



# ЧИТАЙТЕ В СЕРИИ PRO ЗДОРОВЬЕ

**PRO ЗДОРОВЬЕ**



**СЕРГЕЙ АГАПКИН**  
Доктор медицинских наук, профессор, кандидат медицинских наук, заслуженный врач Российской Федерации

## ДОМАШНИЙ СПРАВОЧНИК САМЫХ ВАЖНЫХ СОВЕТОВ ДЛЯ ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

- Понимание и реализация отличий в вашем организме
- Более 500 практических советов по лечению и профилактике заболеваний
- Простые и эффективные способы справиться со здоровьем

112 стр. 140 руб. ISBN 978-5-91288-111-1

**PRO ЗДОРОВЬЕ**



**СЕРГЕЙ АГАПКИН**  
Доктор медицинских наук, профессор, кандидат медицинских наук, заслуженный врач Российской Федерации

## САМОЕ ГЛАВНОЕ О ХРОНИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ

- Уникальный путеводитель по самым распространённым хроническим заболеваниям
- Как выявить заболевание на ранней стадии
- Какими способами можно избежать хронических заболеваний

112 стр. 140 руб. ISBN 978-5-91288-112-8

**PRO ЗДОРОВЬЕ**



**ДМИТРИЙ НАУМОВ**  
Профессор, доктор медицинских наук, профессор

## ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ТАБЛЕТК ПО МЕТОДИКАМ БОЛОТОВА-НАУМОВА

- Лечение и профилактика пневмонии, острых бронхитов, коклюша, гриппа и других заболеваний верхних отделов дыхательных путей
- Лечение заболеваний печени, тиреода, поджелудочной железы

112 стр. 140 руб. ISBN 978-5-91288-113-5

**PRO ЗДОРОВЬЕ**



**СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ**  
Доктор медицинских наук, профессор

## ЗДОРОВЫЕ СОСУДЫ, ИЛИ ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ МЫШЦЫ?

- Секреты здорового долголетия
- Упражнения для нормализации давления
- Гимнастика для сердца и сосудов

112 стр. 140 руб. ISBN 978-5-91288-114-2

**PRO ЗДОРОВЬЕ**



**СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ**  
Доктор медицинских наук, профессор

## БОЛЯТ КОЛЕНИ ЧТО ДЕЛАТЬ?

- Новые разработки, связанные с болезнью колена
- Новые подходы в лечении артритов и артрозов
- Как избежать травмы после травмы и операции
- Упражнения для лечения болей в колене

112 стр. 140 руб. ISBN 978-5-91288-115-9

**PRO ЗДОРОВЬЕ**



**СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ**  
Доктор медицинских наук, профессор

## ГРЫЖА ПОЗВОНОЧНИКА- НЕ ПРИГОВОРИ!

- Лечение всех видов грыж позвоночника
- Альтернативные методы лечения грыжи позвоночника
- Как избавиться от боли в спине без лекарств и что делать при операции

112 стр. 140 руб. ISBN 978-5-91288-116-6

**PRO ЗДОРОВЬЕ**



**СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ**  
Доктор медицинских наук, профессор

## ОСТЕОХОНДРОЗ- НЕ ПРИГОВОР!

- Рецепты и упражнения для лечения остеохондроза
- Как побороть страхи при болях в спине
- Типичные ошибки и заблуждения

112 стр. 140 руб. ISBN 978-5-91288-117-3

**PRO ЗДОРОВЬЕ**



**АЛЕКСЕЙ МОСКАЛОВ**  
Доктор медицинских наук, кандидат медицинских наук, заслуженный врач Российской Федерации

## 120 ЛЕТ ЖИЗНИ - ТОЛЬКО НАЧАЛО КАК ПОБЕДИТЬ СТАРЕНИЕ?

- Как замедлить старение и как противостоять старению
- Как замедляется старение и что делать
- Что такое старение и как его избежать

112 стр. 140 руб. ISBN 978-5-91288-118-0

**PRO ЗДОРОВЬЕ**



**НИКОЛАЙ МЕСНИК**  
Доктор медицинских наук, профессор, кандидат медицинских наук, заслуженный врач Российской Федерации

