

СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ

ПРАВДА О ТАЗОБЕДРЕННОМ
СУСТАВЕ: ЖИЗНЬ
БЕЗ БОЛИ

2-Е ИЗДАНИЕ



МОСКВА
2021

УДК 616.72
ББК 54.18
Б90

Художественное оформление *С. Власова*

В оформлении макета и обложки использованы
фотографии *Д. Ухова, И. Кулямина, С. Синцова*

Бубновский, Сергей Михайлович.

Б90 Правда о тазобедренном суставе: Жизнь без боли / Сергей Бубновский. — 2-е издание. — Москва : Эксмо, 2021. — 192 с.

ISBN 978-5-521-85771-5

Тазобедренный сустав является самым мощным в организме человека и испытывает большую нагрузку, поэтому и неудивительно, что проблемы этого сустава занимают 2-е место после боли в спине. Как только в суставе появляется боль, каждый шаг превращается в пытку, каждое движение становится мучительным испытанием. Нарушается походка, болит спина, колени, трудно вставать и ложиться, все это коксартроз – болезнь тазобедренного сустава, возникающая как у людей среднего и старшего возраста, так и у молодых людей после травм.

Читателю предлагается ознакомиться с уникальным материалом автора, который сам перенес операцию по эндопротезированию и исследует эту проблему более 30 лет. Доктор Бубновский предлагает опыт успешного выхода из этой тяжелой болезни на примере своего личного дневника.

Книга будет интересна не только широкому кругу читателей, имеющих проблемы тазобедренного сустава, но и специалистам.

**УДК 616.72
ББК 54.18**

© Бубновский С. М., 2021
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2021

ISBN 978-5-521-85771-5

Содержание

ЧАСТЬ I . ЧУДО И ПРОКЛЯТИЕ ЭНДОПРОТЕЗА СУСТАВА.

«ЗА» И «ПРОТИВ»! 7

Вместо предисловия, или Рай и ад — как жить
после выхода на пенсию 7

История моей болезни. К счастью, уже история! 11

 Как все началось 13

 Что такое коксартроз? 25

Хроника выздоровления (из личного дневника) 33

Продолжение «хроники выздоровления» 37

 1-й день после операции. 37

 3-й день после операции. 40

 4-й день после операции. 43

Динамическая анатомия тазобедренного сустава.

Новый взгляд 45

 Мышцы таза, или «Причал» для мышц бедра. 45

 Мышцы бедра, или Рычаги управления ногой 54

 Взаимодействие мышц таза и бедра 57

 5-й день после операции 64

 6-й день после операции 65

 7-й день после операции 70

 8-й день после операции 72

 9-й день после операции 73

 10-й день после операции 75

 11-й день после операции 77

 12-й день после операции; нагрузки растут 78

 13-й день после операции 79

 14-й день после операции 79

15-й день после операции	80
16-й день после операции	82
17-й день после операции	83
Заключение. Вернуть себе себя, или Творческий отпуск вместо страданий	86
Система 12 упражнений для тех, кто решил изменить свое отношение к здоровью	93
Рекомендации для тех, кто в силу объективных и субъективных причин не может обратиться за помощью в центр кинезитерапии или осуществить ТЭТС	123

ЧАСТЬ II. НЕПРИДУМАННЫЕ ИСТОРИИ 133

История первая. «Я против эндопротезирования»	134
История вторая. Корректирующая остеотомия или тотальное эндопротезирование, что лучше?	139
Диспластический коксартроз	146
История третья. Болезнь Пертеса	150
История четвертая. «Немного позитива»	152
История пятая. «Что делать, если лечили, но не вылечили»	154
Остеопороз. Как быть? Истории об этом	158
Вместо послесловия	168
Приложение 1	169
Приложение 2	172
Приложение 3	173
Приложение 4	173

ПОЧЕМУ СУСТАВЫ — НЕ ГРИБЫ...

