



ВИКТОР МАМОНТОВ

врач-ортопед, д.м.н.

ЗДОРОВЫЕ СУСТАВЫ

УПРАЖНЕНИЯ

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛИ,
СОХРАНИТЬ ПОДВИЖНОСТЬ
И ПРОЧНОСТЬ СУСТАВОВ



Москва
2023

УДК 616.7
ББК 514.18
М22

Фотографии и иллюстрации в блоке *Е. Мамонтовой*
Фотография на обложке *Е. Мамонтовой*

В коллаже на обложке использована иллюстрация:
SciePro / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Мамонтов, Виктор Дмитриевич.

М22 Здоровые суставы. Упражнения : как избавиться от боли, сохранить подвижность и прочность суставов / Виктор Мамонтов. — Москва : Эксмо, 2023. — 256 с. : ил. — (Доктор Виктор Мамонтов. Психосоматика костей и суставов).

ISBN 978-5-04-224220-5

Прочность костей, сохранение подвижности, профилактику переломов — вот что обещает в своей новой книге доктор медицинских наук, ортопед-травматолог Виктор Мамонтов. Автор в понятной и доступной форме рассказывает о принципах работы суставов, заболеваниях и способах их предупредить, а также делится рекомендациями, как избежать переломов и других травм.

Внутри вы найдете тесты, которые позволяют провести самодиагностику состояния суставов в домашних условиях, и упражнения для снятия боли, укрепления позвоночника, тазобедренного, коленного и голеностопного суставов.

Автор приводит 11 правил, соблюдение которых поможет сохранить здоровье суставов или восстановить их, если проблемы уже возникли.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

**УДК 616.7
ББК 514.18**

© Виктор Мамонтов, текст, 2023
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2023

ISBN 978-5-04-224220-5

ОГЛАВЛЕНИЕ

Отзыв специалиста	7
Предисловие	8

ГЛАВА 1. Как формируются и работают суставы: интересные факты..... 10

1.1. Сколько у человека костей и суставов	12
1.2. Как соединяются между собой кости, чтобы получился сустав.....	13
1.3. Из чего состоит сустав	17

ГЛАВА 2. Причины болезней суставов 30

2.1. Причины болезней суставов, с точки зрения врачей древности	32
2.2. Современный взгляд на причины заболеваний суставов	37
2.3. Самые распространенные причины заболеваний суставов	40
2.4. Болезни суставов как осложнения других заболеваний.....	67

ГЛАВА 3. 11 правил сохранения суставов для долгой и счастливой жизни..... 95

3.1. Первое правило: определите свой соматотип и предрасположенность к заболеваниям суставов.....	97
3.2. Второе правило: самостоятельно проверьте здоровье своих суставов.....	110
3.3. Третье правило: при первых признаках заболеваний суставов пройдите обследование и лечение.....	140
3.4. Четвертое правило: применяйте ортопедические стельки и средства дополнительной опоры	154

ОГЛАВЛЕНИЕ

3.5. Пятое правило: ходите правильно – следите за осанкой и походкой. Научные принципы правильной ходьбы	159
3.6. Шестое правило: добейтесь полноценного сна	167
3.7. Седьмое правило: снижайте вес.....	178
3.8. Восьмое правило: укрепляйте суставы физическими упражнениями	189
3.9. Девятое правило: соблюдайте рацион питания, укрепляющий суставы	226
3.10. Десятое правило: научитесь управлять стрессом.....	234
3.11. Одиннадцатое правило: после 50 лет снижайте риск переломов суставов.....	245
Заключение	248
Список литературы	250
Алфавитный указатель	251

ОТЗЫВ СПЕЦИАЛИСТА

Очередная научно-популярная книга доктора медицинских наук ортопеда-травматолога Мамонтова Виктора Дмитриевича о том, как можно сохранить здоровье суставов, применяя простые приемы, доступные каждому человеку. Знакома читателя со строением сустава, автор акцентирует внимание на том, что изначально природа сформировала этот орган устойчивым, пластичным, прочным и очень выносливым для длительных физических нагрузок, которые человек испытывает в течение своей жизни. Задача человека заключается в том, чтобы активно участвовать в сохранении суставов, соблюдая одиннадцать правил, с которыми доктор Мамонтов знакомит читателей в простой и понятной для обычного человека форме.

