



PRO ЗДОРОВЬЕ



PRO ЗДОРОВЬЕ



СЕРГЕЙ АГАПКИН

ТЕПЕРЬ ЭТО НЕ РЕКЛАМА САМОГО РЕКЛИМНОГО ПРОГРАММЫ О ЗДОРОВЬЕ, А САМЫЙ ЗАДАЧА.

ДОМАШНИЙ СПРАВОЧНИК

САМЫХ ВАЖНЫХ СОВЕТОВ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

- НЕЗНАЕМАЯ МЕДИЦИНСКАЯ СПРАВОЧНИК В ВАШЕМ ДОМЕ
- БОЛЕЕ 1000 ВАЖНЕЙШИХ СОВЕТОВ ПО ЛЕЧЕНИЮ И ПРОФИЛАКТИКЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ
- ПРОСТЫЕ И ЭФФЕКТИВНЫЕ СПОСОБЫ СОХРАНИТЬ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ





ПРО ЗДОРОВЬЕ



СЕРГЕЙ АГАПКИН

ТЕЛЕДОКТОР И ВЕДУЩИЙ САНАТОРИЙНОГО
ПРОГРАММЫ «ЗДОРОВЬЕ И СЧАСТЬЕ НАМЫСЛОМ»

САМОЕ ГЛАВНОЕ О ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

- УНИКАЛЬНАЯ ПОПУЛЯРНОСТЬ
ПО САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОМУ
УНИВЕРСИТЕТУ
- КАК ВЫБРАТЬ НАИБОЛЕЕ
КОМПЕТЕНТНОГО СПЕЦИАЛИСТА
- ВОЛЕК 100 СОВЕТОВ
ЗДОРОВОГО
ВЫЖИВАНИЯ

**22 000 000
ЧЕЛОВЕК ПОСТАВЛЕН
ДИАГНОЗ
СОСРЕДИТЕЛЯ
ДИАГНОЗА**



PRO ЗДОРОВЬЕ

ПРО ЗДОРОВЬЕ

СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ

ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР

**ЗДОРОВЫЕ СОСУДЫ,
ИЛИ ЗАСАД ЧЕЛОВЕКУ
МЫШЦЫ?**

- СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ
- УПРАВЛЕНИЯ ДЛЯ КОМПЕНСАЦИИ ДАВЛЕНИЯ
- ГИМНАСТИКА ДЛЯ СЕРЦА И СОСУДОВ



PRO ЗДОРОВЬЕ



СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ

ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР

БОЛЯТ КОЛЕНИ

ЧТО ДЕЛАТЬ?

- ИММУНИТЕТ ЗАКРЕПЛЯЮТ, СВЯЗАННЫЕ С ЛЕЧЕНИЕМ КОЛЕНА
- НОВЫЕ ПОДХОДЫ К ЛЕЧЕНИЮ АРТРОЗОВ И АРТРОСКОПИИ
- ВОССТАНАВЛИВАЮТ КОЛЕНА ПОСЛЕ ТРАВМЫ И ОПЕРАЦИИ
- УЛУЧШАЮТ РЕЗУЛЬТАТЫ ЛЕЧЕНИЯ КОЛЕН В КОМПЛЕКСЕ

1 000 000
ВОССТАНАВЛИВАЮТ
МЕДИЦИНСКИЕ
КОЛЕНА

Оперативное лечение – один из обязательных этапов в России. Из-за отсутствия методики КОМПЛЕКСНОГО ЛЕЧЕНИЯ КОЛЕНА ИСПЫТЫВАЮТ БОЛЬШУЮ СТРАДАНИЕ.





ПРО ЗДОРОВЬЕ

www.prozdorovie.ru



PRO ЗДОРОВЬЕ



Д-Р СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ
ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР

ГРЫЖА ПОЗВОНОЧНИКА – НЕ ПРИГОВОР!

- ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ГРЫЖИ ПОЗВОНОЧНИКА
- АВТОРСКАЯ МЕТОДИКА ЛЕЧЕНИЯ ГРЫЖИ БЕЗ ОПЕРАЦИИ
- КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛИ В СПИНЕ БЕЗ ВКЛЮЧЕНИЯ В ЛЕЧЕНИЕ ПРИ ОБСТОЯНИИ

1 500 000
КОПИЙ
ИСПОЛНИЛИСЬ
РЕЦЕПТЫ
СЕРГЕЯ БУБНОВСКОГО



PRO ЗДОРОВЬЕ

СЕРГЕЙ БУБОВСКИЙ
ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР

ОСТЕОХОНДРОЗ — ПРИГОВОР!

- РЕЦЕПТЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ОСТЕОХОНДРОЗА
- КАК ПОВЕРОТЬ СТРАХИ ПРИ БОЛЯХ В СПИНЕ
- ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ И ЗАБЛУЖДЕНИЯ

1 000 000
ЧЕЛОВЕК УЖЕ
ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНО
МЕДИЦИНСКИ
ПРИГОВОРНО!



PRO
ЗДОРОВЬЕ



ОЛЕГ КОРСАК
ОПЫТНЫЙ АНАЛГОКОНСУЛЬТАНТ С 15 ЛЕТАМИ

КАК ПОБЕДИТЬ БЕССОННИЦУ?

10 ШАГОВ К ПОЛНОЦЕННОМУ СНУ

- ПРИЧИНЫ БЕССОННИЦЫ И ЧТО С НЕЙ ДЕЛАТЬ
- РЕКОМЕНДОВАННЫЕ ДОПОЛНЕНИЯ
- КАК ВЛИЯЮТ НА СОН ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ И НАСТОИ
- КАК ВЛИЮТ НА СОН ПОДРОБНОСТИ ЖИЗНИ
- АВТОМАТИЧЕСКАЯ ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ К СОНУ
- КАК ВЛИЮТ НА СОН ЭЛЕКТРОМАГНИТНЫЕ ПОЛЯ

Каждый человек в своей жизни сталкивался с проблемами сна. Это может быть временная бессонница или хроническая бессонница. Бессонница — это нарушение сна, которое приводит к ухудшению качества жизни. Бессонница может быть вызвана различными факторами, такими как стресс, тревога, депрессия, прием некоторых лекарств, употребление алкоголя и кофеина, а также медицинские заболевания. Бессонница может быть острой или хронической. Острая бессонница длится недолго, обычно несколько дней или недель. Хроническая бессонница длится более трех месяцев. Бессонница может привести к таким последствиям, как раздражительность, снижение концентрации внимания, ухудшение памяти, снижение иммунитета и увеличение риска сердечно-сосудистых заболеваний. Бессонница может быть вызвана различными факторами, такими как стресс, тревога, депрессия, прием некоторых лекарств, употребление алкоголя и кофеина, а также медицинские заболевания. Бессонница может быть острой или хронической. Острая бессонница длится недолго, обычно несколько дней или недель. Хроническая бессонница длится более трех месяцев. Бессонница может привести к таким последствиям, как раздражительность, снижение концентрации внимания, ухудшение памяти, снижение иммунитета и увеличение риска сердечно-сосудистых заболеваний.



PRO ЗДОРОВЬЕ

ПРО ЗДОРОВЬЕ

НИКОЛАЙ МЕСНИК

Муж, автор комбинированной системы личной гигиены
и автор простейшего действия на организм

ПРОСТУДА

**КАК ЗАЩИТИТЬ
ИММУНИТЕТ?**

- ПРИЧИНЫ И СИМПТОМЫ
ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
- УНИКАЛЬНОЕ ЛЕЧЕНИЕ,
ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС
- ЭФФЕКТИВНЫЕ СПОСОБЫ
ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА



СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ

ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР

ПРАВДА О ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ: ЖИЗНЬ БЕЗ БОЛИ



Москва
2016

УДК 616.72
ББК 54.18
Б 90

Оформление серии *П. Петрова*

В оформлении макета и обложки использованы фотографии
Д. Ухова и И. Кулямина

Бубновский, Сергей Михайлович.

Б 90 Правда о тазобедренном суставе : Жизнь без боли /
Сергей Бубновский. — Москва : Издательство «Э», 2016. —
192 с. — (PRO здоровье).

