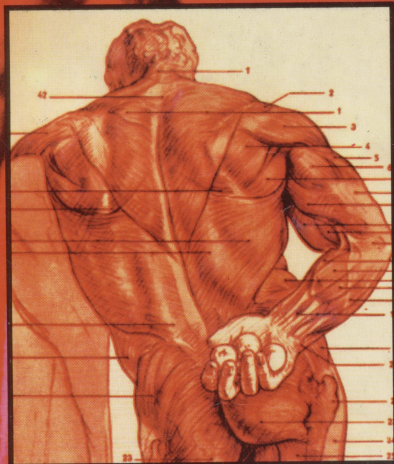


А.А.Очерет

ОСТЕОХОНДРОЗ

БОЛЬШИЕ
И МАЛЕНЬКИЕ
ТРАГЕДИИ



НАРОДНАЯ
БИБЛИОТЕЧКА
ЗДОРОВЬЯ

УДК 615.8
ББК 53.54
О95

Серия основана в 1997 году

Очерет А.А.

О95 **Остеохондроз. Большие и маленькие трагедии. – 3-е издание. – М.: Советский спорт, 2000. – 96 с.: ил. – (Народная библиотечка здоровья).**

ISBN 5-85009-557-8

Из книги читатели узнают, как распознать болезнь в самом начале, как ее предупредить, а главное, как помочь себе, если появилось это серьезное заболевание, средствами народной медицины, гимнастикой, приемами массажа. Автор — известный врач, ортопед-травматолог приводит рекомендации по лечению остеохондроза на основе акупунктуры, лазеро- и магнитотерапии.

Для широкого круга читателей.

**УДК 615.8
ББК 53.54**

ISBN 5-85009-557-8

© Очерет А.А., 2000

© Оформление. Издательство «Советский спорт», 2000

Aleudi

Об остеохондрозе написано немало и научных монографий и популярных брошюр. В них подробно излагается клиника, течение болезни, даются советы и рекомендации. Читать обо всем этом интересно, особенно пока у вас ничего не болит. И все-таки не припомню издания, в котором бы акцент делался не на клинические проявления остеохондроза, а на то, как складывается жизнь человека с больным позвоночником. Какие трагедии, сломанные судьбы подчас бывают следствием, казалось бы, банального радикулита. Ведь недаром еще древние подметили: здоровый позвоночник — счастливый удел.

Но, как известно, здоровье не ценят пока не приходит болезнь. Однако такой недуг как остеохондроз не неожиданный гость. Он задолго до своего появления предупреждает о себе тревожными «звонками», и если вам кажется, что болезнь свалилась вам на голову, вернее, на спину внезапно, то это свидетельствует прежде всего о вашей невнимательности к собственному самочувствию.

Эта книга — предупреждение.

Предупреждение о том, каких неприятностей можно избежать, если относиться к своей пояснице внимательно и уважительно. Поверьте, она этого заслуживает.

Прислушайтесь к себе: часто болит голова, подавленное настроение, с трудом дается лишнее движение, быстрая утомляемость — знакомые симптомы?

И как следствие — ваш шеф давно считает вас лентям, жена корит за то, что по вечерам лежите на диване, знакомые стали поговаривать, что вы неудачник...

Что это? Причин может быть много, но одна из них, о которой вы и сами пока не подозреваете — остеохондроз.

Возможно истории болезни, приведенные в 1-й

части этой книги заставят вас прислушаться к себе, вовремя обратить внимание на тревожные симптомы и начать лечение, о котором подробно рассказано во 2-й части.

Автор книги — Александр Очерет — ортопед-травматолог с многолетним стажем, специалист по заболеваниям позвоночника. Последние полтора десятка лет он изучает и успешно лечит остеохондроз. Наряду с традиционными, им разработаны и собственные оригинальные методики на основе массажа, акупунктуры, лазеро- и магнитотерапии, мануального лечения.

Из книги читатели узнают, как распознать болезнь в самом начале, что делать, если «прострел» случился там, где врача поблизости нет, как заключить с радикулитом «пакт о ненападении», носить ли мужчинам корсет, а женщинам под «шпильки» — ортопедические стельки... Читатели познакомятся с комплексом специальных упражнений, приемами массажа «активных точек», узнают рецепты отваров лекарственных трав и многое другое.

На кого рассчитана эта книга?

Тем, у кого хоть раз в жизни «прихватывало» поясницу, не надо ее рекламировать — эти люди наверняка ею заинтересуются. Тому же, кого спина пока не беспокоит, стоит купить это издание — не дай, Бог, пригодится.

Хотите встретить болезнь во всеоружии?

Прочитайте эту книгу и вовремя лечите свой позвоночник. А если учесть, что чаще остеохондроза бывает только простуда, то можно смело сказать: эта книга — для вас.

БОЛЕЗНЬ НЕСБЫВШИХСЯ НАДЕЖД...

...У каждого непременно найдется какая-нибудь тяжелая болезнь. И все почему? Потому, что люди не интересуются своими спинными хребтами.

М. Ларни

«Четвертый позвонок»

За полчаса до беды

Все мы похожи, особенно со спины. Спору нет: похожи-то, похожи, да не одинаковы и спины наши, и болезни. Один — радикулитчик с многолетним стажем, он уже со своим недугом «на ты», знает заветное средство и сам себя пользуется, когда «вступит в спину». А у другого тот же, казалось бы, банальный прострел оборачивается инвалидностью, на долгие годы приковывает к постели. «Ну это редкость», — может возразить читатель. Не скажите... Таких больных больше 10 процентов. Представляете какое это количество, если учесть, что во всем мире до 85 процентов населения страдают остеохондрозом!

Отчего же такое давно известное (о болезни этой есть сведения еще в древнеегипетских рукописях и римских анналах) и вроде бы, хорошо изученное заболевание приводит к столь частым печальным последствиям? Попробую объяснить.

У каждой болезни — свои мифы. Есть заболевания, одно упоминание о которых леденит воображение страшными картинами нечеловеческих страданий. От этих недугов человечество спасается всеми мыслимыми и немыслимыми способами. Так, боясь проникно-

вения чумы, оспы, холеры города превращали в неприступные крепости: за много верст ставили заградительные кордоны. Как приговор звучит для многих диагноз онкологических заболеваний, СПИДа...

За остеохондрозом же в народе почему-то закрепилась репутация «несерьезной» болезни. Подумаешь, мол, в спину вступило. Приложить теплый утюг, обвязать поясницу шерстяным платком или в баньке попариться — и так пройдет. И беда не в этих «чудодейственных» средствах, о которых мы еще поговорим. А в том, что пользуясь такими «домашними» рекомендациями люди зачастую тянут с визитом к врачу.

К сожалению, за долгие годы моей медицинской практики вынужден признать: статистика обращений к врачу по поводу остеохондроза невелика — всего до 20 процентов потенциальных больных. Как правило, приходят они уже тогда, когда совсем становится невозможно: как-то муж внес свою жену в мой кабинет на руках... Слава Богу, вовремя принес, выходила женщина уже на своих ногах.

Но были в моей практике случаи, когда все заканчивалось гораздо трагичнее: запущенная болезнь буквально валила человека с ног, коверкала его судьбу. Как больно бывает в таких ситуациях осознавать свое бессилие. Как хочется повернуть время вспять. Не случайно у врачей часто вырывается этот беспомощный вопрос, обращенный к пациенту: где же вы были раньше?!

В медицине самое популярное слово «профилактика». Как хочется, чтобы это унылое понятие обрело такое звучание, такое эмоциональное воздействие, чтобы больные бежали на консультацию при первых же тревожных симптомах. Скольких трагедий удалось бы избежать!

У Викентия Вересаева есть удивительная по силе воздействия книга — «Записки врача». Там описаны случаи страшные именно своей обыденностью: копался человек в огороде, случайно поранил палец, не обратил на это внимание и вот он уже умирает в отдельной палате от столбняка, и даже шум конки за

окном вызывает у него болезненные судороги. Шел по улице конюх, поскользнулся, упал, ударился спиной о корыто, не придав этому значения... В результате уже шестой год лежит неподвижно в больнице, ноги как плети, абсолютно беспомощен. Еще совсем недавно можно было позавидовать их богатырскому здоровью, теперь они — жалкие калеки.

Я бы положил эту книгу во всех медицинских заведениях на самое видное место или крупными буквами выписал цитаты из нее. Уверен, это действовало бы сильнее бездарных казенных плакатов о пользе профилактики.

Можно ли научиться на чужих ошибках? Да, если их последствия впечатляют. Так родилась идея этой книги: рассказать о печальных, даже трагических последствиях остеохондроза, которых могло бы не произойти. Может быть, для кого-то это предостережение прозвучит не слишком поздно...

Первая история болезни.

...Каждое утро Виктор осторожно вырубивал на своем «СуперМазе» с тесноватого двора нового загородного дома. Уже привычное дело — больше года так живет. Говорят, времена не выбирают, а ему и со временем повезло. Только начал шоферить, что-то понимать в машине, в закочах дороги — глядь, и новые веяния настали: хочешь сам себе будь хозяин и счастьем своему, как водится, кузнец. А что? Он не против. Всегда был счастливчик, победитель — даже имя у него такое.

Нет, не любил он «крутить баранку» на автобазе. Всегда хотел стать вольной птицей. Несколько лет назад, когда разрешили покупать грузовики, удачно приобрел на распродаже армейского имущества почти новый «СуперМаз» под тентом — мечту водилы-дальнобойщика. Удачно сложилось. Он сразу стал нарасхват! Сначала по району грузы перегонял, потом по области, а там начал мерить своими тяжелыми скатами ближнее зарубежье. Жаль, в дальнее на этой «телеге» не пускают — экология там у них какая-то больно чистая...

Но все равно, жизнь хороша! Домик, о котором раньше и мечтать не мог, почти достроен, и долги практически все отдал. Правда, «пахать» приходится — ни тебе праздников, ни выходных, ни проходных. Жена Ленка, остра на язык, все шутит — хорошо, мол, что дочку пораньше родить успели, а то теперь быть бы нам бездетными по причине отсутствия времени на любовь. Он ли их не любит? Все для них, все в дом. Ради них и трясется в громяхающей кабине за тысячи верст. Все бы хорошо, да только вот что-то последнее время спину ломит...

А началось все с прошлой зимы. Однажды встал в чистом поле — пропорол баллон какой-то железзякой, пришлось в одиночку менять колесо, а оно на «Мазе» — не то, что на «Жигулях». Поднапрягся, аж в спине хрустнуло. С тех пор и ноет. Особенно на тряской дороге. Да и дальний рейс непросто выдержать. Ну да ладно, придет, отдохнет. Кровать новая, мягкая, жена спину помнет, погладит да приласкает. По врачам некогда расхаживать... Но что же это сегодня спина покоя не дает? Как у старика, к непогоде, поди, ноет. И Виктор, не выпуская баранки, подпихнул себе под поясницу свернутую куртку. Всем хороша машина, но жесткая, каждая колдобина так и отдает в пояснице...

В этот день вернулся он поздно, но жена с дочкой еще не спали. Пока Лена готовила ванну, он тяжело поднялся по лестнице в спальню переодеться. И тут озорница дочка — пятилетняя толстуха Наташка — неожиданно прыгнула сзади ему на спину и повалила на кровать...

Такого крика — прямо-таки дикого звериного воя Лена не слышала никогда. Не помня себя, взлетела вверх по лестнице и не сразу поняла в чем дело. В углу плакала испуганная дочка, а на постели в нелепой скрюченной позе в грязном рабочем комбинезоне лежал кричащий в полный голос мужчина. Ее муж...

