



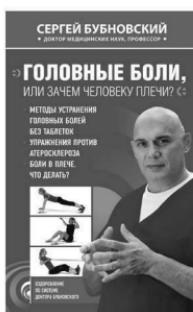
**НОВАЯ СЕРИЯ**  
**ДОКТОР БУБНОВСКИЙ. ЗДОРОВЬЕ**  
**ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ БЕЗ ЛЕКАРСТВ**  
В ТВЕРДОМ ПЕРЕПЛЕТЕ

• ДОМАШНИЕ УРОКИ ЗДОРОВЬЯ.  
ГИМНАСТИКА БЕЗ ТРЕНАЖЕРОВ.  
50 НЕЗАМЕНИМЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДОМА И ЗАЛА

• АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ.  
ВСЕ О ПОЗВОНОЧНИКЕ И СУСТАВАХ ОТ А ДО Я

- 1000 ОТВЕТОВ НА ВОПРОСЫ,  
КАК ВЕРНУТЬ ЗДОРОВЬЕ
- 100 ЛЕТ АКТИВНОЙ ЖИЗНИ,  
ИЛИ СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ
- СЕКРЕТЫ РЕАБИЛИТАЦИИ,  
ИЛИ ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ТРАВМЫ
- ЗДОРОВЫЕ СОСУДЫ,  
ИЛИ ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ МЫШЦЫ?
- ОСТЕОХОНДРОЗ – НЕ ПРИГОВОР!
- ПРАВДА О ТАЗОБЕДРЕННОМ  
СУСТАВЕ: ЖИЗНЬ БЕЗ БОЛИ
- ГРЫЖА ПОЗВОНОЧНИКА –  
НЕ ПРИГОВОР!
- ГОЛОВНЫЕ БОЛИ,  
ИЛИ ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ ПЛЕЧИ?
- БОЛЯТ КОЛЕНИ. ЧТО ДЕЛАТЬ?
- ВСЯ ПРАВДА О ЖЕНСКОМ ЗДОРОВЬЕ

ЧИТАЙТЕ В СЕРИИ:  
**ОЗДОРОВЛЕНИЕ**  
ПО СИСТЕМЕ ДОКТОРА  
**БУБНОВСКОГО**  
В МЯГКОЙ ОБЛОЖКЕ



# ПОДАРОЧНАЯ СЕРИЯ КНИГ ДОКТОРА БУБНОВСКОГО



+DVD



+DVD

# ДОМАШНИЕ УРОКИ ЗДОРОВЬЯ. ГИМНАСТИКА БЕЗ ТРЕНАЖЕРОВ

**УЗНАВАЙТЕ О НОВИНКАХ В НАШЕЙ ГРУППЕ «ВРЕМЯ ЛЕГЕНД» В FACEBOOK:  
[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/ВРЕМЯ-ЛЕГЕНД-456864947853689/](https://www.facebook.com/время-легенд-456864947853689/)**

**СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ**

• ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР •

---

⇒ **БОЛЯТ КОЛЕНЫ**

ЧТО ДЕЛАТЬ? ◀

**ВТОРОЕ ИЗДАНИЕ**

(перераб. и доп.)



Москва  
2017

УДК 616.7  
ББК 54.18  
Б90

Художественное оформление Р. Фахрутдинова

Фото автора на обложке С. Синцова

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

**Б90      Бубновский, Сергей Михайлович.**  
Болят колени. Что делать? / Сергей Бубновский. — 2-е изд.,  
перераб. и доп. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 192 с. —  
(Оздоровление по системе доктора Бубновского).

ISBN 978-5-04-163288-5

Страдания человека, утратившего способность без боли сгибать ногу в коленном суставе, — безмерны. Попытки хирургов 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 лет забывают про костили и перестают хромать!