Человек, прочитавший эту книгу, узнает о себе много нового. Он определит, предрасположен ли он или нет к заболеваниям суставов, проведя простые тесты, оценит состояние своих суставов, познакомится с факторами риска развития болезней, научится упражнениям для поддержания всех суставов в хорошей форме, а также найдет ответы на вопросы о методах обследования и показаниях для безоперационного и хирургического лечения суставов.

Эта книга — дорожная карта, которая позволит сохранить суставы для долгой и счастливой жизни. Она будет интересна широкому кругу читателей, включая обычных людей, студентов медицинских колледжей и вузов, преподавателей и врачей.

Москалёв Валерий Петрович,
доктор медицинских наук, профессор кафедры
травматологии и ортопедии Первого Санкт-Петербургского государственного медицинского университета
им. акад. И. П. Павлова

ПРЕДИСЛОВИЕ

Долгая и счастливая жизнь — это в основном путешествие пешком, для которого необходимы выносливые и подвижные суставы, такие, какими их создала природа и какими они были даны нам при рождении. Наша задача заключается в том, чтобы просто их сохранить.

В теле человека 360 суставов, полноценную работу которых под управлением нервной системы обеспечивают сотни мышц, сухожилий и связок. Каждый сустав, даже самый маленький, неразрывно связан со всеми системами жизнедеятельности организма человека: сердечно-сосудистой, нервной, эндокринной, выделительной, иммунной, дыхательной, пищеварительной. Благодаря таким многочисленным взаимодействиям суставы, являясь неотъемлемой частью целого организма, всегда реагируют на все, что в нем происходит — и на все хорошее, и на все плохое. Перечислю только некоторые причинно-следственные связи, отражающие перемены в состоянии суставов к худшему.

- Если нарушен сон, то начинают болеть суставы ног.
- Если вы ходите согнувшись, то придется лечить плечевые суставы.
- Если вы находитесь в состоянии хронического стресса, то это рано или поздно скажется на суставах и приведет к хрусту и ограничению подвижности.
- Если вы ходите в разбитой обуви, то боль в суставах обеспечена.
- Если вы злоупотребляете острыми и маринованными продуктами, то ждите обострения подагрического артрита.
- Если вы «для здоровья и омоложения» начали поднимать штангу в возрасте после 50, а раньше никогда этого не делали, то повредите плечевые суставы.

ПРЕДИСЛОВИЕ

Я могу продолжать этот список до бесконечности, поскольку каждый новый пациент с болью в суставе имеет свою конкретную причину появления этой боли. За многолетнюю врачебную практику у меня уже сформировался определенный ответ на вопрос пациентов о причине появления болей в суставе — я говорю: «Суставу не нравится то, что вы делаете».

В этой книге вы найдете ответы на многие интересующие вас вопросы о суставах. Вы узнаете, как суставы формируются и работают, какие факторы предрасполагают к нарушениям их функции, какие заболевания внутренних органов и систем организма приводят к их болезням и почему это происходит, как провести самодиагностику здоровья суставов в домашних условиях, какие правила необходимо соблюдать, чтобы сохранить это здоровье. Я расскажу вам, когда нужно лечить суставы, а когда нет такой необходимости и какие упражнения избавят вас от болей и тугоподвижности суставов.

Когда у человека болит сустав, он прежде всего ищет, находит и применяет лекарство или мазь от боли. И это правильно: в большинстве случаев это помогает. Но что делать, если боль возвращается и становится постоянной составной частью жизни? Продолжать искать новые лекарства или идти другим путем? Ответ мой такой: прочтите эту книгу!

ГЛАВА 1

.....

КАК ФОРМИРУЮТСЯ И РАБОТАЮТ СУСТАВЫ: ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