

Посвящается
Светлане Анатольевне Пальмовой

Содержание

Комментарий к посвящению	7
--------------------------------	---

Часть I. Общие принципы здоровья 9

Философия здоровья	11
Не сходите с тропы здоровья	22
Есть ли эликсир бессмертия	27
Триада здоровья.....	43
Здоровье без лекарств — возможно ли это	60
Боль — не причина глотать таблетку	64
Ключи к здоровью	74

Часть II. Здоровье позвоночника 79

Скрутило шею: что делать	81
Боли в поясничном отделе у спортивных и неспортивных людей.....	91
Спать на досках: полезно ли для спины.....	98
Остеохондроз — болезнь или наказание	103
Основные упражнения для всех отделов позвоночника	110
Питание при остеохондрозе.....	117
Грыжа диска. Попробуем обойтись без скальпеля.....	119

Спондилез, спондилоартроз и другие «страшные» диагнозы.....	137
Почему операция не помогает	142
Боли в спине: почему не помогают приседания	160
Уход за близкими — не повод забывать о себе	163
Остеопороз. Посильная зарядка	164
Травмы позвоночника	171
Грыжа Шморля	174
Онемение пальцев рук: что делать	176

Часть III. Боли в суставах 186

Восстановление плеча после падения	189
Советы при боли в тазобедренном суставе	199
Плоскостопие.....	204
Ахиллесова пята	211
Операции на мениске	214
Остеопороз суставов	219
Киста Бейкера — только следствие	228
Артроз колена и велотренажер	231
Правильные нагрузки для больных суставов	247
Гонартроз. Разрушается колено. Что делать	254
Заклинило колено	269
Упражнения при коксартрозе.....	275
Хронический синовит, или отеки коленных суставов	284
Как проверить свой тазобедренный сустав.....	290
Болят кисти: что делать.....	295

Часть IV. Другие болезни.....	299
Диабет — болезнь «засахарившегося» человека	301
Выдохнуть астму!.....	310
Боли в ногах, судороги.....	313
Хронические головные боли.....	317
Атеросклероз и упражнения	324
Мышечная недостаточность — причина большинства заболеваний.....	331
Только правильное движение лечит!	336
Сколиоз у детей и взрослых	344
Информация к размышлению: от операции советую отказаться.....	346
Старость — не возраст, а потеря мышечной ткани	352
Запущенный случай: с чего начать	369
Головные боли и высокое давление	373
 Закключение, или синдром Пальмовой	 375
Алфавитный указатель	379

КОММЕНТАРИЙ К ПОСВЯЩЕНИЮ

Эта чудесная светлая женщина проводила много-много дней и ночей за коррекцией моих рукописей, посвященных правилам здорового образа жизни, которые публиковались в газете «ЗОЖ». За обсуждением этих статей мы провели вместе много часов. Светлана Анатольевна отдавала мне кипы писем и рентгеновских снимков от читателей, адресованных мне, и я старался, старался, старался ответить на каждое письмо. Светлана Анатольевна искренне переживала за каждую историю болезни, рассказанную в этих письмах, и я не мог отказаться от этой рутинной работы, видя ее просящие глаза.

Вот что она написала о нашей дружбе:

✉ *Недавно я решила разобрать свой архив — более чем за полвека журналистской работы скопилось множество блокнотов, записных книжек и исписанных листочков.*

Среди этого вороха бумажек я наткнулась на одну, написанную черными чернилами таким знакомым четким почерком: «Обрати внимание на этого молодого человека, Сергея Бубновского: у него большое будущее, и вообще это наш человек».

Автором этой записки был Анатолий Кориунов, с которым мы тогда работали в «Советском спорте», и он точно в воду смотрел. С той поры прошло уже (страшно сказать!) несколько десятилетий. Теперь меня связывает с Сергеем Бубновским не только творческая работа, но и, что очень важно, многолетняя дружба. И книга, которую вы держите в руках, является результатом этого союза.

В этой книге собраны и записи в несколько строчек, и тысячи писем с лаконичным адресом: Москва. Сергею Бубновскому.

Так писала Светлана Анатольевна в последние свои дни, но она так и не успела собрать эту книгу. Она оставила только рабочий материал, который передала мне незадолго до своей кончины. Но журнальные статьи — это еще не книга: статьи хорошо воспринимаются читателями как отдельные рекомендации, не связанные друг с другом. Но я взял эти статьи с благодарностью, подработал их, кое-что добавил и теперь представляю эту книгу на суд читателей.

Книга ценна не моими «рецептами» движений — эти рецепты, в принципе, похожи друг на друга, как анальгин и баралгин. Эта книга ценна историей болезни и историями борьбы людей за свое здоровье, которого у них уже практически не осталось. Но ведь жить надо!



ЧАСТЬ I

**ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ
ЗДОРОВЬЯ**



ФИЛОСОФИЯ ЗДОРОВЬЯ

Пациенты из разных городов России (и не только России) часто спрашивают о том, как можно улучшить состояние здоровья в том или ином случае. Давайте разберем наиболее типичные проблемы, с которыми сталкиваются многие.