К сожалению, новые суставы не вырастают как грибы после дождя. Более того: если сустав (в данном случае тазобедренный) потерял обычную подвижность, он будет медленно разрушаться, и нет никаких других возможностей вернуть ему эту подвижность, кроме одной — заменить его на имплант (эндопротез). Но здесь у пострадавшего возникает масса вопросов, главным из которых всегда является один: неужели нельзя ничего сделать, кроме операции? И тогда на больного человека, который ничего не понимает в анатомии и физиологии сустава, обрушивается поток специально подготовленной для таких случаев информации о различных способах продления жизни этого сустава: назначение хондропротекторов, использование жидких имплантов, которые вкачиваются в сустав и якобы заменяют потерянную суставную жидкость, и другие. Специалисты с готовностью предлагают пациенту или даже настаивают на необходимости применения целого спектра физиотерапевтических приборов — от лазера до фореа. Приходи, плати, хромай и мечтай о выздоровлении без операции! И пусть сустав незаметно для тебя разрушается. В конце концов, придет время — заменим его на эндопротез...

И когда это время приходит, сустав, с уже заметно атрофированной мускулатурой, меняют на эндопротез (пожалуйста, пользуйся квотой на бесплатную операцию!), но человек продолжает хромать, и прежняя подвижность не восстанавливается, потому что драгоценное время потеряно на попытки вылечить сустав лекарствами и физиотерапией. Необходимо восстанавливать атрофию мышц и бороться с остеопорозом окружающих костных тканей таза и бедра, но как это сделать?

В результате через некоторое время (в среднем через пять-шесть лет) эндопротез «разбалтывается» в кости, и его предлагают заменить на другой. И по статистике это происходит в 70% случаев!

Но что дальше? Да, дальше тоже плохо, практически безнадежно плохо...

Вариант есть: можно своевременно заменить подпорченный сустав, но при этом заранее, еще до операции, подготовить больной сустав в зале кинезитерапии, а после хирургического вмешательства в том же зале кинезитерапии провести правильную реабилитацию. Такой разумный подход позволит раз и навсегда забыть об операции и одновременно восстановить утраченную подвижность сустава. Заманчиво? Но это реально!

Эту сверхважную информацию вы найдете в книге, которую сейчас держите в руках. Больше никто вам об этом не расскажет: врачам выгодно лечить до изнеможения, до потери ресурсов организма, но восстанавливать здоровье им не выгодно. К сожалению, такой феномен просматривается в общепринятой медицине!

ЧАСТЬ I

Чудо и проклятие эндопротеза сустава. «За» и «против»!

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ, ИЛИ РАЙ И АД — КАК ЖИТЬ ПОСЛЕ ВЫХОДА НА ПЕНСИЮ

Я осмотрел очередную пациентку 63 лет, приковылявшую ко мне с палкой в руке и жалующуюся на «боли в спине, остеохондроз, грыжи дисков, смещение позвонков, сужение канала, ущемление седалищного нерва» (все это она перечислила почти с порога) и серьезно воспринимающую все эти заклятые медицинские термины, которые представляли, в ее понимании, основных ее врагов.

И мне стало досадно (я не могу к этому привыкнуть до сих пор, занимаясь медициной более 30 лет), что она, эта женщина, входит в старость без здоровья только по одной простой причине — вовремя не выявленный коксартроз, который и принес все ее несчастья: от болей в спине до хромоты и малоподвижно-

сти. Коксартроз¹ намного тяжелее тех сопутствующих этой патологии диагнозов, относящихся к позвоночнику, которые эта пациентка мне перечислила.

Сколько же таких несчастных хромает по земле, таких, которым лечат позвоночник с грыжами, а то и заменяют позвонки и диски, вместо того чтобы вовремя выявить и вылечить болезни тазобедренного сустава (остеоартроз, остеоартрит, асептический некроз). Слишком позднее выявление коксартроза — это трагедия жизни. И дело не в том, что невозможно исправить данную ситуацию.

