



ЧИТАЙТЕ В СЕРИИ PRO ЗДОРОВЬЕ

PRO ЗДОРОВЬЕ



СЕРГЕЙ АГАПКИН
ТЕЛЕДОКТОР №1 ВЕДУЩИЙ САМОЙ РЕЙТИНГОВОЙ ПРОГРАММЫ О ЗДОРОВЬЕ «О САМОН ГЛАВНОМ»

**ДОМАШНИЙ СПРАВОЧНИК
САМЫХ ВАЖНЫХ СОВЕТОВ
ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ**

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



PRO ЗДОРОВЬЕ



СЕРГЕЙ АГАПКИН
ТЕЛЕДОКТОР №1 ВЕДУЩИЙ САМОЙ РЕЙТИНГОВОЙ ПРОГРАММЫ О ЗДОРОВЬЕ «О САМОН ГЛАВНОМ»

**САМОЕ ГЛАВНОЕ
О ХРОНИЧЕСКИХ
ЗАБОЛЕВАНИЯХ**

- УНИКАЛЬНЫЙ ГИТЕДОКТОР ПО САМЫМ РАСПРОСТРАНЕННЫМ ХРОНИЧЕСКИМ ЗАБОЛЕВАНИЯМ
- КАК ВЫБРАТЬ НАИБОЛЕЕ КОМПЕТЕНТНОГО СПЕЦИАЛИСТА
- БОЛЕЕ 1000 СОВЕТОВ УСКОРИТЬ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ

22 000 000 ЧЕЛОВЕК КОТОРЫЕ ИСПОЛЗУЮТ СОВЕТЫ ДОКТОРА АГАПКИНА



PRO ЗДОРОВЬЕ



ДМИТРИЙ НАУМОВ
НАУЧНО-МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР «БОЛОТОВА-НАУМОВА»

**ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ
ТАБЛЕТОК**
ПО МЕТОДИКАМ
БОЛОТОВА-НАУМОВА

- ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА ПАНКРЕАТИТА, ВЗВАННОЙ КОЛЕКИ, КОЛИКА, ГАСТРИТА И ДРУГИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЖЕЛТОДОСЛЕРНОГО, ГИПЕРТОНИИ, ГИПОТОНИИ, СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ
- ОСНОВЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ, ПРИНЦИПЫ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОГО ЖИЗНИ

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



СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ
ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР

**БОЛЯТ КОЛЕНИ
ЧТО ДЕЛАТЬ?**

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

1 000 000 ЧЕЛОВЕК КТО ВОСПОЛЬЗОВАЛИСЬ МЕТОДИКАМИ БУБНОВСКОГО

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



PRO ЗДОРОВЬЕ



СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ
ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР

**ГРЫЖА ПОЗВОНОЧНИКА-
НЕ ПРИГОВОР!**

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

1 500 000 ЧЕЛОВЕК КТО ВОСПОЛЬЗОВАЛИСЬ МЕТОДИКАМИ БУБНОВСКОГО



PRO ЗДОРОВЬЕ



СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ
ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР

**ОСТЕОХОНДРОЗ-
НЕ ПРИГОВОР!**

- РЕЦЕПТЫ И УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ОСТЕОХОНДРОЗА
- КАК ПОБЕДИТЬ СТРАХ ПРИ БОЛЯХ В СПИНЕ
- ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ И ЗАБЛУЖДЕНИЯ

1 000 000 ЧЕЛОВЕК КТО ВОСПОЛЬЗОВАЛИСЬ МЕТОДИКАМИ БУБНОВСКОГО

PRO ЗДОРОВЬЕ



АЛЕКСЕЙ МОСКАЛЁВ
ДОКТОР ВЫСШЕГО МЕДИЦИНСКОГО НАУК, ЗАМЕСТИТЕЛЬ НАУЧНО-МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА РАДИОЛОГИЧЕСКИХ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕТОДОВ ЛЕЧЕНИЯ


