

УДК 616.7
ББК 54.18
Е15

Евдокимов, Александр.

Е15 Милые суставы. Остеопатия на страже вашего здоровья / Александр Евдокимов. – Москва : Издательство АСТ, 2019. – 224 с. – (Доказательно о медицине).

ISBN 978-5-17-110395-8.

Остеопатия возникла во врачебной практике не так давно, но уже внесла существенные коррективы во взгляды и подходы к человеческому телу. Прежде всего привнесла идею о том, что рассматривать здоровье человека нужно как единое целое, не деля его на органы, зоны, области. Именно в гармоничном подходе и грамотном лечении не только конкретной болевой точки и заключается современная медицина.

В этой книге я подробно расскажу о суставах и взаимосвязи их состояния и здоровья со всеми системами нашего организма. Мы разберем самые частые диагнозы и их признаки, рассмотрим группы риска и подробно обсудим возможные методы восстановления, поговорим о витаминах, лечебной физкультуре и даже развенчаем некоторые мифы, связанные с лечением артрозов!

Здоровье ваших суставов — это реальная задача, над которой можно и нужно работать!

УДК 616.7
ББК 54.18

ISBN 978-5-17-110395-8.

© Евдокимов А., текст
© ООО «Издательство АСТ»

ПРЕДИСЛОВИЕ

Здравствуйте, дорогие читатели!

Сначала немного о предыстории создания этой книги.

Совсем недавно в нашей стране появилась новая врачебная специальность — врач-osteopat. Медицинское сообщество достаточно консервативно, и появление новой непонятной и идущей вразрез с общепринятыми догмами дисциплины вызвало волну неприятия. И сразу же остеопатия была поставлена на одну позицию с шаманизмом и шарлатанством.

Однако несмотря на сопротивление, сегодня остеопатия заняла прочное положение в своей сфере медицины, и зачастую используется как единственный метод в лечении многих заболеваний, и все больше врачей разных специальностей начинают работать в тандеме

со специалистами остеопатами. И это только начало пути...

Я одним из первых в своих блогах начал рассказывать о достижениях остеопатии и пропагандировать остеопатические подходы в лечении. Постепенно мои подписчики стали задавать все больше вопросов, и у меня накопилось огромное количество материала, который я и решил оформить в виде книги.

В этой книге я расскажу вам про артрозы. И надеюсь, что в будущем получится целая серия книг, так как материала накопилось очень много. А найдя интерес, поддержку и одобрение у читателей, мне захочется с утроенной силой делиться своими знаниями!

Отличительной особенностью этой книги является то, что в ней перечислены практически все варианты диагностики и причины развития артрозов, а также описано множество методов лечения с их достоинствами и недостатками.

Конечно же у вас будут возникать вопросы, которые вы сможете задавать в моих блогах, а также под моими познавательными видеороликами на просторах интернета. И, может быть, моя следующая книга будет написана по вопросам подписчиков, и именно ваш вопрос послужит поводом к ее написанию...

ЧУДЕСА ОСТЕОПАТИИ

Остеопатия как дисциплина возникла недавно, но она уже внесла существенные коррективы во взгляды и подходы к человеческому телу. Остеопатия рассматривает человека как единое целое, не деля его на области, зоны и органы. Поэтому на что бы ни жаловался пациент, остеопат проводит его осмотр в целом, подчеркивая единство организма и его функций. И тогда открываются на первый взгляд неуловимые взаимосвязи — например, проблемы печени могут вызывать боль в правом плече, застарелая травма голеностопного сустава приводить к болям в поясничном отделе позвоночника, а использование зубных брекетов может быть связано с частой головной болью или даже с нарушением координации движений... Без остеопатического подхода такие взаимосвязи просто не могли быть выявлены прежде.

Это позволило взглянуть на все процессы в организме по-новому. Были выстроены целые цепочки возможных взаимных влияний в организме на основании тех или иных принципов взаимодействия. Это могут быть простые механические связи из мышц и сухожилий, а могут возникать и более сложные, с участием внутренних органов и жидких сред организма, таких как спинномозговая жидкость, кровь, лимфа.

