



**ДВА БЕСТСЕЛЛЕРА
ПОД ОДНОЙ ОБЛОЖКОЙ!**

СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ

• ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР •

**БОЛЯТ КОЛЕНИ
ЧТО ДЕЛАТЬ?**



**ПРАВДА
О ТАЗОБЕДРЕННОМ
СУСТАВЕ:
ЖИЗНЬ БЕЗ БОЛИ**



Москва
2016

УДК 616.7
ББК 54.18
Б90

Художественное оформление
П. Петрова

В оформлении обложки и макета использованы фото
И. Кулямина, Д. Ухова

Бубновский, Сергей Михайлович.
Б90 Болят колени. Что делать? ; Правда о тазобедренном суставе: жизнь без боли / Сергей Бубновский. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 352 с. : ил. — (Оздоровление по системе доктора Бубновского. Два бестселлера в одной книге).

ISBN 978-5-699-79768-4

В своей книге известный российский врач Сергей Михайлович Бубновский изложил свой взгляд на проблему болей в суставах, причинах их возникновения и способах лечения.

Автор подробно объясняет, как и почему так важно отличить артроз сустава от артрита, что делать, если врач направляет на эндопротезирование сустава.

В книге обсуждаются мифы и заблуждения, связанные с лечением коленного и тазобедренного суставов, даны специально разработанные автором комплексы упражнений для восстановления колена и тазобедренного сустава после травм и операций. Исцеление этих заболеваний возможно БЕЗ ОПЕРАЦИЙ и ЛЕКАРСТВ.

УДК 616.7
ББК 54.18

© Бубновский С.М., 2015
© Фотографии Кулямина И., 2015
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

ISBN 978-5-699-79768-4

Содержание

БОЛЯТ КОЛЕНИ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

<i>Введение в тему</i>	11
<i>Вместо предисловия, или Вопросы без ответов</i>	14

Часть I. Вопрос первый: чем отличается артрит от артроза, или Болезнь под названием артрит	32
--	----

Часть II. Разбор болезни, или Как не надо лечить колено	49
<i>Ситуация первая</i>	49
<i>Три этапа воспаления</i>	53
Что делать, или Как помочь Галине Феодосьевне?	59
Анатомо-физиологическое обоснование принципов лечения коленного сустава	62
Динамическая анатомия коленного сустава	65
Функциональная физиология коленного сустава	69
Почему болят колени у пожилых людей?	73

Часть III. Вопрос второй: всегда ли боли в коленном суставе являются проявлением болезни самого колена, а не симптомом какого-либо другого заболевания?	82
<i>1 совет</i>	86
<i>2 совет</i>	87
<i>3 совет</i>	88

Часть IV. Вопрос третий: какая нагрузка для больных суставами является поистине разрушительной, а какая — лечебной	91
Часть V. Спортивные и околоспортивные травмы коленного сустава	103
Часть VI. Двенадцать незаменимых упражнений для колена	112
Часть VII. Что может произойти, если лечение артрита коленного сустава доверить хирургу, или Как стать инвалидом от банальной травмы колена?	138
Немного позитива...	148
Часть VIII. Ревматоидный полиартрит, или Что делать, когда лекарства не помогают?	152
Дополнительные условия, или В помощь упражнениям.	156
Часть IX. Запястье, локти, плечи, или Упражнения для пояса верхних конечностей при полиартрите	162
Болезнь Бехтерева — что делать?	164
Коленный сустав и эндопротезирование	172
<i>Вместо послесловия</i>	177

**ПРАВДА О ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ.
ЖИЗНЬ БЕЗ БОЛИ**

Часть I. Чудо и проклятие эндопротеза сустава «за» и «против»!	183
Вместо предисловия, или Рай и ад — как жить после выхода на пенсию	183
История моей болезни. К счастью, уже история!	186
Как все началось	188
Что такое коксартроз?	199

Хроника выздоровления(ил личного дневника)	206
Продолжение «Хроники выздоровления»	209
2-й день после операции.	209
3-й день после операции.	212
4-й день после операции.	215
Дипамическая анатомия тазобедренного сустава.	
Новый взгляд	217
Мышцы таза, или «Причал» для мышц бедра.	217
Мышцы бедра, или Рычаги управления ногой	225
Взаимодействие мышц таза и бедра	227
5-й день после операции.	234
6-й день после операции.	235
7-й день после операции.	239
8-й день после операции.	241
9-й день после операции.	242
10-й день после операции	244
11-й день после операции	246
12-й день после операции	247
13-й день после операции	247
14-й день после операции	248
15-й день после операции	249
16-й день после операции	250
17-й день после операции	251
Заключение. Вернуть себе себя, или Творческий отпуск вместо страданий.	254
Система 12 упражнений для тех, кто в силу объективных и субъективных причин не может обратиться за помощью в центр кинезитерапии или осуществить ТЭТС	260
Часть II. Непридуманые истории	297
История первая. «Я против эндопротезирования».	298
История вторая. Корректирующая остеотомия или тотальное эндопротезирование, что лучше?	302
Диспластический коксартроз	308

История третья. Болезнь Пертеса	313
История четвертая. «Немного позитива»	315
История пятая. «Что делать, если лечили, но не вылечили»	317
Остеопороз. Как быть? Истории об этом.	320
<i>Вместо послесловия</i>	329
Приложение 1	330
Приложение 2	333
Приложение 3	334
Приложение 4	334
Словарь	341
Об авторе	347

**БОЛЯТ КОЛЕНИ.
ЧТО ДЕЛАТЬ?**

Введение в тему

Этот материал изложен не как в учебнике, а как беседа или диспут.