С того вечера и разделилась жизнь Виктора на «до» и «после». После была первая бессонная ночь со «Скорой

помощью», первое утро, когда он не сел за привычную баранку, первый визит консультанта — «профессора-терапевта», как он представился. Облегчения его советы не принесли. Потом пригласили какого-то костоправа, и он не помог. Затем экстрасенс что-то заговаривал...

Сколько их было, и каждый ругал предшественника, говорил, что тот все испортил, что теперь ничего нельзя гарантировать: надо было сразу вызывать только его. Диагноз ставили разный. Деньги, правда, все брали одинаково большие. А больших денег уже не было...

Виктор, поначалу, пытался шутить, мол, жена, отвинти колесо, заплати доктору, но смех смехом, а добытчика в доме не стало. К тому же появились займодавцы — должок за то, за се... Болееешь? Твои проблемы, мужик. Кредиторы были серьезные, грозились поставить «на счетчик». Жена бегала по знакомым. Сначала помогали, потом стали отворачиваться при встрече. Шли месяцы. Виктор лежал. Когда он в очередной раз вернулся из больницы, «Маза» во дворе не было...

А спустя полгода ушла и жена, увела дочку. Он ее не корил. За калек только в глупых книжках держатся. А жизнь не придумашь, в ней все так, как оно есть. Понять жену можно: пока молода, красива надо устраиваться — одна ребенка на ноги не подымет. Теперь Наташка при встрече рассказывала Виктору про нового папу...

Я встретился с Виктором в самый черный период его жизни. Зброшенный, сложенный человек он уже думал об одном, чтобы хватило сил со всем этим покончить... Узнал я о нем случайно: шофер грузовика, привезший мне на садовый участок песок, знакомый Виктора, рассказал его историю. Потом привез на консультацию. Удалось поставить правильный, хотя и неутешительный диагноз — поясничный остеохондроз с явлениями нестабильности в области пояснично-крестцового перехода. Попади он ко мне в начале болезни, до такого бы не дошло. А теперь я ему помочь уже не мог, нужна была серьезная операция.

Посоветовал направить парня в хорошую клинику, к профессору, у которого сам учился в аспирантуре.

Как сложится судьба Виктора дальше, покажет время. Ему предстоит хирургическое вмешательство, потом длительный курс восстановительного лечения.

А началось-то все, как помнится, с пустяка, с незначительной боли в спине. Видно не случайно шутя называют эту болезнь «ридикюль», что переводится с французского как «смешной». Вот и сыграла болезнь с человеком злую шутку, воистину: «Все это было бы смешно, когда бы не было так грустно»...

Сказки про остеохондроз

Если у вас хоть однажды вступало в спину, то, как я уже говорил, вы разделили судьбу большей половины человечества. В компании с вами оказались такие знаменитые радикулитчики, как... Да что перечислять! Кто только этой болезнью не страдал: и композиторы, и инквизиторы, и президенты, и шулера. У О'Генри есть замечательный рассказ на эту тему — «Родственные души». Не удержусь от цитаты из него:

«— Руки вверх! — приказал вор...

— А ну-ка, вторую... ну, живо!

— Не могу поднять эту, — сказал обыватель с болезненной гримасой.

— А что с ней такое?

— Ревматизм в плече...»

А дальше, если вы помните, дело в рассказе О'Генри было так: вор присел в ногах кровати и положил револьвер на колено... «Меня вот тоже скрутило. Вам, знаете ли повезло, мы с ревматизмом старинные приятели. Всякий на моем месте продырявил бы вас насквозь, когда вы не подняли свою левую клешню»...

Все закончилось полюбовно. Грабитель нашел в своей жертве кое-что получше денег — «родственную душу». Впрочем, если бы он у каждого потерпевшего

справлялся о подобном недуге, вряд ли его ремесло было бы прибыльным.

А теперь — шутки в сторону. Что же это за недуг такой, от которого никто не застрахован?

Ревматизм — так называли во времена О'Генри (да и порой называют даже сейчас) эту болезнь в Америке. Но это не ревматизм. А что же? У нас чаще всего с мрачным апломбом рассуждают об «отложении солей в позвоночнике и суставах» — это один из самых распространенных мифов про остеохондроз. Невольно представишь себе хорошо просушенную тарань, в позвонках которой аппетитно похрустывают на зубах кристаллики соли. Людям несведущим подобные рассуждения простительны.

Но вот как-то я разговаривал с одним хирургом, который совершенно серьезно объяснял мне, как эти коварные «соли» разъедают бедную плоть. Оттого, мол, и спина разламывается, и в поясницу стреляет, и плечо не поднять, как у бедных героев О'Генри. А «лечение» простое — ешьте меньше соли.

Он не одинок, тот эскулап. Есть и другой «специалист», который на своем многотрудном опыте убедился, что остеохондроза... не бывает совсем. Вот так, нет в природе такого заболевания и точка! А что же есть? Как называется недуг, от которого человека скрючивает и он еле сползает с кровати? Этот иглотеραπεвт с труднопроизносимой фамилией (не стану ее приводить) утверждает в своей книжке, которую самодовольно именует «частным исследованием», что позвоночник — кость и болеть не может. А болят, дескать, спазмированные мышцы и нервы, и он своими иглами их успешно расслабляет. Честь ему и хвала, благодетелю человечества.

Я и сам в начале своей деятельности широко использовал акупунктуру. Однако замечу, что повторные курсы иглотеерапии при остеохондрозе оказываются малоэффективными, потому что лечить-то надо не симптом заболевания, не вторичные его неврологические проявления — боли, спазмы, а причину — больной межпозвонковый диск.

Попутно попробую развеять еще несколько широко распространенных заблуждений. Моими пациентами были спортсмены высшей квалификации — я долгое время работал в Госкомспорте СССР врачом одной из сборных команд. До сих пор некоторые бывшие подопечные обращаются ко мне за советом. Часто приходится наблюдать такую картину: некогда стройный мускулистый атлет, прекратив тренировки и уйдя на другую работу, очень быстро превращается в эдакого пузанчика. В чем причина? Мышцы все так же сильные. А вот условия — питание, расход энергии и многое другое — изменились.

— Как же так, доктор, — сетует иной экс-чемпион, — я же здоровенный мужик, разве у меня может быть слабый позвоночник, я же до сих пор штангу в центнер на плечи беру!

— Дорогой мой, — объясняю, — да разве в силе твоей дело!? Вся проблема в направлении сил.

При увеличении массы тела растет и нагрузка на межпозвонковый диск. Центр тяжести у такого толстяка смещается впереди, и чтобы удержать равновесие, человек как бы откидывается назад. При этом нагрузка, которая и без того запредельная, увеличивается под углом и словно «стаскивает» вышележащий позвонок с нижележащего. Вот вам и смещение. Поэтому своим пациентам я всегда рекомендую не просто начать делать лечебную гимнастику, укрепляя мышцы вдоль позвоночника, но и подтянуть живот, «закачать пресс». Нагрузка в этом случае — продольная, межпозвонковый диск нагружен равномерно, да и общая масса тела под нагрузкой, глядишь, уменьшилась.

Среди легенд о чудесном исцелении от остеохондроза есть и сказание о новокаиновой блокаде. Мол, укололи новокаином (да еще и с витаминами!) — все и прошло. За свою почти двадцатилетнюю практику лечения позвоночника (а до этого я работал оперирующим хирургом-ортопедом), я не видел ни одного исцеления и даже облегчения страданий больного от новокаиновой блокады нервного корешка. Зато на-

блюдал массу осложнений... Но почему-то до сих пор этот метод с завидным постоянством продолжают использовать даже в поликлиниках, где нет и речи о строгой стерильности, обязательной для такого вмешательства.

Дорогие читатели! Послушайтесь моего совета: не соглашайтесь на новокаиновые (или иные) блокады при радикулите. Кроме аллергии и инфекции это может угрожать вам расстройством вегетативных функций: в поясничной области располагаются нервные сплетения, управляющие многими жизненно важными органами. Будьте бдительны при виде медика со шприцем наизготовку!

Скажу несколько слов и о народных сказках про банные исцеления. Подробнее о том, насколько и в каких случаях полезен легкий пар при остеохондрозе я расскажу во второй части книги, а здесь хочу особенно предостеречь от костоправов, которые сейчас нередко практикуют при банях. Иногда им везет: случайно удастся вправить смещенный позвонок и слухи об этом приводят к ним целые вереницы страждущих, еще бы — и помылся, и исцелился.

Но скольких страдальцев я видел после таких горецелителей. Лежит бедолага, шевельнуться не может. Рассказывает, мол, в баньке надавил ему доморощенный мануал на позвоночник и... хрясь!

Так может хряснуть, что на всю жизнь человек остается калекой. А к костоправу какие претензии? Такое лечение — дело добровольное. Спрашиваешь пациента: «Скажите, испорченные часы вы всякому доверите? А позвоночник? Неужели не жаль или уверены, что он устроен проще?»

Трудно бывает понять, почему больной человек так легкомысленно и безропотно вверяет себя шарлатанам. Что это — извечная надежда на «авось»? Уверенность, что хуже не будет? Подсознательный страх, что болезнь серьезна и требует квалифицированной медицинской помощи? Возможно и то, и другое, и третье. Словом, как говорится в одном английском стишке:

Больной бывает доктора умней.

Он меньше знает,

Но ему больней...

Мораль проста: когда прихватит — не до рассуждений... И все-таки, бывает ли больной «умней доктора»? Да, действительно, природа позаботилась о смекалке страждущего — он интуитивно выбирает щадящую позу, стремится укутать больное место потеплее, но на этом его «знания» обычно заканчиваются, дальше на помощь ему должен прийти врач. Однако, чтобы быть полноправным союзником доктора в борьбе с болезнью, надо иметь элементарную медицинскую грамотность. Хотя бы для того, чтобы пригласить к своей постели специалиста, а не шарлатана. И для того, чтобы не верить распространенным досужим измышлениям об остеохондрозе, которые я здесь приводил. Я со своими пациентами обязательно провожу небольшой медицинский ликбез: как устроен наш позвоночник, отчего возникают боли в том или ином месте и в чем смысл назначенного лечения. И читателям, думаю, будет полезно узнать об этом...

Хорошо, что баран не марширует...

Древние учили: зная имя врага, его легче победить... Поэтому так важно правильно назвать болезнь.

Итак, «ревматизм», он же «прострел», он же радикулит, то же — «отложение солей» или как должная дань медицинской пропаганде — «острый хондроз». Подлинное же имя врага всего человечества — остеохондроз. И он всегда х р о н и ч е с к и й.

Переведем с древнегреческого: *osteon* — кость, *chondros* — хрящ. Заболевание кости и хряща. Как видите, о солях — ни звука.

Чтобы понять, о чем идет речь, вспомним анатомию позвоночника. Ее знает каждая хозяйка, которая хоть раз в жизни готовила чахохбили или рагу из баранины. Разрубая бараньи позвонки, обратите внима-

ние на круглые хрящевые прокладки, которыми позвонки сращены друг с другом плотно, и вместе с тем эластично, так, что позвоночник подвижен.

А вот теперь, когда наша дама закончила разделять баранину, прежде, чем бросить ее на сковородку, пусть позовет мужа. Если он, в свою очередь, посмотрит на этот бараний хрящевой диск сверху, то возможно заинтересуется его внутренним устройством. Дело в том, что это самый настоящий... гидравлический амортизатор в миниатюре. Межпозвонковый диск внешне похож на игральную шашку — по периферии кольцевые волокна грубоволокнистой, очень прочной хрящевой ткани, а в центре на разрезе выбухает полужидкая хрящевая же субстанция — выбухает потому, что внутри диска, располагаясь между телами смежных позвонков, она все время находится под давлением. Человеческий позвоночник аналогичен по своему устройству.