✉ *Женщина из Нальчика два года назад перенесла операцию по удалению межпозвонковой грыжи. После хирургического вмешательства боли, к сожалению, не прекратились. Пациентка описывает свое состояние так: «Горит вся спина, болевые ощущения уходят то в одну, то в другую ногу. Я принимаю обезболивающие, но они помогают на очень короткое время». Женщина в отчаянии спрашивает, что ей делать и какие упражнения можно выполнять?*

При диагностике болевых симптомов невропатологи, как правило, говорят только о позвонках, между которыми находятся «амортизаторы» — межпозвонковые диски. Но наш позвоночник состоит не только из этих анатомических структур:

позвонки и межпозвонковые диски составляют всего лишь 15% опорно-двигательного аппарата, а остальные 85% составляют мягкие соединительные ткани, невидимые на магнитно-резонансной томографии: мышцы, связки, сухожилия, фасции. И боли идут именно из этих структур — из мышц, а не из позвонковых дисков и нервов. Но, как правило, на мышцы внимания не обращают, хотя именно в мышцах находятся эти самые болевые рецепторы. Болевой симптом — это сигнал о проблемах с мышцами, который свидетельствует о спазмах или снижении силы мышц — гипотрофии.

Из-за отсутствия регулярной физической нагрузки, врожденных нарушений осанки или сидячего образа жизни наши мышцы перестают работать в полную силу: они не сокращаются, плохо качают кровь, а значит, не выполняют свои основные функции — доставки питательных веществ к позвоночнику, суставам и внутренним органам. Из-за этого, соответственно, снижается скорость и объем кровотока. Для органов и межпозвонковых дисков, которые на 84% состоят из воды, наступает период голодания, который медики называют дистрофией.

Боль в спине или суставах — это предупреждение, сигнал к действию. Но будет большой ошибкой, если при болях в спине пациент просто ляжет на диван, замотает спину теплым шарфом, будет лежать неподвижно и ждать, когда боль утихнет. Конечно, тепло успокаивает и на какое-то время отвлекает — на этом и основано якобы «лечебное»

действие тех же согревающих мазей. Но такой подход, к сожалению, плохо влияет на соединительную ткань и способствует «расползанию» отека в стороны и даже развитию осложнений. Следующее обострение уже проходит тяжелее и дольше, и со временем возникает ситуация, когда ни мази, ни НПВС уже не помогают. Тогда отчаявшиеся люди соглашаются на операцию по удалению грыжи диска, которая выдается врачами за причину болей. А после операции начинаются постоянные мучительные боли.

К большому сожалению, подобных примеров очень и очень много, так как подобная операция лишь ухудшает состояние позвоночника, но больные люди понимают это чуть позже. Я ежедневно консультирую пациентов, у которых после такой операции боли не только не прошли, но и усилились. За многолетнюю медицинскую практику у меня выработалось твердое, сотни раз проверенное убеждение, которое подтверждается и физиологами, и патологоанатомами, и здравомыслящими невропатологами: вылечить спину и избавиться от боли можно только специальными упражнениями! Правильные физические нагрузки помогут избавиться от болей в спине без хирургического вмешательства и помогут тем, кто уже перенес операцию по удалению грыжи диска.

В последнее время появились новые формы так называемых мягких операций типа нуклеопластики межпозвонкового диска. Но все это стрельба

пушкой по воробьям. Порой не сразу после операции, а через год, но боли возобновляются. Идут и на вторую, и даже на третью операцию. Таких случаев много. Об этом медицинская статистика умалчивает. Оно и понятно. Операции стоят дорого, то есть это выгодное дело...

Не будем вдаваться в анатомические и нейрофизиологические подробности строения позвоночника. Женщина обратилась за помощью к врачу — снять боль после операции по удалению межпозвонковой грыжи. Узнала про этот метод и обращается как к последней надежде. Не стоит объяснять роль скелетной мускулатуры для позвоночника.

Просто надо верить и выполнять предлагаемые упражнения, которые, по сути, и являются рецептами при болевых синдромах*. Итак, ты лежишь в кровати утром, проснулся, но встать не можешь, так как любое движение вызывает острейшую боль спине (ноге) — до проливного пота, до потери сознания... Страшно! Неотложка уже была... Операция, которой предшествовали обезболивающие блокады**, таблетки (нестероидные противовоспалительные средства, гормоны, антидепрессанты) не помогают... Что делать?

* Дополнительную информацию можно найти в книге «Скорая помощь при болях в спине и суставах. — Примеч. авт.

** Блокады при повторяющемся применении способствуют атрофии нервных окончаний (синапсов) и потере чувствительности навсегда. — Примеч. авт.

Рецепт 1

Сползи на пол с кровати, при этом каждое шевеление тела сопровождай диафрагмальным выдохом «ха-а», длинным, но с низким тембром. Рычи! Кричать не стоит, так как кричат горлом, а нам нужно работать диафрагмой. Перемещайся по полу на четвереньках, как будто кошка, которая крадется к птичке: правая рука — левая нога,



Фото 1 а



Фото 1 б

левая рука — правая нога. Лыжники сказали бы — попеременный двухшажный ход. Лучше по ковру или в наколенниках для удобства (*фото 1 а, б*). Первые «шаги» будут болезненными при растяжении ноги. «Шаги» должны быть длинными. Каждый шаг — на выдохе «ха-а». Через пять минут станет полегче. Через 20 минут уйдет даже самая страшная боль.

Переместись на кухню, лежа грудью на пуфике, почисти картошку, салат нарежь. Все — ты в жизни! «03» не вызывай. Смысла нет в больнице. Это ты уже проходил(ла). «Почему уходит боль при этом?» — спросишь ты. Все дело в кровообращении (гемодинамике), за которое отвечают мышцы, а они по разным причинам спазмировались и затормозили кровоток в поясничном отделе позвоночника. Ходьба на четвереньках совершенно безопасна и никаким образом не затрагивает позвоночник, так как он едет, параллельно полу на руках и ногах (коленях). Работают только мышцы верхних и нижних конечностей, перемещая тело в пространстве комнаты. Это главное! Не лежишь в кровати неподвижно с мыслями об инвалидности, а двигаешься! Мышцы конечностей, со своей стороны, требуют кислорода, энергии, которые находятся в крови, скопившейся в поясничном отделе. А так как у нас в теле большой круг кровообращения, а не полукруг, заканчивающийся в поясничном отделе, то при передвижении

по полу мышцы верхних и нижних конечностей дренируют естественным образом скопившуюся в поясничном отделе кровь. То есть исчезает внутренний отек в сосудах этого отдела спины, а вместе с ним уходит и боль, даже самая острая! Боль — это воспаление, а воспаление — это отек.

