



ЧИТАЙТЕ В СЕРИИ PRO ЗДОРОВЬЕ

PRO ЗДОРОВЬЕ



СЕРГЕЙ АГАПКИН
ТЕЛЕДОКТОР №1, ведущий самой рейтинговой программы о здоровье «О САМОМ ГЛАВНОМ»

ДОМАШНИЙ СПРАВОЧНИК САМЫХ ВАЖНЫХ СОВЕТОВ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

- Незаменимый медицинский справочник в вашей зоне
- Более 1000 практических советов по лечению и профилактике заболеваний
- Простые и эффективные способы сохранить свое здоровье

PRO ЗДОРОВЬЕ

PRO ЗДОРОВЬЕ



СЕРГЕЙ АГАПКИН
ТЕЛЕДОКТОР №1, ведущий самой рейтинговой программы о здоровье «О САМОМ ГЛАВНОМ»

САМОЕ ГЛАВНОЕ О ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

- УНИКАЛЬНЫЙ ГИД ПО САМЫМ РАСПРОСТРАНЕННЫМ ХРОНИЧЕСКИМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ
- КАК ВЫБРАТЬ НАИБОЛЕЕ КОМПЕТЕНТНОГО СПЕЦИАЛИСТА
- Более 1000 советов ускорить выздоровление

22 000 000 ЧЕЛОВЕК КТО ЕЩЕ НЕ ИСПОЛЬЗОВАЛИ СОВЕТЫ ДОКТОРА АГАПКИНА

PRO ЗДОРОВЬЕ

PRO ЗДОРОВЬЕ



ДМИТРИЙ НАУМОВ
НАУЧНЫЙ РАБОТНИК, АКАДЕМИК РАССКАЗЫВАЕТ

ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ТАБЛЕТОК
ПО МЕТОДИКАМ БОЛОТОВА-НАУМОВА

- ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ПАНКРЕАТИТА, ОВЕННОЙ КОЛЕНИ, КОЛИКА, ГАСТРИТА И ДРУГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖЕЛТОЖЕЛЧНОГО ПУТИ
- ОСНОВЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ, ПРИНЦИПЫ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОГО ЖИЗНИ

PRO ЗДОРОВЬЕ

PRO ЗДОРОВЬЕ



СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ
ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР

ЗДОРОВЫЕ СОСУДЫ, ИЛИ ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ МЫШЦЫ?

- СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ
- УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОРМАЛИЗАЦИИ ДАВЛЕНИЯ
- ГИМНАСТИКА ДЛЯ СЕРДЦА И СОСУДОВ

PRO ЗДОРОВЬЕ

PRO ЗДОРОВЬЕ



СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ
ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР

БОЛЯТ КОЛЕНИ ЧТО ДЕЛАТЬ?

- МЫШЦЫ И ЗАБЛУЖДЕНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С ЛЕЧЕНИЕМ КОЛЕНА
- НОВЫЕ ПОДХОДЫ К ЛЕЧЕНИЮ АРТРОЗА И АРТРОДА
- ВОССТАНОВЛЕНИЕ КОЛЕНА ПОСЛЕ ТРАВМЫ И ОПЕРАЦИЙ
- УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ БОЛЕВ В КОЛЕНЕ

1 000 000 ЧЕЛОВЕК КТО ЕЩЕ НЕ ИСПОЛЬЗОВАЛИ МЕТОДИКУ БУБНОВСКОГО

Сергей Бубновский — один из известнейших врачей в России. Его авторские методики помогли миллионам жителей нашей страны.

PRO ЗДОРОВЬЕ

PRO ЗДОРОВЬЕ



СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ
ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР

ГРЫЖА ПОЗВОНОЧНИКА-НЕ ПРИГОВОР!

- ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ГРЫЖИ ПОЗВОНОЧНИКА
- АВТОРСКАЯ МЕТОДИКА ЛЕЧЕНИЯ ГРЫЖИ БЕЗ ОПЕРАЦИИ
- КАК ИЗБЕЖАТЬ ОБОИ В СПИНЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ И ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ОБОСТРЕНИИ

1 500 000 ЧЕЛОВЕК КТО ЕЩЕ НЕ ИСПОЛЬЗОВАЛИ МЕТОДИКУ БУБНОВСКОГО

PRO ЗДОРОВЬЕ

PRO ЗДОРОВЬЕ



СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ
ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР

ОСТЕОХОНДРОЗ-НЕ ПРИГОВОР!

- РЕЦЕПТЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ОСТЕОХОНДРОЗА
- КАК ПОВОРОВАТЬ СТРАХИ ПРИ БОЛЯХ В СПИНЕ
- ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ И ЗАБЛУЖДЕНИЯ

1 000 000 ЧЕЛОВЕК КТО ЕЩЕ НЕ ИСПОЛЬЗОВАЛИ МЕТОДИКУ БУБНОВСКОГО

PRO ЗДОРОВЬЕ

PRO ЗДОРОВЬЕ



АЛЕКСЕЙ МОСКАЛЁВ
ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ЗАМЕСТИТЕЛЬ РАБОТНИКА МЕДИЦИНСКОЙ РАДИОЛОГИИ И ПРОФИЛАКТИКИ РАСТУЩИХ РАКОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

120 ЛЕТ ЖИЗНИ - ТОЛЬКО НАЧАЛО
КАК ПОБЕДИТЬ СТАРЕНИЕ?

- КАК ЗАПУСТИТЬ ВОССТАНОВЛЕНИЕ В НАС ПРОГРАММУ ДОЛГОЛЕТИЯ?
- В ЧЕМ ЗАКЛЮЧАЮТСЯ ПРОФИЛАКТИКА СТАРЕНИЯ?
- ЧТО И КАК ЕСТЬ, ЧТОБЫ НЕ СТАРЕТЬ ДАЛЬШЕ?

ПОДРОБНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ЗАПУСКА ПРОГРАММЫ ЗДОРОВЬЯ

1 000 000 ЧЕЛОВЕК КТО ЕЩЕ НЕ ИСПОЛЬЗОВАЛИ МЕТОДИКУ МОСКАЛЁВА

PRO ЗДОРОВЬЕ

PRO ЗДОРОВЬЕ



НИКОЛАЙ МЕСНИК
НАУЧНЫЙ РАБОТНИК, АКАДЕМИК РАССКАЗЫВАЕТ

ПРОСТУДА
КАК ЗАЩИТИТЬ ИММУНИТЕТ?

- ПРИЧИНЫ И СИМПТОМЫ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
- УНИКАЛЬНЫЙ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКС
- ЭФФЕКТИВНЫЕ СПОСОБЫ ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА

PRO ЗДОРОВЬЕ



СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ

ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР

ГРЫЖА ПОЗВОНОЧНИКА – НЕ ПРИГОВОР!



Москва
2016

УДК 616.7
ББК 54.18
Б 90

Бубновский, Сергей Михайлович.

Б 90 Грыжа позвоночника — не приговор! / Сергей Бубновский. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 192 с. — (PRO здоровье).

ISBN 978-5-04-163184-0

Все больше и больше людей, имеющих проблемы со спиной, разочаровываются в общепринятых методах лечения: операциях и лекарственных препаратах. Известный врач Сергей Михайлович Бубновский в своей книге предлагает принципиально новый подход к решению проблемы грыжи позвоночника без операции.

Что такое боль в спине? Как быть со страхами, возникающими у человека при диагнозе «грыжа позвоночника»? Какой путь выбрать для борьбы с этой проблемой? Нужен ли корсет при болях в спине? Что такое правильное движение? Как преодолеть страх перед движением? Как лечить грыжу позвоночника без лекарств? На эти и другие вопросы отвечает доктор Бубновский, имеющий за плечами более тридцати лет работы с самыми тяжелыми случаями болезни и умеющий справляться с ними без хирургических вмешательств, применяя правильные упражнения.

Эта книга поможет как молодым людям в укреплении их здоровья, так и пожилым, имеющим тяжелые сопутствующие заболевания.

Интересно, необычно, искренне!

**УДК 616.7
ББК 54.18**

© Бубновский С. М., 2014
© Оформление. ООО «Издательство
«Э», 2016

ISBN 978-5-04-163184-0

Содержание

Вместо предисловия	7
Что это — грыжа позвоночника?	16
Протрузия и грыжа — это одно и то же?	18
Как появляется грыжа позвоночника?	25
Почему мы используем в качестве лечебных средств тренажеры?	35
Надолго ли хватает результата лечения в санатории, где лечат остеохондроз?	46
Нужен корсет при болях в спине?	57
Откуда берется боль, если грыжа не виновата?	62
Как избавиться от боли в спине без лекарств? Как от них отказаться?	64
Как преодолеть страх боли без обезболивающих препаратов?	68
Что делать при обострении болей в спине?	71
Что такое правильное движение?	72
Как преодолеть страх перед движением?	77
Как лечить грыжу позвоночника без лекарств?	128
Что делать, если боль в спине застала в пути?	162
Ответы на часто задаваемые вопросы	172
Заключение	177
Приложение	178
Словарь	179
Об авторе	187

Вместо предисловия

Каждый второй пациент с болями в спине при вопросе: «Что вас беспокоит?» — отвечает: «У меня грыжа, доктор!» И в глазах читается такая безысходность и тоска, будто он произнес собственный приговор.