Отличие же наше от животного, в частности, и в том, что мы ходим на двух ногах и вертикальное положение тела увеличивает нагрузку на межпозвонковый диск.

Диск скрепляет позвонки почти неподвижно, а «общее руководство» осуществляют мышцы шеи, спины, поясницы и даже брюшного пресса, тонус которых управляет положением позвоночного столба. Правда, позвоночник имеет дополнительное амортизирующее устройство — это его собственная форма. Несколько, так называемых, физиологических изгибов — шейный лордоз (изгиб вперед), грудной кифоз (изгиб кзади, как бы легкий горб) и поясничный лордоз — создают пространственную структуру в виде вертикально стоящей S-образной рессоры, которая смягчает вибрацию, сильные удары (рис. 1). При возрастании нагрузки на ось позвоночника, например, при подъеме груза, прыжках и т.п., сила равномерно распределяется в полужидком ядре диска, растягивая плотные волокнистые кольца по его периферии.

Но этого мало! Диск — не просто амортизатор, а еще и с переменной жесткостью, как на самых доро-

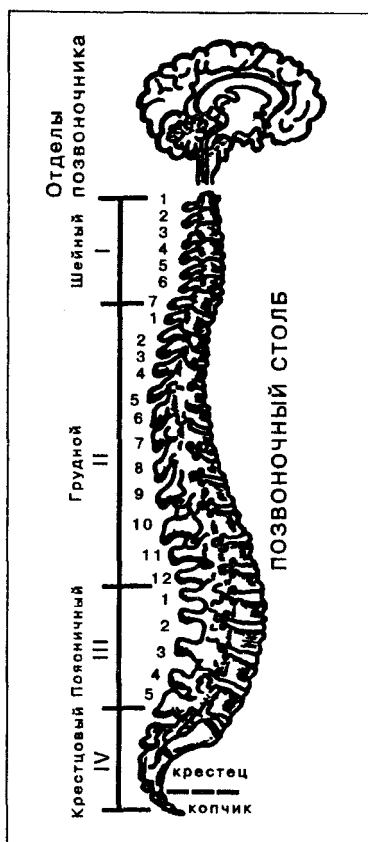


Рис. 1. Позвоночник человека — опора скелета

гих современных автомобилях. При усилении нагрузки на межпозвоночный сегмент, диск как бы «вспухает»: увеличивается его толщина и упругость. Таким образом, даже сильный удар или нагрузка гасятся и амортизируются как «рессорой» позвоночника, так и межпозвоночной «гидравликой» (рис. 2). Но годы идут....

Межпозвоночный диск как бы усыхает, становится тоньше, его гидравлическое пульпозное ядро теряет воду и уже не гасит колебания и удары. При этом и кольцевые волокна становятся дряблыми, непрочными,

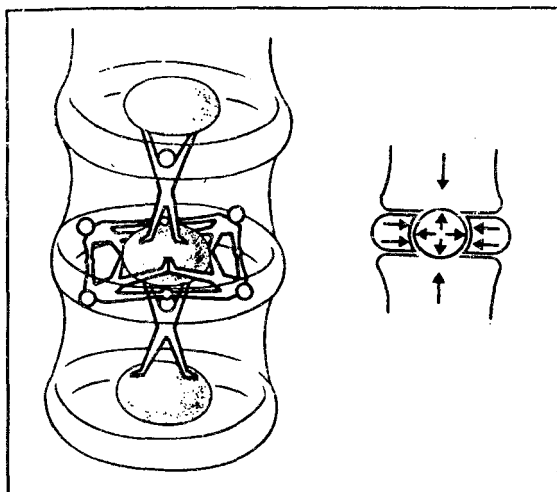


Рис. 2. Взаимодействие сил в межпозвонковом диске

не обеспечивают плотной, упругой фиксации позвонков, могут даже разорваться. Иногда в такой разрыв выпячивается полужидкое пульпозное ядро, формируя так называемую «грыжу диска». Она может сдавить проходящий рядом нервный корешок — отсюда и сильные боли. Радикулит («Radix» — в переводе с латинского «корешок»). Боли бывают невыносимыми, но не это самое грозное осложнение остеохондроза.

Хуже всего — нестабильность позвоночника, то есть избыточная подвижность позвонков. Смещаясь, они могут в зависимости от уровня заболевания, вызвать сдавливание кровеносного сосуда, либо ущемить спинной мозг или его придатки. Позвоночник при этом теряет свою основную функцию опорной колонны. К счастью, эти осложнения бывают не слишком часто. Чаще всего встречается четко выраженная картина заболевания с непроходящими хроническими болями, обусловленными даже и не ущемлением корешка, а постоянным мышечным спазмом. Причина его опять-таки дискогенная — позвонок словно устал, перегружен, диск уплощен, плохо амортизирует на-

грузки, вибрацию и тому подобное (рис. 3). Это становится причиной болей, сначала может и небольших, но они создают повышение мышечного тонуса.

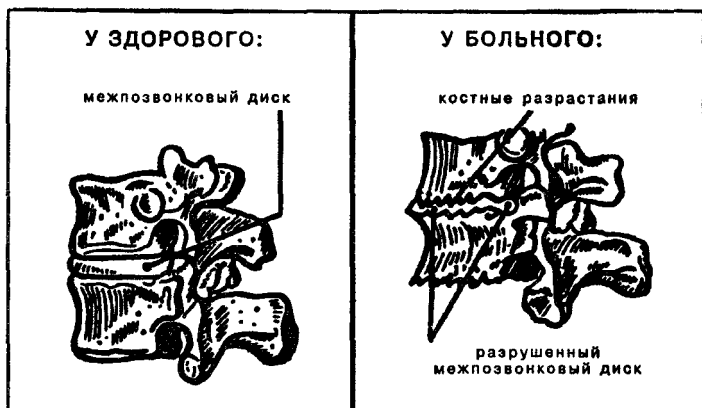


Рис. 3. Повреждение костно-хрящевой структуры позвоночника при остеохондрозе

Организм как бы пытается защитить себя от боли «мышечным корсетом». Но от постоянного спазма мышца истощается, ее сила падает, кровоснабжение межпозвонового диска (оно идет и через мышцы тоже) ухудшается — вот вам и порочный круг!

Наметанный глаз врача в любой толпе углядит больного остеохондрозом. Он отличается от здорового человека так же, как карельская березка от стройной русской белоствольной красавицы. Страдающий радикулитом тоже как бы клонится на один бок, походка у него напряженная, на лице угрюмая гримаса, в глазах страдание. От постоянных болей портится настроение и даже может развиваться невроз. Иногда присоединяются расстройства мозгового кровообращения (пресловутая вегетососудистая дистония). Все валится из рук, начинаются неприятности на работе — далее продолжите сами. Такова нерадостная картина развития остеохондроза.

А теперь мы, простите за невольный каламбур, вернемся к «нашему барану» — к тому самому, на примере которого изучали строение позвоночника.

К счастью для них, братья наши меньшие избавлены от неприятностей, о которых я только что рассказывал. Животные не страдают остеохондрозом, поэтому трудно изучать это заболевание в эксперименте. Можно, правда, смоделировать болезнь на кроликах или тех же баранах — но только, если насильственно заставить бедных мучеников науки стоять в специальном станке в вертикальном положении довольно продолжительное время.

Не успел человек встать с четверенек и гордо выпрямиться, как природа тут же щелкнула его по носу, вернее, по спине. Напрасно кое-кто пытается утверждать, что, мол, надо меньше есть и больше двигаться. Не имея никаких возражений по существу этого тезиса, все же позволю себе обратиться к фактам. Палеонтологи, исследовавшие останки наших древних предков, находили следы остеохондроза уже начиная с появления *Homo erectus* — Человека прямоходящего (выпрямленного) — это несколько сот тысяч лет назад. А уж полуобезьян-полулюдей трудно заподозрить в сибаритстве. Таким образом, можно утверждать, что остеохондроз позвоночника — плата за хождение на двух ногах.

Кстати, о ногах. Прав был Пушкин, заметив, что, трудно найти в России две пары стройных женских ног. Поэт акцентировал внимание на подобном дефекте у прекрасного пола, но я как врач не буду подвергать дискриминации сильную половину человечества: стройных мужских ног в нашем отечестве столь же мало. Частая причина этого — деформация стопы.

В дополнение к вышеописанной S-образной рессоре наш организм амортизируется и за счет стопы. Она имеет продольный и поперечный своды (рис. 4). Уплотнение этих сводов и есть плоскостопие. Казалось бы, что за беда? Для молодых людей — повод «откосить» от армии... Действительно, в армию плоскостопых не берут, но и на «гражданке» жизнь с такими ногами становится серьезной проблемой.

Не замечали вы, что с утра вам ходить легко, а к вечеру ноги как свинцовые? И обувь к вечеру вроде

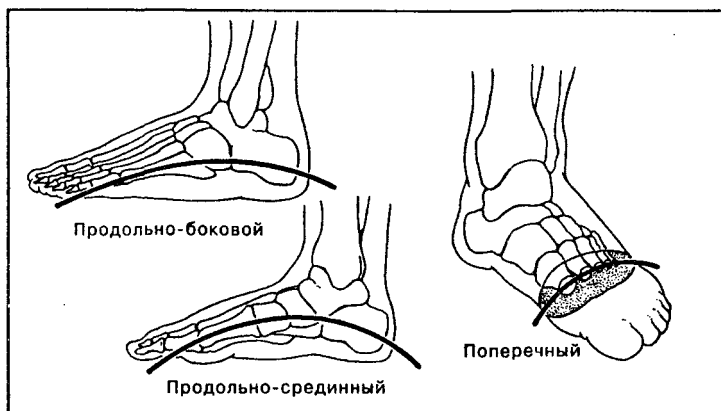


Рис. 4. Своды стопы

бы жмет — становится теснее. Со временем обращаешь внимание, что стопа как бы меняет форму. В области большого пальца появляется некрасивая шишечка, которая становится все заметнее, растет. Палец, а затем и вся стопа искривляются, и вот уже не только к вечеру, но и с утра нелегко встать на ноги, все труднее найти подходящие туфли или сапоги, появляются плотные мозоли, натоптыши на подошве, на пятке — «шпоры». Кроме того, что все это неприятно, некрасиво и болезненно, нарушается амортизирующая функция стопы, а это «бьет» по суставам ноги, таза и по позвоночнику, ускоряя износ межпозвонковых дисков.

В чем же причина широко распространенного плоскостопия?

Недавно в одном из дамских журналов было опубликовано мое интервью. Корреспондент, в частности, интересовалась: нравятся ли мне как врачу женщины на шпильках? Я не спорю: ноги на высоких каблуках выглядят и длиннее и стройнее, но у нас это стремление к совершенству приобретает форму сознательного членовредительства. Почему-то наши женщины носят «шпильки» или «платформу» постоянно — весь день и куда попало — на работу, на прогулку, чуть ли не по грибы. А ведь эту обувь следует надевать только в ис-

ключительных случаях, носить не более нескольких часов в день!

При ходьбе на «шпильках» избыточная нагрузка переносится на передний отдел стопы, и дама ходит как бы на цыпочках. Это, в конечном итоге, вызывает перегрузку и уплощение поперечных сводов. Приглядитесь к своей кошке или собаке. Они как раз, так и ходят. Если у вас нет домашнего животного, встаньте сами на четвереньки. Стопа обязательно примет положение «цыпочки». Но перефразируя известное латинское выражение, что позволено льву (или вашей кошке), не полезно человеку. Мы все-таки отличаемся от животных не только формой позвоночника, но и формой стопы.

