



ИБИС

Альманах
№ 25

- Этика
- Эзотерика
- Литература
- Философия
- Медицина
- Наука



В Древнем Египте один из аспектов бога Тота изображался с головой птицы ибис, с пером и табличкой писца, и птица ибис стала считаться священным писцом богов, записывавшим мысли, слова и деяния людей и взвешивавшим их на весах. В дальнейшем она стала символом мудрости бога Тота, его проницательности и чистоты.

Треугольные крылья ибиса символизируют первую геометрическую фигуру и триипостасность тайны. Ибис также символизирует человеческий аспект бога Тота — Гермеса Трисмегиста.

*Редактор,
бывший жрец храма Амона-Ра
в Древнем Египте при Тутанхамоне,
бывший первосвященник Дании и Швеции,
бывший священнослужитель монастыря в Пиренеях,
бывший священник католического костёла в Польше,
и т.д., и т.п.*

**Данный номер
состоит из статей
доктора Виталия
Демьяновича
ГИТТА
на тему лечения
и профилактики
болезней
суставов.**

РЕАБИЛИТАЦИЯ СУСТАВОВ-1

ОТ АРТРОЗОВ НЕ УМИРАЮТ, ОНИ ПРОСТО СОКРАЩАЮТ ЖИЗНЬ.

Мало кому удастся дожить хотя бы до средних лет, сохранив здоровыми суставы. А больные суставы, как хорошо известно, это больно, очень больно, или больно до невыносимости. Считается, что от больных суставов не умирают. По крайней мере статистика ничего об этом не говорит. Статистика подсчитывает потери от сердечно-сосудистых и легочных заболеваний, авто- и авиа-катастроф, заболеваний, вызванных курением, алкоголизмом и разными эпидемиями. Если несколько человек заболевает холерой или несколько процентов населения гриппом — поднимается всеобщая тревога. Эпидемия. Но только в Москве несколько сотен тысяч человек страдает от различных заболеваний суставов, и это почти никого не волнует.

Больные суставы доставляют множество неприятностей. Заболевший теряет возможность свободно передвигаться. Поход в магазин становится предприятием немыслимой сложности. Появляются проблемы с личной гигиеной, трудно залезть в ванну или добраться до туалета... И появляются эффекты, неучитываемые статистикой.

Потеря подвижности провоцирует заболевание сердечно-сосудистой системы, страдают легкие, железы внутренней секреции, органы пищеварения и психика. И в результате инфаркт, инсульт, воспаление легких, язва желудка, а то и онкологическое заболевание...

Каждый день эти люди подвергаются страшным мучениям. Существование их — непрерывная жестокая пытка. Но чужие страдания никого ничему не учат. Одни по наивности думают, что минует их чаша сия и не придут муки к ним, другим просто недосуг подумать о будущем.

Ряды жертв не редуют. Для лечения заболевших существует наше традиционное здравоохранение — структура косная и негибкая. Если Вы не заразны, можете ходить и работать, если не лезете от боли на стенку — Вас считают условно здоровым. Заболевания суставов развиваются годами при слабо выраженной симптоматике. При этом ни в поликлинике, ни в больнице серьёзно заниматься Вами не будут. У врачей нет личной заинтересованности в Вашем здоровье. Потом становится поздно.

А если боль невыносима — можете услышать: "Ведь вам уже..., чего же Вы хотите? А куда Вы смотрели раньше? Это не лечится..." или "Нужна срочная (весьма дорогостоящая) операция". Чего хочет пациент, ясно: быть здоровым и жить без мучений. В этом ему отказывают, говорят, что невозможно. Врут. Врут по непониманию, по некомпетентности, врут во избежание лишних

хлопот. А в результате от заболеваний суставов в преклонном возрасте страдают практически все. Но это не значит, что так и должно быть, что без этого обойтись невозможно. Быть здоровым — естественное состояние каждого живого существа.

Конечно, мы достойны своей медицины. Нас лечат так, как могут, и как мы позволяем это делать.

Спасением жизни на воде призваны заниматься специализированные подразделения, но тем не менее хорошо известно: спасение утопающих — дело рук самих утопающих как наиболее заинтересованных лиц. Схожее положение и в медицине. Несмотря на многочисленную армию врачей и множество медицинских заведений, при определенных заболеваниях самопомощь может быть чрезвычайно эффективной. Артрозы и артриты относятся к заболеваниям, лечение которых методами традиционной медицины дает весьма незначительные результаты и часто кончается инвалидностью.

В заболевшем суставе начинается несколько процессов. Местами хрящ кальцинируется и разрушается, местами разрастается. Суставная сумка грубеет, в ней зачастую откладываются кальциевые соединения. Аналогичные изменения происходят и с близкорасположенными сухожилиями и связками. Сухожилия становятся грубыми и малоэластичными. В результате движения в суставе частично блокируются, и при попытке увеличить их амплитуду появляются первые боли. На более поздних этапах в процесс вовлекаются прилегающие мышцы и нервы, в

некоторых суставах начинается разрушение костной ткани...

Суммарные изменения при этом очень напоминают старение. В большинстве случаев подвижность суставных сочленений уменьшается медленно, и к этим изменениям заболевший более или менее адаптируется. Появляется старческий тип поведения. Ограниченная подвижность приводит к деградации сердечно-сосудистой и мышечной системы. Недаром на Востоке издавна считали, что возраст определяется именно суставами.

К сожалению, подобные изменения возможны и в самом юном возрасте. На приеме время от времени появляются «старички» 10 - 15 лет!

Конечно, в разных суставах и в разных возрастных группах заболевания протекают с некоторыми отличиями, различные компоненты страдают в разной степени, но всё вместе называется артрозом. Тема лечения артрозов чрезвычайно важна. Артрозы крупных суставов, в первую очередь тазобедренных и коленей — одна из наиболее частых причин тяжелой инвалидности. Обычно артрозы развиваются медленно, иногда десятилетиями. И в то же время встречаются случаи чрезвычайно быстро прогрессирующих заболеваний. От первых болевых сигналов до инвалидности — год или меньше... Опрос пациентов показывает, что быстрое развитие артрозов обычно бывает при интенсивном лечении физическими упражнениями, чем часто увлекаются спортсмены. Многие начинают заниматься физкультурой по

собственной инициативе, других убеждают родственники, друзья или врачи. Ходят неясные слухи — кто-то, где-то, когда-то вылечился таким образом. Попытки повторить подвиг кончаются печально, так как даже лечебная физкультура при усердном выполнении может вызвать ускоренное разрушение сустава. Но надо признать, что основания для лечения суставов движением есть. Сустав, лишенный движения, очень быстро зарастает и перестает функционировать.

Зачастую толчком к развитию артроза служит вынужденное обездвиживание сустава при лечении переломов или вывихов. И привести сустав в порядок потом значительно труднее, чем вылечить сам перелом.

Вывод: больше движений — здоровее сустав? Вывод верный для здоровых суставов. Если сустав здоров, процессы износа и восстановления трущихся поверхностей идут с одинаковой скоростью. Больше движений — быстрее износ, но при этом в зону трения заносится больше питательных веществ, необходимых для компенсации износа. Но если разрушительные процессы уже начались, компенсация становится неполной.

Рассмотрим, что происходит в суставе, пораженном артрозом, при обычных физических упражнениях, почему упражнения могут разрушить сустав. Артроз — заболевание трофического характера — начинается с хрящей, которые

вследствие тех или иных причин покрываются солями кальция. В это время пациент еще ничего не чувствует, заболевание скрыто. Хрящевая ткань, очень плотная и скользкая, не содержит кровеносных сосудов, ее питание происходит исключительно через поверхность. Питательные вещества к хрящу доставляются суставной (синовиальной) жидкостью. Соли кальция нарушают питание хряща. Клетки хряща, лишенные питания, погибают от голода. Суставная поверхность становится шероховатой, неровной. Начинаются первые боли при движении, так как в хряще содержится множество чувствительных нервных окончаний. Попытки избавиться от боли с помощью активных занятий физкультурой, бегом, приседаниями или длительными прогулками ведут к ускоренному разрушению хряща (поверхности-то неровные) и зачастую вызывают воспалительную реакцию как обычный ответ на раздражение. Начинается другое, связанное с артрозом заболевание воспалительного характера — артрит. В данном случае артроз провоцирует развитие артрита.

В воспалительный процесс вовлекается суставная сумка, связки и сухожилия. Боли усиливаются, сустав распухает, и пациент на некоторое время вынужденно воздерживается от лишних движений. Но воздержание от движений только ухудшает состояние. С одной стороны, усиливается атрофия трущихся поверхностей из-за застоя синовиальной жидкости, с другой — избыток питательных веществ в суставной сумке приводит к

ускоренному разрастанию хрящей вне суставной щели. Теперь подвижность соединения определяется не болями, которые можно преодолеть, а наростами, с которыми бороться почти невозможно!

Итак, для нормального функционирования сустава движение совершенно необходимо. И в то же время движение причиняет вред. Получился замкнутый круг. Короче говоря, что бы ни делал больной — сустав портится и разрушается. Порвать этот круг трудно, но можно.

Бывает и наоборот. Наоборот не в том смысле, что в результате развития артрита сустав перестает разрушаться и развитие артроза прекращается, а в том, что артрит, возникший по той или иной причине, вызывает развитие артроза. И две группы заболеваний — артрозы и артриты — идут как бы в одной упряжке, но друг за другом. Только порядок иногда меняется.

Читатель спросит - «А зачем мне всё это нужно? Зачем мне разбираться в этих артрозах и артритах? Зачем мне все эти тонкости? Ведь для этого существует медицина. Может, наша медицина сейчас и не лучшая в мире, но какие-то там суставы»...

К сожалению, заболевания суставов чрезвычайно опасны, хотя значение их сильно недооценивается. Как высшее достижение современной медицины преподносятся операции по

замене крупных суставов на искусственные. Но эти суставы не вечны, хотя обычно раньше разрушаются костные ткани пациента...

Поэтому чрезвычайно важно понимать явления, идущие в заболевших суставах. Понимание дает возможность предупредить, замедлить и даже обратить вспять процесс заболевания и разрушения сустава — разорвать порочный круг. Кроме того, непонимание происходящих процессов заставляет заболевших вновь и вновь изобретать одни и те же методики лечения, которые в принципе помочь не могут. И на каждом приеме появляются пациенты, вновь и вновь изобретающие свои методы лечения. И страдающие от них. Методик этих не так уж и много:

1. Всевозможные притирки, мази и пластыри, иногда весьма экзотические. Но следует помнить, что никакие лекарственные вещества с поверхности кожи в сустав попасть не могут. Действие отвлекающее. Развитие заболевания не прекращают и не замедляют.
2. Физические упражнения, более или менее интенсивные. Обычно приводят к ускоренному разрушению сустава.
3. Тепловые процедуры — баня, горячий песок, соль. Воздействие, близкое к действию притирок и мазей.
4. Всевозможные «очистки» организма. Применение допустимо, но далеко не во всех случаях. Возможно ускоренное развитие остеопороза, вымывание из организма кальция и калия,

судороги, сердечные заболевания. Полезные эффекты незначительны.

5. Голод. Средство очень сильное, но далеко не всегда...
6. Витафон. Прибор, действующий звуковыми волнами на пораженную область. Авторы утверждают — лечит множество болезней, в том числе и артрозы. На самом деле улучшает состояние мышц, крове- и лимфодренаж, тренирует капилляры, но на сустав практически не действует, хотя боли во многих случаях и облегчает...

7. В поликлинике добавляют различные физиопроцедуры, самые бессмысленные — облучение маломощным лазером и воздействие магнитным полем. Сильное воздействие оказывает введение в суставы ("подколы") различных веществ, снимающих воспаление (что не так уж и плохо) и вызывающих ускоренный рост хрящей. И хрящи начинают расти, но к сожалению, не там, где надо. Вреда от такого роста зачастую куда больше, чем пользы...

Кроме того, на рынке медицинских препаратов каждый год появляется и активно рекламируется несколько новых, «волшебных» средств для лечения суставов. Увы, после более или менее длительных испытаний пациент убеждается — последнее волшебное средство не действует. Но тем временем появляются сведения о еще более новых, еще более чудодейственных (и более дорогих) препаратах. Испытания можно начинать

сначала... Цикл повторяется. Время уходит, болезнь развивается.

ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ? ЕСТЬ ЛИ ВЫХОД? МОЖНО ЛИ ВЫЛЕЧИТЬ СУСТАВ?

Да, суставы лечатся, если болезнь не запущена полностью. А если запущена?

Артрозы крупных суставов — коленей, тазобедренных, плечевых — считаются самыми безнадежными. Это значит, что с каждым месяцем, и тем более с каждым годом пациент чувствует себя все хуже и хуже. На фоне равномерно нарастающего ухудшения могут наблюдаться сезонные вариации - осеннее и весеннее обострения. И раньше или позже пациент вынужден соглашаться на тяжелейшую операцию или на костыли. Впрочем, операция лишь откладывает костыли на несколько лет...

В медицине трудно что-либо обещать, но даже при тяжелейших артрозах 2-й, 3-й или 3-4-й степени обычно удастся добиться значительного улучшения функционирования сустава и отказаться от операции. Кроме того, почти гарантировано ежегодное улучшения состояния суставов. То есть непрерывное развитие заболевания сменяется медленным, но постоянным улучшением. Итак — лечим суставы.

1. КИСТИ И ПАЛЬЦЫ

Ольга С., 34 года, страдает полиартритом 6 лет. Причина заболевания не установлена. Есть подозрения, что заболевание спровоцировано купанием в холодной воде и комариными укусами — началось вскоре после окончания дачного сезона. Пострадали также локти, колени, голеностопные суставы и стопы. Уровень поражения всех суставов примерно одинаков. Деформированы суставы пальцев и опухли запястья. Кисти отекающие, температура их слегка повышена, что легко определить наощупь. Пораженные суставы постоянно болят, боли не прекращаются ни днем, ни ночью. Ольге больно ходить, больно поворачиваться в постели, и особенно больно делать что-либо руками. Постоянная субфебрильная температура и высокая РОЭ. Ложку и стакан удерживала с огромным трудом. Прием пищи был очень мучительным процессом.

Лечение Ольги началось с диеты. Следует сказать, что Ольга очень любила острую еду и потребляла много соли. Было рекомендовано перейти на обессоленную и малобелковую пищу с низким содержанием кальция и регулярное питье мочегонных чаев.

Внимание! Подобная диета подходит далеко не всем. О ее допустимости обязательно посоветуйтесь с врачом. Опасна лицам преклонного возраста и при остеопорозе.

Запас калия в организме поддерживался небольшими, но регулярными употреблением кураги и бананов. Одновременно начался перкуссионный массаж (один раз в неделю) суставов. Вначале очень легкий, ввиду крайней болезненности и отечности, затем более интенсивный.

К сожалению, перкуссионный массаж кистей и пальцев самому себе делать неудобно. Массажист укладывает руку пациента на свои колени и, прижимая ее одной рукой, другой наносит удары. Можно бить и через свои пальцы и через свою ладонь. Обязательное условие - обрабатываемые суставы должны быть хорошо прижаты и фиксированы. В противном случае возможны травмы и усиление отека. Первые массажи проводятся очень легко, обычно шлепками. По мере выздоровления и укрепления удары усиливаются и наносятся ребром ладони или кулаком. Но в любом случае пациент не должен чувствовать острой боли, иначе возможно усиление воспалительной реакции! При правильном проведении процедуры облегчение наступает моментально. Тем не менее допустимо не слишком сильное усиление болевых ощущений на несколько дней после сеанса. Так обрабатываются все болезненные сочленения.

Конечно, не всегда заболевание выражено столь сильно. Иногда заболевшие суставы по виду не отличаются от здоровых. В этом случае их предварительно выявляют пальпацией, а затем проводят ту же процедуру. Вышеуказанный массаж

нельзя применять слишком часто. Если заболевание лёгкое, можно делать раз в 3 - 5 дней. При тяжелых формах промежутки увеличиваются до 7, 10 и даже 15 дней. Следует также учесть, что одновременный массаж многих суставов может вызвать и кратковременное повышение температуры, в общем неопасное.

