

УРОКИ ЗДОРОВЬЯ ДОКТОРА БУБНОВСКОГО

Авторские диагностические семинары для каждого, кто хочет получить честный диагноз с подробным объяснением причины возникающих проблем.

Грыжи МПД, остеохондроз, артрит или артроз, головные боли или проблемы с давлением.

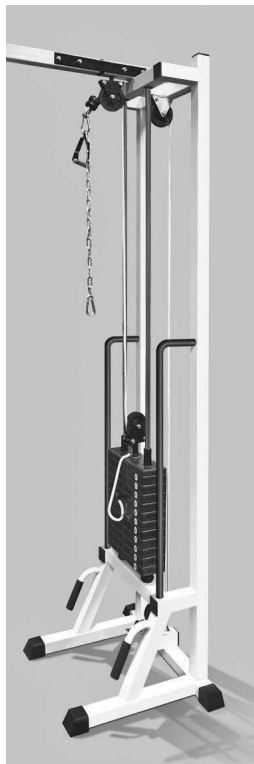
Каждое заболевание – это таблетки и уколы, а иногда и операция. На семинаре профессор Бубновский поможет снять лишние диагнозы, а значит – отменить ненужные лекарства или операции.

Записаться можно по телефону
8 (495) 136-777-6

МНОГОФУНКЦИОНАЛЬНЫЙ ТРЕНАЖЕР БУБНОВСКОГО от производителя!

7 причин купить наш тренажер:

- 1** разработан на основе тридцатилетней врачебной практики лечения позвоночника и суставов по авторским чертежам;
- 2** тренажер сертифицирован в соответствии с нормами РФ (сертификат соответствия № 0902871);
- 3** применяется как в общеоздоровительной, так и в лечебной практике как изделие медицинского назначения (регистрационное удост. № ФСР2011/10997);
- 4** основным достоинством тренажера является режим декомпрессионного действия, в связи с чем исключены компрессионные (повреждающие) воздействия на ось позвоночника и суставные поверхности;
- 5** безопасен при использовании и максимально компактен, не занимает пространство и по-своему украшает интерьер помещения;
- 6** видеоинструкция для ознакомления с правилами использования тренажера;
- 7** заводская гарантия.



Офис продаж в Москве:

Ул. Авиамоторная, д.8, стр. 3

(пн-чт: с 10.00 до 18.00; пт: с 10.00 до 17.00)

Тел.: 8(903)510 50 40,

(495) 641 81 86, (495) 230 31 15

Запись на прием к доктору Бубновскому

по телефону: 8 (495) 646 02 76

**СЕРГЕЙ
БУБНОВСКИЙ**

ЗДОРОВЬЕ ЧЕРЕЗ СТОПЫ



МОСКВА
2023

УДК 617.3
ББК 54.58
Б90

Художественное оформление
Р. Муртазина

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

Бубновский, Сергей Михайлович.
Б90 Здоровье через стопы / Сергей Бубновский. —
Москва : Эксмо, 2023. — 192 с.

ISBN 978-5-04-206615-3

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 к таким серьезным проблемам, как боли в спине, головные боли, к различным хроническим заболеваниям и даже нарушению умственной деятельности.

В своей новой книге доктор медицинских наук, профессор С.М. Бубновский, автор принципиально новой системы снятия болей и восстановления здоровья без лекарств и операций, рассказывает 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.

- Голеностопный сустав — основа движения тела.
- Высокие каблуки или здоровые ноги?
- Функциональная анатомия стопы.
- Травмы голеностопного сустава, с которыми сталкиваются каждый.
- Все, что нужно знать о подагре.
- Стопа и головные боли: есть ли связь?
- Реабилитация стопы после спортивных травм.

**УДК 617.3
ББК 54.58**

© **Бубновский С.М., 2019**
© **Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2023**

ISBN 978-5-04-206615-3

СОДЕРЖАНИЕ

Почему люди не хотят ходить?	7
Законы здорового движения, или Правило «колокольни»	12
Это желательно знать	23
Варикоз и силовые упражнения	30
Hallus valgus	36
Венозная недостаточность	42
Косметология и кинезитерапия — правила ухода за телом	52
Первый этаж тела — корни дерева, или Как убрать ригидность стоп.....	61
Второй этаж тела — мышцы живота и спины (ствол дерева)	83
Изучаем ствол дерева	88
Третий этаж.....	102

Стопа и плечи — что общего?	113
Подагра, или Ходьба «по стеклам»	162
Плоскостопие	174
Заключение. Болезнь или здоровье — выбор за вами	183

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 поворотах

со склона на склон. Лыжи несутся, и я едва успеваю отталкиваться палками: главное — не упасть! Прошло всего два месяца после операции на тазобедренном суставе. На улице мороз за 30, на мне легкий комбинезон, который покрылся инеем. Я думал, что прокачусь вокруг поселка — и домой. Но я не знал этой местности, а лыжня была. И это была Финляндия, где все есть для гладкого бега.

Я встал на лыжню, толкнулся палками, и лыжи покатились... Под гору они катили меня еще долго. Был вечер. Я вышел из дома без кошелька и теплой одежды — на чуть-чуть, ненадолго... Но лыжи катили и катили. Фонарей не было — только звезды на небе и луна вместо фонарей. Сбоку мелькали огни деревушек, а я катился и катился с горы на гору и думал: вернуться ли?

В целом я понимал, что подготовленная лыжня — это замкнутый круг. Вопрос — сколько километров этот круг? Через два часа я подкатил к домику, который мы арендовали, и вошел внутрь, как Дед Мороз. Это было счастье! Но счастье было даже не оттого, что я вернулся целым и невредимым, катаясь по чужому лесу в чужой стране ночью, — счастье было оттого, что я преодолел эти 10 км (как это выяснилось позже) на лыжах, на которых не стоял много лет. Значит, та работа, которую я проводил над восстановлением своих ног и позвоночника, оказалась абсолютно правильной!

Кто еще может это оценить, кроме человека, который через 27 лет наконец-то бросил костыли и

начал передвигаться без чьей-то помощи?! А люди сидят: сидят у телевизора, в ресторане, в офисном кресле... У них все на месте — и ноги, и позвоночник, но они не понимают радости от ходьбы или от лыжной прогулки, так как гуляют редко. На лыжах они катаются только в сезон, да и то только с горы: 15–20 минут вверх на подъемнике, и потом только 5 минут вниз, переставляя лыжи. Да, это тоже хорошо, ноги и здесь нужны здоровые. Но мне по 15–20 минут подниматься на подъемниках скучно, а в деревне (уже в России) мне дали охотничьи лыжи, и я пошел по девственному снегу. Вокруг никого, только следы зверей на снегу. Я шел и шел. Снег с деревьев падал мне на голову, а от меня шел пар. В доме меня ждали горячий чай, печка-буржуйка, калачи и беседы. Меня спрашивали: что я чувствую, зачем я пошел один? А если бы я заблудился? Но на этот раз телефон с навигатором были у меня в кармане...

Я пил чай и думал: почему они, мои друзья, не пошли со мной в лес? Наверное, им было просто лень: они здесь живут и могут пробежаться на лыжах в любую минуту, поэтому не ходят совсем — их лыжи просто стоят в углу. Радость от ходьбы может испытать далеко не каждый, но если тебе трудно ходить, если ты болен или получил тяжелые травмы — делай все, чтобы вновь вернуть возможность ходить! Просто ходить, не глядя на время и расстояние! Это, конечно, бывает сложно, но правильно поставленная цель делает такую работу осмысленной и плодотворной.