## ПРОСТУДА КАК ЗАЩИТИТЬ ИММУНИТЕТ?

- Причины и симптомы простудных заболеваний
- Инновационные лекарственные препараты
- Эффективные способы повышения иммунитета

112 стр. 140 руб. ISBN 978-5-91288-119-7



# **СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ**

ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР

## **БОЛЯТ КОЛЕНИ ЧТО ДЕЛАТЬ?**



Москва  
2016

УДК 615.89  
ББК 53.59  
Б 90

Художественное оформление *П. Петрова*

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

**Бубновский, Сергей Михайлович.**

Б 90 Болят колени. Что делать? / Сергей Бубновский. — Москва : Издательство «Э», 2016. — 192 с. — (PRO здоровье).  
ISBN 978-5-699-72285-3

Страдания человека, утратившего способность без боли согнуть ногу в коленном суставе, — безмерны. Хирургические операции по замене связок и самого сустава, удаление менисков приводят лишь к временным результатам.

Благодаря реабилитации по авторской методике доктора Бубновского пациенты после травм коленей и сложных операций выигрывают золотые медали на Олимпийских играх, чемпионатах Европы и мира, а люди, далекие от спорта, даже после 70, забывают про костыли и перестают хромать!

В книге обсуждаются мифы и заблуждения, связанные с лечением колена, подробно описано лечение артритов и артрозов коленного сустава, восстановление после травмы и операций, даны специально разработанные автором упражнения.

**УДК 615.89**  
**ББК 53.59**

ISBN 978-5-699-72285-3

© Бубновский С.М., 2014  
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2016

## Содержание

<i>Введение в тему</i> .....	7
<i>Вместо предисловия, или Вопросы без ответов</i> .....	10
<b>ЧАСТЬ I. Вопрос первый: чем отличается артрит от артроза, или Болезнь под названием артрит</b> .....	28
<b>ЧАСТЬ II. Разбор болезни, или Как не надо лечить колено</b> .....	45
<i>Ситуация первая</i> .....	45
<i>Три этапа воспаления</i> .....	49
<b>Что делать, или Как помочь Галине Феодосьевне?</b> .....	55
<b>Анатомо-физиологическое обоснование принципов лечения коленного сустава</b> .....	58
<b>Динамическая анатомия коленного сустава</b> .....	61
<b>Функциональная физиология коленного сустава</b> .....	65
<b>Почему болят колени у пожилых людей?</b> .....	69
<b>ЧАСТЬ III. Вопрос второй: всегда ли боли в коленном суставе являются проявлением болезни самого колена, а не симптомом какого-либо другого заболевания?</b> .....	78
<i>1 совет</i> .....	82
<i>2 совет</i> .....	83
<i>3 совет</i> .....	84

ЧАСТЬ IV. Вопрос третий: какая нагрузка для больных суставов является поистине разрушительной, а какая — лечебной .....	87
ЧАСТЬ V. Спортивные и околоспортивные травмы коленного сустава .....	99
ЧАСТЬ VI. Двенадцать незаменимых упражнений для колена .....	108
ЧАСТЬ VII. Что может произойти, если лечение артрита коленного сустава доверить хирургу, или Как стать инвалидом от банальной травмы колена? .....	134
Немного позитива... ..	144
ЧАСТЬ VIII. Ревматоидный полиартрит, или Что делать, когда лекарства не помогают? .....	148
Дополнительные условия, или В помощь упражнениям .....	152
ЧАСТЬ IX. Запястье, локти, плечи, или Упражнения для пояса верхних конечностей при полиартрите.....	158
Болезнь Бехтерева — что делать? .....	160
Коленный сустав и эндопротезирование .....	168
<i>Вместо послесловия .....</i>	<i>173</i>
<i>Словарь .....</i>	<i>178</i>
<i>Об авторе .....</i>	<i>186</i>

## **Введение в тему**

Этот материал изложен не как в учебнике, а как беседа или диспут.