Дело в том, что руководств, учебников и монографий много. Но каждый врач довольствуется своей библиотекой, которую рекомендует его врачебная школа. Поэтому порой трудно найти общие точки соприкосновения, если взгляды на лечение и болезнь разные. Тем более если взгляды диаметрально противоположны. Но я отталкиваюсь прежде всего от нужд больных, обращающихся ко мне как к врачу, при этом их не очень интересуют классификации болезней суставов. Их интересуют, как правило, две проблемы — боль в суставе и метод лечения, который поможет избавиться от этой боли и вернуть сустав в нормальное состояние.

В основе этой книги лежат прежде всего проблемы коленного сустава. Но мы затронем и другие, не менее важные темы. Поговорим и о сложности анатомического строения коленного сустава. Сказать об этом надо хотя бы потому, что эту книгу могут посмотреть или даже почитать и врачи. Хотя бы для того, чтобы не было ощущения дилетантизма. Как показывает практика, лечение коленного сустава в общепринятой медицине рассматривается лишь с двух позиций:

1) лечение нестероидными противовоспалительными (НПВСами) и хондропротекторами¹ вперемежку с гормонотерапией и физиотерапией;

2) операции на суставах, которые приобрели в последние годы поистине вселенский масштаб.

Я предлагаю свою позицию в лечении коленного сустава, принципиально отличающуюся от этих двух. Существуют и народные рецепты, широко пропагандируемые СМИ, но обсуждать их я не буду, так как анализ большинства этих рецептов показал их примитивность и несостоятельность. Из всех форм поражения сустава я буду рассматривать две основные — артрит и артроз². Правомерность такой мини-классификации постараюсь доказать, диспутируя с Ассоциацией врачей общей практики (семейных врачей) РФ и Ассоциацией ревматологов России³.

Другие проблемы, затронутые в этой книге, — спортивные травмы коленного сустава, ревматоидный полиартрит и болезнь Бехтерева, думаю, будут не менее интересны читателю, в той или иной мере столкнувшемуся с какой-либо из них.

Я думаю, что ответом большинства специалистов указанных ассоциаций будут камни в мой огород, я за это их не осуждаю, но главный аргумент в таком диспуте — результат лечения. Ни один человек с проблемами

¹ Хондропротекторы — препараты, восстанавливающие хрящевую ткань сустава (якобы. — Б.С.).

² В специальной медицине в последнее время принято называть эти две формы — остеоартрит и остеоартроз.

³ Клинические рекомендации. Остеоартрит. Диагностика и ведение больных остеоартритом коленных и тазобедренных суставов / под ред. О.М. Лесняка. Москва: «ГЭОТАР-Медиа», 2006.

БОЛЯТ КОЛЕНИ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

суставов, входящий в кабинет специалиста, не желает после прохождения лечебного курса стать инвалидом или получить бытовые ограничения (корсет, ортез, трость и проч.), резко снижающие качество его жизни.

Об этом и поговорим.

Вместо предисловия, или Вопросы без ответов

Человек невысокого роста вошел в кабинет, раскачиваясь, как селезень, из стороны в сторону. Ноги колесом¹, на лице недовольство и раздражение. Еще бы... Его буквально насильно привели в Центр современной кинезитерапии², в котором запрещают носить наколенники, делать тепловые компрессы на суставы, так помогающие ему, хоть и ненадолго, и даже не рекомендуют использование хондропротекторов, на которые он уже потратил уйму денег.

«Здесь, видите ли, лечат упражнениями на каких-то тренажерах, и, что совсем ни в какие ворота не лезет, компрессами со льдом, которые накладывают на больные суставы».

Ему 64 года. Его не надо учить, как лечить себя. Он все знает о своих суставах лучше любого врача.

¹ Ноги колесом — варусная деформация конечностей, свойственная людям с поражением коленных суставов.

² Современная кинезитерапия — новое направление в медицине: основа лечения крупных суставов и позвоночника — воздействие на глубокие мышцы ОДА с помощью специальных тренажеров для восстановления полноценной суставной подвижности.

Так думал очередной пациент, переступивший порог моего кабинета. Ему сказали, что у него артроз коленных суставов и что, мол, это уже не лечится ничем, кроме эндопротезирования, то есть замены родного сустава на имплант. Может, смириться с болезнью и продолжать лечиться теми же методами и средствами, к которым он уже привык и заменять которые на что-то другое, пусть и современное, уже не хочется? Еще бы, ведь здесь и самые сильные лекарства для обезболивания, и лазер, и другие методики физиотерапии, и даже кортикостероиды — все, как уверяют врачи, самое что ни на есть современное.

Конечно, помогают они временно, ненадолго, но помогают же?! И хотя от применения некоторых из этих лекарств уже и лекарственная болезнь развилась, врачи называют ее ятрогенией, он готов и дальше бороться этими средствами с болями в коленях.

Но вот он пришел в Центр Бубновского, или как там еще — Центр кинезитерапии. «Знакомый лечился, рекомендовал и даже настаивал. Надоело его слушать. Вот и пришел. Что ж. Послушаем, что здесь расскажут о лечении суставов. Сказали же делать операцию?! А здесь против операции на моих коленях...»

Я прекрасно понимал эти сомнения. Пациенты с больными суставами бывают двух типов. Первые, как правило, не верят, что можно обойтись без операции по замене сустава, даже если сустав в этой операции действительно нуждается. Бьются до конца, ищут выход, обращаясь порой к самым экзотическим средствам, которыми располагает так называемая народная медицина.

Сразу могу сказать, что касается народной медицины — нет в ней таких способов, чтобы вылечить даже артрит. Отвлечь от боли, временно снять напряжение в