Если же девушка предпочитает «платформу», то ее ждут неприятности иного рода. Бездействуя на гладкой поверхности, мышцы и связки стопы, призванные поддерживать ее свод, растягиваются. Они уже не могут в такой обуви сокращаться—расслабляться при ходьбе, а это прямая дорога к плоскостопию.

Я не ретроград и не противник моды, но как врач прописываю это сильнодействующее средство обольщения в разумных дозировках. Конечно, хочешь быть красивой — страдай, куда денешься! Но хотя бы с определенными перерывами.

Осматривая больного, я обязательно гляжу на его стопы. Слишком часто даже для самых стройных ножек характерны предательские «косточки» в области больших пальцев. Внимательно смотрю спину — обязательно найдутся признаки остеохондроза (рис. 5).

Что же началось раньше — уплощения сводов стопы или изменения в межпозвонковых дисках? Скорее всего было и то, и другое. Достаточно широко распространена так называемая функциональная слабость связочного аппарата. У людей с таким симптомом часто бывают подвывихи суставов, растяжения, мелкие травмы. А причина в том, что слабы связки между позвонками, и, кроме прочего, слабы связки сводов стоп. И если двигательная активность неадекватная — то есть после длительных периодов пассивности чело-

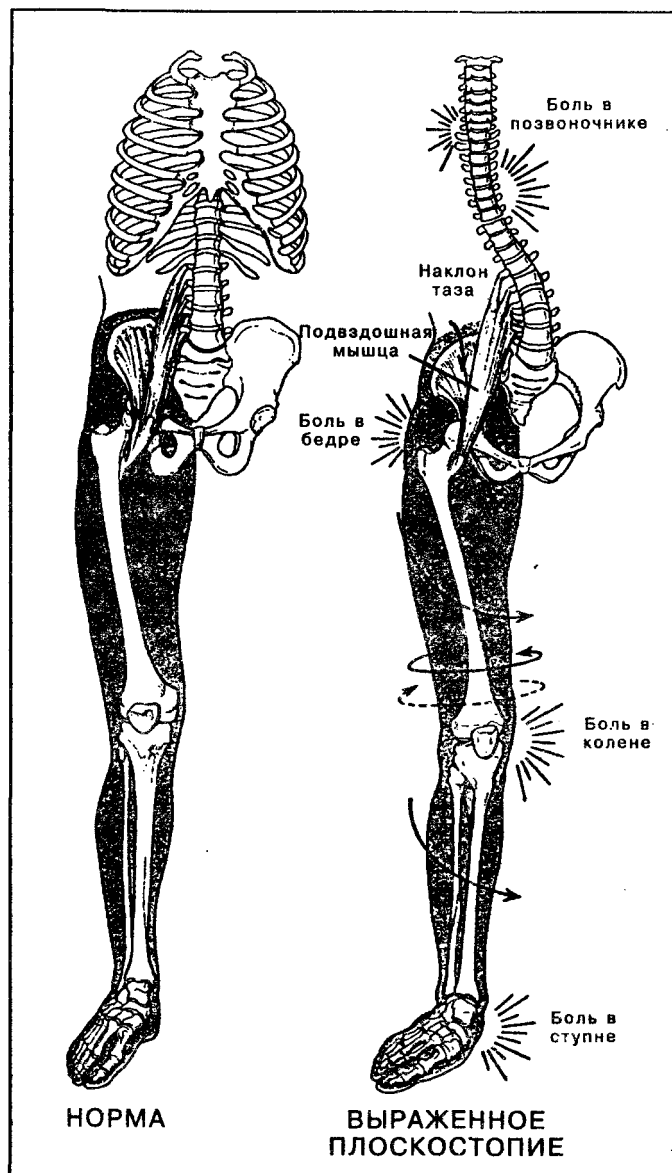


Рис. 5. Нестабильность стопы ведет к нестабильности позвоночника

век начинает много двигаться, долго ходить или стоять, поднимать непосильные тяжести — тут и своды стопы «обрушатся», и позвоночный столб может «покошиться».

Помочь в таком случае сможет специалист, вооруженный не только знаниями и опытом, но и определенным «ремонтным комплектом»: корсетами для позвоночника, ортопедическими стельками для обуви (далее я расскажу об этих приспособлениях подробнее). Все эти средства вкупе со своевременным лечением помогут свести неприятные проявления остеохондроза до минимума. Даже в далеко зашедших случаях можно, если и не окончательно вылечить больного, то значительно облегчить его состояние, восстановить трудоспособность, позволить жить без болей и ограничения подвижности.

«Порча»

Самые сведущие врачи — патологоанатомы. Они не ошибаются в диагнозе. Правда, для их пациентов это уже не имеет значения. Но известно, что самые худшие болезни не смертельные, а неизлечимые. Как сказано у Вергилия: «Чем глубже скрыт недуг, тем злей он и опасней». Можно ли отнести к таковым остеохондроз? Вполне. Болезнь эта затяжная, хроническая и коварная. Распознать остеохондроз, а значит помочь пациенту, по силам только специалисту, не один год изучающему и лечащему это заболевание.

Но как часто, отчаявшись найти «своего» доктора, больной обращается к экстрасенсам, колдунам, магам в надежде на потусторонние силы. Тратит огромные деньги — кстати, большие гонорары целителей как бы гипнотизируют отчаявшегося человека, представляют ему гарантией верного исцеления.

Однажды меня срочно вызвали на дом к больному, которому перед этим какой-то костоправ «вправил» спину за баснословную сумму. После такого вправле-

ния бедняге пришлось месяц не вставать с постели, перенести немало болезненных процедур. Этот пациент вышел на меня случайно — нашел мою фамилию в справочнике «Здоровье Москвы». Когда я спросил: почему же он сразу не обратился к врачу? Ответ меня поразил: потому, что порекомендованный кем-то целитель дорого брал за свое лечение. Пациент был из «новых русских» и выбирал врача как «Мерседес» — дороже, значит лучше.

Подобно ему поступают не только те, кому деньги некуда девать. И люди среднего достатка попадают на такую же приманку. Заболевший человек доверчив, и невежды от медицины наживаются на этом. Отсюда безграмотная реклама их услуг во всех газетах. Отсюда и объявления типа «разбивания соляных горбиков». Запретить публикацию таких рекламных объявлений, наверное, сейчас никто не в силах. Но как врач обязан предупредить: мое мнение о разного рода знахарях категорически отрицательное. Они не только не приносят практической пользы больным, но, вмешиваясь в лечебный процесс, нарушают курс лечения. Мне свидетелем «чудесных исцелений» быть не приходилось, а вот исправлять ошибки, хуже, врачебные преступления шарлатанов, довелось не раз. Об одном из таких случаев я хочу рассказать.

Вторая история болезни.

В темном платке до бровей, в глухом платье она вошла в мой кабинет, а лучше сказать, словно сошла с картины Сурикова — еще молодая, но какая-то уже потухшая женщина. Перекрестилась на икону в углу. Встала — и молчит. Смотрю — сзади ее подталкивает мужчина. Муж — догадался я. Неделию назад он звонил мне из маленького городка Тульской области, записал на прием свою жену Варвару.

— Доктор, на вас вся надежда! Замучили, проклятые...

Из его сбивчивого рассказа я понял, что «проклятые» — это знахарки и разного рода «народные лекари». По-

степенно вызвал на разговор больную. Дознался и до причины недуга:

— Сглазили меня, доктор, — тоскливо прошептала она, — порчу навели... За грехи наши...

Сглаз? Откуда у нее такие мысли? Оказалось история довольно банальная. Поссорилась со старухой-соседкой, а та ей в сердцах и крикнула:

— Черт тебе явится! Дождешься, как припечет!

Глаз у бабки, говаривали, нехороший, вот слова ее на сердце и легли. А вскоре после этого и болезнь приключилась.

Тридцатилетняя женщина, мать двоих детей, глубоко верующая Варвара была твердо убеждена, что ее околдовали, или она одержима каким-то злым духом. Родом из деревни, она с самого детства на тяжелой крестьянской работе. Рано вышла замуж, стала жить в маленьком городке, где ее быт почти не отличался от деревенского. Те же огороды, скотина, тяжелые ведра из колодца. В 23 года сначала незаметно, потом все чаще стали беспокоить головокружения, бессонница. Обратилась к врачу в районную поликлинику — тот порекомендовал больше отдыхать, мол, это вегетососудистая дистония, скоро пройдет...

Но болезнь не проходила. Дальше — больше. Стала просыпаться по ночам — немели руки. Утром вставала разбитая, невыспавшаяся; а дел неуворот — от них на больничный не уйдешь. Муж сетовал на ее нерасторопность, она раздражалась по пустякам. А тут еще напасть — как-то вечером появились резкие боли в животе справа внизу.

Госпитализировали по «Скорой», в больнице хирург заподозрил аппендицит, и, чтобы не оставлять такой сомнительный случай на ночь (бывает, что ночью в городке отключают свет), решил прооперировать. Во время операции диагноз не подтвердился...

После выписки за ней приехала родня из деревни. Увезли хворую «на молочко, на травку». В селе ее повели к известной знахарке. Та сказала, что Варя здорова, но из

зависти ее кто-то сглазил. Дала снадобья, поколдовала. Вроде бы полегчало.

Но вот как-то решила Варвара помочь по хозяйству, наклонилась поднять что-то — и упала без памяти, напугала всю родню. Стали искать других знахарей, колдунов, травников — посильнее. Легче не становилось. Кто-то сказал, что грех это — ходить к колдунам, что теперь и сам Господь отступится...

Варвара совсем пала духом. Хорошо вовремя муж приехал, решил проведать жену. Увидел — не узнал, ужаснулся ее виду и состоянию. Тут же увез домой, сам стал искать специалиста по этой неизвестной болезни. По вечерам просиживал в районной библиотеке, просматривал медицинские журналы, газеты... В старой подшивке «Московской правды» нашел мою статью, в которой я описывал похожие симптомы. В редакции упрости дать мой телефон...

Лечение Варвары, хотя и заняло около месяца, с клинико-диагностической точки зрения не представляло особых трудностей. У больной оказался распространенный остеохондроз — в этом случае больны почти все межпозвоноквые диски. То в шейном отделе (отсюда — головные боли, головокружение), то в поясничном (боль с иррадиацией в низ живота, пах) появлялась нестабильность позвонков, они слегка смещались, сдавливая сосуды или нервные корешки, а результатом были подобные непонятные проявления неясной болезни.

Таким пациентам необходимо стимулирующее лечение, гимнастика для укрепления мышц, физиотерапия, стабилизация чересчур подвижных позвонков бандажом или корсетом, коррекция плоскостопия (а оно часто сопутствует таким проявлениям болезни).

Почему же этот случай был таким непонятным для врачей, лечивших Варвару? Как я уже писал, остеохондроз иногда протекает не вполне типично. Да и квалификация докторов провинциальных районных поликлиник не предполагает узкой специализации, в основном, это врачи общей практики, «земские» — он и хирург, и тера-

невт, и акушер... Поэтому в нетипичных случаях проявления болезни, как у Варвары, медики, бывает, оказываются в затруднении. И вот здесь, в этой «сумеречной зоне» неясных диагнозов, непонятных болезней появляются самозванные магистры всяческих темных наук, шарлатаны и «народные лекари». И если к тому же врачи не сразу могут определить, что за недуг у пациента, и вера у больного в медицину отчасти подорвана — тут шаманству раздолье. А уж после целителей медицина и впрямь бывает зачастую бессильна...

