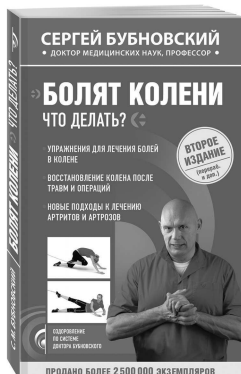
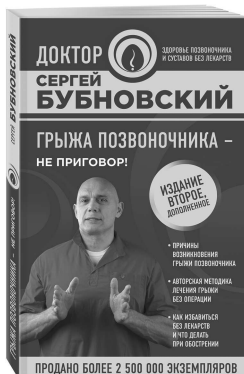
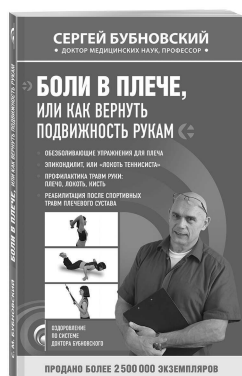
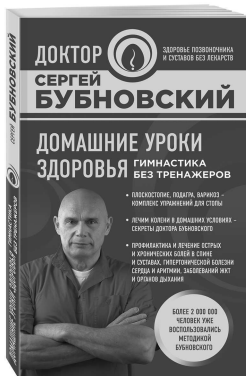
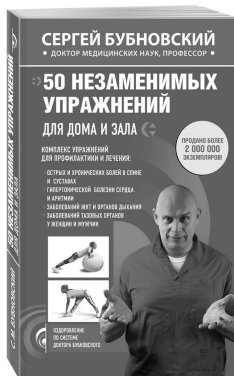


НОВАЯ СЕРИЯ ДОКТОР БУБНОВСКИЙ. ЗДОРОВЬЕ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ БЕЗ ЛЕКАРСТВ В ТВЕРДОМ ПЕРЕПЛЕТЕ

- 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:

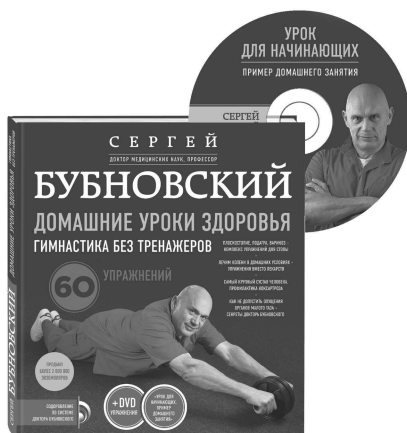


КНИГИ ВЫХОДЯТ В ДВУХ ОФОРМЛЕНИЯХ

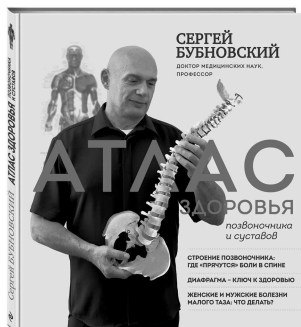
ПОДАРОЧНАЯ СЕРИЯ КНИГ ДОКТОРА БУБНОВСКОГО



**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.LAVIRINT.RU/](http://www.lavirint.ru/)
В ЭЛЕКТРОННОМ ВИДЕ КНИГИ ИЗДАТЕЛЬСТВА
ВЫ МОЖЕТЕ КУПИТЬ НА: [HTTP://WWW.LITRES.RU/](http://www.litres.ru/)

**СЕРГЕЙ
БУБНОВСКИЙ**

**СКОРАЯ ПОМОЩЬ
ПРИ ОСТРЫХ БОЛЯХ**

НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ



Москва
2018

УДК 615.89
ББК 53.59
Б90

Художественное оформление *Р. Фахрутдинова*

Фотографии в оформлении обложки *С. Синцова*

В оформлении книги использованы фотографии
Е. Шевардиной, С. Синцова, А. Карнаушенко, А. Лычагина

Бубновский, Сергей Михайлович.

Б90 Скорая помощь при острых болях. На все случаи жизни / Сергей Бубновский. — Москва : Издательство «Э», 2018. — 192 с.

ISBN 978-5-04-163254-0

В новой книге доктора Бубновского вы узнаете, как своими силами, без лекарств и хирургических вмешательств снять следующие боли:

- головные;
- мышечные;
- в тазобедренном суставе;
- в колене и икроножных мышцах.

Вы сможете быстро облегчить свое состояние в экстренных случаях, не дожидаясь прихода врача.

**УДК 615.89
ББК 53.59**

ISBN 978-5-04-163254-0

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

Содержание

| | |
|---|----|
| <i>Введение. Ятрогения — болезнь, порожденная</i> | |
| врачом | 7 |
| Мифы о болях в спине | 16 |
| Мышечные веретена | 22 |
| Нервно-сухожильные веретена | 22 |
| Тельца Пачини | 23 |
| Свободные нервные окончания | 23 |
| ЧАСТЬ I. Что делать при люмбаго | |
| (острой боли в пояснице) | 27 |
| ЧАСТЬ II. О болевом синдроме в спине | 49 |
| Что такое мышечные блоки? | 54 |
| ЧАСТЬ III. Борьба с болью вне тренажерного зала | |
| и дома (скорая помощь) | 56 |
| Боль боится, когда ее не боятся! | 62 |
| ЧАСТЬ IV. Боль в коленном суставе. | |
| Скорая помощь без лекарств | 75 |
| Артрит и артроз — болезни суставов, | |
| но такие разные! | 75 |
| Артроз коленного сустава (гонартроз) | 80 |
| Комплекс упражнений при артрите коленного | |
| сустава (гонартрите) | 86 |