Остеопатия научила нас бережному отношению к телу человека. Еще совсем недавно костоправство и мануальная терапия, а также большинство массажных практик придерживались жестких подходов в лечении. Считалось, что чем интенсивнее тебя промяли или прохрустели с неприятными или даже с болевыми ощущениями, тем выше эффективность! Ничего страшного, если все тело будет болеть еще 2–3 дня.

Такой подход существует и по сей день. Но с появлением остеопатии люди стали понимать, что жестко не значит качественно и хорошо. Многие мои пациенты с удивлением обнаруживают, что при проведении сеанса может быть не больно, а даже очень приятно. На процедурах остеопатии пациент зачастую даже засыпает!

Остеопатия обнаружила в нашем теле ритмы. На сегодня существует много споров вокруг

их происхождения и вообще самого наличия. Возможно, будущие поколения смогут их объяснить и научно доказать. А сейчас остеопатия изучает **краниосакральный ритм**. Дело в том, что череп и крестец соединены между собой твердой мозговой оболочкой, поэтому все движения в черепе передаются крестцу. Твердая мозговая оболочка как бы окутывает головной и спинной мозг и, выходя из черепа, спускается по спинномозговому каналу внутри позвоночного столба, достигая крестца.

А так как получается, что череп и крестец связаны между собой, они работают как единое целое и образуют краниосакральную систему. Движения, которые совершают кости черепа в единстве с крестцом и спинномозговой жидкостью, носящей название ликвор, вызывают колебание всего тела, приводя к его непроизвольному расширению и сжатию. Эти колебания и называются краниосакральным ритмом. Считается, что в норме его величина 8–10 движений в минуту. И хороший остеопат может почувствовать ритм на любом участке тела человека. Краниосакральный ритм присущ всем живым существам. Во всяком случае, позвоночным.

Остеопатия ставит краниосакральный ритм в один ряд с жизненной энергией. Его еще на-

зывают дыханием жизни. Очень красивое название... Вся Вселенная пульсирует, пульсирует также все живое и неживое. Умение слышать и оценивать ритм тела дало остеопатам возможность дополнительно оценивать результативность своей работы.

Ведь если ритм хорошо проводится по телу, то это будет свидетельствовать о жизненной силе пациента и способности к самовосстановлению. Все остеопаты стремятся в конце процедуры добиться значительного улучшения краниосакрального ритма. И не важно, что боль еще не прошла или трудно наклоняться — жизненная сила уже восстановила свое течение, а значит, недуг непременно отступит.

Остеопатия в новом свете открыла для нас **фасции**. Фасции — это оболочки соединительных тканей, которые покрывают все структуры и органы организма. Они образуют футляры для мышц, сосудов, нервов и выполняют опорные и трофические функции.

Раньше ни одна из дисциплин не придавала большого значения этим оболочкам. Они рассматривались как нечто незначительное, мало влияющее на суть и течение болезней, а значит и не столь значимые в заболевании человека.

Остеопатия отводит фасциям важнейшую роль в развитии и патогенезе многих заболеваний и не только опорно-двигательной системы. Это отражено в одном из постулатов остеопатии, который гласит: «Структура управляет функцией, функция влияет на структуру». Это говорит о том, что нарушения в геометрии тела, которая как раз формируется из фасций или фасциальных футляров, не может не отразиться на работе или функционировании тела человека, его органов и систем.

На основе этих знаний были созданы уникальные фасциальные техники, которые позволили остеопатам творить на приеме пациентов настоящие чудеса. При этом представьте себе, что врач прикасается к телу пациента только визуально! Но после такого «прикосновения» человек встает и чувствует, что боль или уменьшилась или вовсе исчезла. И разве это не чудо? Но именно подобная техника, а также кранио-сакральная остеопатия не воспринимаются классическими врачами, которые и причисляют остеопатов к шарлатанам, зарабатывающим деньги на внушаемых пациентах.

Однако все это выглядит чудом или каким-то мистическим действием только для неискушенных людей. На самом деле все базируется на знаниях основ анатомии, гистологии и физио-

логии. И теперь остеопатия вносит, например, новое понимание в значимость функций соединительной ткани и фасций.