Во всяком случае, так утверждают (а современная кинезиотерапия доказывает на практике) физиологи. Если кто-то хочет поспорить из врачей, пусть для начала прочитает все о воспалении и объяснит, что такое альтерация, затем экссудация и в завершение — пролиферация?*

Итак. Вы уже передвигаетесь, страх перед движением исчез и появилось желание что-то еще сделать! Хорошо! Но прежде всего постарайтесь понять, что острая боль в спине связана со спазмом или блокадой мышц спины поясничного отдела. Что вы делаете, когда судорога сводит (скручивает) мышцы голени? Или бедра? Боль очень острая... Глотаете таблетку? Ждете неотложную помощь, чтобы вколоть какой-нибудь миорелаксант? Да нет. Времени нет. Очень больно. Вы просто выпрямляете ногу и рукой тянете стопу на себя, растягивая мышцы, сведенные судорогой! Боль при этом весьма и весьма серьезная. Но вы не боитесь — это же нога, а не спина. Но принцип боли в пояснице, в грудном или шейном отделе одинаков, и надо

* Ответ в книге «Грыжа позвоночника — не приговор».

во что бы то ни стало растянуть судорогой сведенные мышцы*.

Рецепт 2

Лягте на спину, ноги согнутые стоят на полу, руки за головой (*фото 2 а, б*).

И.П.: ноги согнуты в коленях, руки за головой. Под поясницу желательно положить компресс с размельченным льдом. На выдохе постепенно сгибайте вперед туловище, старайтесь локтями коснуться коленей. Холод компресса снимает отек, движение тела растягивает мышцы спины. Движение с каждым разом становится более глубоким, а в пояснице от компресса становится горячо, как на сковороде. Это свидетельствует о восстановлении кровотока, так как именно двигающаяся по кровеносным сосудам кровь согревает кожу. 20–50–100 повторений, разом или сериями по 20. Чем больше, тем лучше. И сердцу «гипертоника» тоже полезно, так как часто из-за болей в спине, а точнее, спазма мышц поясничного отдела, поднимается давление. После этого упражнения давление снизится. Только не забывайте каждое

* В центрах Бубновского при избавлении от хронических и острых болей используют аппараты УВТ и нейроимпульсной магнитотерапии, но в сочетании с определенными упражнениями, иначе можно лечиться и этими аппаратами бесконечно долго.



Фото 2 а



Фото 2 б

движение, растягивающее мышцы спины, сопровождать глубоким выдохом «хаа». Для этого не спешите с движениями. Делайте их осознанно и ощущайте изменения (положительные, естественно) в мышцах спины! Не забывайте делать глоток воды между сериями упражнений. Кстати, это упражнение помогает при запорах. А запоры сопровождают часто острые боли в спине.

Рецепт 3

«Полумостик» из исходного положения лежа на спине, ноги согнуты, стопы на полу, поднимайте таз, как можно выше. 10–20 повторений. Можно сериями в чередовании с упражнением номер два. Правила дыхания и питья такие же (фото 3 а, б).



Фото 3 а



Фото 3 б

Рецепт 4

Если суставы в порядке и нет артроза, то лучшим средством от болей в спине будут приседания.



Фото 4 а



Фото 4 б

Подойдите к двери, встаньте лицом к торцу, держась с обеих сторон за ручки. Ноги на ширине плеч, смотреть надо вперед. На вдохе приседайте, на выдохе вставайте с прямой спиной и растягивайте позвоночник, опуская таз назад (руки и ноги прямые). Для выполнения этого упражнения следует выбрать комнату с гладким полом, без ковра, чтобы ноги не соскользнули, а выполнять упражнение нужно в кроссовках (фото 4 а, б).

В дальнейшем лучше обратиться в центр Бубновского*, уже подключив тренажеры, восстановить эластичность и выносливость мышц не только спины, но и всех интересующих областей тела.

* Настоящие центры Бубновского, сертифицированные автором, можно найти на сайте www.bubnovsky.org, будьте внимательны, существует много подделок.

НЕ СХОДИТЕ С ТРОПЫ ЗДОРОВЬЯ

Я уже много лет работаю в области восстановления здоровья — именно восстановления здоровья, а не назначения лекарственных препаратов при каких-либо заболеваниях. За долгие годы своей профессиональной деятельности я понял, что подавляющее большинство тех людей, которые заболели и обратились к врачу в надежде на выздоровление, не хотят, а порой даже не способны соблюдать правила здорового образа жизни.

За свою более чем тридцатилетнюю врачебную практику я не назначил пациентам ни одной таблетки, хотя ко мне на прием часто приводят или привозят людей с очень тяжелыми заболеваниями. В то же время я не видел ни одного человека, которому удалось восстановить свое здоровье, принимая таблетки. А ведь с каждым годом больным людям назначается все больше и больше фармацевтических препаратов! Цены на лекарства растут, а вместе с ними появляются и новые болезни, которые придумывают фармакологи. Это означает, что количество лекарств, которые принимают пациенты, растет в геометрической прогрессии. Люди, выбравшие для себя такой путь избавления от болезни, вынуждены периодически ложиться в стационар (для чистки сосудов и органов), но при этом

они все глубже погружаются в яму своей болезни. Я не видел ни одного здорового человека, вышедшего из больницы, — я видел выживших.

