



НОВАЯ СЕРИЯ

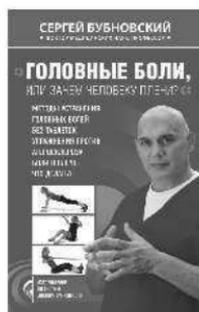
## ДОКТОР БУБНОВСКИЙ. ЗДОРОВЬЕ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

В ТВЕРДОМ ПЕРЕПЛЕТЕ

- ДОМАШНИЕ УРОКИ ЗДОРОВЬЯ. ГИМНАСТИКА БЕЗ ТРЕНАЖЕРОВ. 50 НЕЗАМЕНИМЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДОМА И ЗАЛА
- АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ. ВСЕ О ПОЗВОНОЧНИКЕ И СУСТАВАХ ОТ А ДО Я

- 1000 ОТВЕТОВ НА ВОПРОСЫ, КАК ВЕРНУТЬ ЗДОРОВЬЕ
- 100 ЛЕТ АКТИВНОЙ ЖИЗНИ, ИЛИ СЕКРЕТЫ ЗДОРОВОГО ДОЛГОЛЕТИЯ
- СЕКРЕТЫ РЕАБИЛИТАЦИИ, ИЛИ ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ТРАВМЫ
- ЗДОРОВЫЕ СОСУДЫ, ИЛИ ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ МЫШЦЫ?
- ОСТЕОХОНДРОЗ - НЕ ПРИГОВОР!
- ПРАВДА О ТАЗОБЕДРЕННОМ СУСТАВЕ: ЖИЗНЬ БЕЗ БОЛИ
- ГРЫЖА ПОЗВОНОЧНИКА - НЕ ПРИГОВОР!
- ГОЛОВНЫЕ БОЛИ, ИЛИ ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ ПЛЕЧИ?
- БОЛЯТ КОЛЕНИ. ЧТО ДЕЛАТЬ?
- ВСЯ ПРАВДА О ЖЕНСКОМ ЗДОРОВЬЕ

ЧИТАЙТЕ В СЕРИИ:  
**ОЗДОРОВЛЕНИЕ ПО СИСТЕМЕ ДОКТОРА БУБНОВСКОГО**  
В МЯГКОЙ ОБЛОЖКЕ





# СЕРГЕЙ БУБНОВСКИЙ

• ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК, ПРОФЕССОР •

---

⇒ **ГОЛОВНЫЕ БОЛИ,**  
ИЛИ ЗАЧЕМ ЧЕЛОВЕКУ ПЛЕЧИ? ⇐



МОСКВА  
2017

УДК 53.59  
ББК 615.89  
Б 90

Художественное оформление *П. Петрова*

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

**Бубновский, Сергей Михайлович.**

Б 90      Головные боли, или Зачем человеку плечи? / Сергей Бубновский. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 192 с.

ISBN 978-5-699-47431-8

Что может быть хуже головной боли? От нее невозможно убежать. Причин головной боли великое множество, но мало кто знает, что часто они связаны со слабостью мышц плечевого пояса.

В своей новой книге доктор Бубновский расшифровал код головных болей и показал выход из этого замкнутого круга без обезболивающих препаратов. Можно ли справиться с болью самостоятельно? Что такое мышечная депрессия? Как быть с острой головной болью? К чему может привести склероз сосудов мозга?

Автор расскажет, как правильно выполнять упражнения, чтобы избавиться от головных болей, а также болей в плече и шее, как укрепить свою психику. В конце книги помещен «Большой жизненный словарь», в котором с оригинальным медицинским юмором описываются состояния краха здоровья людей, игнорирующих подсказываемый автором путь к здоровью.

Книга должна быть интересна всем без исключения и прежде всего тем, кто не хочет попасть в качестве примера в этот словарь.