Разработанные нами методики позволяют безопасно работать с такими «сложными» пациентами, как беременные женщины, грудные дети, люди преклонного возраста, больные с серьезными травмами, когда обычные методы не могут использоваться из-за высокого риска развития осложнений и травматизации.

Фасциальные техники являются необычайно легкими и воздушными, а при незначительной энергозатратности их результативность представляется феноменальной. Кроме врачей-osteопатов фасциальный подход на сегодняшний день не использует ни один другой врач-специалист. Занимаясь остеопатией, мы чувствуем единство не только тела, но и всего живущего на Земле. От этого знания и этих ощущений возникает невероятное чувство радости и любви ко всему миру. По ощущениям это похоже на то, когда ты научился делать что-то очень важное и нужное людям — и тогда тебя переполняет радость. Большинство остеопатов испытывают на приемах подобные ощущения. Более того, проработав 12 часов в день, остеопат не чувствует ни усталости, ни опустошения.

АПРОЗ



АТРОЗ ИЛИ БОЛЬ В СУСТАВЕ?

Начну нетривиально. Если вы не профессиональный спортсмен, если у вас не было значительных травм и ушибов суставов, если ваш вес не приближается к отметке 140 кг и вы не страдаете серьезными системными заболеваниями, если ваш возраст до 40 лет, но при этом вы испытываете боли и ограничения в суставе или суставах, то диагноз артроз — это не ваш диагноз. Я бы назвал это как угодно, но только не артрозом.

Боль в суставе — в данном случае скорее синдром. Понятно, что после снимка у вас обязательно что-нибудь найдут и повесят ярлык. Артроз первой или даже второй степени. С этим придется смириться. Хороший рентгенолог обязательно опишет все нюансы и даст заключение.

Врач это заключение, как правило, вынесет в диагноз артроз.

Так вот, я такое состояние рекомендую называть болевым синдромом. А вот теперь к чему все эти преамбулы. Какая разница, артроз или боль в суставе? Ответ прост! Боль в суставе — это симптом и подразумевает поиск причин перегрузки структур сустава, тогда как диагноз артроз самостоятелен и искать ничего не нужно! Лечим артроз. Уловили разницу?

То есть, если у вас болит коленный сустав, его врачи и будут лечить. Вот это и есть камень преткновения. Никто не хочет разбираться, что же в вашем организме произошло, почему нагрузка на сустав резко выросла, почему нарушился кровоток и питание в суставе, остановится ли процесс после лечения или сустав будет потихоньку разрушаться?

Вывод такой. Если вам до 40 лет, артроз у вас маловероятен. Надо обязательно искать причину возникновения суставного болевого синдрома и работать именно с ней. Дело в том, что лекарствами заглушить боль и снять воспаление можно. Лечебная физкультура тоже вам поможет. Но если не устранить причину боли, сустав будет продолжать разрушаться. Так ка-

ковы же причины возникновения болевого симптома и начала разрушения сустава?

Начнем с того, что женщины страдают этими болями в 2,5 раза чаще, чем мужчины. Это говорит о важном гормональном влиянии на состояние суставов, например, через обмен кальция в организме, который связан с гормонами и, в связи с физиологией, у женщин чаще нарушается.

Я выделю три условия, на которых базируется состояние здоровья суставов:

1. нагрузка;
2. питание;
3. выделение суставной жидкости.

Очень важно, чтобы все эти условия были сбалансированы.

Если увеличивается нагрузка, то питание и синтез жидкости тоже должны увеличиться. Если этого не происходит, в суставе могут происходить биомеханические нарушения с последующим разрушением структур.

Нагрузка может возрастать и вполне естественным образом, например при увеличении физической активности, здесь все понятно. Теперь про нагрузку, которая незаметна на первый взгляд.

Попробуйте отклонить свое тело вперед. Если так немного постоять, то вы почувствуете

сильное напряжение передних мышц бедра и голени. Такое напряжение может возникать при изменении центра равновесия в теле из-за проблем в спине, опущении внутренних органов, ожирении, нарушении осанки. Если оно длится несколько лет, то коленные суставы изнашиваются намного быстрее. Есть ли смысл лечить только суставы? Конечно, нет.