**120 ЛЕТ ЖИЗНИ -
ТОЛЬКО НАЧАЛО**
КАК ПОБЕДИТЬ СТАРЕНИЕ?

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

ПОДРОБНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ВАШЕГО ДОЛГОЛЕТИЯ И ЗДОРОВЬЯ

ОБЪЕДИНЕННЫЙ НАУЧНО-МЕДИЦИНСКИЙ ЦЕНТР РАДИОЛОГИЧЕСКИХ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕТОДОВ ЛЕЧЕНИЯ

PRO ЗДОРОВЬЕ



НИКОЛАЙ МЕСНИК
ЦЕНТР РАДИОЛОГИЧЕСКИХ И ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕТОДОВ ЛЕЧЕНИЯ

ПРОСТУДА
КАК ЗАЩИТИТЬ
ИММУНИТЕТ?

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



СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ

ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР

БОЛЯТ КОЛЕНИ ЧТО ДЕЛАТЬ?



Москва
2016

УДК 615.89
ББК 53.59
Б 90

Художественное оформление *П. Петрова*

В оформлении обложки и макета использованы фото
И. Кулямина, Д. Ухова

Бубновский, Сергей Михайлович.

Б 90 Болят колени. Что делать? / Сергей Бубновский. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 192 с. — (PRO здоровье).

ISBN 978-5-04-162897-0

Страдания человека, утратившего способность без боли сгибать ногу в коленном суставе, — безмерны. Хирургические операции по замене связок и самого сустава, удаление менисков приводят лишь к временным результатам.

Благодаря реабилитации по авторской методике доктора Бубновского пациенты после травм коленей и сложных операций выигрывают золотые медали на Олимпийских играх, чемпионатах Европы и мира, а люди, далекие от спорта, даже после 70, забывают про костыли и перестают хромать!

В книге обсуждаются мифы и заблуждения, связанные с лечением колена, подробно описано лечение артритов и артрозов коленного сустава, восстановление после травмы и операций, даны специально разработанные автором упражнения.

**УДК 615.89
ББК 53.59**

ISBN 978-5-04-162897-0

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

Содержание

<i>Введение в тему</i>	7
<i>Вместо предисловия, или Вопросы без ответов</i>	10
ЧАСТЬ I. Вопрос первый: чем отличается артрит от артроза, или Болезнь под названием артрит	28
ЧАСТЬ II. Разбор болезни, или Как не надо лечить колено	45
<i>Ситуация первая</i>	45
<i>Три этапа воспаления</i>	49
Что делать, или Как помочь Галине Феодосьевне?	55
Анатомо-физиологическое обоснование принципов лечения коленного сустава	58
Динамическая анатомия коленного сустава	61
Функциональная физиология коленного сустава	65
Почему болят колени у пожилых людей?	69
ЧАСТЬ III. Вопрос второй: всегда ли боли в коленном суставе являются проявлением болезни самого колена, а не симптомом какого-либо другого заболевания?	78
<i>1 совет</i>	82
<i>2 совет</i>	83
<i>3 совет</i>	84

ЧАСТЬ IV. Вопрос третий: какая нагрузка для больных суставов является поистине разрушительной, а какая — лечебной	87
ЧАСТЬ V. Спортивные и околоспортивные травмы коленного сустава	99
ЧАСТЬ VI. Двенадцать незаменимых упражнений для колена	108
ЧАСТЬ VII. Что может произойти, если лечение артрита коленного сустава доверить хирургу, или Как стать инвалидом от банальной травмы колена?	134
Немного позитива... ..	144
ЧАСТЬ VIII. Ревматоидный полиартрит, или Что делать, когда лекарства не помогают?	148
Дополнительные условия, или В помощь упражнениям	152
ЧАСТЬ IX. Запястье, локти, плечи, или Упражнения для пояса верхних конечностей при полиартрите.....	158
Болезнь Бехтерева — что делать?	160
Коленный сустав и эндопротезирование	168
<i>Вместо послесловия</i>	<i>173</i>
<i>Словарь</i>	<i>178</i>
<i>Об авторе</i>	<i>186</i>

Введение в тему

Этот материал изложен не как в учебнике, а как беседа или диспут.