Не случайно еще в двенадцатом веке в своей «Молитве врача» знаменитый медик своего времени Моисей Маймонид обращался к Богу с такими словами:

«...Внуши моим больным доверие ко мне и к моему искусству, отгони от одра их всех шарлатанов; если невежды будут бранить и осмеивать меня, пусть любовь к искусству как панцирь, делает мой дух неуязвимым, чтобы он твердо стоял за истину...»

Слава Богу, у Варвары и ее мужа вера во врачей возобладала над предрассудками и наговорами шептунов. А ведь у больной развился сильнейший невроз — и не только от сознания своего физического бессилия. Незвестный недуг, как будто проявление каких-то темных потусторонних сил, сковал ее волю, парализовал защитные силы организма. Душевный покой больного — одно из главных условий, способствующих исцелению. Хорошо, что Варвара повезло с мужем — я потом случайно узнал, что он влез в долги, работал на нескольких работах, чтобы вылечить жену, отправить на курортное лечение. Все его жертвы оказались не напрасны — более благодарную, любящую и преданную пару мне редко доводилось встречать...

Двойная честь

Не знаю, известно ли читателям, что прототипом Шерлока Холмса был врач — главный хирург королев-

ской лечебницы в Эдинбурге Джозеф Белл. Вообще-то в этом нет ничего удивительного: подчас распознать болезнь так же непросто, как раскрыть преступление, и Конан-Дойль, который будучи студентом состоял при Белле секретарем, это хорошо понимал.

Только у врача будущий писатель мог подметить умение так остро наблюдать, сопоставлять факты, правильно оценивать симптомы и в результате точно определять, чем болен пациент.

Во время врачебного приема Белл ставил диагноз раньше, чем больной начинал рассказывать о своих недомоганиях. Он уверял своих студентов, что внимательный доктор по выражению лица, походке, мельчайшим нюансам в поведении человека может определить, чем тот болен.

Я начал главу с этого небольшого литературно-исторического экскурса для того, чтобы лишний раз подчеркнуть: только опытный врач с многолетним стажем и большой врачебной практикой в сложных случаях с неясной симптоматикой может правильно поставить диагноз. И остеохондроз среди подобных заболеваний не исключение — он тот еще хамелеон! Под какие только недуги не маскируется. Пример тому, история больной, о которой я рассказал в предыдущей главе.

У грузинского поэта Симона Чиковани есть строки, которые я бы посоветовал запомнить всем медикам и их пациентам:

Всему дана двойная честь.
Быть тем и тем:
предмет бывает
тем, что он в самом деле есть,
и тем, что он напоминает...

Я не случайно подробно рассказываю, на что может быть похож остеохондроз. Чем больше об этом будет знать читатель, тем упорнее он станет доискиваться до истинной причины своей болезни. Так вот, остеохондроз может напоминать многие недуги.

Моего соседа по даче вместо своевременного вправления позвоночника лечили... от инфаркта. В

областную больницу его госпитализировали прямо с приусадебного участка с диагнозом при поступлении — инфаркт миокарда. Мне дали ознакомиться с историей его болезни и вот, что я там прочитал: «Больной бледен, не может вдохнуть полной грудью. Интенсивные боли в области сердца, не снимаются сосудорасширяющими препаратами. На ЭКГ признаков инфаркта нет, но есть некоторые изменения, характерные для нарушения питания сердечной мышцы...» (Это иногда наблюдается в первые часы развития инфаркта).

А дело было так. Сосед мой — человек средних лет, служащий банка, работа, в основном, сидячая. Приезжает на дачу и здесь у него наступает резкая смена деятельности: копает, строит дом, носит ведра с водой... В этот раз он взялся помогать мастерам достраивать террасу. Поднял тяжелую балку и держа ее на весу повернулся. После этого охнул и чуть не упал — хорошо, что балку успели подхватить...

Его жена на другой же день пришла ко мне за консультацией. И тут выяснилось, что ее муж часто жаловался на боли в межлопаточной области. Поехали вместе с ней к нему в больницу. На вторые сутки противоишемной терапии боли не прошли. Пульс, давление в норме, ритм сердца нормальный, а изменения ЭКГ — да у кого же их нет к 50 годам. Я уговорил местных врачей сделать рентгенограмму грудного отдела позвоночника. Было хорошо видно смещение 4-го грудного позвонка. Вправить его уже было делом техники. Уехали мы вместе...

Грудной остеохондроз наиболее коварен и особенно часто маскируется под другое заболевание. Больные должны знать: если боль от сосудорасширяющих препаратов (валидола, нитроглицерина) не уменьшается, а кардиограмма близка к норме, требуйте обследования позвоночника.

А вот еще один случай.

Ко мне на прием пришел молодой человек. Он жаловался на острые боли в грудной клетке: не может сделать глубокий вдох, откашляться. Внешний вид

пациента говорил о глубоком неблагополучии его здоровья — бледность с желтушным оттенком, блестящая от пота кожа, ввалившиеся глаза. Врачи подозревали серьезное нарушение обмена веществ...

Я обнаружил у больного смещение одного из грудных позвонков. Это и привело к болям по типу межреберной невралгии. Позвонки вправили, боли прошли. Но, к сожалению, на этом страдания юноши не закончились.

При дальнейшем обследовании был обнаружен абсцесс (гнойник) в легком — то, что раньше называлось скоротечной чахоткой! Сильные боли, вызванные смещением позвонка и межреберной невралгией вызвали ограничение дыхательных движений грудной клетки, легочная ткань не расправлялась на вдохе, возможно, закупорился бронх — в результате очаговая пневмония с последующим развитием гнойника. И это у парня, казалось бы, здорового и живущего полноценной жизнью! Больной получил специальный курс лечения легких и спустя месяц был здоров...

Чем же в данных случаях были вызваны ошибки в диагнозе? Почему остеохондроз в первом из них спутали с инфарктом, а во втором — с тяжелым нарушением обмена веществ?

Из-за того, что к грудным позвонкам крепятся ребра, которые образуют грудную клетку. Подвижность этого отдела позвоночника обусловлена подвижностью грудной клетки и потому она меньше, чем в других его отделах.

Межреберная невралгия по своим клиническим проявлениям либо имитирует инфаркт, стенокардию и т.п. заболевания сердца, как у моего соседа-банкира, либо маскирует тяжелые расстройства внутренних органов, как у моего второго больного...

Часто межреберная невралгия сопровождается так называемым «опоясывающим лишаем» — пузырьчатой кожной лихорадкой, возбудителем которой является вирус герпеса. К сильнейшим радикулитным болям присоединяются жжение и болезненный зуд от лопающихся и мокнущих пузырьков «лихорадки». Порой

поднимается температура из-за отравления организма вирусными токсинами.

Отчего герпес поражает зону невралгии и почему чаще всего при грудном остеохондрозе?

При радикулите нарушается обмен веществ в тканях. Резко падает тканевой иммунитет, кожные покровы становятся беззащитными перед атакой постоянного внешнего врага — вируса герпеса, который широко распространен в окружающей среде. Но, если в других частях тела зоны иннервации различных нервных корешков как бы слегка перекрывают друг друга, на грудной клетке межреберные нервы идут строго вдоль ребер, параллельно, как полосы у зебры. Нарушение проводимости по такой «полоске» не компенсируется сигналами из других нервных корешков. Потому-то узкая полоска кожи вдоль ребра в случае ущемления нерва остается совершенно без «указаний» из центральной нервной системы. В результате кожа больного на этом участке беззащитна перед вирусом.

Мне бы не хотелось запугивать читателя, приводя такие примеры, и все же я считаю своим долгом предупредить: чем внимательнее вы будете относиться к своему здоровью, тем быстрее можете рассчитывать на выздоровление.

Чем же болели герои О'Генри?

Часто после того, как я снимаю у больного острую боль в пояснице, слышу от него: «Доктор, вы мне вылечили ишиас, а теперь шея что-то заболела...». «Она и раньше болела, — отвечаю я, — да вы не чувствовали — сильная боль доминировала над слабой».

Практически у всех в шее можно найти небольшой подвывих одного или нескольких позвонков. Кроме того, у многих больных с радикулитом различной локализации как «бесплатное приложение» присутствует шейный остеохондроз.

Как-то ко мне обратилась больная К. По профес-

сии концертмейстер-пианистка. Жаловалась она на то, что «пальцы не разгибаются». Я поставил диагноз: контрактура пальцев левой кисти. Мизинец и безымянный палец левой кисти в положении сгибания. Активное и пассивное разгибание невозможно, на ладони прощупывается под кожей грубый соединительнотканый тяж...

Как оказалось, у больной часто болела шея и голова, немела левая рука. Этим симптомам она не придавала значения. А скрючивание пальцев связывала с интенсивной концертной деятельностью и многочасовыми репетициями — просто «переиграла руку»...

При общем осмотре было выявлено смещение 4 и 5 шейных позвонков, боли в шее, ограничение подвижности — шейный остеохондроз.

Если рассматривать позвоночник сверху вниз, то первым идет шейный отдел. Он состоит из 7 позвонков, первый из которых называется «атлант». Подобно мифическому герою, он держит на себе «сферу» головы. Неподвижно сращенный с черепом, он не похож на остальные позвонки, у него нет цилиндрического тела и межпозвонкового диска, как у остальных.

Второй позвонок тоже не вполне похож на другие. Он имеет выдающийся вверх отросток, именуемый «зуб», на который насажен «атлант» и посредством которого «атлант» поворачивается, словно на вертикальной оси.

Далее позвонки постепенно становятся все более похожи друг на друга — цилиндрическое тело, кольцевая дужка, которая формирует ложе спинного мозга, суставные отростки, соединяющиеся с верхним и нижележащим позвонком, отростки для крепления мышц...

И вот здесь я могу объяснить, от чего именно при шейном остеохондрозе часто болит и кружится голова, темнеет в глазах, поднимается давление...

Есть одна особенность, характерная только для шейных позвонков и шейного остеохондроза. Помимо канала для спинного мозга здесь проходит канал для так называемой позвоночной артерии, которая идет в полость черепа, питая мозжечок, вестибулярный аппа-

рат и центры, лежащие в области затылка и основания мозга. Артерия «нанизывает» на себя позвонки, как шнурок — связку баранок. Только дырочка у такой «баранки» очень узкая и малейшее смещение шейного позвонка приводит сначала к рефлекторному спазму позвоночной артерии, а в запущенных случаях и к сдавливанию ее. Поэтому-то для шейного остеохондроза характерен так называемый синдром вегетосудистой недостаточности — любимый диагноз участковых терапевтов, когда «картина заболевания неясна».

А все дело в том, что нарушено кровоснабжение центров равновесия и ряда вегетативных центров (то есть управляющих простыми процессами жизнедеятельности).

Кроме того, могут присутствовать и корешковые симптомы (шейный радикулит). Боли отдают в руку, иногда в отдельные пальцы руки. Иногда наблюдается их онемение, похолодание, «мраморная» окраска. Причина этого — нарушение прохождения импульса по нервному волокну. Поскольку точно известно, какой нерв из-под какого позвонка выходит, по онемению того или иного пальца можно судить о смещении конкретного позвонка.

Кстати, у героев О'Генри как раз можно поставить диагноз шейного остеохондроза, осложненного плечелопаточным периартритом. Те же симптомы, в зависимости от уровня шейного остеохондроза, и в локтевом суставе. В США подобное осложнение называется «замороженное плечо» и «замороженный локоть».