УПРАЖНЕНИЕ 1

Исходное положение: сидя на стуле, ноги, согнутые в коленях, свободно висят в воздухе, можно облокотиться на спинку стула.



Выполнение упражнения: начинаем попеременно сгибать разгибать колени с интенсивностью 20–40 движений в минуту. Количество выполнений может сильно варьироваться от 60 повторов до 3–5 минут, в зависимости от вашего общего состояния и состояния коленных суставов.

УПРАЖНЕНИЕ 2

Исходное положение: лежа на спине, ноги подведены к животу и согнуты в коленях под углом 90° .

Выполнение упражнения: начинаем попеременно сгибать и разгибать колени вверх с интенсивностью 20–40 движений в минуту. Количество выполнений может сильно варьироваться от 60 повторов до 3–5 минут, в зависимости от вашего общего состояния и состояния коленных суставов.



СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|-----------------------------|---|
| Предисловие | 5 |
| Чудеса остеопатии | 7 |

Артроз13

| | |
|--|----|
| Вступление | 15 |
| Артроз или боль в суставе? | 16 |
| Артроз как диагноз | 20 |
| Причины и механизм формирования артроза | 24 |
| Почему в сустав может не попадать необходимое количество микроэлементов и питательных веществ? | 26 |
| Плохое выведение или эвакуация из сустава продуктов жизнедеятельности и распада. | 27 |
| Значительная перегрузка тех или иных участков или элементов сустава с их быстрым частичным или полным разрушением | 30 |
| Травмы с нарушением биомеханики и подвижности сустава. | 31 |

| | |
|--|-----|
| Воспалительные заболевания с преимущественным поражением хрящевой ткани | 33 |
| И последнее условие нарушения обменных процессов в суставе — это аутоиммунные процессы в организме с поражением хрящевой ткани. | 34 |
| Группы риска | 36 |
| Диагностика артроза | 38 |
| Классификация артрозов | 63 |
| Симптоматика артроза. | 71 |
| Лечение артроза | 77 |
| Микроэлементы и витамины, необходимые для питания и правильной работы суставов | 82 |
| Самый необходимый элемент — это кальций | 83 |
| Витамин D. | 87 |
| Еще один важный микроэлемент в нашем организме — сера | 89 |
| Следующий микроэлемент — магний | 92 |
| Теперь перейдем к микроэлементу фосфору | 96 |
| Еще одним важным микроэлементом является селен | 98 |
| Еще один важный микроэлемент — медь | 100 |
| Микроэлемент кремний | 102 |
| Микроэлемент марганец | 104 |
| Витамины А, Е, С, РР и группы В | 105 |
| Подведем итог | 107 |
| Методы лечения | 110 |
| Остеопатия при артрозе | 110 |
| Гомеосиниатрия | 118 |
| Лекарственная терапия. | 122 |
| Введение в сустав плазмы, обогащенной тромбоцитами. | 134 |
| Криотерапия, или лечение суставов холодом | 136 |

| | |
|---|-----|
| Озонотерапия. | 142 |
| Подготовка к проведению озонотерапии при лечении суставов. | 145 |
| Карбокситерапия, или газовые уколы | 147 |
| Гирудотерапия | 150 |
| Апитерапия, или лечение пчелами | 157 |
| Грязелечение | 161 |
| Методы воздействия лечебной грязью при артрозе и других заболеваниях суставов | 168 |
| Физиотерапевтические методы лечения артрозов | 171 |
| Электролечение | 177 |
| Следующая большая группа физиотерапевтических методик носит общее название — механотерапия. | 181 |
| Подведение итогов | 185 |
| Термотерапия. | 185 |
| Подведение итогов | 187 |
| Теперь поговорим о народной медицине. | 188 |

Лечебная физкультура

при артрозах 191

| | |
|-----------------------|-----|
| Упражнение 1. | 199 |
| Упражнение 2. | 200 |
| Упражнение 3. | 202 |
| Упражнение 4. | 204 |
| Упражнение 5. | 206 |
| Упражнение 6. | 209 |
| Упражнение 7. | 213 |
| Упражнение 8. | 217 |

***Последний вид лечения, о котором
я не могу не упомянуть —
это операционное лечение суставов 219***