

**Сергей Бубновский**



**Сергей Бубновский**

# **ЗДОРОВЬЕ ЧЕРЕЗ СТОПЫ**



**МОСКВА  
2020**

УДК 615.89  
ББК 53.59  
Б90

Художественное оформление  
*Т. Макарова-Якубовского*

В оформлении макета  
использованы фото *И. Кулямина, Д. Ухова*  
и иллюстрации *А. Хозиной*

Фотографии на обложке *С. Синцова*

**Бубновский, Сергей Михайлович.**

Б90      Здоровье через стопы / Сергей Бубновский. —  
Москва : Эксмо, 2020. — 192 с.

ISBN 978-5-04-180742-9

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 сталкивается каждый
- Все, что нужно знать о подагре
- Стопа и головные боли: есть ли связь?
- Реабилитация стопы после спортивных травм.

**УДК 615.89**  
**ББК 53.59**

© Бубновский С.М., 2019

© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2020

ISBN 978-5-04-180742-9

## 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.