

УДК 617.3  
ББК 54.58  
Б90

Художественное оформление  
*Г. Макарова-Якубовского*

В оформлении макета  
использованы фото *И. Кулямина, Д. Ухова*

Фотографии на обложке *С. Синцова*

Фото и иллюстрация на обложке:  
lutfuure / Shutterstock.com

Используется по лицензии от Shutterstock.com

### **Бубновский, Сергей Михайлович.**

Б90 Стопа, спорт и здоровье / Сергей Бубновский. — Москва : Эксмо, 2020. — 256 с.

ISBN 978-5-04-103156-5

Стопа и голеностопный сустав — главная рессора тела и главный амортизатор. Нарушения в стопе приводят не только к деформации суставов, отекам, болям, травмам и плоскостопию, но и к серьезным проблемам спины, головным болям, различным хроническим заболеваниям и даже нарушению умственной деятельности.

В новой книге доктор Бубновский рассказывает:

- как восстановить здоровье стопы и сохранить на долгие годы;
- как снимать усталость, боли и отеки в ногах после трудового дня;
- какие травмы голеностопного сустава чаще встречаются и как правильно восстанавливаться после таких травм.

Высокие каблуки или здоровые ноги?

Стопа и головные боли: есть ли связь?

Реабилитация стопы после спортивных травм.

УДК 617.3  
ББК 54.58

© Бубновский С.М., 2020

© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2020

ISBN 978-5-04-103156-5

## СОДЕРЖАНИЕ

Вместо предисловия .....	7
Почему люди не хотят ходить? .....	9
Законы здорового движения, или Правило «колокольни» .....	14
Высокий каблук — красивая нога! Но хорошо ли это? Стопа и высокий каблук .....	22
Почему каждый человек — паук? .....	25
Организму человека чужда симметрия.....	38
О закаливании детей .....	43
Виды закаливания .....	50
Лечебное босохождение.....	56
Несколько слов о терморегуляции .....	61
Признаки переохлаждения.....	71
Это желательно знать .....	74

Прежде чем бежать, подумай .....	81
Варикоз и силовые упражнения .....	87
Hallus valgus .....	93
Венозная недостаточность .....	99
Косметология и кинезитерапия — правила ухода за телом .....	109
Первый этаж тела — корни дерева, или Как убрать ригидность стоп.....	118
Второй этаж тела — мышцы живота и спины (ствол дерева) .....	142
Изучаем ствол дерева .....	147
Третий этаж.....	162
Стопа и плечи — что общего? .....	173
Спортивные и бытовые травмы голеностопного сустава — «надежные рецепты» .....	185
Подагра, или Ходьба «по стеклам» .....	224
Плоскостопие .....	236
Заключение. Болезнь или здоровье — выбор за вами .....	245

## **ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ**

Эта книга является новым, дополненным изданием книги С.М. Бубновского «Здоровье через стопы», которая вызвала большой интерес широкой читательской аудитории.

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 таким серьезным проблемам как боли в спине, головные боли, различным хроническим заболеваниям и даже нарушению умственной деятельности.

В первом издании этой книги доктор медицинских наук, профессор С.М. Бубновский, автор принципиально новой системы снятия болей и восстановления здоровья без лекарств и операций, рассказал 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.

По многочисленным просьбам читателей новое издание этой книги автор дополнил важной информацией: что такое лечебное босохождение, какие виды закаливания полезны для здоровья стоп и организма в целом, как «работает» терморегуляция организма и чем опасно переохлаждение.

Формирование стоп начинается с первых дней жизни человека, поэтому специально для молодых родителей в данное издание добавлены новые главы о том, как обеспечить ребенку хороший свод стопы, предупредить развитие плоскостопия и других проблем, которые могут возникнуть у детей в будущей жизни, если формирование стоп происходит неправильно или недостаточно правильно. В новом издании родители подробно узнают о том, почему массаж ступней у малыша полезен не только для правильного формирования стоп, но и для развития всего организма, с какого возраста ребенка нужно приучать к спорту, какие методы диагностики помогут выявить нарушения физического развития у детей, как закалять малышей разного возраста — в период новорожденности, младенчества, дошкольного и школьного возраста.