Одновременно с массажем и диетой пациенту назначается восстановительная гимнастика. Для упражнения рук Ольге было рекомендовано перебирать четки (2 часа в день) и игра с поролоновыми игрушками (1 час). Через месяц занятий Ольга отказалась от обезболивающих средств, спали отеки, нормализовались РОЭ и температура. Конечно, до полного излечения еще далеко, суставы лечатся медленно, но достигнутые результаты уже счастье. Следует отметить, что Ольге лечили не только кисти, но и все другие заболевшие суставы. Как это делается, расскажем позже.

РЕАБИЛИТАЦИЯ СУСТАВОВ - 2

КОКСАРТРОЗ - ФАТАЛЬНАЯ БОЛЕЗНЬ? ДА. НО ЕГО МОЖНО УСПЕШНО ЛЕЧИТЬ

На приеме у костоправа порой встречаются очень тяжелые пациенты - ковыляющая походка, с палкой или на костылях. У них запущенный коксартроз. Что это такое? Как избежать? Как обнаружить и как лечить? Что делать, если болезнь уже запущена? От знания ответов на эти вопросы зависит жизнь и благополучие очень многих. Тем не менее артрозам в современной медицине уделяется слишком мало внимания. Продолжаем тему лечения суставов. Сегодня речь пойдет о самом тяжелом и опасном заболевании. Называется оно **КОКСАРТРОЗ**, или же артроз тазобедренного сустава. Причины развития этого заболевания самые разные — травмы, переохлаждения, инфекционные заболевания, нарушенные обменные процессы и многое другое. Обычно артрозы развиваются медленно, поэтому связь между причиной и следствием, началом и концом прослеживается слабо. Исключением, пожалуй, является врожденный подвывих тазобедренных суставов. Дети, рожденные с таким дефектом, имеют очень много шансов заболеть коксартрозом в зрелом возрасте. Даже своевременное и успешное лечение подвывихов не

гарантирует от возникновения артрозов через 30 или 50 лет!

Важнейшим фактором успешного лечения любого заболевания является ранний диагноз. В случае коксартроза такой диагноз скорее исключение, чем правило. Своевременный диагноз коксартроза затрудняется малой информативностью рентгеновского исследования в начальных стадиях заболевания и схожестью симптоматики с проявлениями радикулита на более поздних. Боли при коксартрозе могут быть весьма похожими на радикулит. Когда пациент с подобной симптоматикой приходит в поликлинику, его обычно сразу направляют на рентген, и, конечно, обнаружив некоторые изменения в позвоночнике, начинают лечить остеохондроз. Все знают, что остеохондроз лечится плохо, поэтому продолжительные боли никого не удивляют... Автору встречались пациенты (в том числе врачи), которые много лет вместо коксартроза лечили радикулит.

Неправильная диагностика делает лечение бесполезным. Знание ранних признаков коксартроза и умение поставить себе своевременный диагноз чрезвычайно важно. В Вашем здоровье никто больше Вас не заинтересован.

Итак...

ДИАГНОСТИКА КОКСАРТРОЗА

Первые признаки коксартроза появляются за несколько лет до вступления заболевания в острую стадию. К сожалению, в большинстве случаев и сами пациенты и лечащие врачи не обращают внимания на эти чрезвычайно важные, но малозаметные знаки будущей беды. А потом становится поздно...

Вначале боли при коксартрозе бывают редкими и кратковременными. Появляются чаще всего после непривычно больших нагрузок, переохлаждения или смене погоды. Иногда без видимых причин. Проходят быстро и обычно не привлекают внимания.

Это начальная стадия. Диагностика коксартроза на этой стадии затруднена. Подвижность сочленения не нарушена, на рентгенограмме изменений не заметно. Минимальные меры предосторожности и профилактическое лечение дают практически гарантированное и полное излечение. Вот только попадают такие пациенты очень редко, скорее всего случайно...

Через некоторое время начальная стадия заболевания переходит в первую-вторую степень. В это время на рентгенограмме появляются первые изменения, слой суставного хряща несколько утончается, в суставе наблюдается незначительное

уменьшение подвижности. Боли становятся более частыми и сильными. Возможны ночные боли, часто больно лежать на боку. Самочувствие пациента в это время неровное. Длительные периоды обострения сменяются кратковременными ремиссиями. Диагностика не составляет труда, но не всегда проводится.

Для того, чтобы проверить наличие коксартроза, можно лечь на спину и, притянув ногу к груди попробовать развернуть голень внутрь. Это можно сделать самому, можно доверить кому-нибудь, обладающему хотя бы минимальными навыками диагностики. При пораженном суставе процедура становится несколько болезненной, а угол приведения и поворота ограничен. Подтверждением заболевания могут служить болевые ощущения при простукивании областей заднего верхнего края подвздошной кости и тазобедренного сустава. Внимание! Диагностическое простукивание производится только через плотно прижатые пальцы оператора!

Иногда на этом этапе можно наблюдать укорочение больной конечности на 1-3 см. Укорочение происходит не за счет износа хряща, как обычно думают заболевшие, а из-за ослабления связочного аппарата и смещении головки тазобедренного сустава вверх. Лечение, начатое на этом этапе, обычно проходит достаточно успешно, хотя требует значительных усилий и

упорных занятий. Возможно практически полное выздоровление, включая удлинение ноги. Это хорошо. Плохо то, что в это же время начинается интенсивное разрушение сустава. Если от начальной до второй степени может пройти 10, 20 или больше лет, то вторую от третьей-четвертой нередко отделяет всего полгода...

Всего полгода до тяжелой инвалидности! Вот цена своевременной диагностики. Родителям следует обратить особое внимание на длину ног своих детей. Укорочение одной ноги на 1 - 2 см портит походку и может вызвать не только сколиоз в детском, но и коксартроз в зрелом возрасте! Укорочение лечится легче, чем коксартроз...

Значительно реже больная конечность удлиняется. Такое удлинение возникает при перекосе таза, и его можно связать с длительным воспалением нервов, отходящих от пораженного сегмента позвоночника. Лечение при этом проходит более тяжело, чем обычно.

На переходе от второй к более высоким степеням исчезают остатки хрящей и начинается разрушение костных тканей. Быстро и сильно уменьшается подвижность сустава, укорочение может достигать 6 и более см. Появляется характерная ковыляющая походка. Пациент берет в руку палку, а если поражены оба сустава — могут понадобиться костыли. Боли в суставе на этих этапах заболевания становятся чрезвычайно мучительными. Больно ходить, больно сидеть,

больно лежать и больно жить... Боли распространяются от поясницы по всей ноге. Диагностика никаких затруднений не вызывает.

Увы, лечение коксартроза на этом этапе весьма трудоемко и длительно, неизбежны остаточные явления.

ЛЕЧЕНИЕ КОКСАРТРОЗА

1. ДИЕТА.

Развиваться коксартроз может по разным сценариям. Если болит всего один тазобедренный сустав, а все остальные - колени, плечи, пальцы, локти, да и позвоночник — более или менее в порядке, то дело скорее всего именно в этом суставе. Заболевание - следствие травмы, детского подвывиха, инфекции или воспаления крупного нерва. Самодеятельные диетологи для «лечения» рекомендуют различные виды диет. Некоторые предназначены для выведения «излишков» кальция и «очистки» организма, другие обеспечивают избыток кальция, аминокислот и продуктов переработки хрящей различных животных в целях ускоренной регенерации суставных тканей. Понятно, действие этих диет прямо противоположно, и пожалуй, обе могут привести к ухудшению ситуации. В самом деле, остальные суставы в порядке, значит, дело не в питании. Ускоренный вывод кальция, в «теории», должен способствовать растворению «солевых» отложений в суставе и увеличению подвижности. На самом

деле он скорее приведет к развитию остеопороза и охрупчиванию костей. Избыток аминокислот и кальция действительно стимулирует рост суставных тканей. Беда только в том, что растут они не там где надо...

Другой крайний случай - коксартроз развивается на фоне генерального заболевания, поражено множество суставов, в том числе и тазобедренные. В этом случае диета может принести ощутимую пользу. Но применять ее нужно чрезвычайно осторожно. Если заболевание сопровождается отеками суставов, можно рекомендовать малосолевую диету с обильным питьем и мочегонными сборами. Нежелательны помидоры, щавель, шпинат, перец и другие острые приправы. Полезны арбузы. Необходимо постоянное употребление продуктов с повышенным содержанием калия, вроде кураги, урюка или бананов. Примерная доза - две или три ягодки урюка, кураги или половину среднего банана три раза в день за полчаса до еды. Килограмм бананов раз в три дня вреден. Ударная разовая доза калия вызывает его ускоренный вывод из организма. Регулярность очень важна. Такая диета обычно легко снимает отеки суставов, облегчает воспалительные процессы и дальнейшее лечение. Если не пугает излишняя полнота, а при артрозах она легко развивается, бананы можно заменять запеченной в кожуре картошкой. Потреблять без соли и с кожурой. Можно с небольшим количеством масла, но без овощей. Картошка предпочтительна некрупная. Вполне вкусно и питательно.

В реальной жизни крайности встречаются достаточно редко. Вопрос о диете тогда решается в ходе консультации со специалистом, для каждого конкретного случая. Возможно попеременное применение голода и диет различного действия.

2. ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ КОКСАРТРОЗЕ.

Физические упражнения — это очень сильнодействующее средство, а значит, могут быть опасны. Положение осложняется общепринятым мнением, что физкультура вреда не принесет, движение лечит, больше ходишь - здоровее будешь, в движении счастье... Действительно, если человек здоров, то повредить суставам умеренной физкультурой сложно, хотя и вполне возможно. В случае же артрозов дело обстоит, увы, совершенно наоборот. Чуть больше амплитуда движения или нагрузка на сустав — и больной хрящ начинает интенсивно разрушаться. Но отсутствие движений в больном суставе также приводит к его ускоренной дегенерации. Поэтому к реабилитационным упражнениям суставов нужно относиться весьма осторожно.

Самое главное - ни одно из описываемых упражнений не должно приносить ни малейших болевых ощущений. Если Вы чувствуете хоть малейшую боль - прекращайте упражнение немедленно! Боль при упражнениях крайне вредна Вашим суставам.

а. Упражнение лучше делать на полу, подстелив коврик или одеяло. Лежа на животе, подложите руки под голову и слегка покачивайте бедрами вправо-влево, перекатываясь на животе. Амплитуда движения не должна превышать 2-3 см. Недопустима ни малейшая боль. Если больно - снижайте амплитуду и старайтесь больше расслабиться. Рекомендуемая доза - 3 раза в день по десять минут, до еды. Особо ослабленным пациентам следует начинать с 3 - 5 минут 2 раза в день и лишь потом переходить на полную дозу. При выполнении упражнения происходят вращательные движения с очень небольшой амплитудой в тазобедренных суставах, и улучшается их питание. Тяжелые пациенты, долго лишенные нормальной двигательной нагрузки, даже такое простое упражнение порой не могут выполнить правильно. Поэтому вначале упражнение желательно проводить под внешним контролем или пассивно, с помощью оператора.

Воздействие не ограничивается суставами: улучшается перильстатика кишечника, массируются печень, желчный пузырь, желудок, другие органы. У тучных пациентов подтягивается живот, уменьшается объем талии и падает аппетит. Если колени больны и отечны, в них возможны болевые ощущения. В этом случае необходимо подкладывать под них что-нибудь мягкое. Упражнение годится для самых тяжелых случаев и самых слабых пациентов. Мышцы ног не задействованы, движение в суставе пассивно.

б. Упражнение выполняется лежа (полулежа, полусидя) на спине. Вытянутые и немного расставленные ноги поочередно разворачиваются наружу и внутрь. Амплитуда движения крайне незначительна, не более 0,5 - 1 см. Боли недопустимы. При болевых ощущениях необходимо уменьшить амплитуду движения, попробовать изменить ширину разведения ног и максимально расслабиться. Удобно для любителей полежать. Во время выполнения можно читать, смотреть телевизор, беседовать...

в. Наиболее универсальное упражнение. Выполняется сидя. Можно делать на работе, на кухне, во время обеда, в метро или в машине. Удобно усадьтись. Колени примерно на ширине плеч. Стопы плотно стоят на полу. В начальной стадии для контроля амплитуды движения руки

лучше держать на коленях, после приобретения навыков - где угодно. Легко и без напряжения колени сводятся и разводятся с амплитудой 0,5-1 см. Если упражнение вызывает боль, попробуйте уменьшить амплитуду движения, поставьте ноги чуть уже или шире, измените частоту, расслабьтесь. Очень легкое упражнение.

г. Сидя на стуле, плотно поставьте ступни на пол и поочередно приподнимайте пятки от пола на 1-2 см. Выполняется легко, расслабленно и без боли. Упражнение полезно также для коленных и голеностопных суставов.

Суммарное время выполнения упражнений б., в. и г. от 3 ДО 6 ЧАСОВ В СУТКИ. Попряд делать не следует. Желательно распределять на весь день. Действие всех упражнений сходно, что делать на данный момент — определяется желанием и возможностью.

Вышеприведенные упражнения полезны при любой степени коксартроза. Следующее упражнение разрешено применять только в начальной стадии заболевания, при степени не выше второй.

д. Выполняется стоя. Здоровая нога ставится на небольшое возвышение, больная максимально свешивается вниз. Больной ногой производятся качающие движения, вперед - назад и вправо -

влево. Обязательно придерживаться за подходящую опору, — например, стенку. Удобно, чтобы больная нога находилась снаружи. Болевые ощущения не допускаются. Делать 2 -3 раза в день по 5-10 минут. Следующее упражнение предназначено для самых запущенных и слабых пациентов, для тех, кто не может сидеть, с трудом поворачивается в постели, не может спуститься на пол или лечь на стол...

е. Для выполнения упражнения необходимо приспособление. Примерно в 25 см над постелью, в ногах, подвешивается петля из широкого ремня. Больная конечность вставляется в петлю примерно до середины икры. Нога полностью расслабляется и, опираясь на петлю, слегка покачивается вправо-влево или сгибается - разгибается в колене. Движение выполняется с минимальной амплитудой.

Вариантов упражнений существует гораздо больше, описывать все слишком долго, да и бесполезно. Но читателя следует предупредить - НЕ ЭКСПЕРИМЕНТИРУЙТЕ НА СЕБЕ. ОПАСНО.

Следующая тема - внешнее воздействие. Проводит мануальный терапевт, костоправ или кто-либо из знакомых или близких пациента. Цель - активизировать кровообращение в области поражения, восстановить упругость прилегающих сухожилий, эластичность суставной сумки и обеспечить условия для регенерации сустава.

Благоприятным обстоятельством для лечения, по мнению некоторых специалистов, является и непосредственное воздействие биополя рук целителя на сустав. Далее -

3. РАБОТА С ТАЗОБЕДРЕННЫМИ СУСТАВАМИ.

а. ...начинается с простукивания по верхнему заднему краю подвздошной кости. В этом месте проходит крупный нерв, обычно воспаленный при коксартрозе. Производится через плотно, с силой прижатые пальцы. Чем сильнее воспаление - тем легче и слабее должны быть удары. Болевые ощущения чуть выше средних. Затем, чтобы вызвать прилив крови, наносится несколько сильных шлепков раскрытой ладонью. Процедура снимает воспаление нерва, активизирует регенеративные процессы в суставе.

б. То же в области головки тазобедренной кости. Удары наносятся через пальцы, достаточно сильно, но так, чтобы не вызвать чрезмерной боли. Разбиваются отложения соли в суставной сумке, прилегающих сухожилиях и самом суставе. В результате увеличивается подвижность сустава, улучшается его питание и уменьшаются болезненные ощущения. Как и ранее, процедура заканчивается энергичными шлепками.