Но я замечаю, что пациенты, сохранившие способность анализировать изменения в состоянии своего здоровья, которые происходят в организме после выполнения, например, упражнений для избавления от высокого давления, с удивлением отмечают, что артериальное давление нормализуется даже после приседаний. «Так зачем в таком случае таблетки?» — спрашивают они. И я отвечаю: «Таблетки не нужны! Лучше приседайте, растягивайтесь, тренируйте пресс!» И еще добавляю: «Отжимайтесь! А я вам расскажу, как, сколько и какие упражнения вы должны выполнять с учетом вашего возраста, сопутствующих заболеваний и даже вашей профессии».

Когда мои пациенты начинают следовать этим рекомендациям, им почему-то становится хорошо! Они выполняют тренажерные программы, приседают, отжимаются, делают растяжки и упражнения на пресс, учатся правильно дышать и принимают ледяные ванны (5 секунд). В результате у них восстанавливается уверенность в своих силах, исчезает необходимость в приеме лекарств и уходит депрессия. Но почему-то многие пациенты (теперь уже бывшие больные), почувствовав себя хорошо, вдруг перестают выполнять эти рекомендации! Не все, конечно, но многие! Они находят для себя различные оправдания: грипп, простуда, свадьба

сына, заболевшие родители, которым нужен уход, и так далее, и тому подобное. Такие люди почему-то думают, что для восстановления или сохранения здоровья им будет достаточно всего лишь временных периодов здорового образа жизни, а после этого можно прекратить выполнение упражнений и продолжать жить той прежней жизнью, которая довела их до болезни.

Я могу понять любые житейские трудности, кроме одной — возврата к тому образу жизни, который вновь ведет в аптеку! Один из «любимых» вопросов, которые задают мне многие пациенты, звучит так: «Это что же, теперь мне всю жизнь нужно отжиматься, приседать и принимать холодную ванну?» Я отвечаю: «А умываться и чистить зубы вы собираетесь только до 60 лет?» Они в ответ улыбаются и смущаются, а я подтверждаю: да, упражнения — это на всю жизнь! И мои рекомендации (отжимания, приседания и кратковременные ледяные процедуры) развивают у человека физическую культуру и приобщают его к здоровому образу жизни — здоровому образу всей его последующей жизни, а не только периода восстановления здоровья или облегчения болезни.

Если человек в возрасте 60, 70, 80 и более лет для профилактики простуды или болей в спине или суставах может отжаться, присесть раз сто и на 5 секунд погрузиться в холодную ванну, это замечательно! Но ведь в последние годы, до «отжиманий», такие люди, принимая таблетки, изнывали от страха при появлении за грудиных

болея или при повышении давления! И они не знали, что делать в период обострения болезни, который с каждым разом становился все дольше и дольше! Но разве это жизнь — от таблетки до таблетки? Неужели человек так примитивен, что не может позаботиться о собственном здоровье? Неужели человеческий организм не защищен от болезни, которая, кстати, и возникла из-за незнания законов жизнедеятельности организма?

Но если врач, пользующийся доверием, говорит вам: «Приседайте и тем самым вы поможете сердечно-сосудистой системе, а именно венозным сосудам, вернуть необходимое количество крови к сердцу, сняв нагрузку с миокарда», — приседайте! Послушайте совет специалиста и приседайте! Не много и не сразу, постепенно: 5 или 10 приседаний за один раз, повторяя эти серии через 20–30 секунд. Но занимайтесь не менее 15–20 минут и ведите дневник, когда и сколько раз вы приседали, а для уверенности или для страховки держите в кармане привычную таблетку. Если вы все будете делать правильно, она вам не понадобится, но с ней вам будет немного спокойнее. Во время приседаний держитесь руками за неподвижную опору, а при вставании или разгибании ног после приседа выдыхайте и говорите при этом: «ха-а!» Если вы приседаете дома, не забудьте открыть форточку. Научитесь контролировать свой пульс: если тахикардия (частый пульс) долго не успокаивается и пульс не снижается менее 100 ударов в минуту при стартовых 75–85 ударах

в минуту, значит, нужно уменьшить количество приседаний, но отказываться от них не следует.

Это правило касается и всех других упражнений, которые я на протяжении многих лет рекомендую в своих книгах. Как правило, первый шаг на тропу здоровья люди делают легко, поэтому первая неделя проходит нормально. Но дальше становится сложнее. Некоторые люди продолжают и дальше выполнять упражнения, увеличивая количество и качество физических нагрузок и познавая жизнь без лекарств, но таких людей, увы, не много! Для большинства бывает проще проглотить таблетку, но что дальше? Дальше можно только падать в пропасть болезни!

Я призываю всех: давайте будем приседать!* Так поступают большинство моих пациентов. Им стало хорошо, и они не хотят возвращаться в прежнюю жизнь — жизнь в той яме болезни, из которой они с таким трудом выбрались! Всех пациентов, выбравшихся из ямы своей болезни, я поздравляю с новым днем рождения! И я предлагаю всем идти и дальше по тропе здоровья!

Таблетки не нужны!

**Таблетки не нужны!
Лучше приседайте, растягивайтесь,
тренируйте пресс и отжимайтесь!**

* Приседать — это условное название для всех упражнений по методикам С.М. Бубновского, из которых приседание является самым популярным.