Есть еще одно загадочное и неприятное осложнение, причина которого тот же шейный остеохондроз — так называемая контрактура Дюпюитрена. Это сморщивание ладонного сухожильного растяжения. При этом подкожный рубцовый тяж постепенно скрючивает пальцы кисти, как бы прижимая их к ладони. Представьте себе к чему приводит такое осложнение у хирурга, ювелира или музыканта, как в нашем случае. К сожалению, у моей больной процесс зашел слишком далеко, пришлось оперировать кисть. Концертная деятельность блестящей пианистки прервалась...

Ей пришлось перейти на преподавательскую работу.

Но если шейный или грудной остеохондроз часто укладывает в постель, то пояснично-крестцовый буквально валит с ног...

Среди моих постоянных пациентов есть больной А., 44 лет, высококвалифицированный сантехник. Впервые обратился он ко мне три года назад по поводу болей в пояснице, отдающих при движениях в левую ягодицу и ногу, вплоть до подколенной области. Боли нарастали постепенно в течение нескольких лет и обострились за неделю до обращения, когда больной устанавливал тяжелую ванну. Как оказалось, у больного было смещение 3-го поясничного позвонка. После курса массажа и физиотерапии боли прошли. Я настоятельно рекомендовал ему пройти повторный курс лечения спустя год, а также предельно снизить физические нагрузки и не поднимать тяжести согнувшись. Он внимательно слушал, согласно кивал...

Вновь сантехник обратился ко мне спустя три года. Снова его мучили сильнейшие боли в пояснице, по-прежнему отдающие в левую ногу. Боли появились после подъема тяжелой ванны...

Вот и думаешь, кто виноват — эти «новые русские», которые своими ваннами-джакузами довели беднягу-мастера чуть ли не до инвалидности, или сам легкомысленный сантехник. Повторный курс лечения был более длительным и тяжелым. Долгое время не проходили радикулитные боли, сохранялось онемение пальца на ноге. После лечения работать разрешено только в специальном ортопедическом корсете, да и то — лишь руководя рабочей бригадой. А ведь что стоило выкроить время и выяснить у доктора — не сместился ли позвонок? Да и тяжести поднимать было противопоказано. Так ведь не болело...

Как же возникает пояснично-крестцовый остеохондроз?

Есть в позвоночнике несколько критических точек, где S-образный (если смотреть сбоку) его изгиб пересекается с вертикальной линией — вектором силы тяжести. Для наглядности изобразим эту схему в виде

знакового символа-\$. В этих точках пересечения нагрузка на межпозвоноковый диск максимальная.

Всякий предмет, который человек поднимает согнувшись, при распрямлении позвоночника отзывается в нижней точке нашего \$ в соотношении 1:10. Это происходит по закону рычагов — когда мы наклоняемся, плечо переднего рычага (от тела позвонка до руки) в 9—10 раз длиннее плеча, измеряемого от тела позвонка до прикрепления мышц-разгибателей спины.

«Мне доктор не велит поднимать больше стакана» — говорит теперь мой больной-сантехник. Хорошо, что он снова может шутить. А если шутки в сторону, прикиньте — утром нагнулся за двухпудовой гирей для разминки, выпрямился — и слава Богу, что и на сей раз диск между 5-м поясничным и 1-м крестцовым позвонками выдержал нагрузку в 320 кг!

Наиболее частая причина межпозвонокового остеохондроза в этом отделе позвоночника — травматическая. Либо — перелом, либо хроническая травма.

В поясничном отделе из нервных корешков формируется так называемый седалищный нерв, толщиной с палец своего хозяина (по-латински *Nervus Ischiadicus*), отсюда и название осложнения — ишиас. Описывать симптоматику этой болезни страшновато — каково же это испытывать? Ущемить дверью палец просто больно. Ущемить между позвонками нерв, толщиной в палец, очень больно. Боль распространяется в область ягодицы, под колено, иногда в икру или пятку. В запущенных случаях часть нервных волокон может отмереть — нога «немеет». Симптомы выпадения чувствительности очень стойкие, иногда подобное онемение сохраняется длительное время.

Вид больного ишиасом характерен — он ходит, наклоняясь на здоровую сторону, чтобы максимально раздвинуть позвонки на больной части тела и тем самым уменьшить сдавливание корешка. Со временем в результате лечения боли проходят или становятся терпимыми. Если позвонок не вправлен, сохраняется искривление позвоночника. В этом случае нагрузка на межпозвоноковый диск, и без того уже поврежденный,

распределяется неравномерно и в результате приводит к его дальнейшему разрушению.

Самое неприятное осложнение пояснично-крестцового остеохондроза даже не болевой синдром. Хуже всего нестабильность позвонка. Диск уже не фиксирует позвонок, при нагрузке под действием силы тяжести поясничный отдел «сползает» с крестца. Тут уж говорить о противопоказаниях к занятиям тяжелой атлетикой не приходится. На первый план выступают осложнения со стороны внутренних органов. Единственный путь лечения — оперативный.

Операция эта тяжелая. Доступ к телам поясничных позвонков осуществляется, минуя брюшную полость. Через большой разрез позвонки фиксируют друг к другу. Опорность позвоночника восстанавливается, но подвижность остается ограниченной... Такой вот грустный прогноз, а вывод один — щадите позвоночник! Это очень прочная и вместе с тем гибкая конструкция. Не надо обращаться с ним по-варварски. Ведь никому не придет в голову забивать гвозди хрустальной вазой, особенно, если она дорога вам как память.

Королева красоты

Существует распространенное мнение, что заболевания позвоночника в основном поражают лиц преклонного возраста. Это еще один миф про остеохондроз, который я не устаю развенчивать перед своими больными.

Как часто приходится мне вести такой грустный диалог:

- Здравствуйте, доктор!
- Добрый день, на что жалуетесь?
- Мне кажется, мой сын, сидя за столом, как бы клонится вправо. Не сколиоз ли у него?
- Сколько ему лет?
- Пятнадцать. Вроде бы для искривления позвоночника рановато...

— Боюсь, что вы уже несколько запоздали с лечением. Приходите, посмотрим.

Да, действительно, позвоночник искривлен и поправить положение будет невероятно трудно.

Что стало причиной слишком позднего обращения к врачу? Медицинская безграмотность? Большая занятость родителей? Невнимательность к своему собственному ребенку? Наверное все вместе взятое. А итог печальный: парень может навсегда остаться с искривленным позвоночником. А это и ограничение в выборе будущей профессии, и с возрастом боли в пояснице, а в старости нестабильность позвоночника.

У ортопедов есть красноречивая эмблема: кривое деревце, прибинтованное к прямой трости. Эта палочка-выручалочка не дает ему окончательно согнуться, сломаться. Вот и наш позвоночник подобен этому деревцу — не выпрямишь вовремя в детстве, и вместо рослого красавца получишь чахлый скрюченный росток. И глаз не радуется, и душа болит на него глядя...

Третья история болезни.

Маша была восхитительная девочка. Иначе, чем в превосходной степени о ней не говорили. Родители ее — известные артисты, очень красивые люди, и у единственной дочки с самого раннего детства было все самое-самое: первые в стране Барби — у Маши, самые модные наряды — у нее, вышколенные ласковые няни — тоже. Маша и правда была прелестна: яркий, живой, обаятельный ребенок. К тому же у нее был ясный ум. Всегда умела настоять на своем и добиться желаемого. Да и кто мог ей в чем отказать?! В 10 лет Маша вместе с родителями выезжала на международный кинофестиваль во Францию, где устроителям пришла в голову оригинальная идея — провести конкурс красоты среди детей. Она и здесь оказалась первой. Ее провозгласили королевой!

Больше всего на свете Маша ненавидит свое детство. Потому, что именно эта, казалось бы блистательная пора разрушила всю ее жизнь...

Все было хорошо до двенадцати лет. В этот период ребенок начинает интенсивно расти, идет активная перестройка всех систем организма. Маша вдруг стала сильно сутулиться, у нее уставала спина. Сидя, она начала держаться за край стула, не могла долго стоять. К сожалению, родителям-актерам было в то время не до нее. Они были заняты своими ролями... и разводом. На спину подростка легла (в любом смысле этого слова) непосильная ноша.

Первый раз я осмотрел Машу, когда ей было уже четырнадцать. Диагноз был поставлен предыдущими врачами, и я только подтвердил его — болезнь Шюермана-Мау или остеохондропатия позвоночника. В переводе на общечеловеческий это означает, что нарушаются ростковые зоны позвонков (по неясной пока причине), вследствие этого под действием силы тяжести мягкие детские косточки деформируются, позвонки приобретают как бы клиновидную форму, что ведет к формированию горба (кифоза) и (или) искривлению позвоночника — сколиозу. Лечение пока только одно — распознать болезнь как можно раньше (к сожалению, в Машинном случае время было непростительно упущено), а дальше... лежать. Как можно больше лежать, чтобы снять деформирующую нагрузку с растущего позвоночника. Лежать вплоть до полного завершения роста позвоночника. Лежать, когда твои сверстники ходят на дискотеки, когда подружки получают первые цветы, когда можно выезжать в международные лагеря к теплому зарубежному морю...

А ты должна лежать, лежать, лежать...

Да, при таком недуге от больного требуется главное — твердая воля. Все было у Маши: и ум, и красота, а вот силой характера избалованная девочка была обделена.

Когда начались все эти беды, Машу как будто подменили. Стала нервной, грубой, дерзила родителям, поссорилась почти со всеми подругами. Когда я впервые ее осмотрел, уже вполне отчетливо формировалась кифосколиотическая деформация позвоночника. А проще говоря — горб с кривизной. Даже мне, многое повидавшему

доктору, жалко было смотреть на эту девушку-подростка с таким красивым личиком и такой безобразной фигурой.

Внушая ей:

— Маша. Надо бы взяться за гимнастику, выполнять упражнения более интенсивно, ни в коем случае не перегружать спину...

— Я и так делаю, что могу...

— Ничего она не делает, — перебивает мать, — только и знает этого своего Ромео, как там его... Чуть отвернусь, а она уже к нему сбежала.

Говорю более жестко, даже жестоко, может проймает ее:

— Машенька, надо лежать. Кривых Джульет не бывает и Ромео твой отвернется... Упражнения, те, что я тебе давал, надо делать. Массаж, процедуры, какие прописал. Может быть, в интернат ее направить? — обращаюсь уже к матери.

— Не поеду я ни в какой интернат, — грубо перебивает Маша, — и гимнастика эта ваша... толку от нее...

— Да ведь кривулей останешься!

— И пусть!

Вот и поговорил с такой. К сожалению, от этой загадочной, по-видимому, наследственной болезни, как я уже говорил, лекарств немного: гимнастика для укрепления мышц и — разгрузка. Да и гимнастика только в положении лежа или повиснув на шведской стенке. Очень хорошо помогают плавание, массаж, отдельные виды физиотерапии. Но главное — разгрузить спину. Поэтому для таких детей существуют специальные школы-интернаты, где они учатся и одновременно лечатся. Там нет ни одной парты или стола — все занятия проводятся лежа на животе, на специальных кушетках. Туда довольно трудно устроить ребенка. Но при связях Машинной мамы... Впрочем, все было напрасно. Девочка твердила одно: «Не хочу, не буду».

Я наблюдал Машу в течение десяти лет. К ее счастью, у нее довольно быстро, к 18 годам практически закончилось формирование скелета, и деформация не

стала уродующей. Однако искривление позвоночника и грудной клетки остались, и довольно часто беспокоят боли в спине. О карьере фотомодели — Машиной мечте — пришлось забыть...