в. Рука накладывается на переднюю поверхность бедра чуть ниже паха и сильно прижимается. Энергичные, но осторожные удары наносятся

запястьем или ребром ладони через кисть. Основное воздействие направлено на трущиеся поверхности суставов. Шлепки не показаны.

г. То же, но рука накладывается на заднюю часть бедра чуть ниже ягодичной складки. Заканчивается шлепками.

Показатели правильного проведения процедур - полное отсутствие синяков и кровоподтеков, отсутствие болей и легкое покраснение кожи непосредственно после сеанса. Допускается незначительное усиление боли в суставе на следующий день.

Особый вопрос о частоте процедур. Обычно проводится раз в неделю 8 - 10 приемов. Затем раз в месяц или раз в 2 -3 недели по показаниям. В самых тяжелых случаях, сопровождающихся сильным воспалением или отеками — раз в 10 -14 дней. Затем, при облегчении заболевания, по предыдущей схеме.

Медицина опасна. Еще в древности знали: яд и лекарство — одно и то же. Ошибка в дозировке или диагнозе может привести к фатальному результату. Еще опаснее недобросовестный врач. В наше время опасность возросла многократно. Из меркантильных соображений пациенту могут предложить ненужную или, того хуже, ненужную и опасную для здоровья процедуру. Прежде чем решиться на тяжелейшую операцию, хорошо подумайте.

РЕАБИЛИТАЦИЯ СУСТАВОВ - 3

Если болит нога - то, чаще всего, болит колено, наиболее крупный и уязвимый сустав. Это заболевание считается безнадежным...

Коленные суставы болят чаще тазобедренных, хотя полная неспособность к передвижению встречается все же реже, чем при коксартрозах. Ведь по ровному месту можно передвигаться и на негнущихся ногах, — правда, любая ступенька превращается в непреодолимое препятствие...

Коленный сустав устроен сложнее тазобедренного. Между трущимися поверхностями размещен мениск, система прочных связок обеспечивает устойчивость сустава при продольных и поперечных нагрузках и функциональных движениях. Спереди на колене легко нащупать

коленную чашечку — своеобразный блок для мощного сухожилия, разгибающего ногу. Наиболее частая причина заболеваний коленных суставов, по видимому, травмы. Операции, наложение гипса и длительная неподвижность могут также спровоцировать развитие артроза-артрита. Но, предположим, до сих пор у Вас все было в порядке. Но вот случилась ---

ПЕРВАЯ ТРАВМА. Вы подвернули ногу. Колено распухло, внутри чувствуется резкая боль. Скорей всего надорваны связки, возможно, травмирован мениск. Что делать? Первым делом примите срочные меры по уменьшению внутренних кровоизлияний и отеков. Туго перевяжите колено эластичным бинтом, сверху желательно наложить грелку с холодной водой. При первой возможности уложите больную ногу на возвышение. Если боль очень сильна - примите обезболивающее. Время от времени бинт нужно снимать и давать ноге передышку. Тепловые процедуры, мази вроде финалгона или випратокса в первые дни после травмы запрещены.

Иногда в области травмированного сустава (и не только коленного) появляется мягкое выпячивание, при прощупывании создается впечатление, что оно наполнено жидкостью. Без лечения такой выпот может сохраниться на всю жизнь. Вначале жидкость можно откачать, через некоторое время для удаления становится необходима операция. Но можно поступить проще. Возьмите кусок мягкого поролона и обмотайте его бинтом. У Вас должен получиться упругий шарик, размером чуть больше опухоли. Шарик накладывается на выпот и прибинтовывается эластичным бинтом. Нескольких дней вполне хватает для полного излечения (не забывайте давать ноге отдых). Метод годится и для большинства других суставов.

Первые тепловые процедуры для колена начинают через 3-4 дня после травмы. Можно накладывать грелку, делать компрессы или натирать раздражающими мазями. Очень полезно и приятно, сидя в ванне, массировать больное место горячей водой из душа. Еще полезнее контрастный душ, но вначале, пока не выработалась привычка, применять следует с осторожностью. Но вот прошел месяц или около того. Если травма была первой, то за это время боли практически проходят. Казалось бы, ногой снова можно пользоваться в полную меру. Но... Не получается. Это первое **ОСЛОЖНЕНИЕ**. Нога утратила подвижность. Полностью согнуть не удастся. Или удастся, но с болью. Сустав зарос. Надо начинать **ЛЕЧЕНИЕ**.

О мышках. Иной раз в коленном суставе наблюдается крайне неприятное явление. Вдруг, ни с того ни с сего, сустав заклинивает. Любое движение становится невозможным. В области суставной щели появляется сильнейшая боль. Невероятно, кажется, больней быть не может, но при малейшем движении боль еще усиливается. Это «мышка». Оторвался кусочек хряща, скорее всего — от мениска. И передвигается по суставу. А как попадет в суставную щель, так ногу и заклинит. Характерная особенность мышки - может появляться в разных местах. Если у Вас в суставе объявилась мышка - не паникуйте. Не пытайтесь также преодолеть боль, проявить героизм и продолжить движение. Возможны серьезные повреждения суставных поверхностей и длительные боли. Успокойтесь. Если позволяют условия - сядьте. Попробуйте, слегка покачивая, очень осторожно сгибать ногу в сторону боли, расширяя суставную щель со стороны мышки. Одновременно, опираясь на носок, покачивайте коленом вверх-вниз. Несколько минут таких манипуляций — и боль неожиданно проходит. Мышка покинула норку. Куда она делась? Путешествует где-то по суставной сумке. До следующего раза. Но мышки долго не живут. Месяц-другой — и перестанет появляться в неположенном месте. Так что не отчаивайтесь!

Опуская вопросы диеты, подробно рассмотренные в предыдущей статье, начнем с физических упражнений. Если травма первая, пострадавший молод, а заболевание только начинается — можно приступать к разработке сустава. Для этого нужны

УПРАЖНЕНИЯ

1. Присядьте, придерживаясь руками за опору, и слегка покачивайтесь вверх - вниз. Уровень приседания - до первой легкой боли. Упражнение делается два раза в день примерно по 5 - 10 мин., с перерывами, но так, чтобы не допускать резкой боли.

Многие читатели встретились с неприятным явлением - после травмы колена становится тяжело нагибаться, при наклоне появляются тянущие боли по задней части бедра и особенно под коленом. Причина - из-за отсутствия должной нагрузки «салятся», укорачиваются сухожилия. Для лечения рекомендуются разнообразные наклоны, например:

2. Сядьте на пол, вытянув ноги, наклонитесь вперед, до легкой боли, обхватите ноги руками и слегка покачивайтесь вперед - назад, помогая себе руками. Угол наклона роли не играет, ориентируйтесь только на болевые ощущения. Доза - 2 -3 раза в день по три минуты. После выполнения, особенно если Вы склонны к сутулости, прогните спину назад, любым способом.

Одного - двух месяцев таких занятий вполне достаточно для восстановления подвижности и прекращения болей в суставе. Можно бы считать себя здоровым. Но... Практика показывает - у подавляющего большинства пациентов одной травмой дело не ограничивается. А лечить каждую последующую становится все труднее. И тут уж развитие артроза гарантировано. В чем же причина? Почему коленный сустав, в отличие от тазобедренного, так легко травмируется?

Тазобедренный сустав - сферического типа, обладает тремя степенями свободы и допускает движение во все стороны и вращение вдоль продольной оси. И травмировать его можно либо очень сильным ударом, либо сильным растяжением — например, попыткой сесть в шпагат без должной подготовки. А коленный - цилиндрический, и степень свободы у него только одна. Поэтому опасные ситуации для колена встречаются гораздо чаще. И при поперечных или скручивающих нагрузках на колено нагрузки на связочный аппарат легко достигают критических значений, сустав теряет устойчивость, травмируется. Силовые упражнения, укрепление мышц, бег трусцой совершенно не помогают. Что же делать? Как избежать травм? Выход один. Нужна **ПРОФИЛАКТИКА**. Необходимо увеличить подвижность сустава, сделать его гибким. Гибкий сустав при поперечных и скручивающих нагрузках легко поглощает энергию, гнется, но не ломается. Для этого применяются упражнения для

РАСТЯЖКИ СУСТАВОВ.

3. Сядьте на пол, одну ногу положите прямо, стопу другой на бедро первой. Слегка нажимайте на колено, стараясь придавить его вниз. Поменяйте ноги.
4. В предыдущей позе делаем наклоны к вытянутой ноге.
5. Соединив подошвы, подтяните ноги к ягодицам и прижимайте колени к полу.
6. Наклоны вперед в той же позе.
7. Аккуратно придерживаясь руками, стараемся сесть между пяток. Носки врозь.
8. Сидя на стуле или на полу, расставить согнутые ноги пошире и, не отрывая их от пола, сводить коленки вместе, помогая себе руками.

Упражнения 3-8 делаем по 1 - 2 минуты. Желательно два раза в день. А что делать тем, у кого колени болят много месяцев или лет, суставы деформированы, воспалены, почти неподвижны. Что делать тем, у кого **ХРОНИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ?** Для них - другой комплекс.

9. Сидя на высоком стуле (ноги должны свободно свешиваться, не доставая до пола) качайте ногами, как маятником. Ноги полностью расслаблены, амплитуда движения небольшая, несколько см. При движении не должно ощущаться ни малейшей боли. Время выполнения - 2 часа в сутки, но за один заход не более 10 - 15 мин. Если ноги начинают затекать - прервите упражнение и немного полежите, приподняв их.

Если устают мышцы, не совершайте подвиг - просто отдохните.

10.

11. Сидя на низком стуле, стопы полностью на полу, «ходим», приподнимая и опуская пятки на пол. Амплитуда очень небольшая, свободно и расслабленно, 1 час в день. (Прорабатываются также голеностопные и тазобедренные суставы).

Все упражнения обязательно сочетаются с внешней проработкой сустава, суставной сумки и сухожилий.

РАБОТА С СУСТАВОМ. В предыдущих разделах описывались методики работы с тазобедренными суставами, а также суставами кистей и пальцев рук. Сразу же от читателей последовали первые вопросы, касающиеся техники нанесения ударов — почему надо бить именно так? Цель ударов - воздействие на определенные структуры. Техника определяется целью. Колено - один из немногих суставов, которые вполне можно лечить самому, но все же лучше, если это делает профессионал. В этом случае удобнее, если пациент лежит на спине, а его ноги перекинута через колени целителя.

При лечении коленного сустава используются все три вида ударов. Начинают простукивание через прижатые пальцы, уделяя особенное внимание болезненным местам и участкам с повышенным уровнем шумов. (Определить такие участки можно

приложив плотно ладонь к колену и несколько раз согнув-разогнув ногу). Удары по коленной чашечке наносятся чуть сбоку, предварительно сдвинув ее по ходу направления удара. Мышцы при этом должны быть максимально расслаблены. Сила ударов зависит от тяжести поражения. Если сустав очень болезненной - удары должны быть весьма осторожны, а по мере реабилитации - усиливаться.

Резкие шлепки в области сустава воздействуют в основном на кожу. Вызывают прилив крови, активизацию нервных путей. Удары через прижатые, вдавленные пальцы воздействуют в основном на мышцы, суставную сумку, связки, сухожилия, а также на некоторую часть отложенных «солей» вдоль суставной щели. Для увеличения амплитуды движения в суставе наносятся в нейтральном и крайних, слегка напряженных положениях. Плотное прижатие необходимо, чтобы донести энергию удара до нужного места, выдавить кровь из капилляров и тем самым избежать их повреждения (кровоподтеков). И наконец, удар через прижатую ладонь наносится не по суставу, а по прилежающему участку кости. Цель - создание сдвиговой нагрузки и воздействие на внутреннюю часть суставной щели и рабочие поверхности сустава.

Боль должна чувствоваться, но довольно умеренная. Сзади, в подколенную впадину, наносить удары нельзя. Пораженные сухожилия

простукиваются с максимальной осторожностью, чтобы не задеть прилегающие участки. После простукивания наносится несколько тяжелых ударов через прижатую ладонь, справа, слева и спереди чуть ниже колена по выпрямленной, а затем и по согнутой ноге. Завершается процесс шлепками...

При заболеваниях средней тяжести процедуры повторяются еженедельно. В легких случаях допустимо через день или два. При тяжелых артрозах, сопровождающихся сильным воспалением и отеками — раз в 10 - 15 дней.

Итак, мы рассмотрели методику выявления и лечения артрозов нескольких явно выраженных суставов. Но есть суставы, о наличии которых большинство людей, не связанных с медициной, даже не подозревает. Это - **ГРУДИННО-РЕБЕРНЫЕ И ГРУДИННО-КЛЮЧИЧНЫЕ СОЧЛЕНЕНИЯ**. Тем не менее они также страдают от артрозов, и эти артрозы могут доставить множество неприятностей! Лица обоих полов после 40 (бывает и до) часто жалуются на боли в области груди. Боли обостряются после физической нагрузки, при психических переживаниях, смене погоды. Нередко отдают в сердце, сопровождаются затрудненным, болезненным дыханием, нехваткой воздуха. Диагнозы ставятся самые разные, но чаще всего неверные. Наиболее близкий - остеохондроз. На самом деле ни остеохондроз, ни заболевание сердца или органов дыхания к делу не относятся. Виноваты артрозы. Да, именно артрозы. Артрозы реберно-грудинных и реберно-ключичных сочленений. Если у такого пациента прощупать

места соединения ребер и ключиц с грудиной, то можно обнаружить болезненные точки. При запущенных формах болезненные точки превращаются в сплошные зоны вдоль грудины. Места эти могут быть слегка опухшими и деформированными. Нередко одна (что более заметно) или две ключицы начинают выпирать. Иногда больно лежать на животе. Лечится подобный артроз достаточно хорошо. Некоторые манипуляции на грудном отделе позвоночника (продавливания, скручивания, растягивания) оказывают прямые механические целебные воздействия и на область грудины. Но все же целенаправленное лечение артроза дает значительно лучшие результаты. Физические упражнения, как правило, не применяются.

Лечение начинается с простукивания. Производится с обеих сторон грудины через плотно прижатые пальцы, и чрезвычайно осторожно. Сила ударов минимальна, особенно при приближении к солнечному сплетению. После простукивания ладонь одной руки накладывается на грудину, плотно прижимается, а ладонью другой по ней наносятся достаточно сильные и тяжелые шлепки. Аналогичные удары проводятся и при накладывании ладони на ребра сбоку грудной клетки. При работе с женщинами необходимо отжимать молочные железы в сторону, чтобы не подвергать их травмам.

В следующей статье мы рассмотрим лечение голеностопных, локтевых и плечевых суставов.

РЕАБИЛИТАЦИЯ СУСТАВОВ - 4

Рассмотрим лечение плечевого сустава. Как и у тазобедренного, основой этого сустава служит шаровой шарнир, причем весьма свободный и допускающий самые разнообразные движения. В отличие от тазобедренного и тем более коленного, вывих плечевого сустава совсем не редкость. Неудачное падение на локоть или руку, удар в плечо, резкий рывок, автомобильная авария - вывих происходит достаточно легко. Боль от вывиха может маскироваться болью от ушиба, сопутствующего перелома, или быть незначительной. И вывих часто остается незамеченным! Нарушение функции сустава при этом обычно связывают с ушибом, ожидают, что боль вот-вот пройдет и всё будет в порядке. При вывихе эти ожидания не оправдываются. Боль частично проходит, но нарушается движение в суставе. А характерной особенностью плечевого сустава является то, что даже через 1 - 2 недели вывих вправить невозможно! Сустав зарастает. Поэтому чрезвычайно важно при травме плеча как можно скорее показаться травматологу и сделать рентгеновский снимок. Но предположим — у Вас был просто ушиб и Вы его хорошо залечили. Можно бы радоваться, но скорей всего боли вернуться. Время задержки — от месяца до нескольких лет. Сначала незначительные, эпизодические, со временем усиливаются, становятся мучительными. Одновременно уменьшается амплитуда движений в

суставе. Женщинам становится трудно застегивать лифчик и причесываться, мужчинам тяжело открывать капот автомобиля и переключать передачи. При движении в суставе можно услышать шумы и трески. Это начинается артроз.