ЕСТЬ ЛИ ЭЛИКСИР БЕССМЕРТИЯ

Однажды я получил от незнакомой женщины странное письмо. Она написала:

✉ *Мне так не хочется стареть! Посоветуйте, что делать. Только не предлагайте мне, пожалуйста, какие-то упражнения, о которых сейчас только ленивый не знает, они мне не подходят: мне нужен чудодейственный эликсир, который поможет надолго сохранить молодость без всякой физкультуры.*

Конечно, хочется жить долго и не болеть... Быть богатым и не работать. Да и вообще хочется всеобщего преклонения, комплиментов и бесконечной любви к себе любимой (или любимому) от всех и вся. И при этом оставаться красивой, стройной, легкой в движениях и в 50, и в 70 и в 90 лет. Без целлюлита, без боли спине и суставах. Для этого нужно добыть самую малость — эликсир долголетия, чудодейственный. Панацею от всех болезней. Стать бессмертным... Что-то подобное описал Александр Сергеевич Пушкин в «Сказке о золотой рыбке». Этим постоянно занимаются кинематографисты, производя бесчисленное количество фильмов о вампирах, обладающих бессмертием. И еще

много всего и всякого можно прочесть, увидеть и услышать о вечной мечте человечества — жить долго не болея... Жизнь вообще штука длинная, и если рационально использовать ресурсы организма, то можно действительно жить долго и не обращаться к аптеке. Сколько? Это философский вопрос. Вернемся к этой теме лет через 50. Шучу... А может, и нет. Надо постараться прожить без лекарств все время, на которое человек предназначен.

Но вернемся к письму «Не хочется стареть». «...Только не предлагайте мне какие-то упражнения, о которых только ленивый не знает!» Ленивый действительно не знает. И самое интересное, не хочет знать даже тогда, когда заболит. Мало того, ленивый часто гордится своими болезнями, рассказывая о своей трагической судьбе всем и вся. Он, ленивый, просто любит жаловаться. В психиатрии есть такой диагноз «ипохондрия». Он — ипихондрик изводит всех вокруг себя. От него шарахаются знакомые, но он этого не чувствует и не понимает, находя новых слушателей. А наша героиня? Она не ленивая? Она знает все упражнения, и они ей надоели! Их же надо потрудиться выполнить, приложить усилия, преодолеть слабость и боль, если надо. Но — «дайте эликсир чудодейственный». Что ответить? Возможно, у неё, автора этого письма, в жизни ничего страшного не происходило. Не получала тяжелых травм, не испытывала мук от болезней, не страдала от несчастной любви.

То есть, у нее не было необходимости выкарабкиваться из болезни, преодолевая боль, слабость, депрессию. Просто прожила какой-то отрезок жизни, допустим, 50 лет, и... стала сдавать... стареть. Смотрит на себя в зеркало и видит какую-то одутловатость лица, морщины, двойной или тройной подбородок. Разделась и что видит? Живот морщинистый повис ниже трусиков, ноги похудели, ягодичы сдулись. Нет-нет. Еще ничего не болит. Просто увидела в зеркале не себя, а старость, наступившую как-то незаметно. Что делать? Как отодвинуть старость? Упражнения делать, гимнастику? Фу, надоело! Примитивно! Навязло на зубах... (Когда успело, правда?)

Пошла к врачу, пожаловалась. Говорит, пора болеть, старость наступает, выписал таблетки. Попила. Таблеток все больше, а здоровья все меньше... М-да, нужен эликсир чудодейственный. Доктора, засунь руку в свой потайной карман, дай-ка рецепт на эликсир! Ты же можешь...

Вспомнил свою недалекую историю. Всего-то 40 лет прошло. Однажды открыл глаза и вижу себя на больничной койке, упакованным в гипс. Нога на растяжке с грузиком. Рука также зафиксирована к капельнице. На соседней кровати тоже лежат не совсем здоровые люди. Одним словом, попал... Причем на фоне полного здоровья, в 22 года.

Пришел врач, что-то рассказал. Что ж, бывает. Когда вставать — ответа не было. Особенно не переживал, так как каждые 2 часа приходила

медицинская сестра и что-то вкалывала внутримышечно. Капельницы отдельно. Не доходило. Спустя какое-то время узнал — так снимали боли — омнопон, промедол... наркотики. Когда сообразил, спустя месяца три, отказался, стал просто лежать и ждать, когда снимут вытяжку. Естественно, была ломка недели две (может больше, не считал). Не до этого было. Вернулись боли, 24 часа в сутки. Днём ещё ничего, ребята были с юмором. Анекдоты, случаи из жизни, надо мной шутили. Я говорить-то не мог. В результате автоаварии, кроме тяжелой черепно-мозговой травмы, был откушен язык, и мне его пришили, рот был заполнен отёкшим языком. Что-то пытался говорить, а выходило смешно. А что ещё надо тяжелобольным? Побольше шуток...

Это не больница была, а госпиталь с тяжело-ранеными солдатами. Ночью тяжело было, когда все спали. Боли пронизывали все тело. Кровать была мокрая от пота. Казалось, дерни за шнурок над кроватью — придет медсестра и сделает спасительный укол какого-нибудь промедола. Терпел... Как говорится, никому не пожелаю. И вот настало время вставать с кровати. Сделать, казалось бы, привычное упражнение — встать и пойти, правда, на костылях, но встать. Казалось мне, что лежал бесконечно долго.