Дело в том, что руководств, учебников и монографий много. Но каждый врач довольствуется своей библиотекой, которую рекомендует его врачебная школа. Поэтому порой трудно найти общие точки соприкосновения, если взгляды на лечение и болезнь разные. Тем более если взгляды диаметрально противоположны. Но я отталкиваюсь прежде всего от нужд больных, обращающихся ко мне как к врачу, при этом их не очень интересуют классификации болезней суставов. Их интересуют, как правило, две проблемы — боль в суставе и метод лечения, который поможет избавиться от этой боли и вернуть сустав в нормальное состояние.

В основе этой книги лежат прежде всего проблемы коленного сустава. Но мы затронем и другие, не менее важные темы. Поговорим и о сложности анатомического строения коленного сустава. Сказать об этом надо хотя бы потому, что эту книгу могут посмотреть или даже почитать и врачи. Хотя бы для того, чтобы не было ощущения дилетантизма. Как показывает практика, лечение коленного сустава в общепринятой медицине рассматривается лишь с двух позиций:

1) лечение нестероидными противовоспалительными (НПВСами) и хондропротекторами¹ вперемежку с гормонотерапией и физиотерапией;

2) операции на суставах, которые приобрели в последние годы поистине вселенский масштаб.

Я предлагаю свою позицию в лечении коленного сустава, принципиально отличающуюся от этих двух. Существуют и народные рецепты, широко пропагандируемые СМИ, но обсуждать их я не буду, так как анализ большинства этих рецептов показал их примитивность и несостоятельность. Из всех форм поражения сустава я буду рассматривать две основные — артрит и артроз². Правомерность такой мини-классификации постараюсь доказать, диспутируя с Ассоциацией врачей общей практики (семейных врачей) РФ и Ассоциацией ревматологов России³.

Другие проблемы, затронутые в этой книге, — спортивные травмы коленного сустава, ревматоидный полиартрит и болезнь Бехтерева, думаю, будут не менее интересны читателю, в той или иной мере столкнувшемуся с какой-либо из них.

Я думаю, что ответом большинства специалистов указанных ассоциаций будут камни в мой огород, я за это их не осуждаю, но главный аргумент в таком диспуте — результат лечения. Ни один человек с проблемами

¹ Хондропротекторы — препараты, восстанавливающие хрящевую ткань сустава (якобы. — Б.С.).

² В специальной медицине в последнее время принято называть эти две формы — остеоартрит и остеоартроз.

³ Клинические рекомендации. Остеоартрит. Диагностика и ведение больных остеоартритом коленных и тазобедренных суставов / под ред. О.М. Лесняка. Москва: «ГЭОТАР-Медиа», 2006.

БОЛЯТ КОЛЕНИ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

суставов, входящий в кабинет специалиста, не желает после прохождения лечебного курса стать инвалидом или получить бытовые ограничения (корсет, ортез, трость и проч.), резко снижающие качество его жизни.

Об этом и поговорим.

Вместо предисловия, или Вопросы без ответов

Человек невысокого роста вошел в кабинет, расклаваясь, как селезень, из стороны в сторону. Ноги колесом¹, на лице недовольство и раздражение. Еще бы... Его буквально насильно привели в Центр современной кинезитерапии², в котором запрещают носить наколенники, делать тепловые компрессы на суставы, так помогающие ему, хоть и ненадолго, и даже не рекомендуют использование хондропротекторов, на которые он уже потратил уйму денег.

«Здесь, видите ли, лечат упражнениями на каких-то тренажерах, и, что совсем ни в какие ворота не лезет, компрессами со льдом, которые накладывают на больные суставы».

Ему 64 года. Его не надо учить, как лечить себя. Он все знает о своих суставах лучше любого врача.

¹ Ноги колесом — варусная деформация конечностей, свойственная людям с поражением коленных суставов.

² Современная кинезитерапия — новое направление в медицине: основа лечения крупных суставов и позвоночника — воздействие на глубокие мышцы ОДА с помощью специальных тренажеров для восстановления полноценной суставной подвижности.