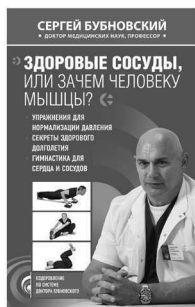


НОВАЯ СЕРИЯ ДОКТОР БУБНОВСКИЙ. ЗДОРОВЬЕ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ БЕЗ ЛЕКАРСТВ В ТВЕРДОМ ПЕРЕПЛЕТЕ

- 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

**50 НЕЗАМЕНИМЫХ
УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**



+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 КОЛЕНИ** 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

Бубновский, Сергей Михайлович.

Б90 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 костыли 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 |
| ЧАСТЬ I. Вопрос первый: чем отличается артрит от артроза, или Болезнь под названием артрит | 21 |
| ЧАСТЬ II. Разбор болезни, или Как не надо лечить колено | 29 |
| <i>Ситуация первая</i> | 29 |
| <i>Три этапа воспаления</i> | 33 |
| Что делать, или Как помочь Галине Феодосьевне? | 40 |
| Анатомо-физиологическое обоснование принципов лечения коленного сустава | 43 |
| Динамическая анатомия коленного сустава | 46 |
| Мышцы, отвечающие за работу коленного сустава | 50 |
| Функциональная физиология коленного сустава | 61 |
| Почему болят колени у пожилых людей? | 66 |
| ЧАСТЬ III. Вопрос второй: всегда ли боли в коленном суставе являются проявлением болезни самого колена, а не симптомом какого-либо другого заболевания? | 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> | <i>172</i> |
| <i>Словарь</i> | <i>177</i> |
| <i>Об авторе</i> | <i>186</i> |

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 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

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

ва я буду рассматривать две основные — артрит и артроз¹.

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.

¹ 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, 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.

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 кортикостероиды — 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.