Развитие артроза плечевого сустава может провоцироваться вывихом (вылеченным), ушибом, растяжением связок, длительным обездвиживанием сустава при лечении перелома. Очень часто артрозы начинаются после длительной, непривычной нагрузки. К примеру, городской житель попадает на сельскохозяйственные работы или начинает строить дачу. Серьезные занятия теннисом, волейболом, метание спортивных снарядов тоже способствуют этому заболеванию. Но иногда видимой причины просто не обнаруживается или она забывается...

И хотя плечевой сустав много меньше тазобедренного или коленного, лечится он с большим трудом. Начинать лечение нужно как можно раньше, решение подождать может оказаться фатальным.

ПРОФИЛАКТИКА. Пока сустав более или менее здоров, полезны и допустимы самые разнообразные упражнения, махи и вращения руками, работа с отягощениями, отжимания, подтягивания и многое другое. Но если Вы длительное время ничем не занимались, а потом, вспомнив молодость, решительно приступили к физкультуре, то шансы повредить сустав очень велики. Обязательно

делайте переходной период. На первых порах упражнения должны выполняться даже не в пол-, а в четверть силы. И амплитуда движений, и нагрузки должны нарастать постепенно, тем медленнее, чем дольше был перерыв и чем больше Вам лет. Чтобы избежать травм - избегайте предельных нагрузок на сустав. Но жизнь многообразна. Поэтому, если Вам необходимо сделать что-то крайне тяжелое или непривычное - не пожалейте нескольких минут и разомните суставы. Избежите множества неприятностей и сэкономите массу времени на лечение...

А что делать, если заболевание запущено, движения вызывают резкую боль, сильно нарушена подвижность сочленения? Что делать, если не только физкультурой заняться, но и руку поднять невозможно? При развитии артрозе или остром артрите возможности существенно снижаются. Но отказ от движений приведет лишь к дальнейшему развитию артроза. Поэтому необходимо постоянно (несколько часов в день) заниматься специальными щадящими упражнениями. Принцип тот же, что и для тазобедренных суставов. Минимальная амплитуда, невысокая частота и полная расслабленность мышц. Итак - **УПРАЖНЕНИЯ**. Выполняются сидя, при особых показаниях - лежа.

1. Приподнимаем и опускаем плечи. Амплитуда движения не более 1 - 2 см.
2. Легкие движения плечами вперед - назад.
3. Вращение плечами в обе стороны. Амплитуда минимальна.

Обычная ошибка - в процессе выполнения плечи постепенно задираются вверх. Чтобы этого не произошло - максимально расслабиться и сохранять контроль до образования устойчивой привычки. Упражнения 1-3 эффективны также при лопаточном периартрите.

РАБОТА С СУСТАВОМ. Проработать самому себе плечевой сустав невозможно. Очень неудобный. Требуется помощь. Из всех суставов плечевой, за исключением височно-челюстного, пожалуй, самый нежный. Работать с ним нужно очень осторожно - иначе возможны серьезные травмы, вплоть до вывиха!

Перкуссионный массаж ведется вдоль суставной щели, спереди и сзади — в положении лежа, а сверху - сидя. При простукивании спереди под плечо необходимо подкладывать опору, так, чтобы плечо ни в коем случае не было бы на весу. Это может быть плотный валик, подушечка с песком или нога оператора. При проработке сзади опора требуется лишь для некоторых пациентов, с выпуклой грудной клеткой или очень полных. У таких людей плечо до кушетки просто не достает. В сидячем положении под плечо опора также обязательна. Для этого под мышку пациента подставляется колено, так чтобы плечо слегка приподнялось. Во избежание рецидива необходимо особенно осторожно обходиться с суставом, если причиной артроза был вывих.

В отличие от коленных и тазобедренных суставов плечевые можно простукивать только через прижатые пальцы, не допуская тяжелых ударов через ладонь во избежание вывиха.

При травмах плечевого сустава часто страдает дельтовидная мышца и соответствующие сухожилия. И хотя заболевание не является артрозом или артритом, но также очень эффективно лечится перкуссионным массажем. Обработка ведется в положении сидя, предплечье приподнято и лежит на опоре.

А теперь о **височно-челюстном** суставе. Сустав сложный, обеспечивает разнообразные движения нижней челюсти. Чаще всего артроз развивается после различного вида травм. С заболеванием чаще всего обращаются сильные, мужественные люди специфических профессий. Проявляется артроз скрипом в суставе и болевыми ощущениями при движении челюстей - еде, разговорах, зевках. И хотя височно-челюстной сустав очень нежный, лечится хорошо. Нужно только обращаться с ним чрезвычайно осторожно. Для лечения пациент укладывается на бок, голову удобно положить на колени оператора. Нащупав сустав, определяются места поражения и его состояние. Для этого пациент должен несколько раз открыть - закрыть рот, подвигать нижней челюстью назад - вперед и вправо - влево. Внимание обращается на болезненные точки, скрипы и трески. Затем начинается лечение. На сустав

накладывается один или два пальца левой руки, а кончиками пальцев правой наносятся очень легкие удары. Для полноценного лечения удары должны проводиться при различных состояниях сустава - с закрытым и открытым ртом, выдвинутой и втянутой нижней челюстью. Кроме сустава, могут быть поражены прилегающие мышцы и сухожилия. Болевые точки определяются пальпацией, проработка проводится при плотно сжатых челюстях очень легкими ударами через прижатые пальцы.

Итак, нам осталось рассмотреть всего лишь две пары суставов - **голеностопы и локти**. Чаще всего голеностопные суставы поражаются артрозом - артритом после растяжения связок при подворачивании ноги или наложения гипса по тому или иному поводу. Но у этих суставов есть еще одна особенность - они легко отекают при нарушении водно-солевого режима или заболевании почек. Длительные отеки ограничивают нормальное движение сочленения и также приводят к артрозам и артритам. А артриты в свою очередь увеличивают отеки. Сустав раздувается и проработка перкуссией становится затрудненной или вовсе невозможной. В этом случае в первую очередь необходимо избавиться от отеков. Для этого рекомендуется бессолевая диета, мочегонные и противовоспалительные средства и забота о почках. Кстати, предлагаемые меры являются и профилактическими мерами от мочекаменной

болезни. Обычная ошибка при лечении отеков - ограничение потребляемой жидкости. При тяжелых отеках помогает также горизонтальное положение тела с приподнятыми ногами, иногда - тугое бинтование лодыжки. Но вот сустав принял более или менее нормальные размеры. Можно начинать лечение. Самому делать это крайне неудобно. Проработка сустава ведется достаточно сильными ударами через плотно прижатую ладонь в положении лежа на боку, с внутренней и внешней стороны соответственно. Удары наносятся по таранной и пяточной костям (расположены вниз-вперед и вниз-назад от лодыжки). Перкуссия проводится в крайних и нейтральном положении сустава. И хотя голеностопный сустав достаточно прочный и повредить его трудно, рекомендуется силу ударов наращивать постепенно, ориентируясь на ощущения пациента...

УПРАЖНЕНИЯ.

1. Лежа на спине с вытянутыми ногами, двигаем стопами на и от себя. Упражнение выполняется совершенно расслабленно и с минимальной амплитудой.
2. В той же позе вращаем стопами в одну и другую стороны.
3. Сидя на низком стуле, стопы полностью на полу, «ходим», приподнимая и опуская поочередно пятки и носки на пол.

Суммарное время выполнения упражнений от 1 до 3 - 4 часов в день.

А теперь о **локтях**. Кроме артрозов, часто воспаляется суставная сумка и сухожилия. Самое обычное заболевание — эпикондилит. Заболевание может проходить очень остро и мучительно. Работа с локтями очень напоминает работу с коленями, следует только учитывать более мелкое строение сустава, поэтому специально не описывается. Лечатся хорошо, но не очень быстро. В нормальной жизни руками совершается большое количество движений, поэтому специальные упражнения не показаны. В период лечения следует избегать повышенных нагрузок.

Итак, если отвлечься от проблем позвоночника и некоторых других, вроде крестцово-подвздошного, сочленений, — читатель смог познакомиться с методикой лечения практически всех суставов. Основное требование - не повреди. Всегда нужно помнить - лучше сделать меньше, чем нанести хоть малейший вред. Границы дозволенного расширяются только с опытом. Если есть какие-либо сомнения в правильности методики или исполнения тех или иных приемов — лучше всего посоветоваться со специалистом.

ХРОНИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ

ВАША СУДЬБА В ВАШИХ РУКАХ

Усталость. Усталость определяет ритм жизни, чередование работы

Алексей К., 38 лет, преуспевающий бизнесмен, Основная жалоба -	и отдыха. Для нормального развития и функционирования
---	--

мышц и головного мозга усталость так же необходима, как и отдых. Речь пойдет не о такой - нормальной усталости. Бывает усталость «беспричинная». Еще ничего не сделал, а уже устал. Отдых не помогает, усталость не проходит. Делать ничего не хочется и не может. У Вас бывает такое состояние?

Хроническая усталость мешает работе и учебе. Жизнь становится неприятной. Страдают пожилые и среднего возраста, молодежь и дети. Основная причина - спазмы паравертебральных и межпозвонковых мышц. Спазмы возникают как ответная реакция на смещение позвонков и в целом выполняют положительную функцию по сохранению формы позвоночника. Тем не менее постоянная работа мышц в «аварийном» режиме способствует развитию остеохондроза и вызывает деформацию межпозвонковых дисков (вплоть до развития грыж). Ну и, конечно, постоянно напряженные мышцы выделяют в кровь вещества, вызывающие чувство перманентной усталости.

Попробуйте раскинуть руки в стороны и постоять неподвижно десять минут. Мало кому удастся. Руки можно опустить в любой момент, а спазмирование - произвольный рефлекторный акт, и от него можно избавиться либо мощным обезболиванием (новокаиновая блокада), либо устранением причины - смещения. (На время спазмы можно смягчить прогреванием, выпивкой, наркотиками, многими медикаментами, но заболевание эти средства не лечат). Хроническая усталость часто сопровождается болями в спине и позвоночнике. Напряженные мышцы шейного отдела позвоночника ухудшают снабжение головного мозга кровью и вызывают мучительные затылочные боли, иногда переходящие в височные. Мужественные люди преодолевают боль, трудоголики - усталость. Ничего, кроме вреда такая борьба не дает. Заболевание продолжает развиваться.

На позвонках появляются костные наросты, разрастаются хрящи и связки. Позвоночник теряет подвижность. Чувство усталости на некоторое время затихает. Проблема остается. Через некоторое время круг замыкается - начинается новый виток мучений.

Хронические боли, хроническая усталость эффективно портят характер и взаимоотношения с окружающими.

Иногда спазмы развиваются преимущественно на одной стороне. Позвоночник перекашивает. Возникает картина сколиоза. При своевременном

лечении перекося проходит, если время упущено - сколиоз остается на всю жизнь.

Особо опасны спазмы мышц в детском возрасте. Из-за хронической усталости ребенок плохо учится, становится невнимательным, с трудом посещает уроки. Сидит с перекося. Жалобы на усталость и боль в

спине взрослыми воспринимаются как желание отделаться от занятий. Постоянная неправильная поза приводит к серьезным дефектам осанки.

*Алексей успешно
вылечил остеохондроз.
Нормализовался сон,
прекратились головные
и сердечные боли.
Восстановилась
работоспособность.*

Волевое решение проблемы - сиди прямо, слушай внимательно, хорошо занимайся - результатов не дает. Ребенка начинают считать лентяем, неспособным,

бездельником. Ребенок не виноват, он серьезно болен. Болен хронически. Вылечите его, и он изменится. Лучше всего в таком случае помогает костоправ, убирая причину заболевания, убирая смещения и ликвидируя спазмы мышц.

Осанка, обучение, работа, возможные болезни, алкогольная зависимость, характер - формируют круг общения, формируют СУДЬБУ. ЕСЛИ У ВАС ХРОНИЧЕСКАЯ УСТАЛОСТЬ, ЕСЛИ У ВАС ЧАСТО БОЛИТ ГОЛОВА ИЛИ СПИНА, ЕСЛИ У ВАС ИЛИ ВАШЕГО РЕБЕНКА ПЛОХАЯ ОСАНКА - НЕ СТОИТ МУЧИТЬСЯ - ПОСЕТИТЕ КОСТОПРАВА.

ХРОНИЧЕСКИЕ БОЛЕЗНИ

На приеме два пациента. А. - принесли на носилках, перекошен от боли. В. - на вид вполне здоров. А. ушел с первого приема здоровым. В. ходил на процедуры три месяца. В чем дело? А. - заработал травму несколько дней назад, В. - хронический больной. Строгой границы между хроническими и острыми заболеваниями нет. Это скорее условность. Недолеченное острое заболевание может перейти в хроническое, хроническое разразиться острым рецидивом.

ХРОНИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ ВЫЗЫВАЕТ СТОЙКИЕ КОМПЕНСАТОРНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ В ОРГАНИЗМЕ, не исчезающие сразу после излечения основного заболевания. В целом положительные, направленные на компенсацию основного заболевания, эти изменения могут принести много страданий. Очень наглядный пример - остеохондроз. Первоначальное заболевание - смещение, ушиб, инфекционное воспаление - вызывает мышечный спазм, обездвиживающий позвоночник, что прекращает дальнейшую травматизацию поврежденного участка. Если пациент вовремя попадает к костоправу — лечение проходит молниеносно и в тяжелых случаях похоже не чудо (случай с А.). Если лечение на первом этапе не состоялось, болезнь переходит в хроническую. Под повышенной нагрузкой, вызываемой спазмированными мышцами, деформируется межпозвонковый диск, мягкое ядро может продавить оболочку. Иногда такая грыжа не ощущается, иногда вызывает

сильнейшие боли. Свежая грыжа лечится сравнительно хорошо. Если своевременное лечение не состоялось, грыжа кальцинируется, становится жесткой. Деформация диска не обязательно сопровождается грыжей. Может развиваться **УЩЕМЛЕНИЕ НЕРВА** или других тканей, боли могут быть чрезвычайно сильными или отсутствовать. В любом случае организм начинает бороться с дефектом. Убрать смещение организм самостоятельно не способен, не располагает возможностями. Остается перестройка. В местах концентрации напряжений разрастается костная и хрящевая ткань. Организм выстраивает стационарные подпорки. Разрастаются края позвонков, хрящи кальцинируются (в народе говорят «соли»). Позвоночник укрепляется, но становится жестким, теряет подвижность. **РАЗРОСШИЕСЯ ПОЗВОНКИ И ХРЯЩИ ПРИ НЕБОЛЬШИХ ПЕРЕГРУЗКАХ УЩЕМЛЯЮТ ОКРУЖАЮЩИЕ ТКАНИ, НЕРВЫ, СОСУДЫ.** Заболевание развивается. Усиливается влияние дефектов позвоночника на весь организм. Появляются **ХРОНИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ВТОРОГО ПОРЯДКА** - головные или сердечные боли, язва желудка, астма, женские проблемы и многое другое...

Прямому лечению эти заболевания не поддаются, многие пациенты мучаются с ними годами и десятилетиями. При излечении позвоночника эти заболевания проходят.