Дело в том, что руководств, учебников и монографий много. Но каждый врач довольствуется своей библиотекой, которую рекомендует его врачебная школа. Поэтому порой трудно найти общие точки соприкосновения, если взгляды на лечение и болезнь разные. Тем более если взгляды диаметрально противоположны. Но я отталкиваюсь прежде всего от нужд больных, обращающихся ко мне как к врачу, при этом их не очень интересуют классификации болезней суставов. Их интересуют, как правило, две проблемы — боль в суставе и метод лечения, который поможет избавиться от этой боли и вернуть сустав в нормальное состояние.

В основе этой книги лежат прежде всего проблемы коленного сустава. Но мы затронем и другие, не менее важные темы. Поговорим и о сложности анатомического строения коленного сустава. Сказать об этом надо хотя бы потому, что эту книгу могут посмотреть или даже почитать и врачи. Хотя бы для того, чтобы не было ощущения дилетантизма. Как показывает практика, лечение коленного сустава в общепринятой медицине рассматривается лишь с двух позиций:

1) лечение нестероидными противовоспалительными (НПВСами) и хондропротекторами<sup>1</sup> вперемежку с гормонотерапией и физиотерапией;

2) операции на суставах, которые приобрели в последние годы поистине вселенский масштаб.

Я предлагаю свою позицию в лечении коленного сустава, принципиально отличающуюся от этих двух. Существуют и народные рецепты, широко пропагандируемые СМИ, но обсуждать их я не буду, так как анализ большинства этих рецептов показал их примитивность и несостоятельность. Из всех форм поражения сустава я буду рассматривать две основные — артрит и артроз<sup>2</sup>. Правомерность такой мини-классификации постараюсь доказать, диспутируя с Ассоциацией врачей общей практики (семейных врачей) РФ и Ассоциацией ревматологов России<sup>3</sup>.

Другие проблемы, затронутые в этой книге, — спортивные травмы коленного сустава, ревматоидный полиартрит и болезнь Бехтерева, думаю, будут не менее интересны читателю, в той или иной мере столкнувшемуся с какой-либо из них.

Я думаю, что ответом большинства специалистов указанных ассоциаций будут камни в мой огород, я за это их не осуждаю, но главный аргумент в таком диспуте — результат лечения. Ни один человек с проблемами

---

<sup>1</sup> Хондропротекторы — препараты, восстанавливающие хрящевую ткань сустава (якобы. — Б.С.).

<sup>2</sup> В специальной медицине в последнее время принято называть эти две формы — остеоартрит и остеоартроз.

<sup>3</sup> Клинические рекомендации. Остеоартрит. Диагностика и ведение больных остеоартритом коленных и тазобедренных суставов / под ред. О.М. Лесняка. Москва: «ГЭОТАР-Медиа», 2006.

## **БОЛЯТ КОЛЕНИ. ЧТО ДЕЛАТЬ?**

---

суставов, входящий в кабинет специалиста, не желает после прохождения лечебного курса стать инвалидом или получить бытовые ограничения (корсет, ортез, трость и проч.), резко снижающие качество его жизни.

Об этом и поговорим.

## **Вместо предисловия, или Вопросы без ответов**

Человек невысокого роста вошел в кабинет, раскачиваясь, как селезень, из стороны в сторону. Ноги колесом<sup>1</sup>, на лице недовольство и раздражение. Еще бы... Его буквально насильно привели в Центр современной кинезитерапии<sup>2</sup>, в котором запрещают носить наколенники, делать тепловые компрессы на суставы, так помогающие ему, хоть и ненадолго, и даже не рекомендуют использование хондропротекторов, на которые он уже потратил уйму денег.

«Здесь, видите ли, лечат упражнениями на каких-то тренажерах, и, что совсем ни в какие ворота не лезет, компрессами со льдом, которые накладывают на больные суставы».

Ему 64 года. Его не надо учить, как лечить себя. Он все знает о своих суставах лучше любого врача.

---

<sup>1</sup> Ноги колесом — варусная деформация конечностей, свойственная людям с поражением коленных суставов.

<sup>2</sup> Современная кинезитерапия — новое направление в медицине: основа лечения крупных суставов и позвоночника — воздействие на глубокие мышцы ОДА с помощью специальных тренажеров для восстановления полноценной суставной подвижности.

