

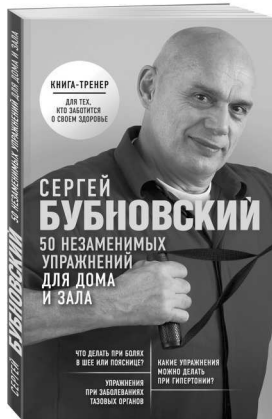
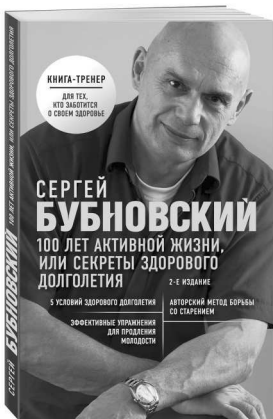
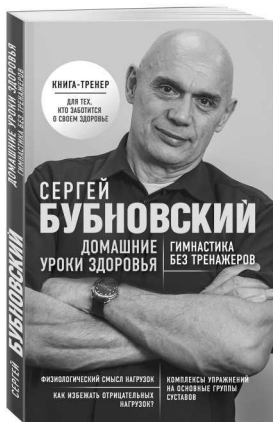
БЕСТСЕЛЛЕРЫ

**ДОКТОРА
БУБНОВСКОГО**

БЕСТСЕЛЛЕРЫ

ДОКТОРА БУБНОВСКОГО

ТЕПЕРЬ В НОВОМ ОФОРМЛЕНИИ



Суммарный тираж всех книг автора более **3 000 000** экземпляров

**СЕРГЕЙ
БУБНОВСКИЙ**

**Я ВЫБИРАЮ ЗДОРОВЬЕ!
ВЫХОД ЕСТЬ!**



**МОСКВА
2019**

УДК 615.89
ББК 53.59
Б90

Художественное оформление *С. Власова*

Литературный редактор *О. Игомонова*

Во внутреннем оформлении использованы
иллюстрации *А. Хозиной*

Фото на обложке *С. Синцова*

Бубновский, Сергей Михайлович.

Б90 Я выбираю здоровье! Выход есть! / Сергей Бубновский. — Москва : Эксмо, 2019. — 240 с.

ISBN 978-5-04-194090-4

В этой книге доктор медицинских наук, профессор С.М. Бубновский дает рекомендации тем, кто по разным причинам потерял способность полноценно двигаться или оказался в инвалидном кресле. Она будет одинаково полезна и тем людям, которые недавно получили серьезную травму или перенесли тяжелую болезнь, приковавшую их к больничной койке, и тем, кто уже много лет не может передвигаться без инвалидной коляски.

Доктор Бубновский в юности попал в серьезную аварию. Проведя долгие годы в борьбе с недугом, разработал собственную систему медицинской реабилитации после травм и операций на суставах или позвоночнике и стал основателем современной кинезитерапии — методики, которая помогает пациентам с тяжелыми диагнозами улучшить или даже полностью восстановить здоровье без лекарств.

Книга предназначена тем, кому не безразлично свое здоровье. .

УДК 615.89
ББК 53.59

© **Бубновский С. М., 2019**

© **Оформление.**

ООО «Издательство «Эксмо», 2019

ISBN 978-5-04-194090-4

ОГЛАВЛЕНИЕ

.....

Предисловие. 11

Глава 1
ЭТО ЖИЗНЬ 16

Глава 2
И ЭТО ТОЖЕ ЖИЗНЬ 21

«Сидящие» и доживающие
(«сидящие» по убеждению) 21

«Сидящие» случайно 25

Паралимпийцы («колясочники»). 38

Глава 3
МЕДИЦИНСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ: НОВАЯ ОТРАСЛЬ
ЗНАНИЙ ИЛИ СЛУЧАЙНЫЙ НАБОР ИЗ РАЗЛИЧНЫХ
МЕТОДИК? 43

Глава 4
ВЫЖИВАНИЕ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ 51

Реабилитация после реанимации. 54

Медицинская реабилитация — что это? 62

Глава 5
ТРЕНАЖЕР КАК ИНСТРУМЕНТ МЕДИЦИНСКОЙ
РЕАБИЛИТАЦИИ. 67

Тренажерное оборудование, используемое
в медицинской реабилитации и кинезитерапии. 68