При этом имеется в виду грыжа позвоночника — термин, ставший модным в последние лет 20 и объясняющий боли в спине; это не паховая или пупочная грыжа. У этого пациента и у многих других, обратившихся ко мне с данной проблемой, глаза были полны ужаса. Еще бы?! Она — эта грыжа позвоночника — может «выпасть внутрь позвоночного столба, ущемить все нервные окончания, и будешь ходить или под себя, или шаркая ногами!» Во всяком случае, так убеждали все невропатологи, консультировавшие пациентов ранее и посылавшие их к нейрохирургу. В последний момент кто-то порекомендовал обратиться в центр кинезитерапии, то есть в наш центр, где врачи умеют справляться с грыжами позвоночника без операций. «Да?! — подумал я. — Гениальное заболевание «сотворили» нейрохирурги — грыжа позвоночника! То, что это

«творение» принадлежит именно данному сообществу врачей, я не сомневаюсь ни секунды. Раньше острые боли в спине объясняли все больше радикулитом. Причем лечить этот самый радикулит пытались прежде всего терапевтическими методами, к нейрохирургу посылали лишь в крайнем случае. То есть когда терапия, то бишь лекарственные средства, физиотерапия, вытяжения, банки и так далее, оказывалась не в состоянии справиться с болью в спине, особенно если пациент попал в дорожную клинику, и плюс к этому нарушались функции мочеиспускания. Сейчас при любых болях в спине, даже, казалось бы, с незначительными грыжами межпозвонковых дисков 4–5 мм, больных направляют к нейрохирургу. Почему? Все очень просто: быстро, дорого и... с глаз долой. Там разберемся.

Не хочу быть истиной в последней инстанции, но мне ежедневно приходится отвечать на десятки вопросов больных. Поэтому и эту книгу я хочу построить по принципу «вопрос — ответ». И еще: я считаю, что итогом действий врача должен быть результат, удовлетворяющий пациента.

Ко мне, как правило, приходят с двумя желаниями. Первое — снять боль, и желательно без лекарств, которыми пациент уже насытился. И второе — восстановить полноценную трудоспособность, то есть после проведенного лечения возвратиться к своей профессии, при этом не ограничивая себя в

быту, а также ношением корсетов. В качестве аргументов буду приводить теоретические обоснования анатомо-физиологической организации позвоночника, ссылаться на мнения авторитетных ученых и практиков, а также выписки из характерных историй болезни.

Приходят с двумя желаниями. Первое — снять боль, и желательно без лекарств, которыми пациент уже насытился. И второе — восстановить полноценную трудоспособность.

Начну с одной из таких историй болезни: прооперирована пациентка в одной из городских больниц, вот что происходит с ней после операции.

ИСТОРИЯ БОЛЕЗНИ №1

Демешко Л.В., 18 лет

Поступила с жалобами на боли в грудном и поясничном отделах позвоночника.

3 года назад (т.е. в 15 лет!) при болях в поясничном отделе и после безуспешного лечения НПВС (нестероидными противовоспалительными средствами) и физиотерапией перенесла операцию: ламинэктомию Th12, дискэктомию Th12-L1, в межтеловой промежуток введена аутокость.

На догоспитальном этапе проведено неврологическое обследование, в котором

я нашел такие формулировки: «Язык по средней линии, слух не нарушен, менингеальных знаков нет», — и прочие врачебные «находки», отношения к болям в поясничном отделе практически не имеющие.

Но обратил внимание на любопытную фразу в выписке из истории болезни: «Мышечный тонус без четкой разницы сторон?..» И еще одну, более или менее понятную: «Напряжение паравerteбральных мышц в грудно-поясничной области». Далее следовало: «Функции тазовых органов пациентка контролирует...» (Не все еще так печально... — Б.С.)

**После операции больной
было рекомендовано:**

ношение корсета на поясничный отдел не менее 2 месяцев;

ограничение положения сидя 2 месяца;

ЛФК на мышцы живота и спины (я не добился от больной каких-либо серьезных комментариев по поводу этих упражнений...);

наблюдение невропатолога по месту жительства.