

**Сергей Бубновский**



**Сергей Бубновский**

# **СТОПА, СПОРТ и ЗДОРОВЬЕ**



**МОСКВА  
2020**

УДК 617.3  
ББК 54.58  
Б90

Художественное оформление  
*Г. Макарова-Якубовского*

В оформлении макета  
использованы фото *И. Кулямина, Д. Ухова*

Фотографии на обложке *С. Синцова*

Фото и иллюстрация на обложке:  
lutfuure / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

### **Бубновский, Сергей Михайлович.**

Б90 Стопа, спорт и здоровье / Сергей Бубновский. — Москва : Эксмо, 2020. — 256 с.

ISBN 978-5-04-224256-4

Стопа и голеностопный сустав — главная рессора тела и главный амортизатор. Нарушения в стопе приводят не только к деформации суставов, отекам, болям, травмам и плоскостопию, но и к серьезным проблемам спины, головным болям, различным хроническим заболеваниям и даже нарушению умственной деятельности.

В новой книге доктор Бубновский рассказывает:

- как восстановить здоровье стопы и сохранить на долгие годы;
- как снимать усталость, боли и отеки в ногах после трудового дня;
- какие травмы голеностопного сустава чаще встречаются и как правильно восстанавливаться после таких травм.

Высокие каблуки или здоровые ноги?

Стопа и головные боли: есть ли связь?

Реабилитация стопы после спортивных травм.

УДК 617.3  
ББК 54.58

© Бубновский С.М., 2020

© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2020

ISBN 978-5-04-224256-4

## СОДЕРЖАНИЕ

|                                                                                      |    |
|--------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Вместо предисловия .....                                                             | 7  |
| Почему люди не хотят ходить? .....                                                   | 9  |
| Законы здорового движения, или Правило<br>«колокольни» .....                         | 14 |
| Высокий каблук — красивая нога!<br>Но хорошо ли это?<br>Стопа и высокий каблук ..... | 22 |
| Почему каждый человек — паук? .....                                                  | 25 |
| Организму человека чужда симметрия .....                                             | 38 |
| О закаливании детей .....                                                            | 43 |
| Виды закаливания .....                                                               | 50 |
| Лечебное босохождение .....                                                          | 56 |
| Несколько слов о терморегуляции .....                                                | 61 |
| Признаки переохлаждения .....                                                        | 71 |
| Это желательно знать .....                                                           | 74 |

|                                                                                     |     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Прежде чем бежать, подумай .....                                                    | 81  |
| Варикоз и силовые упражнения .....                                                  | 87  |
| Hallus valgus .....                                                                 | 93  |
| Венозная недостаточность .....                                                      | 99  |
| Косметология и кинезитерапия —<br>правила ухода за телом .....                      | 109 |
| Первый этаж тела — корни дерева,<br>или Как убрать ригидность стоп.....             | 118 |
| Второй этаж тела — мышцы живота<br>и спины (ствол дерева) .....                     | 142 |
| Изучаем ствол дерева .....                                                          | 147 |
| Третий этаж.....                                                                    | 162 |
| Стопа и плечи — что общего? .....                                                   | 173 |
| Спортивные и бытовые травмы<br>голеностопного сустава —<br>«надежные рецепты» ..... | 185 |
| Подагра, или Ходьба «по стеклам» .....                                              | 224 |
| Плоскостопие .....                                                                  | 236 |
| Заключение. Болезнь или здоровье —<br>выбор за вами .....                           | 245 |

## **ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ**

Эта книга является новым, дополненным изданием книги С.М. Бубновского «Здоровье через стопы», которая вызвала большой интерес широкой читательской аудитории.

Стопа и голеностопный сустав — это главная рессора тела и его главный амортизатор. Нарушения в стопе могут привести не только к деформации суставов, отекам, болям, травмам и плоскостопию, но и таким серьезным проблемам как боли в спине, головные боли, различным хроническим заболеваниям и даже нарушению умственной деятельности.

