

**ДОКТОР  
ЕВДОКИМЕНКО**

**Бери  
и лечись!**

# **АРТРОЗ ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ**

**Уникальная исцеляющая гимнастика**

2-е издание, переработанное

Москва  
Мир и Образование

## Предисловие

Дорогие читатели! Эта книга предназначена для тех, у кого болят тазобедренные суставы. В книге я расскажу вам о том, как можно пролечить ваши больные тазобедренные суставы с помощью специальных упражнений.

Это очень полезные упражнения, которые за долгие годы практики доказали свою эффективность — я довольно успешно применяю их для лечения артроза уже больше 15 лет! И все эти годы стараюсь совершенствовать свою методику. Малоэффективные упражнения отбрасываю, новые, более эффективные, добавляю.

Естественно, в этой брошюре представлена наиболее современная «версия» моей гимнастики. Кроме того, здесь же я расскажу вам о том, чем еще можно полечить ваши больные тазобедренные суставы. Но хочу подчеркнуть, что правильно выполняемая лечебная гимнастика — это 80 % успеха в лечении артроза тазобедренных суставов. А все остальные способы терапии — только полезное дополнение к такой гимнастике. Без нее нам вряд ли удастся добиться чудесных результатов.

Поэтому настройтесь на определенные усилия, наберитесь терпения, работайте, и пусть все у вас получится.

Со своей стороны, я от всей души желаю вам удачи на пути к здоровью.

*С уважением, доктор Евдокименко*

## КРАТКАЯ ИНФОРМАЦИЯ ОБ АРТРОЗЕ ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ

Развивается болезнь обычно после 40—45 лет. Молодые люди болеют коксартрозом очень редко, т. е. можно сказать, что коксартроз — возрастное заболевание: особенно часто артрозом болеют люди старше 55 лет.

Конечно, не только в возрасте дело. Ведь даже очень пожилые люди заболевают артрозом тазобедренных суставов далеко не всегда. Помимо обычного возрастного ухудшения состояния хрящей тазобедренных суставов, к коксартрозу приводит целый ряд других причин. О которых, если захотите, вы сможете прочитать в конце книги, в соответствующем разделе.

Основной симптом коксартроза — **боль в паху** (т. е. боль в области паховой складки, спереди — в том месте, где нога соединяется с туловищем).

Часто эта боль из паха распространяется вниз **по передней и боковой поверхности бедра**. Иногда такие болевые ощущения **отдают еще в ягодицу или в колено**.

Обычно боль, распространяющаяся по передней и боковой поверхности бедра, доходит вниз до середины бедра или до колена (ниже колена эта боль почти никогда не идет). Лишь очень редко боль доходит до середины голени, но не опускается до пальцев ног — в этом главное отличие коксартрозной боли от боли, вызванной заболеванием поясницы (например, грыжей межпозвоночного диска).

**Боли возникают в основном при ходьбе и при попытке встать со стула или с кровати**. Часто именно самые первые несколько шагов после вставания бывают особенно болезненными. Потом, когда болеющий человек расходитя, ему может стать чуточку полегче. Но после долгой ходьбы болевые ощущения вновь усиливаются. В покое, сидя и лежа боли обычно проходят.

На ранних стадиях коксартроза болевые ощущения в паху и бедре выражены слабо, чаще отмечается лишь легкое прихрамывание и несильная ноющая боль при ходьбе. Поэтому заболевший человек не спешит к врачу, надеясь на то, что проблема каким-то образом разрешится сама собой.

Однако идет время, болезнь прогрессирует, и болевые ощущения нарастают. В большинстве случаев это происходит постепенно, но иногда, после неудачного движения или нагрузки, могут происходить довольно резкие обострения, которые длятся от нескольких дней до нескольких месяцев.

Постепенно к болевым ощущениям добавляется **ограничение подвижности больной ноги**. Заболевшему человеку трудно отвести ногу в сторону, подтянуть ногу к груди; трудно надеть носки или обувь. Заболевший человек вряд ли сможет сесть на стул «верхом», широко раздвинув ноги, или сделает это с трудом.

По мере прогрессирования коксартроза у ряда больных может появиться все более отчетливый **хруст в больном суставе при движении и ходьбе**.

Конечно, здоровые суставы тоже могут слегка «пощелкивать», а у некоторых людей даже пощелкивать весьма громко. Но артрозный хруст имеет совсем другую тональность, он грубый и «сухой». И если на первой, начальной стадии болезни хруст сустава выражен относительно слабо, то по мере прогрессирования коксартроза он становится все слышнее и отчетливее.