С тех пор я не понимаю тех больных, которым для того, чтобы выздороветь, надо встать и сделать несколько шагов из болезни, а они не хотят. Видимо, как и эта женщина, ждут, когда им

принесут эликсир, выпив который они сразу выздоровеют и уже никогда не будут болеть. Пришлось мне и в последующем полежать в больницах при различных операциях. Каждый раз у меня в тумбочке прикроватной лежали эспандеры, и открыв глаза после очередной операции, я начинал делать упражнения, о которых «только ленивый не знает». Приходило время, я вставал и уходил, правда, на костылях. А вот некоторых соседей по палате, не двигавшихся после операции, увозили из палаты, на каталке, с простыней на лице. Причем совсем не старых. Просто лежавших под капельницей одну-две недели. Что делать. Реабилитации не было ни тогда в СССР, ни сегодня. Поэтому, если врач рекомендует тяжело больному человеку выполнять какие-то упражнения, назначаемые на основании своего опыта и знаний, самые, как кажется, простые, то надо прислушаться и постараться их выполнить. Дело в том, что любое правильное упражнение раскрывает ресурсы организма человека, так как восстанавливает с помощью скелетной мускулатуры нормальное кровообращение и, соответственно, микроциркуляцию, без которых здоровой жизни быть не может. Скелетная мускулатура — это единственная соединительная ткань наш организм, обладающая пластическими функциями!

То есть хочешь убрать целлюлит бедер, начинай выполнять упражнения для ног. Правда, есть одна немаловажная особенность. Самыми важными упражнениями для ног, избавляющими от того

же целлюлита, являются прежде всего те, которые задействуют мышцы «сидения» — разгибатели, отводящие и приводящие (фото 5 а, б; 6 а, б; 7 а, б). А если добавить к ним мышцы брюшного пресса,



Фото 5 а



Фото 5 б

которому помогают сгибатели бедра (фото 8 а, б), то с когда-то одрябшим телом происходит волшебство. Но эти рекомендации не для... ленивых. Каждое



Фото 6 а



Фото 6 б

упражнение требуется выполнить не менее 100 повторений. Да-да. Сериями по 10, 20, 30 повторений (10 по 10 = 100, 20 по 5 = 100, 4 по 30 = 120 и так далее). Хотя бы 3–4 раза в неделю можно довести



Фото 7 а



Фото 7 б

до 300–400. Таких людей я встречал, причём возрастных. Веселые, жизнерадостные люди с активной жизненной позицией, не уставшие от жизни. Не надейтесь на чудо! Чудо внутри каждого из нас!



Фото 8 а



Фото 8 б

И называется это ресурсами организма! К ним, конечно же, относятся мышцы, восстанавливающиеся в любом возрасте, если обратишь на них внимания! Так вот. Когда наступил момент, я встал с помощью костылей, и сразу упал на кровать. Этот феномен называется ортостатическим коллапсом. Снова встал и кое-как пошел, не думал, что будет так трудно.

Дальше тоже было интересно. Я же не знал, что произошло со мной. Помнил только, как выехал на машине с водителем. А дальше — провал.

И вот кое-как я вышел в холл, где больные смотрели телевизор. Показывали какой-то триллер — погоня на машинах, перевороты этих машин. Короче, вдруг в моей голове словно включился «телевизор», и я увидел свою исковерканную машину, разбитые стекла, кровь кругом и водителя, который толкал меня и приговаривал: «Серёжа, Серёженька, не умирай!»

В жизни он меня по имени не называл. Но был шок и у него тоже. Он в последнюю секунду отвернул машину от лобового столкновения. Меня, правда, «отвернуть» не успел. Но увидел эту картину не я, а мой... дух, который летал над машиной и думал, возвращаться в тело или нет.

Все-таки принял правильное, с моей точки зрения, решение — вернулся!

Чуть позже я стал врачом и никогда не пользовался таблетками для своего физического, если хотите, воскрешения! Многое пришлось переосмыслить.

Если вернуться к этому письму ожидающей чудодейственный эликсир («только не упражнения»), то становится жаль эту женщину, которая никогда не испытывала радости от первых шагов после тяжелой болезни или травмы. Таблетки, к примеру, такой радости не дают, даже антидепрессанты! А наркотики тянут на дно, в ад... Она и не поймет. Просто тихо, без боли и стонов погрузится



Фото 9 а



Фото 9 б

в сенильную деменцию или старческое слабоумие. По-своему, станет счастливой, так как ее ничто не станет волновать.

Правда, о родственниках этого сказать нельзя будет. Хотя существует интернаты для этих людей.



Фото 10 а



Фото 10 б

Или больных? Нет, все-таки людей, так как они не болеют. Просто умирают, успев набедокурить перед смертью своим неадекватным поведением. Очень хорошо знаю эту тему.



Фото 11 а



Фото 11 б

Что ж, пусть ищет этот эликсир, хотя об этом я уже сказал, не обратили внимание? Перечитайте эту главу.

Еще одна история.

Однажды я консультировал 75-летнюю пациентку, которую привезла на прием ее дочь. У пожилой женщины в анамнезе было много разных диагнозов, поэтому я был вынужден сказать ей ободряющую фразу: «Вам же надо прожить еще минимум



Фото 12 а



Фото 12 б

25 лет». И услышал в ответ: «Не дай бог!» Видимо, она представила себе, что ей придется мучиться от невыносимых болей в спине и общего недомогания еще целую четверть века! А женщина пояснила: «Я в своей жизни уже все выполнила: квартира есть, дочь вырастила, пенсию получаю». То есть моя пациентка считает, что она в своей жизни уже всего достигла, но почему-то не умирает,



Фото 13 а



Фото 13 б

а своим физическим состоянием и своей немощью доставляет дочке много неприятностей.

Я не просто сказал, что ей еще надо прожить 25 лет. Это моя личная точка зрения, исходящая из формулы слова «чело-век». Каждый из нас в среднем, если есть разум, мозг (чело), рассчитан на 100 лет (век). Правда, в наше время с помощью лекарств могут дотянуть генетически одаренного человека и до 100 лет. Вопрос только — какого качества будет его жизнь? Думаю, радости не будет ни у него, ни у того, кто за ним ухаживает.