Замуж она пока не вышла, учиться не хочет. Все кажется пресным и скучным. Мама устроила ее работать секретарем в одну фирму. Работа не обременительная, но и не увлекательная.

Раз в два года она обязательно появляется в моем кабинете для профилактического курса лечения, а если прихватит спину — то и чаще. По-прежнему не делает предписанной гимнастики. Для нее гораздо важнее старший мамин портной, который чудом умудряется почти скрыть дефекты ее фигуры...

Спина в кривом зеркале

Судьба человека предопределяется в детстве — мы все оттуда родом.

Кем станет малыш? Это зависит от многих причин, одна из которых — здоровье. При этом состояние костно-мышечной системы и ее главного «опорного столба» — позвоночника — играет главную роль. Почему ребенок мало играет, быстро устает, сидя упирается руками о подушку стула, горбит спину... Такое встречается довольно часто, и родители должны внимательно следить за развитием и активностью своего малыша: характерные боли и нарушения опорной и двигательной функций позвоночника, связанные с остеохондрозом и его осложнениями, иногда встречаются и в раннем возрасте. Диагноз остеохондроза ставится даже десятилетним, а последние медицинские данные свидетельствуют: это заболевание закладывается порой при рождении ребенка.

Коварство болезней позвоночника в том, что их практически невозможно «повернуть вспять» — можно в лучшем случае остановить, не дать развиваться в более тяжелую форму.

Внимательно следите: как ребенок сидит за столом; активен ли во время игр; какую принимает позу, когда думает, что его никто не видит. Еще лучше попросите проследить за этим специалиста-ортопеда. Развитие тяжелой патологии позвоночника нередко можно предупредить, своевременно распознав заболевания по малозаметным начальным симптомам.

Но вот что должны знать все родители:

во-первых, с самого раннего детства у ребенка должна быть жесткая кровать;

во-вторых, обеспечьте своему малышу разумную, но не чрезмерную физическую активность: выполняйте с ним развивающие упражнения, водите на плавание;

в-третьих, следите за тем, чтобы у него была правильная посадка в школе за партой и дома за столом.

Родители часто спрашивают меня: в чем же причина, от чего развивается сколиоз или в просторечии «искривление позвоночника»?

Чаще всего винят школу — мол, не учат детей правильно сидеть. Школа, может быть, виновата во многом, но не в наследственности своих учеников. А сколиоз зачастую — заболевание наследственное. Стоит приглядеться к родителям, и видишь — они тоже часто в той или иной степени больны сколиотической болезнью.

Чаще всего сколиоз самостоятельное заболевание, вызванное дефектом ростковой зоны позвонка (эпифизеолиз), что приводит к первичному смещению межпозвонкового диска вбок, он как бы раздвигает с одной стороны межпозвонковую щель, и это вызывает формирование дуги во фронтальной плоскости или сколиотическую деформацию. В итоге возникает неравномерность мышечной нагрузки с обеих сторон, образуется как бы пара сил, скручивающих позвоночный столб. Это похоже на то, что происходит с бельем, когда его выжимает прачка. Оно изгибается жгутом, буквой S. То же случается и с позвоночным столбом. В ответ на торсию (скручивание) позвоночник

отвечает сложной деформацией, где в зависимости от уровня (шея, грудь, поясница) могут сочетаться и горб, и кривой бок.

Можно ли вылечить это заболевание?

Вынужден признать, что очень часто все принятые меры оказываются безрезультатными. Недаром выдающиеся врачи прошлого — Бизальский, а затем и Г.И. Турнер называли сколиоз «крестом ортопедов». Вполне логично в стратегии лечения сколиоза предусмотреть меры по разгрузке позвоночника на период роста (корсет с фиксацией головы, жесткая койка или даже гипсовая кровать, учеба в положении лежа, как это делают в специнтернате), а также и развитие мышц спины (ЛФК, массаж, плавание). Обо всем этом я уже рассказывал в предыдущей главе.

Кроме этого небогатого арсенала ортопедов прошлых лет, сейчас в лечении сколиоза успешно применяется мануальная терапия, для больных разработаны специальные корректоры осанки. Вправлением позвонка можно добиться устранения скручивания (торсии), исправления искривления плеч и таза.

Затем на ребенка надо обязательно надеть корректор осанки. Не следует его пугаться. Это вовсе не тот монстр из кожи, стали и войлока, который применялся раньше, похожий на средневековое орудие пыток (коим он для ребенка и являлся). Пара легких лямок, не натирающих подмышки, упругая площадка на спине, прогибающаяся при затягивании. В неосложненных случаях девочкам можно предложить специальный лифчик, ничем не отличающийся от галантерейного (даже с кружевцами), просто застегивающийся спереди. Почему спереди? Потому, что сзади вшиты специальные упругие полосы, поддерживающие спину.

Но все равно главное — не корсеты, щиты и комплексы гимнастики. Важнее всего — убедить больного ребенка, что исцеление зависит только от него самого. Ребенок может быть столь же ответственной личностью, что и взрослый, если почувствует ваше серьезное к нему отношение. У меня есть свой небольшой секрет, в котором часто заключается успех лечения.

На первичном осмотре я ставлю маленького пациента перед зеркалом. Оно большое, во весь рост, расчерченное вертикальными и горизонтальными линиями. Спрашиваю:

— Зеркало прямое?

— Прямое.

— А ты?

— Нет...

— Правильно, это только в кривом зеркале ты был бы прямым, а в прямом — видишь, где ты кривой?

— Да.

— Теперь закрой глаза. Так тебе стоять удобно?

— Удобно.

Затем вправляю искривление, и снова устанавливаю пациента перед зеркалом.

— Закрой глаза. Удобно стоять?

— Нет. Какой-то я весь кривой.

— Открой глаза. Где ты кривой?

— Ой, правда! Прямой! А почему так неудобно стоять?

Вот в этом-то и весь секрет. Дело в том, что о такой вещи, как повседневная привычная поза наше сознание не задумывается. Поза поддерживается автоматически, подсознательными центрами мышечного тонуса. Если у больного сформировалось искривление позвоночника, ему постоянно приходится испытывать колоссальный дискомфорт от ощущения собственной кривизны. Нервные импульсы с периферии постоянно сигнализируют: плечо опущено, таз перекошен, позвоночник перекручен. Так жить нельзя. Но, поскольку человек не может (или не знает) как исправить позу, его мозг принимает за него «спасительное» вроде бы решение — а представим-ка мы это кривое положение как прямое. Ведь и сами мы себя таким любим, и мама нас любит такими... Вот и поддерживается неправильная поза извращенным мышечным тонусом и неверным нервным контролем.

В первое время после вправления периферическая нервная система протестует: все неправильно, все сместилось! Вот здесь-то и необходима мобилизация всех

волевых качеств. Надо перебороть это состояние. Установить свой собственный постоянный зрительный контроль перед зеркалом, принимая правильную позу, «перенастроить» систему управления мышечным тонусом. Для этого сгодится любое зеркало или даже витрина — пошел в магазин и заодно проконтролировал себя. Я рекомендую делать корректировку до и после ежедневных занятий гимнастикой. Спустя 2—3 недели, максимум — месяц, автоматические центры мышечного тонуса привыкают к правильному положению тела в пространстве и начинают выдавать правильные команды. В результате через некоторое время у нас происходит такой диалог:

— Посмотри на себя в зеркало. Ты прямой — видишь?

— Да.

— Теперь закрой глаза. А сейчас?

— Прямой!

Древние говорили: человеку столько лет, сколько лет его позвоночнику. И часто только от нас самих зависит, как мы будем выглядеть: молодыми стариками с согбенными спинами или, подобно Полю Брэггу, даже в преклонные годы ходить с прямой недеформированной спиной.

Запомните: если остеохондроз нельзя полностью победить, с ним можно жить, заключив своего рода пакт о ненападении. И как залог любого мира в политике — укрепление оборонительных сил, так и в профилактике заболевания — укрепление мышц, предупреждение травм (как острых, так и хронических), специальные лечебные процедуры — о чем и пойдет речь во второй части этой книги.

A l'endit

САМО НЕ ПРОЙДЕТ!

Боль — это крик организма
о помощи.

Готорн

«СОС» подает позвоночник

Знаете, что бы я посоветовал больным, которые затягивают с визитом к врачу? Еще раз перечитать «Четвертый позвонок» Мартти Ларни. Если исключить не вполне справедливую предвзятость писателя к лекарям и их методике, книга может служить популярным руководством по лечению позвоночника. Ларни — не врач, но пишет чистую правду, хотя и несколько утрированно.

«...Крепкими пальцами массажиста мистер Риверс стал обрабатывать позвонки больного.

— Ой, больно... больно!... — стонал пациент.

— Оставьте, милый доктор, отпустите!

Но доктор не отпускал... Он безжалостно вонзал свои пальцы в каждую межпозвоночную выемку, продолжая это истязание с довольной ухмылкой. Вскоре он пересчитал все позвонки больного от затылка до копчика и обратно... Стоны больного перешли в громкий вой».

В своей практике я не использую столь активные приемы, как мистер Риверс. Но на пороге и моего кабинета больные поначалу тоже испытывают неуверенность и страх. И неудивительно, если учесть, в каком состоянии они порой обращаются за помощью. Иногда уже и передвигаться не в силах...

Так вот, возвращаясь к пациенту доктора Риверса: пришел он на костылях, а после мануальной терапии опрометью в ужасе выскочил вон, забыв их в приемной.

Читателю этот эпизод кажется смешным, а мне грустно: если бы люди чуть больше уделяли внимания тем сигналам бедствия, которые подает наш позвоночник, возможно им не пришлось бы впоследствии терпеть мучительные процедуры хиропракторов...

Итак, кто же входит в группу риска? Для кого вероятность заболеть остеохондрозом особенно велика?

Прежде всего

— это люди, ведущие сидячий образ жизни. Не знаю, получит ли писатель, создающий нетленное произведение, литературную премию, но вероятность схватить радикулит для него весьма возможна. Тот же неутешительный прогноз относится к чиновникам, ученым, кассирам и даже к ночным сторожам, если они не слишком добросовестно выполняют свои обязанности;

— люди, чья работа связана с поднятием тяжестей. В подобную категорию попадают штангисты и «челноки», грузчики и рачительные домохозяйки, силовые гимнасты и «несуны» с колхозных полей;

— еще одна категория — чревоугодники. Для людей с избыточным весом остеохондроз — «профессиональное» заболевание;

— я бы хотел предостеречь и будущих мам: при беременности тоже велика вероятность остеохондроза;

— модницам на шпильках не следует забывать, что кроме длинных ног у человека есть еще и спина. И высота каблуков часто обратно пропорциональна гибкости позвоночника;

— главное, старайтесь избегать стрессовых ситуаций. Откуда все болезни? Правильно, от нервов. И остеохондроз не исключение.

А теперь пока еще позвоночник вас вроде бы не беспокоит и явных болевых симптомов нет, прислушайтесь к себе.

Не бывает ли у вас так, что

— иногда побаливает шея, спина, кружится голова, «стреляет» в руку или ногу, а то вдруг как скрутит;

— или не болит сильно, но все время беспокоит чувство тяжести, какое-то онемение или «ползание мурашек» в спине, шее, пояснице;

— постоянно ощущается скованность мышц, не можешь расслабиться даже во сне.

Все эти симптомы повод для консультации с врачом!

Не всякую боль мы в состоянии осознать. Существует определенный болевой «порог». Если бы мы остро воспринимали все неблагоприятные факторы внешней и внутренней среды, наша жизнь превратилась бы в сплошную муку. Кстати, такое бывает при некоторых нервно-психических заболеваниях, когда снижается порог восприятия.