В далеко зашедших случаях артроза **больная нога укорачивается** (справедливости ради надо заметить, что примерно у 10 % больных развивается атипичный, «неправильный» коксартроз, когда больная нога, наоборот, удлиняется).

Из-за укорочения ноги болеющий коксартрозом **человек заметно прихрамывает при ходьбе**: он как бы припадает на больную ногу.

Понятно, что вследствие хромоты поясничный отдел позвоночника при ходьбе подвергается повышенным нагрузкам. Поэтому со временем к болям в паху и бедре добавляются хронические «боли усталости» в пояснице.

Примерно на тех же стадиях болезни возникает **атрофия мышц бедра**: мышцы больной ноги выше колена как бы усыхают и уменьшаются в объеме. Больная нога выглядит явно худее здоровой.

Атрофия бедренных мышц приводит к появлению **болей в области колена**, в местах прикрепления сухожилий. Самое интересное, что подобные болевые ощущения в области колена могут быть выражены сильнее, чем паховая и бедренная боли. В этом случае больным зачастую ставят ошибочный диагноз — «артроз коленного сустава» и проводят не совсем подходящее лечение (лечат колено вместо того, чтобы лечить тазобедренный сустав).

## ПОЧЕМУ ПРИ АРТРОЗЕ ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ НУЖНО ДЕЛАТЬ СПЕЦИАЛЬНУЮ ГИМНАСТИКУ

Специальные упражнения, которые приведены в этой книге, очень полезны — они помогают хотя бы частично восстановить больные тазобедренные суставы. Ведь особый алгоритм движений, который задан в наших упражнениях, позволяет прокачать через мышцы бедра и через сами суставы большие объемы крови. В результате такой «прокачки» тазобедренные суставы насыщаются большим количеством принесенных кровью питательных веществ и гораздо быстрее восстанавливаются.

Мало того, если вы регулярно выполняете наши упражнения, то лекарства, которые вы принимаете для лечения артроза, доставляются к больному суставу (вместе с кровотоком) в гораздо больших количествах, что тоже способствует скорейшему выздоровлению.

А еще наши упражнения помогают сформировать хороший мышечный корсет вокруг больного сустава, позволяют должным образом укрепить мышцы бедер. Что тоже очень важно — хорошо развитые мышцы лучше амортизируют и при ходьбе или беге снимают избыточную нагрузку с больных суставов.

И я могу с уверенностью сказать, что больные тазобедренные суставы можно вылечить только в том случае, если человек не ленится каждый день выполнять нужные упражнения.

# КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ АРТРОЗА ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ

*Упражнения демонстрирует профессиональный инструктор по лечебной и оздоровительной гимнастике Лана Палей, автор книг «Лучше чем йога. Гимнастика на каждый день» и «Исправляем осанку. Уникальная лечебная гимнастика».*

## **1. Силовые укрепляющие упражнения для лечения коксартроза**

**ЭТО ВАЖНО ПОМНИТЬ!** Выше, сильнее, быстрее. Сей спортивный принцип категорически не подходит для лечения коксартроза. Выполняя лечебную гимнастику, мы не ставим задачи «накачать» немислимые по силе мышцы. Наша цель — улучшить кровообращение и стабилизировать мышечно-связочную систему вокруг больных суставов.

А потому все упражнения надо делать медленно, чередуя плавные силовые движения с полным расслаблением мышц. Такой алгоритм действий позволит создать «исцеляющую волну крови», проходящую через мышцы и больные суставы. За счет улучшения кровообращения суставы получают больше питательных веществ и начнут постепенно восстанавливаться.

## Упражнение 2

### С какой ноги начать

Если у вас болит только одна нога, сначала сделайте упражнение здоровой ногой. Затем сразу же повторите это упражнение больной ногой.

Если у вас нездоровы обе ноги, сначала сделайте упражнение той ногой, которая болит меньше. А затем сразу же повторите его другой ногой — той ногой, которая болит больше.

### ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Лежа на животе, ноги прямые, руки вытянуты вдоль тела.



### ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ (выполняется на полу)

Очень медленно и плавно поднимите выпрямленную в колене ногу примерно на 15—30 см от пола и задержите ее в верхней точке на 1—2 секунды.



