

**доктор** **ЕВДОКИМЕНКО**

**Бери  
и лечись!**

**АРТРОЗ**  
**тазобедренных суставов**  
**У**никальная 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*

## **Несколько терминов, которые вам нужно запомнить**

**Артроз** — заболевание, постепенно деформирующее суставы (заболевание невоспалительное, чаще всего возрастное). Обычно артроз поражает тазобедренные и коленные суставы, а также косточку большого пальца на ногах.

**Остеоартроз, деформирующий артроз** — то же самое, что и артроз (всего лишь разные названия одного и того же заболевания).

**Артрит** — воспалительное заболевание, чаще всего сопровождается припуханием суставов и очень **сильной** болью в суставах по ночам (боль по силе сопоставима с зубной болью).

**Остеоартрит** — как ни странно, не является вариантом артрита. Остеоартрит — это американское название все того же артроза (деформирующий артроз, остеоартроз).

**Коксартроз** — то же, что и **артроз тазобедренного сустава** (это разные названия одного и того же заболевания).

**Артроз тазобедренного сустава (коксартроз)** — это заболевание, при котором происходит постепенное разрушение хрящей тазобедренных суставов.

Коксартроз может поражать как один, так и оба тазобедренных сустава. Но даже в случае двустороннего поражения сначала, как правило, заболевает один сустав, и лишь потом к нему «подтягивается» второй.

# 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 бóльших 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.

# КАК ПРАВИЛЬНО ДЕЛАТЬ УПРАЖНЕНИЯ

Гимнастика является чуть ли не единственным методом лечения, который не требует финансовых затрат на закупку оборудования или лекарств. Все, что необходимо пациенту, — это 2 м<sup>2</sup> свободного места в комнате и коврик или одеяло, брошенные на пол. Больше не нужно ничего, кроме желания самого больного этой гимнастикой заниматься.

Однако проблема заключается в том, что даже те пациенты, которые настроены на занятия лечебной физкультурой, нередко не могут найти необходимые комплексы упражнений. Конечно, в продаже встречаются брошюры для больных артрозом, но компетентность ряда авторов вызывает сомнение, ведь некоторые из них не имеют медицинского образования. А значит, такие «учителя» не всегда сами понимают смысл отдельных упражнений и механизм их действия на больные суставы.

Нередко гимнастические комплексы просто-напросто бездумно переписываются из одной брошюры в другую. При этом в них встречаются такие рекомендации, что впору просто хвататься за голову!

Например, многие брошюры предписывают больному при артрозе коленных суставов «осуществлять не менее 100 приседаний в день и как можно больше ходить», а при артрозе тазобедренных суставов — «усиленно крутить велосипед».

Нередко пациенты следуют таким советам, а потом искренне недоумевают, почему же им стало хуже. Что ж, попробую объяснить, почему состояние больных суставов от таких упражнений, как правило, только ухудшается.

Давайте представим сустав как подшипник. Поврежденный артрозом, больной сустав уже потерял свою идеальную круглую форму. Поверхность «подшипника» (т. е. хряща) перестала быть гладкой. Более того, на ней появились трещины, выбоины и «заусенцы». Плюс ко всему смазка внутри сферы загустела и подсохла, ее стало явно недостаточно.

Попробуйте пустить в работу такую конструкцию и вдобавок дайте ей нагрузку сверх нормы. Как вы думаете, от чрезмерного вращения такой деформированный «подшипник» может стать более гладким и ровным, а смазка более жидкой и «скользящей»? Или наоборот, вся конструкция быстро сотрется, разболтается и разрушится?

По-моему, ответ очевиден: от чрезмерной нагрузки такой «подшипник» разрушится раньше времени. Таким же образом разрушаются и стираются во время движения любые подшипники, если в смазку попадает, например, песок и возникает избыточное трение.

Нетрудно понять, что по той же схеме разрушаются от нагрузки уже поврежденные, потрескавшиеся и «высохшие» больные суставы. Значит, от упражнений, создающих чрезмерную нагрузку на больные суставы, этим самым суставам будет только хуже.

Так может быть, при артрозах вообще нельзя заниматься гимнастикой? Ничего подобного — как мы уже говорили, можно и даже нужно. Однако из всех упражнений необходимо выбирать лишь те, которые укрепляют мышцы пора-

женной конечности и связки больного сустава, но при этом не заставляют его усиленно сгибаться и разгибаться.

Наверное, после такой рекомендации многие из читателей удивятся: как можно загрузить мышцы и связки конечности, не заставляя при этом сгибаться и разгибаться ее суставы?

На самом деле все очень просто. Вместо привычных для нас быстрых динамических упражнений, т. е. активных сгибаний-разгибаний ног, надо делать упражнения статические.