Так думал очередной пациент, переступивший порог моего кабинета. Ему сказали, что у него артроз коленных суставов и что, мол, это уже не лечится ничем, кроме эндопротезирования, то есть замены родного сустава на имплант. Может, смириться с болезнью и продолжать лечиться теми же методами и средствами, к которым он уже привык и заменять которые на что-то другое, пусть и современное, уже не хочется? Еще бы, ведь здесь и самые сильные лекарства для обезболивания, и лазер, и другие методики физиотерапии, и даже кортикостероиды — все, как уверяют врачи, самое что ни на есть современное.

Конечно, помогают они временно, ненадолго, но помогают же?! И хотя от применения некоторых из этих лекарств уже и лекарственная болезнь развилась, врачи называют ее ятрогенией, он готов и дальше бороться этими средствами с болями в коленях.

Но вот он пришел в Центр Бубновского, или как там еще — Центр кинезитерапии. «Знакомый лечился, рекомендовал и даже настаивал. Надоело его слушать. Вот и пришел. Что ж. Послушаем, что здесь расскажут о лечении суставов. Сказали же делать операцию?! А здесь против операции на моих коленях...»

Я прекрасно понимал эти сомнения. Пациенты с больными суставами бывают двух типов. Первые, как правило, не верят, что можно обойтись без операции по замене сустава, даже если сустав в этой операции действительно нуждается. Бьются до конца, ищут выход, обращаясь порой к самым экзотическим средствам, которыми располагает так называемая народная медицина.

Сразу могу сказать, что касается народной медицины — нет в ней таких способов, чтобы вылечить даже артрит. Отвлечь от боли, временно снять напряжение в

теле средства есть. Но вылечить суставы без знаний анатомии и физиологии невозможно. И это не высокомерие врача. Я изучал где-то с 13–14 лет да и сейчас интересуюсь всеми альтернативными методами лечения костно-мышечной системы, в том числе и народными. Да! Не удивляйтесь. Помню, просил родителей, чтобы они выписали мне журнал «Физкультура и спорт», в котором была рубрика «7 страниц здоровья». Мне было тогда 14 лет — конец 60-х годов, я ничем не страдал, был здоровым спортивным парнем. Но вот тема нетрадиционной медицины, как сейчас говорят, меня привлекала. Почему? Не знаю... Чуть позже появилась страница «ЗОЖ» («Здоровый образ жизни») в газете «Советский спорт», трансформировавшаяся затем и в ныне существующую газету «ЗОЖ». Эти источники информации позволяли узнать о людях, занимающихся чем-то необычным, но чрезвычайно привлекательным (для меня, во всяком случае) в области медицины. Такой информации в СССР было мало. Это мое, можно сказать, детское увлечение очень пригодилось мне, когда я стал врачом. Ведь как бывает. Ведешь прием больных в поликлинике (студенческая практика). Выписываешь рецепты бабушкам, дедушкам, сидящим в очереди. И нет-нет да придет какой-нибудь чудака, который в ответ на твой рецепт спрашивает: «А вы знаете что-нибудь об урилотерапии или голодании? Вы знаете такого-то, такую-то, таких-то, которые лечат этим, другим и третьим?» Конечно, про таких людей профессора медицинских вузов никогда не рассказывали на лекциях, и думаю, любой врач, не знающий подобной альтернативной информации, будет отмахиваться от таких вопросов, называя все эти нетрадиционные методы лечения шарлатанством, бредом и т.д. Но я знал этих «других и третьих» и поэтому не от-