Затем медленно и плавно опустите ногу вниз. Выполните примерно 10—15 таких плавных поднятий—опусканий ноги.

Опустив ногу вниз, каждый раз обязательно расслабляйте мышцы ноги хотя бы на 1—2 секунды; поднимая ногу, каждый раз задерживайте ее в верхней точке на 1—2 секунды.

Выполняя упражнение, не переусердствуйте! Совсем не обязательно поднимать ногу слишком высоко — достаточно приподнять ее хотя бы на 15—30 см от пола.

**После короткого отдыха выполните это же упражнение другой ногой.**

**ВНИМАНИЕ!** Поднимая ногу, нужно следить, чтобы движение ноги вверх происходило исключительно за счет усилия мышц бедер и ягодичных мышц; живот и тазовые кости должны быть плотно прижаты к полу, корпус не должен разворачиваться вслед за поднимающейся ногой. Совсем ни

к чему поднимать ногу слишком высоко, важнее, чтобы упражнение было выполнено правильно, без разворота корпуса.

Ведь при выполнении этого упражнения у нас нет задачи «поставить рекорд» по высоте подъема ноги. Нам важнее с помощью плавных движений пустить по ноге «волну крови». А это можно сделать только с помощью мягких движений, выполняемых правильно и без надрыва.

**ВАЖНО!** Обе ноги должны быть проработаны с равным напряжением, т. е. и ту, и другую ногу нужно «прокатать» с одинаковым усилием и примерно одинаковое количество раз.

## НЕПРАВИЛЬНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ

На следующей фотографии проиллюстрировано, как не надо делать предложенное упражнение: здесь нога инструктора запрокинута слишком высоко вверх, в результате чего «перекручивается» спина, пережимаются кровеносные сосуды и нарушается «ток крови».





# Содержание

Предисловие.....	3
Несколько терминов, которые вам нужно запомнить.....	4
<b>КРАТКАЯ ИНФОРМАЦИЯ ОБ АРТРОЗЕ ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ.....</b>	<b>5</b>
<b>ПОЧЕМУ ПРИ АРТРОЗЕ ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ НУЖНО ДЕЛАТЬ СПЕЦИАЛЬНУЮ ГИМНАСТИКУ.....</b>	<b>7</b>
<b>КАК ПРАВИЛЬНО ДЕЛАТЬ УПРАЖНЕНИЯ.....</b>	<b>8</b>
Кому нельзя делать нашу гимнастику.....	10
Сколько нужно заниматься.....	12
<b>КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ АРТРОЗА ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ.....</b>	<b>13</b>
1. Силовые укрепляющие упражнения для лечения коксартроза.....	13
2. Растягивающие упражнения для лечения коксартроза.....	36
<b>ЧЕМ ЕЩЕ ПОЛЕЧИТЬСЯ.....</b>	<b>48</b>
Нестероидные противовоспалительные препараты.....	48
Селективные противовоспалительные препараты.....	53
Хондропротекторы: глюкозамин и хондроитинсульфат.....	54
Сосудорасширяющие препараты.....	57
Миорелаксанты.....	59
Лечебные мази и кремы.....	59
Внутрисуставные инъекции.....	60
Мануальная терапия.....	61
Аппаратная тракция (вытяжение тазобедренного сустава).....	62

Лечебный массаж .....	63
Физиотерапевтическое лечение коксартроза .....	63
Лекарственные травы.....	64
<i>САМОСТОЯТЕЛЬНЫЕ ЛЕЧЕБНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</i> .....	66
Снижение нагрузки на сустав .....	66
Дозированные занятия спортом .....	68
Достаточное употребление жидкости .....	69
Диета и снижение веса тела .....	70
<b>ЗАБОЛЕВАНИЯ, С КОТОРЫМИ ЧАСТО ПУТАЮТ АРТРОЗ ТАЗОБЕДРЕННОГО СУСТАВА</b> .....	72
<b>КАК УТОЧНИТЬ ДИАГНОЗ</b> .....	77
Клинический анализ крови .....	77
Биохимический анализ крови .....	77
Рентгенография .....	78
Магнитно-резонансная томография .....	79
Компьютерная томография .....	79
Ультразвуковое исследование .....	80
<b>ОПЕРАТИВНОЕ ЛЕЧЕНИЕ КОКСАРТРОЗА</b> .....	81
<b>Приложение для любознательных: ПРИЧИНЫ КОКСАРТРОЗА</b> .....	84
Литература.....	91
Об авторе .....	93