЕЛЬСТВА ЦПФС «ЕДИНЕНИЕ»



### Серия «Оздоровление человека»

- «Укрепление организма»
- «Стать свободным от вредных привычек»
- «Настроение здоровья»
- «Волшебные движения»
- «Питание»



### Серия «Путь Воина Духа»

- «Священное служение и Кодекс Воина Духа»
- «Человек»
- «Эгоистическая личность»

**Готовится к изданию серия «Азбука Духовности»**

**По вопросам приобретения книг** издательства ЦПФС «Единение» обращайтесь по телефону 8 (926) 172-87-45

Отзывы, замечания и предложения присылайте на электронный адрес [edinf@mail.ru](mailto:edinf@mail.ru)

### Центр психофизического совершенствования «Единение»

На сайте [www.edinenie.ru](http://www.edinenie.ru) вы можете найти информацию о занятиях в группах здорового образа жизни и методиках оздоровления.

Форум: [forum.edinenie.ru](http://forum.edinenie.ru).

### Центр изучения проблем дезадаптации и её преодоления «Рода» [www.rodacentre.ru](http://www.rodacentre.ru)

Руководитель Центра – Червонская Галина Петровна.

#### **Приглашает на занятия по программам:**

- Гармоничные роды – здоровые дети
- Служба сопровождения семьи
- Клуб любителей активного долголетия
- Йога для начинающих
- Оздоровительные занятия

#### **Предлагает услуги:**

- Иридодиагностика
- Компьютерная диагностика
- Психотерапевтическое консультирование
- Различные виды массажа
- На базе центра работает инициативная группа по проблемам **вакцинологии**.