



НОВАЯ СЕРИЯ
**ДОКТОР БУБНОВСКИЙ. ЗДОРОВЬЕ
 ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ БЕЗ ЛЕКАРСТВ**
 В ТВЕРДОМ ПЕРЕПЛЕТЕ

- ДОМАШНИЕ УРОКИ ЗДОРОВЬЯ. ГИМНАСТИКА БЕЗ ТРЕНАЖЕРОВ. 50 НЕЗАМЕНИМЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДОМА И ЗАЛА
- АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ. ВСЕ О ПОЗВОНОЧНИКЕ И СУСТАВАХ ОТ А ДО Я

ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ В МЯГКОЙ ОБЛОЖКЕ:



КНИГИ ВЫХОДЯТ В ДВУХ ОФОРМЛЕНИЯХ

ПОДАРОЧНАЯ СЕРИЯ КНИГ ДОКТОРА БУБНОВСКОГО



**50 НЕЗАМЕНИМЫХ
УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ
+DVD**



**ДОМАШНИЕ УРОКИ ЗДОРОВЬЯ.
ГИМНАСТИКА БЕЗ ТРЕНАЖЕРОВ
+DVD**



**АТЛАС ЗДОРОВЬЯ
ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ**

УЗНАВАЙТЕ О НОВИНКАХ В НАШЕЙ ГРУППЕ «ВРЕМЯ ЛЕГЕНД» В FACEBOOK
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНЫ ИЗДАТЕЛЬСТВА: [HTTPS://BOOK24.RU](https://book24.ru) И [WWW.LABIRINT.RU/](http://www.labyrinth.ru/)
В ЭЛЕКТРОННОМ ВИДЕ КНИГИ ИЗДАТЕЛЬСТВА
ВЫ МОЖЕТЕ КУПИТЬ НА: [HTTP://WWW.LITRES.RU/](http://www.litres.ru/)

**СЕРГЕЙ
БУБНОВСКИЙ**

**БОЛЯТ КОЛЕНИ
ЧТО ДЕЛАТЬ?**

2 БЕСТСЕЛЛЕРА
В ОДНОЙ КНИГЕ

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



Москва
2018

УДК 615.89
ББК 53.59
Б90

Художественное оформление *Р. Фахрутдинова*
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. — 2-е изд. — Москва : Издательство «Э», 2018. — 384 с.

ISBN 978-5-04-093039-5

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

В первой части книги автор подробно объясняет, как и почему так важно отличить артроз сустава от артрита, что делать, если врач направляет на эндопротезирование сустава.

Во второй части книги 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 615.89
ББК 53.59

ISBN 978-5-04-093039-5

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

Содержание

БОЛЯТ КОЛЕНИ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

Введение в тему	11
Вместо предисловия, или Вопросы без ответов	13

ЧАСТЬ I. ВОПРОС ПЕРВЫЙ:

ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ АРТРИТ ОТ АРТРОЗА, ИЛИ БОЛЕЗНЬ ПОД НАЗВАНИЕМ АРТРИТ	25
---	----

ЧАСТЬ II. РАЗБОР БОЛЕЗНИ, ИЛИ КАК

НЕ НАДО ЛЕЧИТЬ КОЛЕНО	33
---------------------------------	----

Ситуация первая	33
---------------------------	----

Три этапа воспаления	37
--------------------------------	----

Что делать, или Как помочь Галине Феодосьевне?	44
--	----

Анатомо-физиологическое обоснование принципов лечения коленного сустава	47
--	----

Динамическая анатомия коленного сустава.	50
--	----

Мышцы, отвечающие за работу коленного сустава	54
---	----

Функциональная физиология коленного сустава	65
---	----

Почему болят колени у пожилых людей?	70
--	----

ЧАСТЬ III. ВОПРОС ВТОРОЙ: ВСЕГДА ЛИ БОЛИ В КОЛЕННОМ СУСТАВЕ ЯВЛЯЮТСЯ ПРОЯВЛЕНИЕМ БОЛЕЗНИ САМОГО КОЛЕНА, А НЕ СИМПТОМОМ КАКОГО-ЛИБО ДРУГОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ?	79
--	-----------