Но дочь этой 75-летней женщины буквально заставила пройти функциональное тестирование, которое порекомендовал врач. И что бы вы думали?

5 упражнений, которые показаны в этом тесте, направлены на определение способности больного (или неспособности) к их выполнению. Если не способен... Что ж, не надо заставлять.

Эта женщина выполнила все эти упражнения. По всей видимости, до этого она находилась в какой-то эндогенной депрессии, несмотря на свое независимое и даже безмятежное поведение. То есть не верила в себя.

Но, выполнив эти 5 упражнений (*фото 9 а, б; 10 а, б; 11 а, б; 12 а, б; 13 а, б*), пусть и с известной долей облегчающих условий, она вернулась с теста покрасневшая, довольная и спросила, сколько стоит курс лечения. Дочка тихо улыбалась. Она очень любила свою маму, а не ее квартиру.

ТРИАДА ЗДОРОВЬЯ

Многие люди считают себя здоровыми довольно длительное время. До 50–60 лет. А когда вдруг начинают болеть — принимают это как должное, тем более что эта «идея» поддерживается многими врачами, к которым они обращаются за помощью. Далее таблетки, таблетки и ... депрессия, то есть неверие в себя, в свой организм... Пора ведь!? Этих людей надо поддержать, потому-то так много людей старшей возрастной группы (55+) занимается в центрах Бубновского, где, конечно же, возвращают веру в себя, в собственные силы. Известно, что, если ресурсы нашего организма не использовать, они исчезают. Александр Блок по этому поводу сказал (хотя он, может быть, не имел это в виду, был еще достаточно молодым, но прозорливым):

*«Ночь, улица, фонарь, аптека,
Бессмысленный и тусклый свет.
Живи еще хоть четверть века —
Все будет так. Исхода нет.
Умрешь — начнешь опять сначала,
И повторится все, как встарь,
Ночь, ледяная рябь канала,
Аптека, улица, фонарь».*

Да для большинства людей жизнь без радости от движения так и заканчивается: «Ночь, улица, фонарь, аптека...»

При восстановлении здоровья сначала нужно делать то, что получается, — не надо стремиться устанавливать рекорды, пусть даже личные. Если вы можете отжаться от стола без одышки только два раза, пусть это будет только два раза, хотя вам, может быть, хочется отжаться не два, а двадцать два раза. Начинайте отжиматься, приседать и выполнять любые другие упражнения каждый день. Здесь есть важное правило: любое выздоровление проходит через обострение имеющихся у человека хронических заболеваний. Если у вас есть сердечно-сосудистые заболевания, необходимо контролировать пульс до выполнения упражнений и через пять минут после окончания занятий. Для этого надо положить три пальца руки на область лучевой артерии другой руки, то есть в области большого пальца. Одним пальцем измерять пульс нельзя, так как можно услышать пульс этого пальца, а не лучевой артерии. За 20 секунд посчитайте количество ударов и умножьте на три. Например, 24 удара пульсовой волны умножаются на три, и получается пульс, равный 72 ударам в минуту.

Сразу после отжиманий или приседаний пульс может достигать 145 ударов. Разница между нормальным пульсом и пульсом после нагрузки составляет 73 удара (145–72). Затем идет спокойная стадия занятий, состоящая из упражнений на растяжение

и расслабление. Через пять минут после занятия пульс восстанавливается на 50%, примерно до 110–112 ударов в минуту. Важно соблюдать правильное диафрагмальное дыхание и каждую силовую фазу движения делать на выдохе «ха-а». Очень важен правильный питьевой режим: после выполнения каждого упражнения нужно сделать глоток воды и выполнить очистительное дыхание. Оно выполняется следующим образом: на длинном вдохе руки поднимаются вверх и туловище максимально выпрямляется, а на более длинном выдохе «ха-а» тело как бы падает вперед, сгибаясь в пояснице. Сначала выполнять такое дыхание можно три раза, но постепенно число повторений должно увеличиваться. Так тренируется выносливость сердечной мышцы.

Я утверждаю, что занимающиеся по этой системе после тренировки испытывают эйфорию, которая является лучшим проявлением положительных эмоций — эмоций здоровья и долголетия. В течение первых 5–10 минут такое занятие может проходить без энтузиазма, и зачастую людям приходится буквально заставлять себя продолжать выполнять упражнения. Но со временем возникает радость от преодоления болезни без лекарств, а здоровый образ жизни помогает увидеть жизнь во всей ее многогранности.

Помните, что болезнь и сопровождающие ее лекарства — это узкий путь, который ведет всего лишь в аптеку. Взгляните на свою жизнь как на путь в бесконечность, в которой вас ждет еще много

планов, желаний и событий. Не ставьте планку возраста и не ограничивайте период активной жизни, и тогда вы будете жить долго и счастливо. Об этом свидетельствуют все наши долгожители.

Главные условия здорового долголетия — вера в самого себя и свои способности, желание жить активно и быть востребованным в обществе.

Конфуций писал, что, если ты нашел дело по душе, тебе не придется работать ни одного дня. Я с этим абсолютно согласен, потому что знаю немало примеров, когда люди, которые прожили большую и яркую жизнь, даже в очень почтенном возрасте остаются энергичными и с удовольствием занимаются любимым делом. Хочу заметить, что люди, живущие долго и активно, работают всю жизнь и при этом не устают от работы и не думают о пенсии как о страховке старости — они получают от своей работы удовольствие, и это является смыслом их жизни.