ISBN 978-5-04-162968-7

Тазобедренный сустав является самым мощным в организме человека и испытывает большую нагрузку, поэтому и неудивительно, что проблемы этого сустава занимают 2-е место после болей в спине. Как только в суставе появляется боль, каждый шаг превращается в пытку, каждое движение становится мучительным испытанием. Нарушается походка, болит спина, колени, трудно вставать и ложиться — все это коксартроз, болезнь тазобедренного сустава, возникающая как у людей среднего и старшего возраста, так и у молодых людей после травм.

Читателю предлагается ознакомиться с уникальным материалом автора, который сам перенес операцию по эндопротезированию и исследуя эту проблему более 30 лет. Доктор Бубновский предлагает опыт успешного выхода из этой тяжелой болезни на примере своего личного дневника.

Книга будет интересна не только широкому кругу читателей, имеющих проблемы тазобедренного сустава, но и специалистам.

**УДК 616.72
ББК 54.18**

© Бубновский С. М., 2014
© Оформление. ООО «Издательство
«Э», 2016

ISBN 978-5-04-162968-7

Содержание

ЧАСТЬ I. ЧУДО И ПРОКЛЯТИЕ ЭНДОПРОТЕЗА СУСТАВА.

«ЗА» И «ПРОТИВ»! 7

Вместо предисловия, или Рай и ад — как жить
после выхода на пенсию 7

История моей болезни. К счастью, уже история! 11

Как все началось 13

Что такое коксартроз? 25

Хроника выздоровления (из личного дневника) 33

Продолжение «хроники выздоровления» 37

1-й день после операции. 37

3-й день после операции. 40

4-й день после операции. 43

Динамическая анатомия тазобедренного сустава.

Новый взгляд 45

Мышцы таза, или «Причал» для мышц бедра. 45

Мышцы бедра, или Рычаги управления ногой 54

Взаимодействие мышц таза и бедра 57

5-й день после операции 64

6-й день после операции 65

7-й день после операции 70

8-й день после операции 72

9-й день после операции 73

10-й день после операции 75

11-й день после операции 77

12-й день после операции; нагрузки растут 78

13-й день после операции 79

14-й день после операции 79

15-й день после операции	80
16-й день после операции	82
17-й день после операции	83
Заключение. Вернуть себе себя, или Творческий отпуск вместо страданий	86
Система 12 упражнений для тех, кто решил изменить свое отношение к здоровью	93
Рекомендации для тех, кто в силу объективных и субъективных причин не может обратиться за помощью в центр кинезитерапии или осуществить ТЭТС	123

ЧАСТЬ II. НЕПРИДУМАННЫЕ ИСТОРИИ 133

История первая. «Я против эндопротезирования» . . .	134
История вторая. Корректирующая остеотомия или тотальное эндопротезирование, что лучше? . . .	139
Диспластический коксартроз	146
История третья. Болезнь Пертеса	151
История четвертая. «Немного позитива»	154
История пятая. «Что делать, если лечили, но не вылечили»	155
Остеопороз. Как быть? Истории об этом	159
Вместо послесловия	170
Приложение 1	172
Приложение 2	177
Приложение 3	178
Приложение 4	179

ЧАСТЬ I

Чудо и проклятие эндопротеза сустава. «За» и «против»!

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ, ИЛИ РАЙ И АД — КАК ЖИТЬ ПОСЛЕ ВЫХОДА НА ПЕНСИЮ

Я осмотрел очередную пациентку 63 лет, приковылявшую ко мне с палкой в руке и жалующуюся на «боли в спине, остеохондроз, грыжи дисков, смещение позвонков, сужение канала, ущемление седалищного нерва» (все это она перечислила почти с порога) и серьезно воспринимающую все эти заклятые медицинские термины, которые представляли, в ее понимании, основных ее врагов.

И мне стало досадно (я не могу к этому привыкнуть до сих пор, занимаясь медициной более 30 лет), что она, эта женщина, входит в старость без здоровья только по одной простой причине — вовремя не выявленный коксартроз, который и принес все ее несчастья: от болей в спине до хромоты и малоподвижно-

сти. Коксартроз¹ намного тяжелее тех сопутствующих этой патологии диагнозов, относящихся к позвоночнику, которые эта пациентка мне перечислила.