махивался, а подробно разъяснял преимущества или заблуждения альтернативных методов лечения, так как многие из них действительно изучал и даже применял на себе. Да и сейчас, став врачом, я продолжаю интересоваться историей альтернативной медицины. Но тем не менее есть для меня адепты, развивающие медицину в научном направлении, их методы лечения до сих пор сохраняют свою теоретическую и практическую актуальность. Прежде всего это Гиппократ, отстаивающий методы естественной медицины, провозгласивший принцип: «Не навреди». Его клятву произносят все врачи при окончании медицинского вуза и забывают в первые же дни своей лечебной практики. Сейчас главенствует симптоматическая медицина, которая Гиппократа с его принципами относит скорее к нетрадиционной медицине, но я считал и считаю себя одним из продолжателей его дела и не собираюсь менять свои взгляды на лечение, несмотря на достаточно агрессивное медицинское окружение. В конце концов, мы служим больным, так пусть они выбирают своих врачей. Я считаю, что принципы Гиппократа на сто процентов соответствуют слову «здравоохранение», то есть охранение здоровья, а не болезни. А сохранить здоровье или восстановить его невозможно без создания для этого специальных условий. Основными являются солнце, воздух и вода, то есть экология земли, трансформировавшаяся, к сожалению, в отдельное направление «Экология». Почему «к сожалению»? Да потому, что врачи в своем большинстве условиям внешней среды большого значения не придают, сосредоточив внимание на химии, то есть на химических лекарственных препаратах. А чтобы солнце, воздух и вода не мозолили им глаза, они даже создали отдельное направление — санаторно-курортное. И в действитель-

но великолепных с точки зрения экологии местах стоят больничные корпуса, обслуживаемые теми же одутловатыми медсестрами и курящими врачами, составляющими обычный штат любой больницы. Я практически не видел ни одного санатория или профилактория, в котором были бы специалисты по восстановлению здоровья. Мажут грязью, замачивают в ваннах, облучают кварцевыми лампами, делают примитивные массажи, а дорожки для терренкура с написанными на них цифрами расстояний пустуют. Отделений ЛФК с современными реабилитационными тренажерными устройствами я не видел даже за границей. Для инсультников изобрели какие-то механические устройства, которые выполняют за этих больных движения их конечностями, а ведь больные должны выполнять это сами. Вот, пожалуй, и все. Только здоровых людей все меньше и меньше. А что же действительно нужно для лечения суставов? Конечно, движение! Если сустав не работает, то мышцы, включающие его в режим работы, атрофируются. Это понятно даже школьнику. А вот какие движения? Как их делать? Сколько раз? С какой нагрузкой? С какой частотой? Да еще необходимо учитывать сопутствующие заболевания, возраст, конституцию (анатомо-физиологическую) и даже образ жизни, **чтобы не навредить**. Это и есть задача врача. В этой книге мы будем говорить о восстановлении здоровья суставов.

Так вот, возвращаясь к здоровому образу жизни.

Как ни парадоксально, когда я сам стал писать очерки в газете «ЗОЖ», мне пришлось отражать атаки «керосинщиков» и «скипидарщиков», проникших в мой первый сборник «Библиотеки ЗОЖ». Так я называю тех, кто считает возможным лечить суставы не просто теплом, а буквально «сжигать» их различными растворами и мазями.

И что интересно. Эти народные целители настолько агрессивны в своих «учениях», что невольно заразили и официальную медицину, которая стала применять различные приборы и лекарства для нагревания суставов — фонофорезы, лазеры, апизартроны и карипазим. Кстати, это свидетельствует о том, что общепринятая медицина отошла от народа, разве что усложнила народные методы лечения. Только не надо убеждать, что тем самым они лечат суставы. Это паллиативная<sup>1</sup> медицина. (Чувствую, как град камней летит в мою сторону не только от «керосинщиков», но и от артрологов и физиотерапевтов... Наклонюсь. Думаю, пролетят мимо.) Она имеет стойкое хождение лишь потому, что человек мало того что ленив, труслив и слаб (я об этом уже писал), но он еще не хочет думать о себе, о том, почему с ним приключилась эта болезнь. Он считает себя белым и пушистым.

Поэтому я все-таки решил поговорить о смысле лечения суставов с этим психологически тяжелым пациентом, все знающим и все отрицающим, кроме того, что кажется верным ему. Мы стали говорить об эндопротезировании, и я показал выписки из прессы (медицинской), свидетельствующей о том, что 70% больных после замены суставов

**70% больных после замены суставов на импланты нуждаются в повторной операции. Это официальная статистика. А оставшиеся 30% еще долго пользуются дополнительной опорой в виде телескопических костылей.**

---

<sup>1</sup> Паллиативная — временно дающая облегчение, отвлекающая от болезни, но не избавляющая от нее.