Глава 6	
ПРАВИЛЬНОЕ ДВИЖЕНИЕ, ИЛИ НЮАНСЫ РЕАБИЛИТАЦИИ (КИНЕЗИТЕРАПИИ).....	80
Мышечная ткань дает здоровье, ее атрофия — болезни83
О правильных и неправильных нагрузках84
Глава 7	
ПОЧЕМУ ВРАЧИ БОЛЕЮТ?.....	90
Глава 8	
О ДЫХАНИИ И ДЫХАТЕЛЬНЫХ МЫШЦАХ	96
Глава 9	
ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ?	110
Глава 10	
АЛЬТЕРНАТИВНАЯ МЕДИЦИНА, ИЛИ КАК УЙТИ ОТ ЛЕКАРСТВ	116
Глава 11	
ПО ВАШИМ ПИСЬМАМ	122
Сирингомиелия122
Опущение тазовых органов — что делать?127
Алина: «Я хожу!»138
Инвалидность первой группы и вера в себя151
Травма позвоночника: нужно ли оперировать152
Глава 12	
КОМПРЕССИОННЫЙ ПЕРЕЛОМ ПОЗВОНОЧНИКА.....	158
Что мы знаем о мышцах167

Глава 13
НЕ БОЙСЯ БОЛИ В СПИНЕ171

Восстанови себя сам: перелом шейного отдела
позвоночника 174

Перелом грудного и поясничного отделов
позвоночника 184

Формула здоровья. 197

Алгоритм болезни 198

Глава 14
**РЕАБИЛИТАЦИЯ: КАКАЯ ОНА ЕСТЬ И КАКОЙ
ДОЛЖНА БЫТЬ.....199**

Реабилитация после спинальных травм 206

Болезнь как дистрофия. 211

Невропатологи забыли про мышцы..... 212

ЗАКЛЮЧЕНИЕ..... 216

Приложение 1
**АНАЛИТИЧЕСКАЯ ЗАПИСКА ПО РЕАБИЛИТАЦИИ
ИНВАЛИДОВ В РОССИИ217**

В госучреждении — за плату, в частном центре —
по квоте 219

Приложение 2
**КЛАССИФИКАЦИИ И КРИТЕРИИ, ИСПОЛЬЗУЕМЫЕ
ПРИ ОСУЩЕСТВЛЕНИИ МЕДИКО-СОЦИАЛЬНОЙ
ЭКСПЕРТИЗЫ ГРАЖДАН ФЕДЕРАЛЬНЫМИ
ГОСУДАРСТВЕННЫМИ УЧРЕЖДЕНИЯМИ МЕДИКО-
СОЦИАЛЬНОЙ ЭКСПЕРТИЗЫ223**

I. Общие положения. 223

II. Классификации основных видов стойких расстройств функций организма человека и степени их выраженности.	224
III. Классификации основных категорий жизнедеятельности человека и степени выраженности ограничений этих категорий	227
IV. Критерий для установления инвалидности	233
V. Критерии для установления групп инвалидности	234

Эту книгу я посвящаю своему отцу, Бубновскому Михаилу Яковлевичу, инвалиду с детства, от которого я не слышал за всю жизнь ни одной жалобы на свое нездоровье. Единственное, однажды он посетовал на то, что врач отхватил ему всю правую руку вместе с плечевым суставом, не оставив даже маленькой культи. Он говорил: «А так в бане я мог бы этой культяшкой держать веник»...

В 84 года отец стал ощущать падение сил, и я положил его в больницу на обследование. Он пролежал (точнее, пробыл) там день, и когда я в очередной раз приехал его навестить, папа сел на кровать, свесил ноги и сказал: «Это все...» Я было стал его убеждать, мол, что ты, папа! Я же с тобой! Он сказал уже убежденно: «Нет, это все». Я сказал: «Что поделать! Поехали домой». И собрал его незамысловатые вещи.

Отец умер в тот же день, буквально через час. И до последнего мгновения ни на что и ни на кого не жаловался...

Он научил меня жить!