Сколько же таких несчастных хромает по земле, таких, которым лечат позвоночник с грыжами, а то и заменяют позвонки и диски, вместо того чтобы вовремя выявить и вылечить болезни тазобедренного сустава (остеоартроз, остеоартрит, асептический некроз). Слишком позднее выявление коксартроза — это трагедия жизни. И дело не в том, что невозможно исправить данную ситуацию.

Вся проблема состоит в том, что эти люди оказываются не готовыми к активным действиям для выхода из болезни тазобедренного сустава (когда эта болезнь наконец-то обнаруживается). Не готовы ни морально, так как к этому моменту физически запущены, ни материально — все деньги ушли на лечение пресловутого остеохондроза позвоночника с грыжами дисков или без оных, но, как правило, всего лишь сопровождающего коксартроз.

Да! Выход есть! Правильно спланированное эндопротезирование!

Остеохондрозы, грыжи позвоночника и артрозы суставов — это «ржавчина» организма в местах плохо работающих суставов и позвоночника. И она посте-

¹ Коксартроз, или остеоартроз тазобедренного сустава — наиболее тяжелое заболевание опорно-двигательного аппарата, приводящее к инвалидности и ухудшению качества жизни больного. (Г.И. Назаренко, В.А. Епифанов, И.Б. Героева)

пенно «выедает до дыр» тело изнутри, в области крепления мышц и связок к суставам, оставляя снаружи лишь дряблую сморщенную оболочку!

Но у нас не учат профилактике здоровья. С утра до вечера во всех врачебных кабинетах при болях в суставах и спине выписывают обезболивающие и противовоспалительные таблетки, мази, компрессы. Включаешь телевизор, читаешь газету, и там все то же самое. К тому же каждый второй считает себя «белым и пушистым». Болит спина — мол, случайность. Скрипит сустав — не смертельно...

Все думается: завтра, потом. Вот подниму детей, сделаю все дела... И вдруг крах! А тебе всего лишь 60! Но ты уже не готов сражаться за свое здоровье. Воля погашена и отравлена лекарствами. По инерции продолжаешь верить в чудеса извне: в магов и экстрасенсов, в придуманные биоинженерами аппараты и массажные кушетки, но только не в свой организм. А тем временем все труднее подниматься по лестнице, надевать носки и даже ходить в аптеку. Какая уж здесь радость от старости? Что вы, доктор?!

Но надо жить! Надо уметь встретить старость и войти в этот самый долгожданный и, наверное, самый счастливый период жизни любого человека, уже прожившего огромную ее часть и познавшего ее, оставившего определенные результаты трудовой деятельности и выросших детей... Да! Все бы так, если бы... не коксартроз? Всего лишь один из 400 суставов, данных человеку на всю жизнь. Один сустав — и столько проблем.

Но для чего и зачем живет человек? Я думаю, что именно для старости. Копит деньги, строит дачу только для того, чтобы, выйдя на пенсию, наконец-то заняться своими грядками или выращиванием кроликов! И вдруг — БАЦ! И начинает осознавать: не могу!

К старости надо готовить не столько пенсию, сколько здоровье!

Большинство людей не готовы к старости. Не готовы жить долго и без болезней!

Не учили, не приучили! Все думалось, авось прыскачу. Статистика продолжительности жизни в РФ удручающая. Кем-то отмечен срок ухода на пенсию — 60 лет. Дожить удастся. А что дальше? На каких ногах и с каким позвоночником? Есть к тому же еще и сердце — более слабый орган по сравнению с суставами. Вот вам и радость. Но я уверен: настоящая продуктивность и осмысленность жизни начинаются после 60! Да простят меня ортодоксальные священнослужители! Рай и ад — это не жизнь после смерти! Это старость — как последний этап жизни. Да, он совпадает с возрастом 60 лет! Сумевших сохранить свое телесное и психическое здоровье ждет рай после 60! Не сумевших — ад!

К старости надо готовить не столько пенсию, сколько здоровье!

Большинство людей не готовы к старости. Не готовы жить долго и без болезней!

В некрологах часто пишут: «После долгой и продолжительной болезни...» Вы хотите последние годы своей жизни долго и продолжительно бо-