| | |
|---|-----|
| ЧАСТЬ V. Боли в голеностопном суставе (отек, травма без перелома лодыжек, состояние после операции на лодыжках, артрит) | 113 |
| ЧАСТЬ VI. Лечение острых болей в плече (при отсутствии ревматоидного артрита и болезни Бехтерева) | 141 |
| ЧАСТЬ VII. Как помочь больному сердцу без «ОЗ» | 164 |
| Сердце — только часть сосудистой системы..... | 169 |
| Что такое правильные упражнения? Нагрузка положительная и отрицательная | 172 |

Введение

ЯТРОГЕНИЯ — БОЛЕЗНЬ, ПОРОЖДЕННАЯ ВРАЧОМ

В век научно-технического прогресса (НТП) медицина незаметно подсадила человечество на медико-техническую, аппаратную и лекарственную помощь и постаралась сделать все, чтобы человечество забыло про свою биологию и внутренние ресурсы организма. В результате современные люди стали рабами этого самого «прогресса», который приучил их при любой проблеме со здоровьем вызывать неотложную медицинскую помощь и терять время (а зачастую и здоровье) на ожидание приезда этой самой «карыты 03».

Вызывая «Скорую помощь», пациенты возлагают надежду на то, что приехавшие врачи им действительно помогут, но при этом они не осознают, что у прибывшей к ним «карыты 03» могут отсутствовать нужные медикаменты, а у медицинского персонала может быть низкая или недостаточная квалификация.

Я, автор этой книги, ни в коем случае не являюсь противником неотложной медицинской помощи,

которая действительно спасает от смерти тысячи людей. Но я настаиваю на том, что каждый человек должен понимать и знать ресурсы собственного организма — если хотите, собственной «аптеки». Такие знания помогут вам не терять время в ожидании помощи со стороны и при необходимости как можно быстрее оказать себе первую помощь самостоятельно. Кроме того, важно знать, что скорая или неотложная помощь непреднамеренно детренирует волю человека, подсаживая его на быстродействующие, но при этом зачастую токсичные для организма лекарственные препараты.

Дело в том, что для устранения острой боли в любом органе существует много способов, как медикаментозных, так и естественных. На избавление от болевых симптомов порой уходит немного времени, но если не разобраться в причине появления острой боли, то она постепенно переходит в хроническую, которая не отпускает человека уже месяцами, а зачастую и годами. Например, первый гипертонический криз можно снять лекарственной терапией, но, если не разобраться в причинах его появления, он трансформируется в ИБС (ишемию миокарда), и это заболевание остается у человека уже, как правило, на всю оставшуюся жизнь!

Но для медицины это, конечно, выгодно, так как первая таблетка или инъекция «от давления» превращается в комплекс «сосудистых» лекарств, а дальше в ход идут стенты, шунты и дорогостоя-

щие операции на сердце. При этом, естественно, качество жизни человека ухудшается, он становится запуганным и беспрекословно подчиняется кардиологу. И все — жизнь разрушена! А человеку всего 40–45 лет...

И все эти проблемы часто начинаются с оказания пациенту первой медицинской помощи, которая, конечно, в определенный момент является необходимой, но которая в дальнейшем, уже при хронической форме заболевания, чаще всего направляет человека не на стадион, а в аптеку... (В данном случае под словом «стадион» я подразумеваю естественные условия здорового образа жизни, то есть бег трусцой, гимнастику, закаливание.) То есть подход такой: прими лекарство, а здоровьем займемся как-нибудь потом, сейчас некогда.

И это касается любой проблемы со здоровьем. Острая боль в спине благодаря первичной или неотложной помощи (тот же укол НПВС, блокада) из миофасциального синдрома (спазма мышц спины) переходит в остеохондроз. Грыжи дисков благодаря научно-техническому прогрессу в медицине приводят человека на операционный стол, после чего его в дальнейшей жизни ждет инвалидность и коляска. Боли в суставах (артрит, растяжение) благодаря обезболивающим уколам в сустав, которые считаются скорой помощью, и артроскопическим воздействиям, которые называются «чисткой сустава», в итоге заканчиваются артрозом, а затем и за-

меной сустава (эндопротезированием), костылями или инвалидной коляской.

Головные боли, которыми часто страдают молодые люди, в результате неотложной помощи сосудистыми лекарствами приводят к антидепрессантам, нейролептикам и... деменции (слабоумию) в разных формах. И этот список можно продолжать и продолжать!

«Скорая помощь» необходима только в самых экстренных случаях — тогда, когда надо спасти жизнь. Но нельзя забывать, что у всех обезболивающих средств и приемов «скорой» помощи есть серьезные побочные эффекты, которые в будущем могут разрушить здоровье и даже привести к инвалидности.

Я не против неотложной медицинской помощи, но... но и но! Расскажу вам об одном случае из моей врачебной практики (хотя за время моей работы в медицине подобных случаев было великое множество).

Меня пригласили на телевидение для участия в передаче в качестве одного из героев. Программа была посвящена травмам, полученным в различных бытовых и околоспортивных условиях. Ведущие вызывают приглашенных героев, которые живописно