**УДК 53.59**  
**ББК 615.89**

**ISBN 978-5-699-47431-8**

© Д.Ухов, фотографии, 2011  
© И. Кулямин, фотографии, 2011  
© С. Бубновский, 2011  
© ООО «Издательство «Э», 2017

## СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие</i> .....	7
Слабоумие неизбежно? Не хотелось бы... ..	11
Выбрать свой путь или судьбу .....	18
Культура здоровья .....	22
Головные боли неясной этиологии .....	27
Нагрузки правильные и неправильные .....	34
Плечи — инструмент мозга .....	40
Функциональная анатомия плеча .....	43
Начало угасания здоровья .....	55
Мышечная депрессия .....	58
Первые шаги из болезни .....	66
Первый день новой жизни .....	73
Головные боли и остеохондроз .....	78
Необходимое пояснение к применению холодových процедур. Криотерапия .....	82
ЗОЖ — что это? .....	87
Склероз сосудов. Почему? .....	94
Что помогает движению? .....	98
Бег от инфаркта и атеросклероза .....	103

Вертеброгенные головные боли — как быть с ними?.....	113
Ответы на письма.....	120
Эпилог .....	138
Заключение.....	143
ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Упражнения из группы «А» для мышц плечевого пояса с использованием резиновых амортизаторов.....	144
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Упражнения лечебные и оздоравливающие с использованием МТБ из группы «Б» .....	155
ПРИЛОЖЕНИЕ 3. Большой жизненный словарь.....	174

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Женский контингент ПНИ № 4 в одинаковых хлопчатобумажных рубашках с голубыми цветочками и таких же белых косынках разместился в первых рядах актового зала главного корпуса. Их собрали в честь очередной годовщины Октябрьской революции — одного из культовых праздников, который принято было отмечать абсолютно во всех учреждениях Советского Союза, в том числе и психиатрических интернатах. Директор ПНИ №4 Малодубов поднялся на приготовленную для таких случаев трибуну и важно достал из внутреннего кармана пиджака, украшенного орденскими планками, сложенный вчетверо листок с напечатанной для этого случая речью. В местах изгиба бумага уже пожелтела и по краям заметно обветшала. Я понял, что напечатана эта речь была лет 15 назад, но директор не собирался ее обновлять, т.к. читал он ее в психоневрологическом интернате пациентам, страдающим сенильной деменцией, или, в переводе с медицинского языка, старческим слабоумием.

Пациенты интерната с более тяжелыми формами психических расстройств — ядерной шизофренией

и идиотизмом — к этому действию не допускались и оставались в своих корпусах под присмотром бдительных (так, во всяком случае, хотелось думать) санитарок.

А эти тихие слабоумные в одинаковых белых платочках с прозрачными, бессмысленно смотрящими глазами, накачанные на всякий случай нейролептиками и посему ведущие себя спокойно и безмолвно, были необходимы для создания кворума присутствующих, отчет о котором пошлют вышестоящему начальству.

Вслед за торжественной речью должен был состояться праздничный концерт, устраиваемый согласно принятой праздничной конструкции силами административного аппарата ПНИ №4.

Я стоял в задних рядах актового зала, т.к. мягко отказался от приглашения директора занять одно из мест в президиуме. Совсем недавно меня назначили главным врачом ПНИ, переведя с должности врача-психиатра, и я еще не освоился в административных рядах интерната. «Может быть, это и к лучшему», — подумал я и чуть позже понял, что был прав.

Закончив речь, директор дал команду убрать стол президиума, и на сцену стали выходить самодеятельные артисты психоневрологического интерната.

Первой с танцевально-песенным номером вышла полногрудая работница кухни в ярко-красном платке на плечах, с нарумяненными щеками, в высоких сапогах. Она стала исполнять русскую народную

песню, приплясывая и пристукивая каблуками по скрипучим доскам сцены, порой не попадая в такт. Было видно, что от исполнения этого номера она получала громадное удовольствие, и оставалось только ждать его завершения. Аккомпанировал ей на баяне с периодически западающими клавишами какой-то мужичонка (я еще не знал, что он был за взхозом интерната). Мужчина улыбался щербатым ртом. Аккомпаниатор явно был подшофе, но его веселость все скрашивала. Он также старался пристукивать каблуками армейских, плохо вычищенных ботинок, пытаясь успеть за каблуками поварихи.