Боли в позвоночнике обычно периодические, их можно избежать, если вести осторожный образ

жизни. Из-за этого больные могут долгое время обходиться без медицинской помощи и запускают заболевание. Но избегать с каждым годом становится все труднее. Появившаяся боль на этом этапе лечится сравнительно хорошо, за несколько процедур. Полное исцеление (не боли, остеохондроза) занимает годы и требует периодического посещения костоправа. После 20-30 лет развития остеохондроза избавление от боли занимает много времени и сильно осложняется хрупкостью скелета и жесткостью новообразованных структур у пожилых людей. Ясно, что доводить себя до такого состояния не рекомендуется. А что делать, если болезнь уже запущена? Если Ваш позвоночник болит 40, 50 лет? Да, бывают и такое. Но чудеса бывают, и встречаются пациенты, которым удастся помочь и в этом случае.

Схожим образом развиваются и заболевания суставов. Недолеченный вывих, незамеченный подвывих или ушиб может сказаться через много лет тяжелейшим заболеванием. Самое обычное дело - скользко, шел, упал, заболело плечо. Через месяц боли прекратились, правда, рука хуже поднимается. Оказывается, был подвывих плечевого сустава. Пока то да се, еще месяц - другой. Рука уже совсем не ворочается и вновь появились боли... На фоне подвывиха развился тяжелый артроз, а вправить уже невозможно, сустав зарос фиброзными тканями. Операция? Но после нее требуется обездвиживание сустава, что вызывает новое зарастание. Лучше не попадать в

такую ситуацию, лучше лечиться вовремя. И бывает до невозможности жалко пациента, который пришел слишком поздно...

А теперь о детях. Многие заболевания начинаются с самого раннего детства. Тяжелейшее заболевание, часто приводящее к инвалидности - коксартроз или артроз тазобедренного сустава. Предрасположенность может появиться в раннем детстве. Ребенок родился с подвывихами, лежал в распорках, не долежал, а может где-то спрыгнул с высоты, легкий подвывих, нога укоротилась на 1-2см, особой боли не было, никто и не заметил. А если и заметил, так ортопед такие пустяки не лечит. А через 30 лет без видимых причин начинается страшное заболевание. Начинается не спеша. Боли в суставе поначалу не сильные и очень редкие, может болеть раз-два в год. Тут бы и начинать лечение, да вроде незачем. Беспокоит не сильно, редко, на снимках ничего не видно. Когда заболит сильно и на снимках станет заметно, лечить поздно, сустав менять надо. Так хирурги говорят. А замена чревата...

О хронических заболеваниях суставов и позвоночника можно говорить до бесконечности. Их главная опасность в постепенности развития и незаметности. Точно так же постепенно и незаметно развиваются дефекты осанки. Настолько незаметно и постепенно, что родители просто не замечают изменений.

НЕ ХОТИТЕ ТЕРПЕТЬ ДОЛГО, СТРАДАТЬ И МУЧИТЬСЯ - ПРИХОДИТЕ К НАМ.

КОСТОПРАВ ПРЕДУПРЕЖДАЕТ

1. СВЕРХСИЛЬНЫЕ БОЛИ

НА ПРИЕМ ОНИ ПОПАДАЮТ НЕЧАСТО, ИМ ОЧЕНЬ ТРУДНО КУДА-НИБУДЬ ПОПАСТЬ. ИХ ВВОДЯТ, ПОДДЕРЖИВАЯ ПОД РУКИ, ИНОГДА ВНОСЯТ. Накачанные анальгетиками, распространяют такую густую ауру боли, что их пропускают без очереди тяжелые больные на костылях. Они страдают от Боли, — не боли, которую можно терпеть, не боли, с которой можно ходить на работу или уснуть, выпив несколько таблеток анальгина. Они страдают от Боли с большой буквы, Боли, которую невозможно представить и которую невозможно вытерпеть. Не каждому суждено испытать такую Боль... Статья эта написана на основании собственных ощущений и опыта лечения такой Боли у себя и у других пациентов. Автора Боль посещала два раза, время не смягчает воспоминания. Поражает чувство беспомощности, малейшее движение - проблема, повернуться с бока на бок - подвиг, посещение туалета - авантюра. Боль ужасающа, кажется, если лечь поудобней - отпустит. Малейшая попытка пошевелиться вызывает усиление мучений. А повернувшись, обнаруживаешь: раньше было лучше... И не приведи Господь, если нужно кашлянуть. Несколько секунд Боли ужасают, но иногда она тянется годами. Может парализовать

ногу, могут атрофироваться мышцы, можно стать инвалидом. Боль вызывается ущемлением крупного нерва, отходящего от позвоночника, чаще встречается в пояснично-крестцовом отделе. Иногда появляется у совершенно здоровых молодых людей после неловкого движения, поднятия тяжести и т.д. и т.п. Боль может проявиться сразу или спустя несколько часов, реже дней.

НЕ СТОИТ:

а. Лечить Боль теплом, баней, горячей ванной, горчичниками, перцовым пластырем, бишофитом, согревающими мазями (финалгон, випратокс, апиезон). В первый момент наступает облегчение, боль уменьшается. Но на следующий день она станет еще невыносимей, а лечение потребует большего времени.

б. Применять сильные средства. Боль проходит, но возможна гибель нерва. При посещении костоправа сильное обезболивание затрудняет диагноз и лечение.

в. Выжидать в надежде - само пройдет. Боль держится долго, неминуемы рецидивы, лечатся труднее, чем первый приступ. Может погибнуть зажатый нерв. Восстановление займет несколько лет.

г. Лечить Боль физкультурой, иногда в сочетании с прогреваниями, что делают очень мужественные люди. Осложнения гарантированы.

2. ЧТО ДЕЛАТЬ:

а. Успокойтесь и расслабьтесь, примите лежачее положение. Найдите наиболее безболезненную позу.

б. Выпейте таблетку анальгина (боль не уменьшится, на душе станет легче).

в. Попробуйте слегка посмеяться над своей беспомощностью и дистанцироваться от своих ощущений. От боли обычно не умирают, ситуация трагикомическая.

г. Подумайте, прежде чем соглашаться на операцию. Радикальные меры не лучший выход.

д. Срочно ищите мануального терапевта или костоправа (телефон лучше приготовить заранее).

3. КАК ИЗБЕЖАТЬ БОЛИ.

а. Остеохондроз и нарушения осанки увеличивают вероятность заболевания, вовремя приводите позвоночник в порядок.

б. Избегайте перегрузок и переохлаждения, особенно их сочетания. Если Вам нужно выполнить

тяжелую непривычную работу (вытолкнуть машину, поднять тяжелый мешок или взять любимую на руки) — не пожалейте минуты и сделайте несколько разминочных движений.

в. Не лечите легкие боли в позвоночнике иглоукалыванием или аппликатором Кузнецова. Легкие боли эти средства снимают, но остеохондроз не лечат.

ЕСЛИ ВАМ НЕ ПОВЕЗЛО, И БОЛЬ НАШЛА ВАС - ПРОЧИТАЙТЕ ЭТУ СТАТЬЮ ЕЩЕ РАЗ.

ПОДПОРОГОВЫЕ БОЛИ

Трудно поверить, но есть тайные, почти мистические силы, определяющие жизнь человека, его поведение, его судьбу, и о которых ему ничего не известно. Многие зависят от этих сил и ничего не знают об этом. Неведомый враг опасен. Кто знает - предупрежден, и может избавиться от их влияния.

Просвещенный читатель давно знает о ненаблюдаемых или почти ненаблюдаемых явлениях. Такие явления или слишком редки - тогда их называют чудом, — или слабо выражены, и для их регистрации необходимы специальные приспособления. Для наблюдения бактерий необходим микроскоп, для обнаружения элементарных частиц и их реакций - сложнейшая

аппаратура. Но чтобы увидеть вирус, оптического микроскопа уже мало, а некоторые частицы настолько мало взаимодействуют с аппаратурой, что обнаружить их непосредственно невозможно! Но бактерии, вирусы и неуловимые частицы можно обнаружить по следам их воздействия на окружающий мир, — конечно, если знать, что, как и где искать. В частности, вирусы активно участвуют в эволюционном процессе, бактерии обеспечивают круговорот органики в природе, ионизирующие излучения способствуют мутациям. И хотя явления эти повседневные, обнаружить их весьма сложно. Высшие силы проявляют себя также не всегда явно, влияние их обнаружить тоже не просто, и на этом основании многие вообще сомневаются в их существовании. Точно также в человеческом существе происходят явления, действуют силы, сами по себе ненаблюдаемые, но тем не менее оказывающие сильнейшее влияние на всю человеческую жизнь и деятельность. Под воздействием этих сил совершаются необъяснимые поступки, появляются величайшие преступники и святые, алкоголики и наркоманы. Даже общие пути развития цивилизаций зачастую определяются этими силами. Цель данной статьи — показать механизм воздействия этих сил, показать пределы их влияния и пути избавления от них. Кто знает - предупрежден, и более свободен в выборе своей судьбы. Что же это за силы? Это подпороговые боли, — боли, лежащие ниже уровня восприятия и сами по себе неощутимые.

1. ПОДПОРОГОВЫЕ БОЛИ: ЧТО ЭТО ТАКОЕ?

Одно из основных свойств живой материи - реакция на сигналы окружающего мира и собственного организма. Даже простейшие и растения реагируют на перепады температуры, освещенность, влажность, наличие питательных веществ, жажду, голод и многое, многое другое. Набор множества сигналов несет информацию, необходимую для жизнедеятельности организма, и у высших существ обрабатываемую центральной нервной системой. Но бывают случаи, когда сигнал есть, а информации он несет очень мало, или совсем не несет. Это возможно в случае сигнала постоянного или медленно изменяющегося уровня. У высших животных и человека такие сигналы ввиду малой информативности задерживаются на низших уровнях нервной системы и не попадают на высшие, не воспринимаются сознанием. И наоборот - сигнал переменного уровня несет информацию о изменениях во внешнем мире или внутреннем пространстве организма и максимально мобилизует внимание. Этим свойством пользуются разработчики различных сигнальных устройств. Интересный пример: обездвиженный глаз ничего не видит. Чтобы что-либо видеть, глазное яблоко должно постоянно подергиваться, при этом изображение на сетчатке находится в непрерывном движении, и только при таких условиях мы можем различать окружающий мир.

Точно так же обстоит дело с внутренними сигналами. В частности, болевой сигнал

постоянного уровня очень скоро перестает восприниматься как таковой. Сильнейшая боль от тяжелого ранения, ожога или ущемления крупного нерва через определенный период неподвижного лежания почти не воспринимается. Но стоит чуть шевельнуться, подуть на рану или дотронуться до нее, как ощущение боли возвращается в полном объеме. Эффект обезболивания может совершенно исчезнуть и под слабыми влияниями пульса, перистальтики кишечника, дыхательных движений, из-за развития воспалительных процессов и даже психических потрясений. Сигнал, не воспринимаемый сознанием из-за слабости или привычки к нему, называется подпороговым, а не воспринимаемая по тем же причинам боль - подпороговой болью. Подпороговые боли — отнюдь не редкое и не экзотическое явление. Их влияние на жизнь и судьбу человечества трудно переоценить.

2. ПОДПОРОГОВЫЕ БОЛИ И ПСИХИКА

В этой ситуации бывают многие, и часто — в самом цветущем возрасте. Жизнь не мила, депрессия, подавленность. Все в порядке, но что-то не так. Работа не тяжелая, утомляет быстро, делать ничего не хочется, отдых не в радость, апатия, плохой сон. Облегчение ищут в транквилизаторах, анальгетиках, алкоголе, иногда наркотиках. Эти средства не безвредны, к ним привыкают, дозы увеличивают. Анализы великолепны, обследования ничего не выявляют или находят незначительные

заболевания, не имеющие отношения к жалобам. В чем же дело?

На Востоке такую ситуацию объясняют нарушением циркуляции некоей энергии, у нас зачастую сглазом или порчей. Неужели в самом деле сглазили или колдун порчу напустил? Ни то, ни другое. Виноваты боли, подпороговые боли, которых человек не чувствует.

Назначение боли - предупреждать о беспорядке в организме. Сломанная кость, ожог, ушиб, обнаженный нерв в зубе вызывают резкую боль, которая вынуждает принять срочные меры для лечения, не позволяет пользоваться дефектным органом. Такая боль появляется, если повреждение возникает быстро. Некоторые заболевания развиваются годами. Наиболее обычные и часто встречающиеся - остеохондрозы и артрозы. Костно-хрящевые структуры меняются медленно, и так же медленно нарастает поток болевых сигналов. За время развития заболевания наступает адаптация, и боль может совершенно не ощущаться. Нервные окончания сигнализируют - в организме беспорядок, надо принимать меры. Но "беспорядок" возникает медленно, мозг привыкает к этим сигналам, считает их чем-то постоянным, нормальным, и не пропускает в сознание. Это не значит, что болевые сигналы отсутствуют, — они просто не воспринимаются. Накапливаясь в подсознании, неосознанные болевые сигналы вызывают перманентный стресс. Стресс активизирует деятельность надпочечников, которые увеличивают выделение гормонов тревоги. В норме гормоны

тревоги выделяются при опасности, и длительное воздействие их радикально меняет характер — обычно не в лучшую сторону. Отсутствие видимых причин и, как следствие, возможности направленного сброса отрицательных эмоций делает человека сварливым и склочным. Человеку плохо, видимых причин нет, отыгрываются на ближних. Легче начальнику - можно сбросить стресс на подчиненных. Подчиненные могут строить мелкие пакости начальнику или сослуживцам. А женам зачастую приходится отыгрываться на мужьях и детях. В общем, милые начинают браниться. Но милые бранятся и тем тешатся только в поговорке. На самом деле в брани с милыми прелести нет. Мало приятного и в напряженных отношениях на любом другом уровне. Но что поделаешь — отношения складываются без нашей воли. Обычно человек осознает - с ним что-то не так, он изменился. Или не так с женой, мужем, сотрудником, соседом. Напряженность, ссоры возникают сами собой, беспричинно. Самое неприятное - бесконтрольность событий. Внешне вполне здоровый человек, в цветущем возрасте, преуспевающий, начинает вести себя как ребенок, капризничает, скандалит. Не понимая сути явления, окружение принимает "адекватные" меры, тем самым ухудшая ситуацию. Еще хуже, если в одной семье или коллективе встречается несколько подобных страдальцев. Бесконечно велико социальное значение негативных изменений в характере. Распад семьи, неприятности на работе, несостоявшаяся сделка...

У скверного характера есть причины. Устранив их, можно изменить характер, изменить отношения с окружающими. Если ваш характер меняется к худшему - у вас возможны не выявленные боли. Уберите подпороговые боли, и Ваш характер радикально изменится.

Светлана Я., 46 лет, редактор. Прошла курс лечения два года назад, раз в месяц приходит на прием для профилактики. "Моя жизнь резко изменилась, исчезли постоянные головные боли, хорошо сплю и высыпаюсь, перестала пользоваться анальгетиками и транквилизаторами, работа доставляет удовольствие. НО САМОЕ ГЛАВНОЕ - ПРЕКРАТИЛИСЬ ПОСТОЯННЫЕ ССОРЫ В СЕМЬЕ И НА РАБОТЕ, У МЕНЯ ХОРОШИЕ ОТНОШЕНИЯ С ДАЖЕ НЕВЕСТКОЙ!»

3. ПОДПОРОГОВЫЕ БОЛИ У ДЕТЕЙ

Подпороговые боли у детей встречаются реже, чем у взрослых, но приносят еще больше неприятностей. Остеохондрозы и различные формы артрозов и артритов, которым наиболее часто сопутствуют эти боли, совсем не редкость в 10-12 и даже в 6 лет. Из-за особенностей развития у детей также часто встречаются смещения в шейном отделе позвоночника. Причиной может быть родовая травма, ушиб, неудачное падение и многое другое. Такие смещения часто приводят к

нарушению мозгового кровообращения и головным болям, не всегда ощутимым.

