



НОВАЯ СЕРИЯ

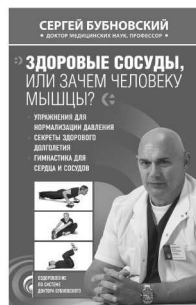
ДОКТОР БУБНОВСКИЙ. ЗДОРОВЬЕ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

В ТВЕРДОМ ПЕРЕПЛЕТЕ

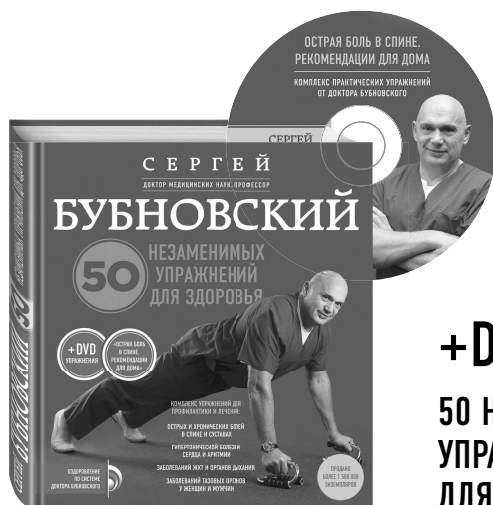
- ДОМАШНИЕ УРОКИ ЗДОРОВЬЯ. ГИМНАСТИКА БЕЗ ТРЕНАЖЕРОВ. 50 НЕЗАМЕНИМЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДОМА И ЗАЛА
- АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ. ВСЕ О ПОЗВОНОЧНИКЕ И СУСТАВАХ ОТ А ДО Я

- 1000 ОТВЕТОВ НА ВОПРОСЫ, КАК ВЕРНУТЬ ЗДОРОВЬЕ
- 100 ЛЕТ АКТИВНОЙ ЖИЗНИ, ИЛИ СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ
- СЕКРЕТЫ РЕАБИЛИТАЦИИ, ИЛИ ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ТРАВМЫ
- ЗДОРОВЫЕ СОСУДЫ, ИЛИ ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ МЫШЦЫ?
- ОСТЕОХОНДРОЗ – НЕ ПРИГОВОР!
- ПРАВДА О ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ: ЖИЗНЬ БЕЗ БОЛИ
- ГРЫЖА ПОЗВОНОЧНИКА – НЕ ПРИГОВОР!
- ГОЛОВНЫЕ БОЛИ, ИЛИ ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ ПЛЕЧИ?
- БОЛЯТ КОЛЕНИ. ЧТО ДЕЛАТЬ?
- ВСЯ ПРАВДА О ЖЕНСКОМ ЗДОРОВЬЕ

ЧИТАЙТЕ В СЕРИИ:
**ОЗДОРОВЛЕНИЕ
ПО СИСТЕМЕ ДОКТОРА
БУБНОВСКОГО**
В МЯГКОЙ ОБЛОЖКЕ



ПОДАРОЧНАЯ СЕРИЯ КНИГ ДОКТОРА БУБНОВСКОГО



+DVD

**50 НЕЗАМЕНИМЫХ
УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**



+DVD

**ДОМАШНИЕ УРОКИ ЗДОРОВЬЯ.
ГИМНАСТИКА
БЕЗ ТРЕНАЖЕРОВ**

УЗНАВАЙТЕ О НОВИНКАХ В НАШЕЙ ГРУППЕ «ВРЕМЯ ЛЕГЕНД» В FACEBOOK
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНЫ ИЗДАТЕЛЬСТВА:
[HTTPS://BOOK24.RU/](https://book24.ru/) И [HTTP://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**

**ГРЫЖА
ПОЗВОНОЧНИКА –**

НЕ ПРИГОВОР!



Москва
2017

УДК 616.711
ББК 54.58
Б90

Художественное оформление *П. Петрова*

В оформлении макета использованы фото *Д. Ухова*

Фото на обложке *С. Синцова*

Бубновский, Сергей Михайлович.

Б90 Грыжа позвоночника — не приговор! / Сергей Бубновский. — 2-е изд., доп. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 192 с. — (Доктор Бубновский. Здоровье позвоночника и суставов без лекарств).

ISBN 978-5-04-163079-9

Все больше и больше людей, имеющих проблемы со спиной, разочаровываются в общепринятых методах лечения: операциях и лекарственных препаратах. Известный врач Сергей Михайлович Бубновский в своей книге предлагает принципиально новый подход к решению проблемы грыжи позвоночника без операции.

Что такое боль в спине? Как быть со страхами, возникающими у человека при диагнозе «грыжа позвоночника»? Какой путь выбрать для борьбы с этой проблемой? Нужен ли корсет при болях в спине? Что такое правильное движение? Как преодолеть страх перед движением? Как лечить грыжу позвоночника без лекарств? На эти и другие вопросы отвечает доктор Бубновский, имеющий за плечами более тридцати лет работы с самыми тяжелыми случаями болезни и умеющий справляться с ними без хирургических вмешательств, применяя правильные упражнения.

Эта книга поможет как молодым в укреплении их здоровья, так и пожилым людям, имеющим тяжелые сопутствующие заболевания.

Интересно, необычно, искренне!