Автор напоминает о том, что здоровая стопа — основа здоровья всего организма. Правильный уход за стопами необходим каждому человеку с момента рождения и на протяжении всей жизни. В книге подробно описано, как обеспечить такой уход людям разного возраста, при различном состоянии здоровья и в разных жизненных ситуациях.

## **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 расстояние. 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 пово-

ротах 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 покатали... 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: вернусь 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 косты-

ли 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.

**Основной причиной многих хронических болезней является гиподинамия и гипокинезия, которые ведут к застою — сначала в капиллярах, затем в сосудах (атеросклероз), а затем и во внутренних органах (подагра, онкология).**

Почему же люди не ходят? Сначала им кажется, что на это нет времени, затем появляется лень, а далее по заболеваниям: плоскостопие, шпоры, халюс вальгус, подагра... Позже появляется диабет, ишемическая болезнь сердца, тромбофлебит и даже онкология. Основной причиной всех этих болезней являются гиподинамия и гипокинезия, которые ведут к застою — сначала в капиллярах, затем в сосудах (атеросклероз), затем и во внутренних органах (подагра, онкология). Я беру на себя смелость сказать, что большинство онкологических заболеваний связано с застоем в сосудистой системе, полностью зависимой от скелетной мускулатуры. Про детей не говорим...

Но обо всем этом позже. А пока я хожу по лесу, по песку, по снегу, по горам и наслаждаюсь этой возможностью. Еще у меня есть ежедневные занятия на тренажерах для ног (и не только), плавание в ластах... Движение — это жизнь!

## **ЗАКОНЫ ЗДОРОВОГО ДВИЖЕНИЯ, ИЛИ ПРАВИЛО «КОЛОКОЛЬНИ»**

Спустя несколько лет, когда я уже начал жать ногами более 300 кг и подвешивать себя за ноги для выполнения антигравитационных упражнений для лечения позвоночника, вокруг меня образовалась большая, если не сказать огромная группа желающих выздороветь так, как я, людей. Мне многому пришлось их учить: и управлению дыханием, и технике выполнения упражнений. Кроме этого, мне пришлось избавлять их от различных бытовых страхов: перед холодной водой, перед мышечными болями, вызываемыми при восстановлении работы детренированных мышц, и даже перед выполнением самих упражнений с нагрузкой! Но ведь без этого невозможно восстановить нормальный кровоток, лимфоток и потухший метаболизм... За все это отвечают мышцы, а не таблетки!

Людей, желающих восстановить здоровое движение, нужно всему этому научить, так как они должны уметь правильно и поэтапно ставить перед собой задачи. Все сразу решить нельзя: восстановление движения без боли, без костылей и хромоты требует терпения и времени. Это как ходьба на

колокольню: ступенек и поворотов очень много, и невозможно пропустить ни один из этих поворотов. За одним поворотом следует другой, и чем тяжелее травма или болезнь, тем выше эта колокольня. И прежде чем подняться на колокольню, надо подготовить к движению ноги и сердце. А если взлететь на вертолете, подняться на лифте или чье-либо спине? Если есть деньги — найдутся и помощники. Да, взлететь действительно можно, но, чтобы подняться по ступенькам, не пропуская ни одну из них, нужны свои ноги и сердце, готовое перенести эту нагрузку.

**Нельзя решить сразу все проблемы: восстановление здорового движения без костылей и хромоты требует терпения и времени.**

### **Миома матки — операция не потребовалась**

Одна паломница по святым местам рассказала мне такую историю. Однажды она с группой паломников шла из одной точки в другую. Они шли долго, около шести часов, и очень устали. Помолились, и время закончилось — надо было спешить на самолет. Всю их группу посадили в автобус и доставили в аэропорт, при этом тот путь, который они преодолевали на протяжении шести часов, они проехали на автобусе минут