Вся проблема состоит в том, что эти люди оказываются не готовыми к активным действиям для выхода из болезни тазобедренного сустава (когда эта болезнь наконец-то обнаруживается). Не готовы ни морально, так как к этому моменту физически запущены, ни материально — все деньги ушли на лечение пресловутого остеохондроза позвоночника с грыжами дисков или без оных, но, как правило, всего лишь сопровождающего коксартроз.

Да! Выход есть! Правильно спланированное эндопротезирование!

Остеохондрозы, грыжи позвоночника и артрозы суставов — это «ржавчина» организма в местах плохо работающих суставов и позвоночника. И она посте-

¹ Коксартроз, или остеоартроз тазобедренного сустава — наиболее тяжелое заболевание опорно-двигательного аппарата, приводящее к инвалидности и ухудшению качества жизни больного. (Г.И. Назаренко, В.А. Епифанов, И.Б. Героева)

пенно «выедает до дыр» тело изнутри, в области крепления мышц и связок к суставам, оставляя снаружи лишь дряблую сморщенную оболочку!

Но у нас не учат профилактике здоровья. С утра до вечера во всех врачебных кабинетах при болях в суставах и спине выписывают обезболивающие и противовоспалительные таблетки, мази, компрессы. Включаешь телевизор, читаешь газету, и там все то же самое. К тому же каждый второй считает себя «белым и пушистым». Болит спина — мол, случайность. Скрипит сустав — не смертельно...

Все думается: завтра, потом. Вот подниму детей, сделаю все дела... И вдруг крах! А тебе всего лишь 60! Но ты уже не готов сражаться за свое здоровье. Воля погашена и отравлена лекарствами. По инерции продолжаешь верить в чудеса извне: в магов и экстрасенсов, в придуманные биоинженерами аппараты и массажные кушетки, но только не в свой организм. А тем временем все труднее подниматься по лестнице, надевать носки и даже ходить в аптеку. Какая уж здесь радость от старости? Что вы, доктор?!

Но надо жить! Надо уметь встретить старость и войти в этот самый долгожданный и, наверное, самый счастливый период жизни любого человека, уже прожившего огромную ее часть и познавшего ее, оставившего определенные результаты трудовой деятельности и выросших детей... Да! Все бы так, если бы... не коксартроз? Всего лишь один из 400 суставов, данных человеку на всю жизнь. Один сустав — и столько проблем.

Но для чего и зачем живет человек? Я думаю, что именно для старости. Копит деньги, строит дачу только для того, чтобы, выйдя на пенсию, наконец-то заняться своими грядками или выращиванием кроликов! И вдруг — БАЦ! И начинает осознавать: не могу!

К старости надо готовить не столько пенсию, сколько здоровье!

Большинство людей не готовы к старости. Не готовы жить долго и без болезней!

Не учили, не приучили! Все думалось, авось проскочу. Статистика продолжительности жизни в РФ удручающая. Кем-то отмечен срок ухода на пенсию — 60 лет. Дожить удается. А что дальше? На каких ногах и с каким позвоночником? Есть к тому же еще и сердце — более слабый орган по сравнению с суставами. Вот вам и радость. Но я уверен: настоящая продуктивность и осмысленность жизни начинаются после 60! Да простят меня ортодоксальные священнослужители! Рай и ад — это не жизнь после смерти! Это старость — как последний этап жизни. Да, он совпадает с возрастом 60 лет! Сумевших сохранить свое телесное и психическое здоровье ждет рай после 60! Не сумевших — ад!

К старости надо готовить не столько пенсию, сколько здоровье!

Большинство людей не готовы к старости. Не готовы жить долго и без болезней!

В некрологах часто пишут: «После долгой и продолжительной болезни...» Вы хотите последние годы своей жизни долго и продолжительно бо-