Продлить активную жизнь может каждый. В этом помогут три упражнения, которые я называю триадой здоровья: отжимания от пола, приседания и упражнения для мышц живота. Об этих упражнениях я неоднократно рассказывал на страницах своих книг. Необходимо помнить, что без хороших физических нагрузок у человека не будет здоровой энергии, а его дух и воля будут слабыми, поэтому, если вы хотите жить долгой и здоровой жизнью, регулярные физические упражнения

должны стать неотъемлемой частью вашего ежедневного распорядка дня.

**Продлить активную жизнь может каждый.
В этом поможет триада здоровья: отжимания
от пола, приседания и упражнения для мышц
живота.**

И еще. Некоторые нюансы триады здоровья.

Первым упражнением должны быть приседания, так как мышцы нижних конечностей являются первым гемодинамическим насосом, возвращающим кровь «от земли» к сердцу. Но, внимание (!), при деформирующем артрозе коленных и тазобедренных суставов приседания можно заменить



Фото 14 а



Фото 14 б

на тягу бедра к животу лежа на боку из максимально верхней точки (например, на шведской стенке с резиновым амортизатором (эспандером), или на тренажере МТБ, *фото 14 а, б*). Кстати, это упражнение помогает подготовить эти суставы к операции по эндопротезированию, так как отсутствие подобной подготовки не будет способствовать хорошей реабилитации после операции.

Вторым упражнением триады должны быть упражнения для мышц брюшного пресса — следующего гемодинамического насоса, подхватывающего кровь, поступившую от ног и перекачивающего ее непосредственно к сердцу. Здесь несколько вариантов. Самый эффективный, но в то же время самый трудный по исполнению вариант: тяга бедер

к животу с горизонтальной скамьи с самой нижней точки крепления резиновых амортизаторов (эспандеров) на шведской стенке (фото 15 а, б).



Фото 15 а



Фото 15 б

Сложность этого внешне простого упражнения состоит в том, что надо преодолеть спазмированные остеохондрозом мышцы поясничного отдела позвоночника. С одной стороны, упражнение совершенно безопасно (выдох «ха-а» на тяге коленями), с другой стороны, необходимо преодолеть боль в пояснице. Стоит отметить, что упражнение стоит в ряду с другими обезболивающими упражнениями для поясницы, однако в самом начале нужно преодолеть боль при тяге. Трудно только первые три движения. Но именно выдох «ха-а» помогает его преодолеть этот дискомфорт.

Возможны варианты.

- 1) Та же тяга, но с верхней точки шведской стенки или МТБ-верхнего блока. Это упражнение очень комфортно при выполнении (фото 16 а, б).
- 2) Лежа на спине у дивана (кресла), ягодицы касаются дивана, колени «нависают» над животом,



Фото 16 а



Фото 16 б

стараться локтями касаться коленей на выдохе «Хаа». При острых болях в спине это упражнение желательно выполнять с холодным компрессом под поясницей, холод снимает воспаление в больных мышцах, а значит, боль (фото 17 а, б).



Фото 17 а



Фото 17 б

- 3) Вариант для физически подготовленных людей.
В висе на турнике поднимать на выдохе колени



Фото 18 а



Фото 18 б

вверх к животу, как можно выше (фото 18 а, б). Или делать «полусклепку», касаясь кроссовками перекладины турника (фото 19 а, б) (тоже из категории обезболивающих упражнений,



Фото 19 а



Фото 19 б

но и здесь немаловажен болевой порог и преодоление дискомфортных и болевых ощущений с помощью диафрагмального выдоха «Хаа». Упражнение безопасно. Преодолей боль в первых трех повторениях и станет легче).

- 4) Если висеть трудно, то есть вариант лежа. Исходное положение: лежа на спине у дивана,

руки прямые, держатся за основание дивана. Поднимать, а затем опускать ноги за голову, или касаться ногами дивана (фото 20 а, б). В этом варианте упражнения для мышц



Фото 20 а



Фото 20 б

брюшного пресса. Не старайтесь сразу забросить ноги за голову. Можете потянуть мышцы спины. Начинайте с небольшой амплитуды (фото 21 а, б) и постепенно заносите ноги за голову. Выдох «ха-а» при подъеме



Фото 21 а



Фото 21 б

ног обязателен! Противопоказания: пупочная грыжа, диастаз.

На всякий случай, начинайте выполнять это упражнения из слегка поднятых ног (30–45 градусов) над полом.

- 5) Продолжением последнего варианта является поднятие туловища к согнутым в ногах коленям (ноги фиксировать за диван) (фото 22 а, б).



Фото 22 а



Фото 22 б

Противопоказания те же, что и в предыдущем упражнении.

И **завершающее** триаду упражнение — отжимания от пола (два варианта — с прямых ног *фото 23 а, б*; с коленей *24 а, б*), отжимания от пола или низкой скамьи или стола (*фото 25 а, б*). На выдохе «ха-а». Отжимания от стены возможны, но малоэффективны.



Фото 23 а



Фото 23 б

Итак, возьмите за правило каждое упражнение делать сериями по 2, 3...10. Количество повторений по самочувствию — от 10 и выше. Спешить не надо. После каждой серии — глоток воды.



Фото 24 а



Фото 24 б

Со временем, когда втянетесь, можно добавить и другие упражнения из описанных ранее. Когда доберетесь до серьезного количества отжиманий, пресса и приседаний, мышцы будут побаливать. Не беспокойтесь, контрастный душ, заканчивающийся холодным потоком воды на голову, снимет болевые ощущения.

Триада здоровья



Фото 25 а



Фото 25 б