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

УДК 616.7  
ББК 54.18

**ISBN 978-5-04-163288-5**

© Бубновский С. М., 2017  
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

## **Содержание**

<i>Введение в тему .....</i>	7
<i>Вместо предисловия, или Вопросы без ответов .....</i>	9
<b>ЧАСТЬ I. Вопрос первый: чем отличается артрит от артоза, или Болезнь под названием артрит .....</b>	21
<b>ЧАСТЬ II. Разбор болезни, или Как не надо лечить колено .....</b>	29
<i>Ситуация первая .....</i>	29
<i>Три этапа воспаления .....</i>	33
<i>Что делать, или Как помочь Галине Феодосьевне? .....</i>	40
<i>Анатомо-физиологическое обоснование принципов лечения коленного сустава .....</i>	43
<i>Динамическая анатомия коленного сустава .....</i>	46
<i>Мышцы, отвечающие за работу коленного сустава .....</i>	50
<i>Функциональная физиология коленного сустава .....</i>	61
<i>Почему болят колени у пожилых людей? .....</i>	66
<b>ЧАСТЬ III. Вопрос второй: всегда ли боли в коленном суставе являются проявлением болезни самого колена, а не симптомом какого-либо другого заболевания?.....</b>	75
<i>1-й совет .....</i>	79
<i>2-й совет .....</i>	80
<i>3-й совет .....</i>	81

ЧАСТЬ IV. Вопрос третий: какая нагрузка для больных суставов является поистине разрушительной, а какая — лечебной .....	84
ЧАСТЬ V. Спортивные и околоспортивные травмы коленного сустава .....	96
ЧАСТЬ VI. Двенадцать незаменимых упражнений для колена .....	105
ЧАСТЬ VII. Что может произойти, если лечение артрита коленного сустава доверить хирургу, или Как стать инвалидом от банальной травмы колена? .....	131
Немного позитива... .....	141
ЧАСТЬ VIII. Ревматоидный полиартрит, или Что делать, когда лекарства не помогают? .....	145
Дополнительные условия, или В помощь упражнениям .....	149
ЧАСТЬ IX. Запястье, локти, плечи, или Упражнения для пояса верхних конечностей при полиартрите.....	156
Болезнь Бехтерева — что делать? .....	158
Коленный сустав и эндопротезирование .....	167
<i>Вместо послесловия .....</i>	172
<i>Словарь .....</i>	177
<i>Об авторе .....</i>	186

## **Введение в тему**

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. Как показывает практика, лечение коленного сустава в общепринятой медицине рассматривается лишь с двух позиций:

- 1) лечение нестероидными противовоспалительными (НПВС) и хондропротекторами<sup>1</sup> 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 суста-

---

<sup>1</sup> Хондропротекторы — препараты, восстанавливающие хрящевую ткань сустава (якобы. — Б.С.).

ва я буду рассматривать две основные — артрит и артроз<sup>1</sup>.

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.

Об этом и поговорим.

---

<sup>1</sup> В специальной медицине в последнее время принято называть эти две формы — остеоартрит и остеоартроз.

## **Вместо предисловия, или Вопросы без ответов**

Человек невысокого роста вошел в кабинет, раскачиваясь, как селезень, из стороны в сторону. Ноги колесом<sup>1</sup>, на лице недовольство и раздражение. Еще бы... Его буквально насильно привели в Центр современной кинезитерапии<sup>2</sup>, 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.

---

<sup>1</sup> Ноги колесом — варусная деформация конечностей, свойственная людям с поражением коленных суставов.

<sup>2</sup> 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.

Так думал очередной пациент, переступивший порог моего кабинета. Ему сказали, что у него артроз коленных суставов и что, мол, это уже не лечится ничем, кроме эндопротезирования, то есть замены родного сустава на имплант. Может, смириться с болезнью и продолжать лечиться теми же методами и средствами, к которым он уже привык и заменять которые на что-то другое, пусть и современное, уже не хочется? Еще бы, ведь здесь и самые сильные лекарства для обезболивания, и лазер, и другие методики физиотерапии, и даже кортикоステроиды — все, как уверяют врачи, самое что ни на есть современное.

Конечно, помогают они временно, ненадолго, но помогают же! И хотя от применения некоторых из этих лекарств уже и лекарственная болезнь развилась, врачи называют ее ятрогенией, он готов и дальше бороться этими средствами с болями в коленях.

Но вот он пришел в Центр Бубновского, или как там еще — Центр кинезитерапии. «Знакомый лечился, рекомендовал и даже настаивал. Надоело его слушать. Вот и пришел. Что ж. Послушаем, что здесь расскажут о лечении суставов. Сказали же делать операцию! А здесь против операции на моих коленях...»

Я прекрасно понимал эти сомнения. Пациенты с больными суставами бывают двух типов. Первые, как правило, не верят, что можно обойтись без операции по замене сустава, даже если сустав в этой операции действительно нуждается. Бьются до конца, ищут выход, обращаясь порой к самым экзотическим средствам, которыми располагает так называемая народная медицина.