Еще один источник подпороговых болей — различные грубые нарушения осанки. Деформированный позвоночник плохо выносит обычные нагрузки, ребенку трудно сидеть, он с трудом переносит уроки и домашние задания, а жалобы невнимательные родители и воспитатели списывают на лень! Ведь дети менее способны, чем взрослые, определить причину своих страданий. В детском возрасте ребенок получает начальное образование, в нем необратимо закладываются основные черты характера и уровень интеллекта. И если старт неудачный, вся жизнь летит кувырком. Если дефект развился рано - ребенок отстает в развитии, неуживчив, капризен. На таких детей часто просто перестают обращать внимание, считая их ни на что не пригодными и тупицами. И совершенно напрасно. Такие дети просто больны и страдают. После избавления от смещения, после излечения от остеохондроза или других заболеваний они становятся талантливыми и способными.

Другое дело, если ребенок заболел в более позднем возрасте. В этом случае родители обычно замечают резкое падение способностей и трудолюбия чада (вундеркинд может превратиться в двоечника) и начинают искать причины. Обычно находят остеохондроз или нарушение мозгового кровообращения. Что делать дальше, обычно никто не знает...

Руслан Б., 13 лет. Страдал несколько лет от хронического заболевания тазобедренных суставов, боли практически не ощущались. Плохо учился, всегда излишне возбужденный, внимание рассеяно. ПОСЛЕ ИЗЛЕЧЕНИЯ ПОВЕДЕНИЕ И ОЦЕНКИ РЕЗКО ИЗМЕНИЛИСЬ В ЛУЧШУЮ СТОРОНУ.

4. ПОДПОРОГОВЫЕ БОЛИ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ - ТАЙНАЯ ПРИЧИНА АЛКОГОЛИЗМА

«Руси ж бо есть веселие пити, так тому и быти» - эти слова приписывают известному политическому деятелю Киевской Руси, и в свое время послужили решающим аргументом в выборе между религией пророка и христианством, определив ход мировой истории на столетия вперед. Славяне отказались от привлекательного для мужчин ислама (многоженство, легкий развод, рай, наполненный прекрасными гуриями). Славяне выбрали христианство — религию аскетическую, но одно из таинств которой включает причащение вином. Короче говоря, для славян выпивка оказалась важнее телесных утех.

Проблема “пития” - проблема сложная. Исследователи отмечают - небольшие регулярные дозы качественных напитков вреда не приносят, уменьшают риск сердечно-сосудистых заболеваний, способствуют долгой жизни. Удержаться на грани трудно. От малых доз переходят к большим и большим. Человек превращается в алкоголика. Польза малых доз сменяется ущербом от больших.

Остановиться на этом этапе практически невозможно. Страдает работа, семья, здоровье. Талантливый, способный человек за несколько лет может превратиться в бомжа. В жертву алкоголю приносится всё. Ни угроза наказаний, ни материальные и моральные потери не могут удержать от "пития". Причин у алкоголизма много. Подпороговые боли при остеохондрозе - причина тайная, связь между остеохондрозом и желанием напиться хорошо замаскирована и скрыта, но тем не менее такая связь существует и ее можно выявить. Раскроем тайное.

Остеохондроз относится к группе медленно развивающихся заболеваний. Места расселения славян, климатические условия и повседневные заботы способствуют его проявлению. Остеохондроз может появиться в детстве и много лет практически ничем не проявляться. Но это не значит, что его не существует и что он не влияет на человека. Остеохондроз - заболевание костно-хрящевой системы. И кости и хрящи насыщены множеством чувствительных нервных окончаний. При остеохондрозе нервные окончания посылают в центральную нервную систему болевые сигналы. Поскольку заболевание хроническое и развивается годами, уровень болевых сигналов нарастает медленно, и заболевший к нему адаптируется, привыкает, не воспринимает. Но это не значит, что этих сигналов не существует, просто они остаются на уровне подсознания, в низших отделах головного мозга. Постоянное раздражающее воздействие невоспринимаемых болевых сигналов оказывает

сильнейшее влияние на жизнь и поведение. Уменьшается работоспособность, повышается раздражительность. Малые дозы алкоголя понижают чувствительность подкорки к болевым сигналам, изолируют их от подсознания. Поэтому слегка захмелевший становится как бы “здоровым”, воздействие неощутимых, подпороговых болей падает. Косвенным подтверждением связи ощущения здоровья и опьянения служит и вечная тема здоровья в тостах. Отсюда же и прелесть первой рюмки, окрашивающей мир в розовые тона. (Очень схожие ощущения дают и сеансы мануальной терапии.) Но с подкоркой тесно связаны железы внутренней секреции и сердце. Избавляя подкорку от потока бесполезных болевых сигналов (сигнал постоянного уровня информации несет очень мало), небольшие дозы алкоголя нормализуют работу и сердца, и печени. Но только небольшие и регулярные дозы, что и отмечено исследователями. Аналогичные функции могут выполнять никотин и некоторые наркотики. Но и алкоголь, и наркотики помимо блокировки болевых сигналов включаются во множество процессов, к ним наступает привыкание, дозы приходится увеличивать. Неявная польза сменяется явным ущербом.

Что делать, как избежать подобной ситуации? Напоминаю, алкоголь дает не само здоровье, а лишь ощущение его. Поэтому полностью здоровый человек просто не ощущает первичной потребности в выпивке. Выпивка не вызывает в нем новых приятных ощущений — ведь он уже (или еще)

здоров. Для здорового нет "веселия пити". Алкогольная потребность в нем не формируется. Вышеприведенные соображения вполне подтверждаются экспериментально. Если в эксперименте популяция крыс получает свободный и неограниченный доступ к алкоголю - спиваются только животные с низким положением на иерархической лестнице, нездоровые, ущербные, больные...

Таким образом, ранняя диагностика, профилактика и лечение остеохондроза - основного источника подпороговых болей - резко уменьшает риск развития алкоголизма. Конечно, вылечить остеохондроз и избавиться от алкоголизма - совершенно разные вещи. Но, вылечив остеохондроз, Вы избавитесь от угрозы алкоголизма и существенно облегчите лечение последнего!

Петр Р., 36 лет, профессиональный водитель, очень уставал на работе. Для расслабления после работы обычно выпивал пару рюмок крепкого напитка. Начала формироваться алкогольная зависимость, днем от выпивки удерживался с большим трудом, боясь потерять работу. ПОСЛЕ ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ ХРОНИЧЕСКОГО РАДИКУЛИТА СОВЕРШЕННО ПОТЕРЯЛ ВСЯКИЙ ИНТЕРЕС К АЛКОГОЛЮ!

5. ПОДПОРОГОВЫЕ БОЛИ И МЕТЕОПАТИЯ

Как указывалось выше, в сознание подпороговые боли могут проникнуть при усилении или изменения характера болевых сигналов. Но есть еще один путь. При некоторых обстоятельствах может поменяться чувствительность нервной системы. Аксиома электроники - изменение чувствительности приемного устройства или детектора — равносильно изменению амплитуды сигнала. И боль начинает проникать в сознание снова... Как же и почему это может произойти?

Многих людей преклонного и не очень возраста банальная фраза - "наступила осень" (зима, весна, лето), приводит в отчаяние. Похолодание или потепление, ветер, дождь, снег - смена влажности, температуры или давления — вызывают неприятные ощущения. А зачастую не требуются даже перемены. Болезненные ощущения появляются заранее, по ним можно предсказывать погоду! Болит голова, крутит колени, отнимаются ноги, разламывается поясница. Явление это называется метеопатия, страдающие - метеопатами. Обычно обвиняют погоду. Погода не при чем, здоровый на погоду не реагирует. В экспериментальных условиях, при выполнении специальных работ человек может подвергаться воздействию вредных факторов (температура, давление, влажность, электромагнитные поля, вариации силы тяжести) в десятки, иногда в десятки тысяч раз превышающими таковые при любых

возможных изменениях погоды! И совершенно безболезненно. В чем же дело? Почему сильнейшие воздействия на одних не оказывают никакого влияния, а другим легчайшие, почти не уловимые приборами, причиняют мучительные боли?

Воздействие погоды информационно. Мозг улавливает сигнал о готовящихся изменениях погоды и начинает заранее реагировать, готовиться к ним. Для этого увеличивается чувствительность нервных окончаний и снижаются порог восприятия. Механизм этот возник эволюционно. Изменение погоды, сезона или климата вынуждало живые организмы искать новые убежища, новые источники пищи, новые места обитания. Повышение чувствительности облегчает адаптацию и одновременно открывает подпороговым болям дорогу в сознание. Боли, к которым организм привык, которые не воспринимались, начинают ощущаться. Смена погоды, повышая чувствительность нервной системы, выводит боль из подсознания, выявляет подпороговые боли. Алкоголь, напротив, понижает чувствительность и тем самым переводит боли в подпороговые. Конечно, такое лечение эффективно провоцирует алкоголизм.

Если вы реагируете на смену погоды - у вас есть заболевания, вызывающие подпороговые боли. Нередко пациент жалуется: было все в порядке, было все хорошо, а вот вчера поругался (не выспался, расстроился, поссорился, понервничал и т.д. и т.п.), и заболела спина (колени, шея,

локоть...) Причины эти сами по себе вызвать боли не могут, но вызываемый эмоциональный стресс меняет порог восприятия и выявляет подпороговые боли. Если нервные расстройства или смена погоды вызывают физическую боль - вам надо избавиться от подпороговых болей, вызванных тем или иным заболеванием!

Тамара С., 48 лет, считала себя в общем здоровым человеком. Периодически болели колени и поясница. Считала, что в ее страданиях виновата исключительно погода. ПОСЛЕ СООТВЕТСТВУЮЩЕГО КУРСА ЛЕЧЕНИЯ ВСЕ ЖАЛОБЫ НА ПОГОДУ ПРЕКРАТИЛИСЬ!

Сведущий и опытный читатель может заметить, что смена погоды или даже предстоящая смена погоды может вызвать не только болевые ощущения, но и реальное ухудшение состояния позвоночника или суставов. Часто суставы отекают и краснеют, подвижность их уменьшается, повышается температура... То есть наблюдаются объективные, а не только субъективные изменения в организме, что на первый взгляд противоречит гипотезе о подпороговых болях. На самом деле противоречий нет. Ведь все эти и многие другие изменения можно вызвать простым внушением! Когда болевой сигнал осознается, организм начинает вести себя соответственно. Возникает стандартная воспалительная реакция. И зачастую, избавившись лишь от боли, можно избавиться и от сопутствующей реакции. Наиболее яркий пример

такого лечения - новокаиновая блокада. Правда, подобное лечение далеко не всегда успешно...

Боль сама по себе также меняет уровень восприятия в сторону повышения. На этом явлении основано отвлекающее "лечение". Раздражающие мази, притирки, аппликаторы, создавая обширные очаги возбуждения, повышают порог восприятия, отодвигают основную боль, делают ее подпороговой. Если лечение неадекватное, боль может перемещаться с места на место до бесконечности, как бы убегая.

Петр К., Сильнейший поясничный радикулит. В процессе диагностики были выявлены три очага подпоровых болей, располагающихся вверх по позвоночнику. От их лечения наотрез отказался, "там ничего не болит и трогать не надо, чтоб не стало хуже". Лечение затянулось. После избавления от основного заболевания последовательно проявились второе, третье, четвертое...

6. ВЫЯВЛЕНИЕ ПОДПОРОГОВЫХ БОЛЕЙ

Для выявления подпороговых болей не обязательно менять порог восприятия. Физические воздействия, превышающие средний уровень, меняют интенсивность болевых сигналов, подпороговая боль становится ощутимой. Такие воздействия обычны при смене привычного образа жизни. Сезонная работа на даче, редкие длительные поездки на автомобиле, путешествия, случайно поднятая тяжесть - легко сдвигают хрупкое

равновесие - появляются боли. Достаточно просто подпороговые боли выявляются и методами мануальной терапии при проведении диагностических исследований позвоночника и суставов. Эти боли уже были, вы их просто не замечали.

Что страдает от подпороговых болей? В первую очередь позвоночник, затем по нисходящей - крупные и мелкие суставы, сухожилия, суставные сумки, трубчатые кости. Автору ничего неизвестно о подпороговых болях в других органах, — возможно сказывается специализация (костоправ), — но такие боли вполне возможны. Хрящи, сухожилия, связки образованы соединительной тканью практически в чистом виде. В них отсутствует кровоснабжение, множество нервных окончаний, обменные процессы крайне замедлены. Нетравматические заболевания соединительных тканей обычно развиваются медленно и монотонно, сопутствующие боли остаются вне сознания много лет. По мере развития заболевания переход от скрытых к явным болям осуществляется легче, болит чаще. Начинается лечение. Худшее лечение - перевод боли из явной в подпороговую. Заболевание консервируют, пытаются удержать на одном уровне. Для этого используются анальгетики, иглоукалывание, отвлекающие мази, гипноз и многое другое. И достаточно часто достигнутый результат кажется вполне положительным. Ведь основной беспокоящий фактор как бы исчезает. Но только «как бы». Проблемы остаются, только

переводятся из явной формы в скрытую. Еще неизвестно, какие хуже...

Что же делать? Избавляться от причин, а не следствий. Остеохондроз - наиболее частая причина подпороговых болей. Другой, весьма обширный источник подпороговых болей - заболевания суставов. Поэтому важнейшее значение имеет своевременная диагностика и лечение артрозов и артритов. Избавьтесь от остеохондроза, избавьтесь от заболеваний суставов, избавьтесь от сильнейших источников отрицательного влияния на душу, тело и психику — и ваша жизнь станет другой.

НА ПРИЕМ С ПОДПОРОГОВЫМИ БОЛЯМИ ПРИХОДЯТ ЧАЩЕ ВСЕГО СЛУЧАЙНО, НЕ ЗНАЮТ О СВОИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ. ЭТО ОПАСНО, ВОЗМОЖНЫ ТРАГИЧЕСКИЕ ПОСЛЕДСТВИЯ.

Все бывает без видимых причин. Работа утомляет, делать ничего не хочется, отдых не помогает. Сонливость, апатия сочетаются с бессонницей. Облегчение ищут в транквилизаторах, наркотиках, алкоголе, курении. Анализы великолепны, медицинские обследования ничего не выявляют или находят какая-то незначительные заболевания, не имеющие отношения к жалобам. Так в чем же дело? Виноваты боли, подпороговые боли, которые человек явно не ощущает. Назначение боли — сигнализировать о неполадке в организме. Сломанная кость, ожог, ушиб, обнаженный нерв в зубе вызывают резкую боль, которая вынуждает принять срочные меры для лечения, не позволяя пользоваться дефектным

органом. Такая боль появляется, если повреждение возникает быстро, внезапно. Некоторые заболевания (остеохондроз, артрозы) - развиваются годами. Нервные окончания сигнализируют - в организме непорядок, надо принимать меры. Но поскольку "непорядок" возникает медленно, мозг привыкает к этим сигналам, считает их чем-то постоянным, нормальным, и не пропускает в сознание. Это не значит, что болевые сигналы отсутствуют, они просто не воспринимаются. Накапливаясь в подсознании, неосознанные сигналы вызывают депрессивное состояние. Особенно чувствительны к подпороговым болям люди с высоким интеллектом, склонные к рефлексии. Но самоанализ при подпороговых болях неэффективен. Возникающая на основе "беспричинного" беспокойства депрессия может довести пациента до самоубийства. На востоке причиной страдания считают нарушение циркуляции энергий "ИНЬ" и "ЯНЬ", у нас сглаз или порчу... Самое интересное - некоторые методы лечения указанных причин помогают. К сожалению — лишь временно, так как воздействуют на психику, а не на причину.

Вред неосознанной, подпороговой боли не только в депрессии. Страдает нервная система, весь организм. Могут появиться язва желудка, камни в желчном, диабет, боли в сердце, астма, импотенция и многие другие заболевания, не поддающиеся прямому лечению.

Под воздействием хронического стресса меняется характер, психика. Человек становится

неуживчивым, нетерпимым к окружающим. Портятся отношения с друзьями, на работе, в семье... У детей ухудшается успеваемость, они становятся рассеянными, невнимательными. А виноваты лишь подпороговые боли.