Шумный номер с грохотом ног и лязгающим баяном наконец-то закончился, и на сцену вышла главный бухгалтер заведения, одетая в строгий костюм и темно-коричневую шаль с ярко-красным рисунком, и стала петь. Видимо, она чувствовала себя как минимум народной артисткой — исполнительницей народных песен. Библиотекарша аккомпанировала ей на черном фортепиано, так же, как и речь директора, настроенном 15 лет назад.

Номер следовал за номером. Азарт выступающих на сцене сотрудников интерната придавил сидящих в партере слабоумных бабушек, пригнув их тела к коленям, он действовал на них сильнее нейрореплетиков и транквилизаторов, вместе взятых. Мне даже показалось, что они боялись пошевелиться, чтобы не вызвать гнева у тех, кто был на сцене. Громкие голоса, крикливая музыка усиливали эффект оглушения и вызывали ужас в их оскудевших мозгах.

Артисты вряд ли понимали это. По всей видимости, выступающие пропускали по рюмочке между номерами за кулисами, хотя кулисами эти грязно-багровые с кисточками по краям свисающие полотнища с изображением головы Ленина посередине назвать можно было с большой натяжкой.

«Боже! — подумал я. — Еще год-два работы в этом интернате, и я тоже выйду на эту сцену и буду приплясывать и пританцовывать с хором завывающих администраторов перед своими же больными, вылечить которых уже не удастся никому». Прав был Антон Павлович Чехов — безумие заразно.

## **СЛАБОУМИЕ НЕИЗБЕЖНО? НЕ ХОТЕЛОСЬ БЫ...**

Вопросы инволюции разума занимали меня давно. Видимо, с тех времен, когда я увидел свою бабушку, жадно поглощающую горсти таблеток и затем вызывающую «Скорую помощь», чтобы поохать и пожаловаться прибывающим по ее звонку медикам. До приезда машины она долго смотрела на улицу сквозь щелку слегка приоткрытой занавески и, удостоверившись в приближении «Скорой помощи», быстро и ловко шмыгала под одеяло, разыгрывая спектакль мучительных страданий. Получив дозу успокоительного, она долго после ухода медиков наставляла меня, семилетнего мальчика, в чем ее хоронить, показывая, где лежит ее посмертный узелок с одеждой. Впоследствии я оказался в эпицентре окруживших меня слабоумных родственников (с такими же узелками), за которыми мне пришлось сначала ухаживать, как правило, с помощью валидола и пустырника, а потом и... хоронить. Все они когда-то были вполне состоявшимися людьми, имели заслуги перед отечеством, отмеченные орденами и медалями. Но, не считая отца, никто из них не оставил какого-либо следа в моей памяти. Я не хочу вот ТАК и в ТА-

КОМ состоянии уходить. И, работая в психоневрологическом интернате, куда ссылались как пациенты с неизлечимыми психическими заболеваниями, так и просто престарелые одинокие люди, я окончательно понял: жизнь проигрывает тот, кто не подготовил себя к старости.

**Жизнь проигрывает тот, кто не подготовил себя к старости.**

А старость — это не возраст, а прежде всего состояние физической сохранности.

И все-таки, что же такое старость? Возраст или угасшее здоровье, а вместе с ним и тело? Кому-то может показаться, что я слишком молод еще для этого разговора. Какое-то время и я так считал, если бы не этот интернат. Мне повезло. Я получил возможность поработать в ПНИ в 35-летнем возрасте. Кстати, возраст многих жителей этого ПНИ едва превышал 50 лет. Сейчас я уверен, что, если бы была возможность устраивать производственную практику школьникам после 10-го класса в психоневрологическом интернате, многим юношам и девушкам такая практика пошла бы на пользу. Почему? Кругом и без ПНИ много слабоумных и пожилых людей. Кажется бы, наблюдай и исследуй процессы старения и угасания разума. Но суета сует, как говаривал Екклесиаст. Бежим-бежим, не замечаем, что вокруг,

пока самих или близких не прихватит. Да и в таком случае: 03 — таблетка — стационар. А там как повезет. Что скажет врач. И, как правило, с его (врача) диагнозом соглашаются. Даже не задумываются, почему что-то случилось со здоровьем. В ПНИ или в доме для престарелых можно поговорить с больными, прочитать их истории болезни, подумать о вечном, то есть о смысле жизни. В 16 лет это в самый раз. Выход из детства во взрослую жизнь. С каким багажом, это очень важно.