В первом издании этой книги доктор медицинских наук, профессор С.М. Бубновский, автор принципиально новой системы снятия болей и восстановления здоровья без лекарств и операций, рассказал о том, как восстановить здоровье стопы и сохранить его на долгие годы, как снимать усталость, боли и отеки в ногах после долгого трудового дня, а также о том, какие травмы голеностопного сустава чаще всего встречаются в повседневной жизни и спорте и как правильно восстанавливаться после таких травм.

По многочисленным просьбам читателей новое издание этой книги автор дополнил важной информацией: что такое лечебное босохождение, какие виды закаливания полезны для здоровья стоп и организма в целом, как «работает» терморегуляция организма и чем опасно переохлаждение.

Формирование стоп начинается с первых дней жизни человека, поэтому специально для молодых родителей в данное издание добавлены новые главы о том, как обеспечить ребенку хороший свод стопы, предупредить развитие плоскостопия и других проблем, которые могут возникнуть у детей в будущей жизни, если формирование стоп происходит неправильно или недостаточно правильно. В новом издании родители подробно узнают о том, почему массаж ступней у малыша полезен не только для правильного формирования стоп, но и для развития всего организма, с какого возраста ребенка нужно приучать к спорту, какие методы диагностики помогут выявить нарушения физического развития у детей, как закаливать малышей разного возраста — в период новорожденности, младенчества, дошкольного и школьного возраста.

Автор напоминает о том, что здоровая стопа — основа здоровья всего организма. Правильный уход за стопами необходим каждому человеку с момента рождения и на протяжении всей жизни. В книге подробно описано, как обеспечить такой уход людям разного возраста, при различном состоянии здоровья и в разных жизненных ситуациях.

## ПОЧЕМУ ЛЮДИ НЕ ХОТЯТ ХОДИТЬ?

Я иду по лесу, переступая через торчащие из земли коряги, даже не задумываясь об этом. Свободно преодолеваю лесные овраги, пробираюсь через глубокий, до самого пояса, снег, покрывающий поле, — захотелось, видите ли, пробить тропу для прогулки по полю возле леса. Идти уже можно — и по лесу, и по снегу, и в гору, и с горы! Идти нужно, так как это полезно для ног и для сердца! Для ощущения этого сладкого слова — «можно»! Падать, прыгать, бежать нельзя, но все остальное — плавать, ездить на велосипеде, заниматься в тренажерном зале не только можно, но и нужно!

До эндопротезирования моя бедренная кость была максимально истончена: были опасения, что эндопротез разорвет эту кость при вбивании его внутрь во время операции. Такие варианты случаются у пожилых людей при остеопорозе (в таком случае кость укрепляют специальной проволокой...). Но все обошлось, и вот я иду! Иду свободно уже без костылей и не обращая внимание на состояние. Я изголодался по свободной ходьбе, по лыжам и велосипеду. Когда-то этого делать было нельзя: у меня был деформирующий коксартроз,

и нога тихонько «умирала». Ходьба на костылях при определенной технике тоже тренирует сердце, но только не по снегу и не по скользкой дороге. А голый асфальт можно найти только летом. Но ходьба на костылях снимает необходимо осевую нагрузку на кости, и они постепенно теряют свою структуру. В норме бедренная кость выдерживает 1500 кг осевой нагрузки, а если слабеют мышцы и деревенеют связки, то о свободном перемещении тела в пространстве на своих двоих приходится только мечтать. Поэтому я мечтал и думал.

Да! Я долго боролся за возможность идти просто вот так — в гору и с горы. Я боролся за это много лет — целых 27! Я боролся, допуская ошибки, но вовремя исправляя их! Можно было бы, конечно, и быстрее справиться с этой проблемой — проблемой больной ноги и позвоночника... Но подсказать было некому, поэтому мне пришлось искать выход самому.

И вот наступила зима, и я надел лыжные ботинки... Я даже не стал думать, справятся ли с этой задачей мои эндопротез и голеностопный сустав, потерявший свой ахилл, ведь ходьба на лыжах — это не просто ходьба. При ходьбе на лыжах надо отталкиваться от снега всей лыжей, а без участия голеностопа и стопы это делать трудно. Но... я все-таки пошел.

Того небольшого угла сгибания и разгибания, который мне удалось восстановить в стопе, вполне хватило для толкания лыжи и скольжения по лыжне. У меня захватывало дух при резких пово-