**УДК 616.711
ББК 54.58**

ISBN 978-5-04-163079-9

© Бубновский С. М., 2017

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

Содержание

Предисловия	7
Что это — грыжа позвоночника?	17
Протрузия и грыжа — это одно и то же?	19
Как появляется грыжа позвоночника?	25
Почему мы используем в качестве лечебных средств тренажеры?	33
Надолго ли хватает результата лечения в санатории, где лечат остеохондроз?	42
Нужен корсет при болях в спине?	52
Откуда берется боль, если грыжа не виновата?	57
Как избавиться от боли в спине без лекарств? Как от них отказаться?	59
Как преодолеть страх боли без обезболивающих препаратов?	62
Что делать при обострении болей в спине?	65
Что такое правильное движение?	66
Как преодолеть страх перед движением?	71
Как лечить грыжу позвоночника без лекарств?	115

Что делать, если боль в спине застала в пути?	154
Ответы на часто задаваемые вопросы	168
Заключение	173
Приложение	175
Словарь	177
Об авторе	186

Предисловие

Многим читателям знакома моя книга «Остеохондроз позвоночника — не приговор». В данном издании мы продолжаем разговор об этом заболевании, так как межпозвонковые грыжи, которые выявляются у пациента при диагностических исследованиях с помощью МРТ, — это по сути тот же остеохондроз, только в запущенной стадии. Мое первое название книги про остеохондроз звучало несколько иначе — «Остеохондроз — болезнь или наказание?». Но издательство не приняло его, так как это была моя первая книга, и с их точки зрения звучало несколько драматически...

В этой книге рассказывается о лечении заболеваний позвоночника, о тех процессах, которые происходят в организме при нестерпимых болях в спине, и о том, почему в определенных случаях лечение общепринятыми обезболивающими средствами не дает ожидаемого облегчения. Как правило, таких пациентов направляют к нейрохирургу, но насколько оправданным будет хирургическое вмешательство? Неужели в нашем позвоночнике есть лишние детали, которые необходимо удалить?

Наличие грыжи межпозвонкового диска не является поводом для ее удаления хирургическим путем! Если пригласить на обследование сто человек, не страдающих от болей в спине, и провести им МРТ диагностику позвоночника, рентгенолог выявит грыжи межпозвонковых дисков не менее чем у 70—75 человек из этой сотни людей без болевых симптомов. В то же время я ежедневно вижу рентгеновские снимки пациентов с ярко выраженными болями в спине, у которых на МРТ нет никаких серьезных изменений ни в структурах позвонков, ни в структурах межпозвонковых дисков. Получается парадокс: изменений нет, а боли есть! В таких случаях врач-рентгенолог в медицинском заключении пишет что-то про протрузии, остеофиты, сужение позвоночного канала, компрессию дурального мешка... Но это всего лишь обычные приемы рентгенологов, которые можно назвать врачебными страшилками: в таких заключениях я ни разу не встречал даже небольшого анализа состояния глубоких, средних и поверхностных мышц позвоночника, которые в норме способны выдерживать растяжение до восьми тонн.

Иногда рентгенолог в медицинском заключении пишет всего лишь небрежную фразу: «Паравертебральные (т. е. околопозвоночные) мягкие ткани (т. е. мышцы спины) без особенностей». Но ведь именно в этих мягких тканях позвоночника и скрываются боли в спине! А знаете ли вы, что все наиболее известные заболевания позвоночника и суставов, в том числе остеохондрозы, артрозы, артриты, сколиозы, пло-

скостопие и другие заболевания опорно-двигательного аппарата, по международной классификации болезней относятся к костно-мышечным заболеваниям? Другими словами, при диагностике болей в спине и суставах необходимо анализировать также и кости с хрящами, и мышцы позвоночника и суставов. Но такой анализ не проводится ни в России, ни за рубежом. При выявлении осложнений после травм позвоночника в виде грыж межпозвонковых дисков вместо такого анализа производятся дорогостоящие и не всегда эффективные операции на позвоночнике, которые якобы устраняют боли в спине. Но это не так! Если хирурги распоросуют спину, вставят вместо разрушенных дисков импланты и скрепят позвонки металлоконструкцией, то очень скоро боли возвращаются, а ноги перестают слушаться.

Когда рентгенологи пишут в описании снимков слова «дистрофические изменения», это всего лишь общепринятый медицинский термин, и они не придают ему никакого значения. А жаль! На самом деле грыжа межпозвонкового диска или даже сам остеохондроз — это не столько болезнь, сколько наказание за неправильную эксплуатацию (пусть даже спортивную) своего тела и небрежное отношение к нему.

Обычно на вопрос о том, зачем человеку мышцы, пациенты недоуменно отвечают: «Как зачем? Чтобы ходить!» Но однажды на консультации девушка в возрасте 21 года неожиданно для меня ответила: «Мышцы отвечают за жизнедеятельность». И это именно так! Здоровые и ухоженные мышцы, которые ежедневно

получают правильные физические нагрузки, доставляют к нашим органам, суставам и позвонкам все вещества и микроэлементы, необходимые для нормального функционирования организма — от воды до кальция, от кислорода до всех остальных минеральных веществ. И они же выводят из тканей отработанные продукты жизнедеятельности. Этот процесс называется метаболизмом, или обменом веществ.

Да-да, это именно так: за обмен веществ в организме отвечают только мышцы, а не какие-то другие механизмы. Но мышцами руководит центральная нервная система — а точнее, разум человека. В физиологии этот процесс называется нервно-мышечной связью. И если в мышцах возникает какая-то патология (например, спазмы, повреждения или атрофия), то сигнал об этом проходит через систему болевых рецепторов (ноцицепторов) по спинному мозгу, находящемуся в позвоночнике, и поступает «наверх» — в головной мозг. После этого «сверху» подается команда по включению так называемого мышечного насоса, который сигнализирует мышцам: растянитесь и поработайте! Под воздействием этих импульсов мышцы начинают выполнять определенные движения, которые помогают устранить спазмы и атрофии в мышечной ткани.

Таким образом, для устранения той самой дистрофии, которую описывают рентгенологи и на которую, к сожалению, не обращают внимания врачи смежных специальностей, пациенту назначаются обезболиваю-