Нет-нет. Ничего плохого в самом пенсионном возрасте я не вижу. Как говорится, отучился, отработал на страну, вырастил и выпустил в жизнь детей, заработал пенсионный фонд, живи и радуйся свободе. Ты на пенсии. Никому ничего не должен. Больше того! Должны тебе за твой трудовой подвиг — 25 лет непрерывной работы. Просто этим возрастом человек ограничивает рамками активную жизнь, во время которой он может еще влиять на события вокруг. Выйдя же на пенсию, он, по сути, выключается из жизни. Он уже никому не нужен, кроме самого себя. Но к такому отношению подавляющее число людей, выходящих на пенсию, оказываются не готовы.

Я обратил внимание на то, что пенсионеры не знают, как жить в этой «второй» жизни. Во всяком случае, большинство из них. Кто-то помогает ухаживать за внуками, пока есть силы и здоровье. Кто-то начинает путешествовать по санаториям. Это, правда, в большей степени относится к европейцам и американцам. В России такой культуры старости нет,

особенно для людей с утраченным здоровьем. Кто-то из последних сил цепляется за работу. Я имею в виду чиновников. Но когда в конце концов их увольняют, они не всегда находят себя в этой, уже другой, жизни и психологически, и физически. Но в основном, как это ни парадоксально, среднестатистический житель Земли не готов жить долго здоровой жизнью.

**Среднестатистический житель Земли не готов жить долго здоровой жизнью.**

Старость воспринимается абсолютным большинством как неизбежность физической дряхлости, состояние потери физического статуса. Поэтому мы и видим вокруг стариков с обвисшим телом, дрожащими руками и слезящимися глазами, плюс мелкая шаркающая походка. И это где-то сразу после 65—70.

А еще это самое злосчастное слабоумие. Откуда оно берется, если совсем недавно человек был вполне нормальным и его родители тоже? Потеря здорового тела с возрастом воспринимается большинством вполне нормально. Вроде бы так и должно быть. Но теряется не просто здоровое тело. Прежде всего теряются мышцы, а вместе с ними сосуды, по которым бежит обогащенная кислородом кровь, являющаяся питательной средой для всех органов и

тканей. На это никто не обращает внимания, и даже врачи, для которых мышцы являются лишь системой перемещения тела в пространстве. О транспортной функции мышц, и в первую очередь для сердца и мозга, говорят только физиологи. В отличие от сердца мозг не имеет собственной мускулатуры, и его питание, а значит, объем и скорость кровообращения в сосудах зависят не столько от сердца, как это принято считать, сколько от мышц туловища, среди которых можно особо выделить мышцы плечевого пояса. Функционирование этих мышц особенно важно во второй половине жизни, когда сердечная деятельность, как показывает статистика, резко снижается. Именно в период общего физического ослабления организма скелетная мускулатура туловища, особенно верхних и нижних конечностей, должна выходить на первый план в помощи сердцу для увеличения объема циркулирующей крови по большому и малому кругам кровообращения. То есть выполнение гимнастики, активизирующей мышцы прежде всего плечевого пояса, должно быть приоритетным во врачебных назначениях для слабых с возрастом людей. Но вместо этого врачи в подавляющем числе случаев назначают препараты, препятствующие повышению артериального давления, снижению сахара в крови и холестерина. Самое интересное, что регулярное применение подобных препаратов не избавляет людей ни от гипертонической болезни, ни от сахарного диабета II типа и уж тем более от атеросклероза сосудов.