Например, если, лежа на животе, вы слегка поднимете вверх выпрямленную в колене ногу и будете держать ее на весу, то через минуту-другую вы почувствуете усталость в мышцах ноги, хотя суставы в данном случае не работали (не двигались). Это и есть пример статического упражнения.

Другой вариант. Вы можете очень медленно поднимать выпрямленную ногу на высоту 15–20 см от пола и медленно опускать ее. После 8–10 таких медленных упражнений вы также почувствуете усталость. Это пример щадящего динамического упражнения.

Такой алгоритм движения тоже полезен, хотя в этом случае тазобедренные суставы все-таки немного загружаются. Но щадящая амплитуда и скорость движения не провоцируют разрушения суставов.

Совсем иное дело, если упражнение выполняется быстро и энергично, с максимальной амплитудой. Размахивая ногами или активно приседая, вы подвергаете суставы повышенной нагрузке, и их разрушение ускоряется. А вот мышцы, как ни странно, при таких движениях укрепляются гораздо хуже.

Делаем вывод: **для укрепления мышц и связок при артрозе упражнения нужно делать либо статически, фикси-**

**руя положение в течение определенного времени, либо медленно динамически.**

Кстати говоря, именно медленные динамические и статические упражнения люди обычно очень не любят, поскольку выполнять их особенно тяжело. Но так и должно быть: правильно подобранные, эти упражнения укрепляют те мышцы и связки, которые у человека атрофировались из-за болезни. Поэтому на первых порах запаситесь терпением. Но, перетерпев первые 3—4 недели, вы будете вознаграждены улучшением состояния суставов, общего самочувствия, подъемом сил и заметите, как подтянется фигура.

Помимо упражнений для укрепления мышц и связок, большую пользу при артрозах дают **упражнения на растяжение суставных капсул и связок суставов**. Но и здесь нельзя нарушать определенные правила. Подобные упражнения нужно выполнять очень мягко, растягивая связки и суставы либо очень легким давлением, либо просто как следует расслабляясь. Ни в коем случае нельзя действовать с усилием на больной сустав или тянуться рывком! И еще раз подчеркну: не делайте упражнения, преодолевая боль.

Это касается и растягивающих, и укрепляющих упражнений. Все они не должны вызывать резких болевых ощущений. Хотя умеренные, ноющие боли после выполнения гимнастического комплекса могут держаться какое-то время. Они обусловлены включением в работу ранее не задействованных мышц и связок. Подобная болезненность обычно исчезает после 2—3 недель занятий.

**ВАЖНО!** Если какое-то упражнение вызывает ощутимую боль, значит, оно вам противопоказано или вы выполняете его неправильно. И его лучше пропустить.



# 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» немыслимые 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 1

### ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ

Лежа на животе, выпрямленные руки лежат вдоль тела ладонями вниз, ноги лежат расслабленно.



### ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ (выполняется на полу)

Не опираясь на руки и не отрывая ладони от пола, на вдохе медленно и плавно прогните корпус вверх (выполняйте подъем плавно, без рывков, в течение 3—5 секунд).

Прогнувшись максимально вверх, разверните плечи назад, сведите вместе лопатки и задержитесь в верхней точке на 2—3 секунды.



Затем также медленно и плавно опуститесь вниз. Опустившись вниз, каждый раз обязательно расслабляйте мышцы спины на 1—2 секунды.

Выполните примерно 10—15 таких плавных прогибов вверх-вниз.

**ВАЖНО!** Выполняя упражнение, ни в коем случае не запрокидывайте голову слишком высоко! Голова и шея должны визуально продолжать линию спины. А ноги должны расслабленно лежать на полу — не отрывайте ноги от пола!

**Прогибайтесь вверх обязательно на вдохе, опускайтесь на выдохе.**

**ВНИМАНИЕ!** Данное упражнение может провоцировать повышение артериального давления, поэтому не рекомендуется пациентам старше 45 лет и людям, имеющим серьезные проблемы с сердцем или склонность к гипертонии.

**ВНИМАНИЕ!** Некоторые особенно усердные пациенты при выполнении упражнения фиксируют ноги, закрепляя их под шкафом или диваном и т. п. Ни в коем случае не делайте этого. Фиксация ног при выполнении этого упражнения чревата надрывом или растяжением мышц спины.

## НЕПРАВИЛЬНОЕ ВЫПОЛНЕНИЕ

На следующей фотографии проиллюстрировано, как не надо делать предложенное упражнение: здесь голова запрокинута слишком высоко вверх, в результате чего пережимаются сосуды шеи и нарушается мозговое кровообращение.

