

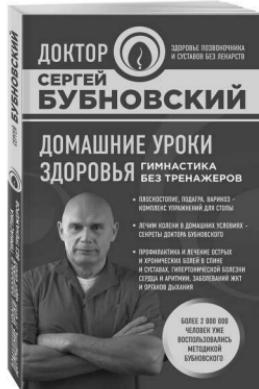
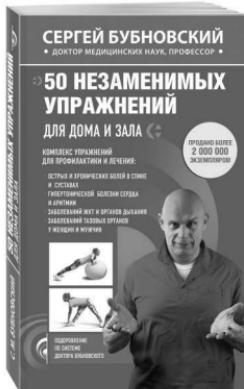


НОВАЯ СЕРИЯ  
**ДОКТОР БУБНОВСКИЙ. ЗДОРОВЬЕ  
ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ БЕЗ ЛЕКАРСТВ**  
В ТВЕРДОМ ПЕРЕПЛЕТЕ

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

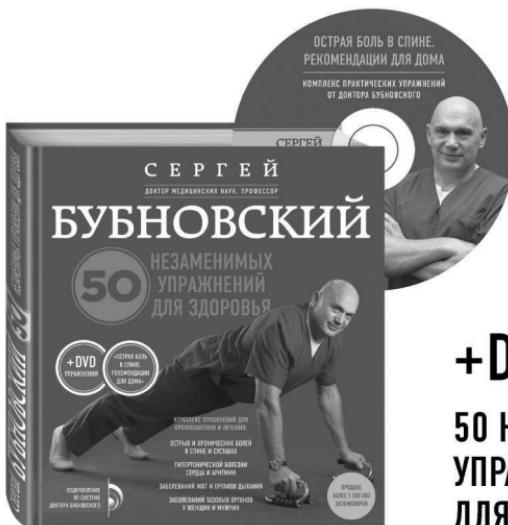
---

**ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ В МЯГКОЙ ОБЛОЖКЕ:**



**КНИГИ ВЫХОДЯТ В ДВУХ ОФОРМЛЕНИЯХ**

# ПОДАРОЧНАЯ СЕРИЯ КНИГ ДОКТОРА БУБНОВСКОГО



+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 [WWW.LABIRINT.RU](http://WWW.LABIRINT.RU)/  
В ЭЛЕКТРОННОМ ВИДЕ КНИГИ ИЗДАТЕЛЬСТВА  
ВЫ МОЖЕТЕ КУПИТЬ НА: [HTTP://WWW.LITRES.RU/](http://WWW.LITRES.RU/)

# **СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ**

• ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР •

---

## ⇒ **БОЛИ В ПЛЕЧЕ,** ИЛИ КАК ВЕРНУТЬ ПОДВИЖНОСТЬ РУКАМ ◀



Москва  
2017

УДК 616.72  
ББК 54.58  
Б90

Художественное оформление *P. Фахрутдинова*

В оформлении книги и обложки использованы  
фото *Д. Ухова, С. Синцова, Е. Шевардиной*

Фото на обложке *С. Синцова*

**Бубновский, Сергей Михайлович.**

Б90      Боли в плече, или Как вернуть подвижность рукам / Сергей Бубновский. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 192 с. : ил. — (Оздоровление по системе доктора Бубновского).

ISBN 978-5-521-85737-1

Причины болей в плече, локте или кисти могут быть различными: повреждения мышц и сухожилий плеча, перелом ключицы или запястья, привычный вывих плеча, локоть теннисиста, замороженное плечо, плечелопаточный периартрит, спортивные травмы. У многих людей боли в кисти и лучезапястном суставе или онемение в пальцах могут быть вызваны профессиональной деятельностью: длительной работой на компьютере, однообразными монотонными движениями рук или хроническим сдавливанием пальцев инструментом типа ножниц. В своей новой книге известный врач-кинезитерапевт С.М. Бубновский дает простые, но очень эффективные рекомендации по восстановлению здоровья при различных заболеваниях плеча, локтя и кистей рук без лекарств и подробно описывает упражнения, которые помогут избавиться от болей.

УДК 616.72  
ББК 54.58

ISBN 978-5-521-85737-1

© Бубновский С., 2017  
© Оформление.  
ООО «Издательство «Э», 2017

# **СОДЕРЖАНИЕ**

Введение .....	7
Плечи — инструмент мозга .....	17
Боли в плече.....	44
Плечевой сустав и спорт .....	88
Принципы построения лечебной программы при плечелопаточном периартрите .....	118
Локоть .....	159
Кисть и лучезапястный сустав .....	177



## **ВВЕДЕНИЕ**

Функциональные анталгические контрактуры плечевого сустава после перелома ключицы, повреждения мышц и сухожилий плеча, привычный вывих плеча или замороженное плечо, локоть теннисиста, остеопоротические переломы запястья — как восстановить дееспособность руки при подобных проблемах, если тебе уже больше 60–70 лет? Но даже молодые люди, увлекающиеся чрезмерно агрессивными для опорно-двигательного аппарата видами спорта (такими как кроссфит, горные лыжи в различных вариантах, боевые единоборства и другие), очень часто получают травмы верхних конечностей, порой приводящие к инвалидности.