Как обнаружить скрытые боли? Проанализируйте свои ощущения. Задумайтесь о своем самочувствии. Иногда этого достаточно. Важно и то, что скрытая боль при остеохондрозе легко переходит в явную, осознанную. Такой переход чаще всего происходит спонтанно, при перегрузках, переохлаждении, длительном хождении, смене погоды и других причинах, — например, пальпации позвоночника. Если у Вас иногда побаливает спина, если Вы чувствительны к погоде, если друзья раздражают Вас - наверняка у Вас есть скрытые боли!

По мере развития заболевания переход от скрытых к явным болям осуществляется легче, частота рецидивов нарастает. Начинается лечение. Худшее лечение - перевод боли из явной в скрытую. На этом основано большинство методов лечения остеохондроза и артрозов.

Остеохондроз - самое распространенное заболевание, после 30 лет отсутствие остеохондроза - исключение. Это не значит, что до 30 остеохондрозом никто не болеет и скрытые боли отсутствуют. На приемах бывают дети с клинически диагностированным остеохондрозом от 6 лет.

Групп населения, не подверженных этому заболеванию, выделить не удастся. Болеют старые и молодые, женщины и мужчины, толстые и худые,

вегетарианцы и мясоеды. Не спасает от остеохондроза ни спорт, ни йога... Невозможно указать образ жизни, избавляющий от остеохондроза! Невозможно вылечить остеохондроз и подпороговые боли спортом или диетой! Чтобы вылечить остеохондроз, надо убрать причину, ту единственную причину, которая встречается у всех групп населения. И эта причина - элементарные смещения позвонков! Смещения встречаются у всех. К ним могут привести спорт, тяжелая работа, неловкое движение, падение, травма, удар и т.д. и т.п. Необязательно, чтобы неблагоприятные воздействия были регулярными. Секундного движения, единственного безболезненного толчка вполне достаточно для смещения, вызывающего развитие остеохондроза, последствия которого будут сказываться много лет спустя! А поскольку развитие остеохондроза требует времени, то связь между причиной и следствием остается скрытой. Поэтому медикаментозное лечение остеохондроза столь же бессмысленно, как и лечение иглоукалыванием, массажем, растирками, раздражающими пластырями, прогреваниями, прижиганиями... Вылечить остеохондроз можно лишь убрав причину, убрав смещение. И чтобы избавиться от остеохондроза, чтобы не допустить его развития, чтобы избавиться от скрытых болей лучше всего посетить костоправа! Чрезвычайно интересна первая реакция пациента при избавлении от скрытой боли - МИР ВОКРУГ ИЗМЕНИЛСЯ , ЛЕТАТЬ ХОЧЕТСЯ.

ОТВЕТЫ НА ВОПРОСЫ

("Ч" — читатель, "К" — костоправ)

"Ч" У меня остеохондроз. Но особых болей в позвоночнике я не ощущаю. Хотя часто болит сердце при хорошей кардиограмме. Стоит ли начинать лечение?

"К" Конечно, стоит. На этой стадии заболевания эффективность лечения очень высока, и отдача от затраченных на лечение усилий максимальна. Сердечные боли, вызванные остеохондрозом, методами мануальной терапии лечатся очень хорошо.

"Ч" Можно ли лечить радикулит в стадии обострения или лучше подождать уменьшения болей? Можно ли принимать обезболивающие средства перед сеансом?

"К" Вы быстрее избавитесь от излишних страданий, начиная лечение немедленно. Свежие, острые заболевания лечатся очень эффективно. Если можете, постарайтесь обойтись без анальгетиков. Обезболивание затрудняет диагностику.

"Ч" У меня часто бывают сильнейшие головные боли типа мигрени. Таблетки совершенно не помогают. Связано ли это заболевание с

позвоночником? Можете ли вы помочь в этом случае?

"К" Боли этого типа и остеохондроз связаны слабо. Хотя иногда отмечается ослабление мигреней при лечении шейного остеохондроза. По-видимому (мнение автора), значительная часть мигреней связана с неполностью окостеневшими черепными швами и хорошо лечится правкой черепа. Такое лечение безболезненно и не опасно. Осложнений не вызывает. Стоит отметить, что при шейном остеохондрозе бывают головные боли в области затылка, головокружение, ухудшение зрения, слуха. Могут также болеть корни волос. Иногда наблюдаются "мушки" перед глазами, тошнота.

"Ч" У меня коксартроз. Сильно уменьшена подвижность тазобедренных суставов. Больно ходить, лежать на боку, просто повернуться в постели, вместо сна непрерывное мучение. Много раз пытался залечить суставы, бегая трусцой, выполняя упражнения на растяжку. Становилось только хуже. Можно ли мне помочь?

"К" Болезнь зашла далеко. Полностью восстановить функции суставов, скорее всего, не удастся, но значительное улучшение возможно. После прохождения курса увеличивается подвижность суставов, нормализуется сон, уменьшаются боли... К

сожалению, лечение трудоемко и длительно. Не пытайтесь вылечить коксартроз физкультурой, будет хуже.

"Ч" Три года назад у меня был вывих правого плечевого сустава. Сейчас мучают постоянные боли, не могу причесаться, поднять руку, с трудом вожу машину. Можно ли что-нибудь сделать в этом случае?

"К" У Вас есть неплохой шанс на излечение, Вы можете стать здоровым, хотя в некоторых случаях сделать это весьма непросто.

"Ч" У моего ребенка обнаружена сколиотическая осанка. Ему только 6 лет. Физически развит плохо. Ортопед советует отложить лечение. Что делать?

"К" Приезжайте. Плохое физическое развитие не препятствует лечению сколиоза методом стимулированного развития. С каждым пропущенным днем трудности лечения лишь увеличиваются. А вообще родители, посещая поликлинику, сталкиваются лишь с двумя стадиями сколиоза - при одной лечить еще рано, а при другой уже поздно, вместо излечения им предлагают остановить развитие. И долго-долго останавливают...

"Ч" У моего ребенка сколиоз второй степени. Лечился в ЦИТО. Затем прошел тридцать сеансов

мануальной терапии. Результатов никаких. Стоит ли продолжать лечение? Как быстро можно вылечить?

"К" Классическая медицина сколиоз не лечит в принципе. В ЦИТО Вам лишь обещали остановить развитие заболевания. Невозможно также вылечить сколиоз ни с помощью мануальной терапии, ни с помощью костоправа. Физкультура и спорт также бесполезны. Количество сеансов и время, затраченное на лечение, роли не играют. Мне встречались пациенты, годами лечившие сколиоз у костоправов, рассматривая рентгеновские снимки, сделанные во время лечения, можно заметить - все попытки вправить сколиоз безрезультатны! Искривление позвоночника это внешнее проявление заболевания, а эти виды лечения не затрагивают спусковой механизм, основу. Поэтому эти виды лечения приводят лишь к временному кажущемуся улучшению.

Используя механизм стимулированного развития вторую степень сколиоза у ребенка можно вылечить в подавляющем большинстве случаев в течении одного-двух месяцев.

"Ч" У моей дочки левая нога укорочена на 2 сантиметра. На этом фоне развился сколиоз поясничного отдела позвоночника. Ортопед объяснил, что лечить такой сколиоз бесполезно.

"К" Дело не так плохо. Во первых, индуцированный сколиоз сам по себе лечится

сравнительно легко, поскольку вызван внешней причиной. Во вторых, укорочение ноги чаще всего вызывается неправильным функционированием тазобедренного сустава и вполне излечимо стимуляцией определенных групп мышц.

"Ч" Отчего бывает сколиоз, какие профилактические меры можно принять чтобы избежать его?

"К" Менее одного процента всех случаев сколиоза вызывается врожденными дефектами - клиновидными позвонками, срастанием ребер, некоторыми другими. Профилактические меры не ясны, поскольку заболевание вызывается внутриутробным развитием, но целенаправленной стимуляцией развития определенных групп мышц можно замаскировать дефект и улучшить осанку.

Значительную часть сколиозов можно назвать индуцированными. Они вызываются длительным, регулярным нахождением в фиксированной, неправильной позе, ребенок постоянно сидит, поджав одну ногу под себя, носит тяжелую сумку на одном плече, играет на скрипке.

Некоторые виды спорта - фехтование, теннис, метание спортивных снарядов - преимущественно развивают одну сторону тела и тоже могут способствовать развитию сколиоза. К индуцированному сколиозу приводит и укорочение одной ноги. Одного - двух сантиметров разницы в длине ног вполне

достаточно чтобы вызвать развитие сколиоза. Многие родители на сколиоз вызванный разной длиной ног смотрят как на неизбежное зло, от которого невозможно избавиться, и совершенно напрасно. Такие формы лечатся сравнительно легко.

Но с другой стороны развитый сколиоз поясничной области может вызвать компенсаторное укорочение одной ноги. Иногда трудно понять, что первично - сколиоз или разная длина ног. Часто встречаются случаи частично индуцированного сколиоза. Вначале развивается без видимой причины первичная дуга, а затем, как компенсирующий фактор еще одна или две менее развитых дуги.

Для профилактики индуцированного сколиоза достаточно избавиться от вредных привычек, сменить вид спорта, деятельности, что правда не всегда возможно. Но если время упущено, и сколиоз все-таки развился придется принимать более существенные меры целенаправленно воздействующие на возникшие дефекты. Следует помнить, что незапущенный индуцированный сколиоз можно выличить практически всегда. Сильный ушиб, смещение позвонков в раннем детстве также может спровоцировать интенсивное развитие сколиоза. При таком сколиозе на вершине дуги обычно наблюдается излом. Лечению такой сколиоз поддается плохо, поэтому если уж случилось так, что ребенок ушиб позвоночник, наблюдение за ним должно осуществляться со

всей возможной тщательностью и при обнаружении дефекта принимать самые энергичные меры.

И, наконец, наиболее значительный процент сколиозов возникает по неизвестной причине. Возможно они вызываются неравномерным, несимметричным развитием нервных тканей или частичной гибелью нейронов во время родов. Первые признаки такого сколиоза обнаруживаются обычно в 5-7 лет, редко раньше. Если сколиоз S-образный, то обе дуги начинают развиваться одновременно. Поскольку причины возникновения такого сколиоза неустановленны, то и принимать профилактические меры не представляется возможным. Ребенок может быть очень спортивным, вести совершенно правильный образ жизни, но на развитие сколиоза это не влияет!

"Ч" Дочери 15 лет, высокого роста, худая, сильно сутулится, можно ли помочь?

"К" Дети с таким сложением склонны к различным нарушениям осанки. Возможность полного исцеления зависит от многих факторов - величины деформации, состояния костно-мышечной системы, работоспособности и желания быть стройной... Но в любом случае лечение надо начинать немедленно. К сожалению, кифоз (сутулость) многие родители считают чуть ли не естественным состоянием,

внимания на него не обращают и замечают слишком поздно, тем самым сильно затрудняя лечение.

"Ч" Как быть здоровым, самое важное?

"К" Человек существо сложное, еда, сон, витамины, физкультура - все это очень важно, но важнейшее условие здоровья - внутреннее состояние. Зависть, ревность, отрицательные эмоции сокращают жизнь и ухудшают здоровье больше всего остального.

НЕВЕРНОЕ ОЧЕВИДНОЕ ИЛИ ОШИБКИ ЛЕЧЕНИЯ

О них говорить не любят. Обходятся дорого. Исправить не всегда возможно. Медицинское образование, рекомендации минздрава, интуиция или "мнение большинства" от них не гарантируют. Бывают очевидными, тайными и умышленными.

ОШИБКИ ДИАГНОСТИКИ

1. Владимир З., здоровый, крепкий мужчина, хирург по профессии. Много лет лечил радикулит, хромал, ходил с тростью, одна нога

сильно укоротилась. Никто этого не замечал. Лечение было бесполезным, потому что лечили не то. Болел тазобедренный сустав, а лечили позвоночник. (противоположная ошибка встречается крайне редко).

2. Витя С., 7 лет. 6 лет безрезультатно лечили бронхит. У мальчика был смещен один позвонок. Адекватное лечение заняло 5 сек. С тех пор прошло больше 20 лет. ни одного приступа бронхита больше не было!

3. Марина Р., 12 лет, головные боли, головокружения, тошнота. Плохая успеваемость, рассеянное внимание. Лечили психотропными препаратами. Оказался шейный остеохондроз.

Ошибки диагностики ведут к безрезультатному лечению. Встречаются часто.

ОШИБКИ ЛЕЧЕНИЯ

4. Леонид К., культурист, качок. Принесли поздно ночью. Стоять, сидеть не мог, стонал. На пояснице опухоль размером с кулак. Работал на даче, поднял бревно, в спине щелкнуло. К вечеру разболелось. Жена-медсестра вызвала скорую помощь. По знакомству вкололи сильное обезболивающее и порекомендовали хорошенько попариться. Затем на больное место наклеили перцовый пластырь. Боль

отпустила, больной выполнил несколько упражнений, чтобы размять спину. Утром встать не смог. Отек и травма нерва растянули лечение на несколько недель.

В подобных случаях тепло, пластыри, согревающие мази и попытки размяться строго противопоказаны.

5. Николай П., военный летчик, заболевание началось как у Леонида. Попал в госпиталь, сделали блокаду, два месяца лечили физиотерапией и иглоукалыванием. Длительная компрессия (сдавление) нерва привела к его отмиранию, развился частичный парез, нога потеряла чувствительность и стала худеть. Методами мануальной терапии давление на нерв удалось снять, боли прекратились, но полное восстановление нерва потребует несколько лет.

Комментарии излишни.

6. Юрий Г., 32 года, спортивный, подтянутый, волевой. Заболел тазобедренный сустав. На снимках патология не обнаружилась. Решил лечиться самостоятельно, бегать на длинные дистанции. Бегал недолго. Нога укоротилась на 2,5 см, уменьшилась амплитуда движений, начались постоянные сильнейшие боли.

Предложили операцию по замене сустава. На прием попал 2 года назад, прошел стандартный курс лечения коксартроза, раз в месяц показывается для профилактики. Нога восстановила длину, боли прекратились, молодой организм справился с заболеванием.

Начальные стадии коксартроза диагностируются очень плохо. Лечение бегом, приседаниями, растяжками приводит к ускоренному разрушению сустава. Многие выдающиеся спортсмены из-за такого лечения стали инвалидами.

ОШИБКИ РОДИТЕЛЕЙ. ПОВТОРЯЮТСЯ РЕГУЛЯРНО.

7. Если ребенок интенсивно занимается спортом или танцами и спит на доске, думают, что ему обеспечена хорошая осанка.

Ни спорт, ни танцы не спасают от сколиоза или сутулости. Хорошую осанку надо специально вырабатывать.

8. Надеются на регулярные медосмотры в детском саду или школе. Осмотры не гарантия своевременного выявления дефектов осанки. На прием приходят дети с третьей степенью сколиоза, обнаруженного случайно, посторонними лицами. Раз в полгода

внимательно осматривайте ребенка сами или показывайте хорошему врачу.

9. Соглашаются лечить сколиоз по методикам минздрава. Это бесполезно. От этого пострадали очень многие. Не поддавайтесь на уговоры начать лечение и обещание КОГДА-НИБУДЬ ОСТАНОВИТЬ развитие сколиоза. Останавливают много лет, за это время заболевание часто переходит в необратимую стадию. ЛФК и массаж бесполезны, корсеты и гипсовые кровати ничего, кроме мучений не дают. Сколиоз остановить невозможно. Сколиоз можно только вылечить.

10. Опускают руки и теряют надежду. Верят, что сколиоз неизлечим. Сколиоз великолепно лечится.

ОШИБКА ЗАВЫШЕННОГО САМОМНЕНИЯ.