1-й совет	83
---------------------	----

2-й совет	84
---------------------	----

3-й совет	85
---------------------	----

ЧАСТЬ IV. ВОПРОС ТРЕТИЙ: КАКАЯ НАГРУЗКА ДЛЯ БОЛЬНЫХ СУСТАВОВ ЯВЛЯЕТСЯ ПОИСТИНЕ РАЗРУШИТЕЛЬНОЙ, А КАКАЯ – ЛЕЧЕБНОЙ	88
ЧАСТЬ V. СПОРТИВНЫЕ И ОКОЛОСПОРТИВНЫЕ ТРАВМЫ КОЛЕННОГО СУСТАВА	100
ЧАСТЬ VI. ДВЕНАДЦАТЬ НЕЗАМЕНИМЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ КОЛЕНА	109
ЧАСТЬ VII. ЧТО МОЖЕТ ПРОИЗОЙТИ, ЕСЛИ ЛЕЧЕНИЕ АРТРИТА КОЛЕННОГО СУСТАВА ДОВЕРИТЬ ХИРУРГУ, ИЛИ КАК СТАТЬ ИНВАЛИДОМ ОТ БАНАЛЬНОЙ ТРАВМЫ КОЛЕНА?	135
Немного позитива...	145
ЧАСТЬ VIII. РЕВМАТОИДНЫЙ ПОЛИАРТРИТ, ИЛИ ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА ЛЕКАРСТВА НЕ ПОМОГАЮТ?	149
Дополнительные условия, или впомощь упражнениям	155
ЧАСТЬ IX. ЗАПЯСТЬЕ, ЛОКТИ, ПЛЕЧИ, ИЛИ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЯСА ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ ПРИ ПОЛИАРТРИТЕ	160
Болезнь Бехтерева — что делать?	162
Коленный сустав и эндопротезирование	171
Вместо послесловия	176
Словарь	181

ПРАВДА О ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ

ЧАСТЬ I . ЧУДО И ПРОКЛЯТИЕ ЭНДОПРОТЕЗА СУСТАВА. «ЗА» И «ПРОТИВ»!	193
Вместо предисловия, или Рай и ад — как жить после выхода на пенсию	193

История моей болезни. К счастью, уже история!	197
Как все началось	199
Что такое коксартроз?	211
Хроника выздоровления (из личного дневника)	219
Продолжение «хроники выздоровления»	223
1-й день после операции	223
3-й день после операции	226
4-й день после операции	229
Динамическая анатомия тазобедренного сустава.	
Новый взгляд	231
Мышцы таза, или «Причал» для мышц бедра	231
Мышцы бедра, или Рычаги управления ногой	240
Взаимодействие мышц таза и бедра	243
5-й день после операции	250
6-й день после операции	251
7-й день после операции	256
8-й день после операции	258
9-й день после операции	259
10-й день после операции	261
11-й день после операции	263
12-й день после операции; нагрузки растут	264
13-й день после операции	265
14-й день после операции	265
15-й день после операции	266
16-й день после операции	268
17-й день после операции	269
Заключение. Вернуть себе себя, или Творческий отпуск вместо страданий	272
Система 12 упражнений для тех, кто решил изменить свое отношение к здоровью	279
Рекомендации для тех, кто в силу объективных и субъективных причин не может обратиться за помощью в центр кинезитерапии или осуществить ТЭТС	309

ЧАСТЬ II. НЕПРИДУМАННЫЕ ИСТОРИИ	319
История первая. «Я против эндопротезирования»	320
История вторая. Корректирующая остеотомия или тотальное эндопротезирование, что лучше?	325
Диспластический коксартроз	331
История третья. Болезнь Пертеса	336
История четвертая. «Немного позитива»	338
История пятая. «Что делать, если лечили, но не вылечили»	340
Остеопороз. Как быть? Истории об этом	344
Вместо послесловия	354
Приложение 1	355
Приложение 2	358
Приложение 3	359
Приложение 4	359
Словарь.	366
Жизнь после.	373
Об авторе	375

БОЛЯТ КОЛЕНИ

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Введение в тему

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. Как показывает практика, лечение коленного сустава в общепринятой медицине рассматривается лишь с двух позиций:

- 1) лечение нестероидными противовоспалительными (НПВС) и хондропротекторами¹ попеременно 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

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

ва я буду рассматривать две основные — артрит и артроз¹.

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.

Об этом и поговорим.

¹ В специальной медицине в последнее время принято называть эти две формы — остеоартрит и остеоартроз.

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 теле средства есть. Но вылечить суставы без знаний анатомии и физиологии невозможно. И это не высокомерие врача. Я изучал где-то с 13–14 лет да и сейчас интересуюсь всеми альтернативными методами лечения костно-мышечной системы, в том числе и народными. Да! Не удивляйтесь. Помню, просил родителей, чтобы они выписали мне журнал «Физкультура и спорт», в котором была рубрика «7 страниц здоровья». Мне было тогда 14 лет — конец 60-х годов, я ничем не страдал, был здоровым спортивным парнем. Но вот тема нетрадиционной медицины, как сейчас говорят, меня привлекала. Почему? Не знаю... Чуть позже появилась страница «ЗОЖ» («Здоровый образ жизни») в газете «Советский спорт», трансформировавшаяся затем и в ныне существующую газету «ЗОЖ». Эти источники информации позволяли узнать о людях, занимающихся чем-то необычным, но чрезвычайно привлекательным (для меня, во всяком случае) в области медицины. Такой информации в СССР было мало. Это мое, можно сказать, детское увлечение очень пригодились мне, когда я стал врачом. Ведь как бывает. Ведешь прием больных в поликлинике (студенческая практика). Выписываешь рецепты бабушкам, дедушкам, сидящим в очереди. И нет-нет да придет какой-нибудь чудака, который в ответ на твой рецепт спрашивает: «А вы знаете что-нибудь об уринотерапии или голодании? Вы знаете такого-то, такую-то, таких-то, которые лечат этим, другим и третьим?» Конечно, про таких людей профессора медицинских вузов никогда