Данная тема является очень сложной для объяснения, потому что восстановление этих суставов, особенно после травм и чрезмерных хирургических воздействий, требует много времени, колоссального терпения и четкой последовательности в реабилитационных действиях, к тому же без знаний функциональности биомеханики и понимания основных законов и методов современной кинезитерапии эти проблемы критически неразрешимы. Но если молодые люди с подобными травмами достаточно мотиви-

рованы к применению к ним агрессивных методов физической реабилитации, то пожилым людям, имеющим вдобавок к указанным проблемам целый букет сопутствующих заболеваний, приходится очень тяжело.

Но что же делать? Как носить сумки из магазина, как надевать одежду, чистить зубы и готовить еду, если не работает плечо, локоть или кисть? Об этих и многих других проблемах, связанных с травмами и болезнями суставов верхней конечности, рассказывается в этой книге. В книге также затрагиваются наболевшие темы о болях в шейном отделе позвоночника, которые большинство невропатологов и нейрохирургов связывает с дистрофическими изменениями межпозвоночных дисков — грыжами и протрузиями позвоночника. Но так ли это, или проблемы совсем в другом?..

Читайте! Вам будет интересно и крайне познавательно! Помните, что хирурги не возвращают здоровье — они спасают жизни и отрезают всё отработанное. А как жить дальше? Об этом мы и поговорим в данной книге.

Причинами поражения или болезни элементов, отделов или суставов опорно-двигательного аппарата могут быть разные факторы: опухоль, инфекция, дистрофия, травмы (прямые и косвенные). В таких случаях возникает необходимость в оказании специализированной медицинской помощи как на этапе обострения, так и на этапе хронического течения заболевания. Как правило, в период обострения острые боли сохраняются до 3–6 дней (такой срок

является условным, так как многое зависит от психики пострадавшего — некоторые могут демонстрировать острую боль достаточно долго). Хроническим течением заболевания можно назвать затянувшееся обострение (условно более двух недель).

Если болезнь длится более четырех месяцев, можно обратиться во врачебно-трудовую экспертную комиссию (ВТЭК) для получения инвалидности (сначала временной — на 1 год). На практике основную роль в диагностике болезни опорно-двигательного аппарата выполняют неврологи или невропатологи, которые считают свою медицинскую дисциплину главной при нарушениях движений, чувствительности, координации и других симптомов. Эти врачи считают неврологию одной из наиболее логичных дисциплин, и именно с их «легкой руки» введена симптоматическая медицина, в которой одна жалоба может соответствовать различным болезням, хотя раньше они считали необходимым (да и сейчас считают) при обследовании больного изучать одновременно не только анатомо-физиологический аспект, но и топический — совокупность синдромов, которые в свою очередь слагаются из различных симптомов-жалоб.

Но и в таком случае при обследовании больного необходимо осознавать, что сходные топические синдромы могут развиваться при различных патологических процессах — сосудистых, опухолевых, воспалительных, травматических и т. п. Поэтому при диагностике очень важен сбор анамнеза (истории болезни) и анализ дополнительных исследований: крови, МРТ и других. На основании этого анализа ста-

вится диагноз, который обозначает болезнь и определяет вариант лечения. И вот здесь все происходит очень даже неоднозначно.

Главное убеждение неврологов заключается в том, что мозг человека является наиболее высокоорганизованной материей на планете Земля, а все остальные органы и системы человеческого организма предназначены для обслуживания мозга! Если нет мозга — нет человека. Казалось бы, трудно на это возразить?! Потеря нерва означает паралич руки, ноги или тела.

Мозг действительно всем управляет! Но обслуживать — это помогать! И без органов, питающих мозг, наш мозг человеческий не нужен: зачем он, если тела нет? Согласно этой теории, костно-мышечная система передвигает мозг по планете, и все... Вот такая высокомерная модель отношения к здоровью человека! С одной стороны, неврология, которая отводит уничтожительную второстепенную роль другим органам и системам организма: дыханию, иммунитету, желудочно-кишечному тракту, костно-мышечной и сердечно-сосудистой системам, а с другой стороны, все остальные специалисты. Но без любой из этих органных систем мозг функционировать не сможет, потому что, по признанию тех же невропатологов, они питают мозг. Несмотря на это, появилась симптоматическая медицина: кардиолог отвечает за сердечно-сосудистую систему, дерматолог — за кожу, пульмонолог — за бронхолегочную систему и т. д.

И хотя во внутриутробном периоде нервная система формируется и развивается раньше и быстрее,