11. “Я интенсивно занимаюсь спортом, карате, йогой, делаю зарядку, играю в теннис, бегаю, мастер спорта, чемпион, купаюсь в проруби, сплю на доске и т.д. и т.п., и вообще я очень, я чрезвычайно, я особый, у меня не будет, не возможно, это для слабых, хилых, неспортивных.” Хорошее здоровье не гарантирует от остеохондрозов или артрозов, вышеперечисленные виды занятий МОГУТ способствовать их развитию. Высокий болевой порог у спортсменов и надежды на

целительную силу спорта отодвигают начало лечения и делают его неэффективным.

ОШИБКИ УМЫШЛЕННЫЕ? ПОПАДАЮТСЯ ВСЕ ЧАЩЕ...

12. Таня К., 14 лет, сколиоз первой степени. Предложили операцию. Маму так запугали, что ее трясло. К счастью обошлось. Лечение без операции длилось меньше месяца.

13. Алексей С., 35 лет. Предложили срочно (!) заменить тазобедренный сустав, пугали, что через пять лет не сможет ходить...

Очень опасны. Попадаются пациенты с заболеваниями незначительными, которым сразу предлагают очень радикальную меру лечения - операцию. Успех не гарантируют. В таких случаях может помочь консультация у независимых и незаинтересованных специалистов.

НАИБОЛЕЕ ЧАСТАЯ ОШИБКА (ТРЕТЬЯ БЕДА РОССИИ)

14. Поздно начатое лечение. Своевременно выявленные заболевания лечатся быстро, полное излечение запущенных не всегда возможно.

НЕ «ВЫКЛЮЧАЙТЕ» РЕБЕНКА!

Дима Р., 16 лет, внешне здоровый, крепкий парень, занимается культуризмом. На приемы ходит с дедом. Жалуется на постоянное чувство усталости в спине, эпизодические боли в суставах. Еще у Димы серьезное нарушение осанки - кифосколиоз.

Внешние признаки заболевания - быстрая утомляемость, боли в позвоночнике, нарушенная или неустойчивая осанка. Не все родители спешат к врачу при жалобах ребенка на усталость, не все врачи адекватно к жалобам относятся. На рентгеновских снимках заметны суженные межпозвонковые диски, недоразвитые, не

соответствующие возрасту позвонки. Обычный диагноз - остеохондропатия. Болезнь достаточно редкая. Впрочем не редкая, а редко диагностируемая. Остеохондропатия -- верный путь к раннему остеохондрозу, множеству сопутствующих заболеваний и серьезным нарушениям осанки. С каждым годом встречается все чаще. В чем же дело? Что изменилось за последние годы? Питание? Воздух? Гигиена? Многие другое? Да. Да. Да. НО САМОЕ СУЩЕСТВЕННОЕ ЗНАЧЕНИЕ ИМЕЕТ ЛИШЬ ОДНО ОБСТОЯТЕЛЬСТВО - МЫ ВСЕ, А ОСОБЕННО ДЕТИ, СТАЛИ СУЩЕСТВЕННО МЕНЬШЕ ДВИГАТЬСЯ.

И какими бы одаренными и способными ни были эти дети, сколько бы знаний они ни получили, каких высот в профессиональной деятельности или искусстве не достигли - вся жизнь их будет в той или иной степени неполноценной! Чем лучше школа, чем выше притязания родителей и детей, тем больше приходится заниматься последним.

Доходит до парадоксов - дети, посещающие спортивную школу, спортсмены, страдают от гипокинезии,

*При
остеохондропатии у
женщин возрастает
вероятность*

недостатка движений. Спортивные занятия 2-3 раза в неделю, 2 урока физкультуры сомнительного качества, а остальное время ребенок сидит и занимается. Порядки же во многих школах исключают физическую разрядку на переменах. Детей отучают от физической активности с раннего детства. Многие родители пользуются видеотехникой как «выключателем» для ребенка. Когда ребенок сидит тихо, маме спокойней. И в каникулы или выходной дети продолжают чинно ходить или сидеть за компьютером! Они не любят двигаться, их отучили от движений. Недостаток движений приводит к недоразвитию межпозвонковых дисков и суставов. Это очень серьезное заболевание. Ребята могут быть накачанными, посещать спортшколу и тем не менее страдать от гипокинезии. Чтобы накачать мышцы, достаточно 2-3 занятия в неделю. На одну группу мышц несколько минут! Скелет, межпозвонковые

диски, хрящевые ткани, сухожилия при этом остаются недоразвитыми.

ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ? Если Ваш ребенок вполне здоров - не ограничивайте его двигательную активность, не приучайте к постоянно включенному телевизору или компьютеру. Часы отдыха, каникулы, отпуск наполняйте активным движением. Годится все - работа на даче, походы за грибами, подвижные игры, многое другое. А ЕСЛИ У ВАС ИЛИ У ВАШЕГО РЕБЕНКА УЖЕ ПРОБЛЕМЫ С СУСТАВАМИ И ПОЗВОНОЧНИКОМ? Физкультура и спорт в этом случае чреваты серьезными осложнениями. От нарушений осанки надо избавляться, суставы лечить, позвоночник приводить в порядок и одновременно очень осторожно наращивать физическую нагрузку. А ЕСЛИ НЕТ ВРЕМЕНИ? Возврат к прошлому невозможен. Мир развивается. Значит, надо приспосабливаться к изменившемуся миру. Если раньше работу и физкультуру, учебу и физические упражнения можно было разделить во времени и пространстве, то сейчас такое деление многим недоступно. Нет времени для посещения спортзала, некогда бегать трусцой, кататься на коньках. Дети много учатся, взрослые работают, иногда работают и учатся одновременно. ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ТЯЖЕЛЫХ И ОСОБО ТЯЖЕЛЫХ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ ТРЕБУЮТСЯ ЕЖЕДНЕВНЫЕ ЗАНЯТИЯ ПО НЕСКОЛЬКО ЧАСОВ. Можно ли этого добиться в современных условиях? Конечно! Конечно, возможно, сочетая ЭТИ занятия с работой или учебой. Более того,

учеба или работа структурируют сутки, разбивают их на определенные промежутки времени и тем сильно облегчают лечение. Парадокс, но дети зимой лечатся легче, чем летом, работающие дамы — легче домохозяйки! Заниматься здоровьем можно каждый день, и столько, сколько нужно! Вне зависимости от работы или учебы.

ЕСЛИ ВЫ СЛИШКОМ ЛЕГКО УСТАЕТЕ, ЕСЛИ У ВАС ПРОБЛЕМЫ С ОСАНКОЙ ИЛИ СУСТАВАМИ, ЕСЛИ ВАС БЕСПОКОИТ ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ, ЕСЛИ ВАС ВОЛНУЕТ ВАШЕ БУДУЩЕЕ И БУДУЩЕЕ ВАШИХ ДЕТЕЙ - ПРИХОДИТЕ К НАМ.

СУСТАВЫ, ОСТЕОХОНДРОЗ И ДИЕТА

Прошел еще один праздник. Наплыв посетителей. Много “старых” пациентов, некоторых не видел несколько лет. В чем дело? Профессиональное любопытство заставило, а работа позволила провести несколько опросов. Действительно, после праздников число пациентов на приеме увеличивается, и не только у костоправа. Кто-то решил начать жизнь заново, некоторые получили курс лечения в подарок, но многие, слишком многие приходят потому, что стали чувствовать себя хуже. Хуже

чем обычно. В чем же дело? Почему праздники ухудшают здоровье? Казалось бы, должно быть наоборот. Отдых, свежий воздух, разные приятные вещи. Но...

Ольга Н., 60 лет, лечилась год назад по поводу артрозов коленных суставов и полиартрита. Вполне успешно. На прием пришла сразу после дня рождения. Сильно отекали стопы, колени, кисти. Мешки под глазами. Колени горячие и очень болят. Страшно расстроена, ведь целый год все было хорошо. Заболевание свалилось совершенно внезапно. Подозревает порчу или сглаз. На праздновании юбилея было много гостей, и кто-то позавидовал...

То, что произошло с Ольгой вполне естественно. Ни порчи, ни сглаза не было.. Какая же связь между обострением старого заболевания и днем рождения? На юбилее было много вкусных и полезных вещей. Да, именно полезных. Но и полезные вещи могут принести вред при избыточном приеме. Обилие белков в мясных и рыбных блюдах активизирует аллергические реакции, избыток жиров вредно влияет на печень, сладкого - на поджелудочную железу, избыток соли способствует задержке воды в организме и отеку суставов, разнообразные вкусовые добавки провоцируют воспалительные процессы. А в результате — острый рецидив старого заболевания.

Заболевшей была рекомендована малобелковая и малосольная диета, обильное питье и легкие мочегонные. Через пару недель суставы Ольги вернулись к норме - спали отеки, прошло воспаление, вернулась подвижность, исчезли боли. Но...

Случай совершенно противоположный:

Марина К., 48 лет, пришла с сильнейшими болями в спине и суставах. На ногах стояла с трудом, спина сильно перекошена. При ходьбе колени и тазобедренные суставы издавали громкий скрип. Огромная слабость и боли в мышцах, вызванные частыми судорогами. Всего полгода назад Марина была совершенно здорова. Потом подорвала спину, и по совету друзей-йогов прониклась идеями очищения. Сначала была рисовая диета, эффективно выводящая соли, затем перешла на питание исключительно овощами и фруктами, исключив мясо, рыбу, молоко, масло. Болезнь обострилась. Но причиной своих бед Марина считала засоленность организма и продолжала упорно чиститься. Ведь очень похожая диета помогла Ольге, но Марине с каждым днем становилось все хуже... В чем же дело?

Как я уже написал выше, ускоренный вывод кальция в «теории» должен способствовать растворению «солевых» отложений в суставе и увеличению подвижности в суставном

сочленении. На самом деле, скорее всего, это приведет к развитию остеопороза и охрупчиванию костей. Выводить кальций при одном больном суставе бессмысленно. Пострадает весь скелет.

Опять же, избыток аминокислот и кальция действительно стимулирует рост основных суставных тканей. Но... Даже при тяжелых артрозах поражено бывает сравнительно небольшое количество суставов. Все остальные обычно нормальные. Питания им хватает. Почему же не хватает больным? Беда не в том, что больным суставам не хватает питания, беда в том, что питательные вещества не доходят в нужное место! А избыток кальция начинает откладываться везде, в том числе и больном суставе, но только не в тех местах, где нужно. Не там, где нужно, разрастаются и хрящи. В результате в больном суставе нарушается подвижность и сустав окончательно выходит из строя. Очень схожий результат, впрочем, дают и уколы в сустав некоторых лекарств, снимающих воспаление и стимулирующих рост пораженных тканей.

Другой крайний случай - поражено множество суставов и позвоночник. В этом случае диета может принести ощутимую пользу. Но применять ее нужно чрезвычайно осторожно. Если заболевание сопровождается отеками и воспалением суставов, можно рекомендовать малосолевую диету с обильным питьем и мочегонными сборами. Нежелательны

помидоры (далее не буду повторять то, что уже написано об этом в предыдущих разделах).

В реальной жизни крайности встречаются редко. Вопрос о диете тогда решается в ходе консультации со специалистом для каждого конкретного случая. И в любом случае необходимо помнить, что любая новая серьезная диета — сильный стрессогенный фактор, и применять ее достаточно осторожно.

*** * ***

Есть еще одна чрезвычайно важная проблема касающаяся питания и суставов. Тамара Т., 48 лет. Очень, очень полная женщина (130 кг). Ужасно болят позвоночник, колени, голеностопные и тазобедренные суставы. При рассмотрении рентгеновских снимков замечаю - размеры, сечение позвоночника, скелетных костей разительно не соответствуют размерам тела. Оказывается, Тамара располнела совсем недавно. Раньше весила всего 65 кг. И позвоночник, и скелет были адаптированы именно под такую нагрузку! И когда располнела, позвоночник и суставы просто перестали выдерживать сильно увеличившийся вес. Естественно, ни о каком серьезном лечении без уменьшения веса говорить не приходится. Что делать в таком случае? Худеть! Но возможность похудения сильно затруднена болями в

суставах и позвоночнике, делающими невозможными практически все доступные движения, даже прогулки. В результате резко снижается перильстатика кишечника и живот чудовищно раздувается. А раздутый живот требует всё больше и больше пищи. И хотя наша дама ходила с чрезвычайным трудом и без посторонней помощи не могла повернуться в постели, она очень боялась проголодаться - сил, дескать, не будет!

Проблему Тамары удалось решить. Специальные упражнения и воздержание резко снизили вес, и в результате удалось вылечить суставы. Но это заняло много времени.

Очень похожая история случилась и с Петром К. Пациенту было всего 62 года. Последние 4 провел в постели, не поднимаясь. Неприятности начались с операции на горле, затем случилось ущемление седалищного нерва, и Петр залег. А заботливая жена обильно кормила мужа полезной и вкусной пищей. Скука только увеличивала аппетит. Представляете, какой живот вырос у него. Даже просто перевернуть его с бока на бок требовало чрезвычайных усилий от окружения. Через две недели голодания, обильных клизм и упражнений Петр смог подниматься на ноги и самостоятельно доходить до туалета! Через три — стал выходить на улицу (квартира была на втором этаже в доме без лифта).

Любопытный читатель может спросить, что же это за упражнение, которое может делать пациент, не способный повернуться в кровати? Охотно делюсь опытом. Упражнение очень легкое и полезное. После выполнения возбуждается перильстатика кишечника, из печени выдавливаются питательные вещества, и в результате уменьшаются аппетит и объем живота. Техника выполнения:

Лягте на живот, руки можно подложить под голову или разместить вдоль тела. Постарайтесь максимально расслабиться. Слегка покачивайте бедрами со стороны в сторону, как бы перекатываясь на животе. Упражнение выполняется два - три раза в день по десять минут. Но если очень хочется, можно и больше.

Всё вышесказанное ни в коем случае не должно настраивать читателя, что полнота — враг здоровья и сама по себе вредна. Вредна лишь чрезмерная, чрезвычайная полнота, особенно если она появилась уже у взрослого, сформировавшегося человека. Полнота с детских лет или юности вызывает соответствующее развитие позвоночника и суставов и поэтому не представляет для них особой опасности.

А в общем читатель должен помнить: несмотря на трудные времена, среди пациентов очень часто встречаются переедающие, и совсем нет истощенных...

Телефоны Центра В.Гитта "Век здоровья":

**915-10-31, 195-42-73, 368-09-62,
313-22-76**

< И Б И С >

№ 25

Изготовлен в редакторе Word 9.0/2000 USA. Выпускается на личные средства издателя. Соответствует примерно 100 бумажным полосам формата А5 кеглем Arial-11. С иллюстрациями.

Периодичность — в зависимости от наличия высококачественных статей. В виде ZIP-файла с названиями типа "tunn07" (номера с 1-го по 17-й) или "ibis19" (номера с 18-го по...) журнал бесплатно предоставляется на почтовом сервере <http://www.mailru.com> с именем\адресом eugenelev@fromru.com и паролем academia. Можно выбрать любое количество статей, для чего, возможно, потребуется войти на сайт и через опцию "управление файлами" ("file manager") предварительно посмотреть содержание номера (файл "Contents"): для этого он обычно автоматически распаковывается и просматривается. Затем выбрать желаемый файл №..., то есть интересующую Вас статью (а о чём она, там написано) и её себе скачать. Впоследствии для правильного чтения с экрана и просмотра рисунков необходимо (для редактора Word-9/0\2000) установить режим Print Layout View, 75%, шрифт Arial 20 полужирный ("bold").

С мнением авторов редакция согласна не всегда.

Приглашаются желающие публиковаться. Гонорары не выплачиваются, но постоянным авторам гарантируется улучшение кармы.

Тел.: (095) 493-54-87

E-mail: eugenelev@fromru.com

Адрес в Интернете: <http://www.arimoya.narod.ru>

**"Следует
всеми
силами
продвигать
знания о Тонком
мире."**



Агни Йога