Милосердная наша нервная система старается уберечь нас от несильных болей, организм пытается справиться с ними сам, без участия сознания. Самый простой путь — заблокировать болезненное место, как бы наложить на него шину за счет повышения тонуса мышц — они напрягаются независимо от нашего желания.

Однако подобное «самолечение» не достигает результата. Болезнь прогрессирует, а мышцы от постоянного тонического сокращения истощаются. Это в свою очередь ускоряет течение заболевания, ведь мышцы должны поддерживать позвоночник. В результате боли постепенно усиливаются... Такое состояние называется «порочный круг».

Некоторые так всю жизнь мучаются и не знают, что где-то, в начальной стадии, и надо было идти к врачу, но не к невропатологу в поликлинику, а к специалисту-вертебропатологу (vertebra — в пер. с латинского позвонок), ортопеду или к хорошему мануальному терапевту, разбирающемуся в физиотерапии и массаже.

При всем уважении к искусству невропатолога (ибо радикулит, хоть и нервное заболевание, но причина его в позвоночнике) заставлять его лечить осложнение просто нелогично. Да и эффективность подобной терапии всем известна. Больные просто теряют веру в излечение, впадают в глубокую депрессию — вот,

кстати, еще одно осложнение остеохондроза позвоночника.

Я не хочу быть похожим на фанатичных врачей, которые проповедуют какую-либо одну первопричину всех болезней. Один из них, насколько мне известно, до сих пор обивает пороги Академии наук, оповещая медицинскую общественность о сделанном им открытии, якобы, все болезни не от нервов, а от... позвоночника. А новость его не нова. Конечно, не все болезни от позвоночника, а примерно 80—85%.

Действительно, вдоль позвоночника, в соответствии с канонами восточной медицины, проходят важные энергетические каналы и меридианы. Неблагополучие главной опорной конструкции всего тела плохо сказывается и на казалось бы отдаленных органах. Недаром врачи советуют лечить любую болезнь, начиная с позвоночника.

Поэтому всем, приходящим ко мне, и даже тем, у кого еще спина не беспокоит, я советую не откладывать визит к специалисту. Тех же, у кого уже болит, уговаривать лечиться не надо — это боль, которую терпеть невозможно.

Доктор, меня скрутило!

Внимание, читатель! Эта глава, пожалуй, самая важная для вас. Вы могли мельком проглядеть истории чужих болезней потому, что эти болезни — чужие. Вы невнимательно прочитали о строении позвоночника потому, что до сих пор он вас не беспокоил. Но эти страницы вы не пропустите потому, что они касаются непосредственно вас.

Итак, что делать, если Вас, именно Вас, «скрутило».

Все зависит от обстоятельств, в которых находится больной. Если вступило в спину, и вы находитесь в городе, где есть квалифицированные врачи, или в таком селе, где живет авторитетный народный костоправ — не откладывая ни на час вызывайте специалиста!

Но не идите к врачу. Попросите его прийти к вам. Так, кстати, можно отличить подлинного профессионала от шарлатана. Последний всегда непомерно важен и на дом не ходит, не разменивается.

Как только «прострелило» делайте следующее:

- ◆ Приложите к больному месту легкое тепло, обвяжитесь шерстяным платком; иногда рекомендуется холод, но его применять можно только в первые сутки и только под наблюдением врача. Более подробно об этом выборе «холод — тепло» будет рассказано ниже.
- ◆ Укладывайтесь на щит, на доску, на пол. Если нет возможности положить больного на щит, положите его на живот.
- ◆ На шею, если «прострелило» ее, наложите ватно-картонную шину, как при травме.
- ◆ Грудную клетку туго перебинтуйте, как при переломе ребер.
- ◆ Под поясницу, если это люмбаго, положите небольшой валик. Если сильно «тянет» ногу, положите валик под колено.
- ◆ Не старайтесь вправить позвонок сами и не доверяйте случайным людям. Массаж тоже надо делать умеючи.
- ◆ Не надо мазаться всем, что жжет и горит — от финалгона до керосина. Подобные растирки иногда могут усугубить боль.
- ◆ Примите какое-нибудь обезболивающее средство — аспирин, парацетамол, солпадеин и т.п.
- ◆ Если же врача поблизости нет, к нему нужно ехать. Не идти, а именно ехать, причем лежа на щите (подробности см. ранее).

Никогда не откладывайте встречу со специалистом. Болезнь сама не пройдет, не удастся «отлежаться». Даже если интенсивность боли уменьшится, это свидетельствует лишь о том, что вы хорошо умеете бороться с нею. Посмотрите на себя в зеркало — все также фигура деформирована «противо-

болевой позой». Чем дольше вы терпите, тем продолжительнее и труднее будет курс лечения. Да и дороже (с учетом того, что услуги хорошего специалиста недешевы).

Все описанные выше рекомендации по профилактике заболевания необходимо делать тут же, немедленно, как только появилась боль.

Если врач вправил позвонок, провел ту или иную терапию и велел уложить больного на щит — сделать это надо не через неделю, не завтра, не через час, а сразу же.

Где взять этот «щит»? Снимите, например, дверь туалета (кстати, очень подходит по ширине и не слишком тяжелая). Укладывать больного на пол я бы рекомендовал в крайнем случае, только до прихода врача, так как по низу порой гуляет коварный сквознячок.

Очень внимательно надо отнестись к рекомендации врача о дополнительной наружной фиксации позвоночника. Часто в неосложненных случаях я, например, отпускаю больного после вправления домой на своих ногах, но в специальном фиксирующем поясе, типа корсета. Подробнее о них я расскажу ниже.

По мере улучшения состояния здоровья следует внимательно прислушиваться к рекомендациям врача. Не думайте, что вы вылечились сразу же после вправления позвонка. Это только начало: боль прошла, но нестабильность позвоночника осталась. Если вас лечат по принципу: раз — и готово, то это методика шарлатанов. Серьезный специалист после острого периода обязательно порекомендует дальнейшее лечение.

Что сильнее боли?

Приведу статистику, которая, наверное, многих удивит: три четверти больных сами себе враги — они готовы терпеть боль, но не идти к врачу. Может быть, именно поэтому так много людей оттягивают визит к

стоматологу, хирургу, мануальному терапевту. Сильнее боли у них страх перед новой болью. Той, которую может причинить лечение. Этот фактор страха перед врачом необходимо учитывать, приходя к пациенту с острой болью. Доктор должен найти неожиданное и может нетрадиционное решение, которое отвлечет больного от его страданий. В связи с этим мне вспоминается случай со знаменитым врачом древности Авиценной.

Авиценна, который был придворным врачом у властелина Нухе-Самани, пришел на дворцовый праздник. Одна из придворных дам обносила гостей шаха фруктами. Присев перед Авиценной в поклоне, она вдруг не смогла выпрямиться и закричала от резкой боли. Это был «прострел». Властелин строго взглянул на Авиценну и велел ему немедленно исцелить метрессу.

Как поступил врач? Ведь все лекарства он оставил дома и должен был тут же разработать ни много ни мало — новую методику лечения. К всеобщему изумлению, доктор схватил даму за грудь. Она отпрянула, застонав от нестерпимой боли, не успели царь и придворные возмутиться, как Авиценна сунул руку под платье придворной дамы и попытался рывком сдернуть с нее шальвары. Бедняжка, спасаясь от срама, сделала резкое движение, отпрянув. И, о чудо! Боль оставила ее. Она выпрямилась во весь рост. Авиценна, с удовольствием потирая руки, сказал: «Прекрасно, что я смог ей помочь».

При всем комизме этой ситуации прием, использованный Авиценной, очень поучителен. Авиценна построил свое лечение на том, что сексуальное табу, стыд, боязнь оказаться раздетой перед всеми сильнее, чем страх перед болью, не дававшей даме сделать ни одного движения. Блокада мгновенно разрешилась, позвонки «самовправились». Расчет Авиценны как все гениальное был прост и правилен.

Подобный метод воздействия на поведение и тем самым на тело, опираясь на психосоциальные нормы, представляет собой пример социопсихосоматической

терапии. Активизация эмоций больного древний медицинский прием, не следует им пренебрегать и в современной медицине.

Переключать внимание больного с ноющей поясницы на более положительные эмоции необходимо. И для этого врачу подчас приходится применять весьма оригинальные приемы в зависимости от ситуации. Как один из способов психотерапии, в моем кабинете постоянно звучит музыка, это расслабляет пациента и лечение проходит не столь болезненно. Значит в следующий раз больной придет к врачу уже без страха, у него возникает доверие к доктору, а значит и надежда на выздоровление. А оно, как я уже говорил, дело не одного дня.

Я всегда предупреждаю больных, что курс лечения занимает от двух недель до трех месяцев, в процессе его, особенно в начале, возможны обострения — временные (1—2 дня) ухудшения состояния, усиление болей... Порой требуются повторные небольшие курсы — у этого заболевания возможны рецидивы. Неврологические осложнения — радикулиты, особенно симптомы выпадения (чувствительности, например) вообще очень стойкие и приходят в норму в течение нескольких месяцев, а то и лет.

Я не привожу здесь, как в ряде популярных статей и брошюр, приемов быстрого снятия болей либо за счет самомассажа, либо посредством разных приспособлений и аппаратов. Особо я хотел бы предостеречь в острый период заболевания от аппликатора Кузнецова. Стоит услышать о боли в пояснице, как знакомые больного чаще всего советуют воспользоваться именно этим приспособлением. Считается, что это отличное средство для снятия боли и вообще лечения остеохондроза позвоночника.

Принцип действия иглоаппликатора основан на том, что он воздействует на рефлекторные зоны спины, где много биологически активных точек. Аппликатор к тому же широко доступен. Купить его может любой и, следовательно, приступить к самолечению.

Помогает ли аппликатор?

Несмотря на симпатию к нему пациентов и некоторых врачей, я вынужден разочаровать больных. В острых случаях смещения позвонкового диска, защемления нерва от него толку мало. Ко мне приходили больные, которые в течение нескольких дней чуть ли не спали на этом аппликаторе в надежде, что боль пройдет. В итоге лучше им не становилось, а спина после «процедур» вполне соответствовала пословице: как будто на ней «черти горох молотили». При манипуляции прикосновение к раздраженной коже поясницы было крайне болезненным, и это еще больше усугубляло страдания больного.

Но даже в тех неосложненных случаях, когда боль проходила, хотя, возможно, аппликатор здесь был ни при чем, больной успокаивался и оттягивал визит к врачу. Когда прихватывало следующий раз, лечить его было уже гораздо сложнее, заболевание было запущено.

Я не раз повторяю своим больным: «Не бойтесь боли. Пока у вас что-то болит, вы еще живы. С болью мы справимся. Гораздо хуже, когда вступило не только в спину, но и голову: больной вообразил себя врачом. Вот здесь последствия могут быть непредсказуемы...»

Все способы самолечения бывают лишь временно эффективными, но в этом-то и его опасность. Как я уже говорил и подчеркиваю лишний раз — остеохондроз надо лечить радикально. Само не пройдет!

Сладко есть и мягко спать — это не для вас!

«Стыдно признаться, но из всех живых существ лишь один человек не знает, что для него полезно», — заметил в свое время древнеримский ученый и писатель Плиний Старший. Несмотря на то, что прошло с тех пор много веков, высказывание это по-прежнему актуально. И все-таки, давайте попробуем опровергнуть его.

Поверьте мне, профилактика остеохондроза займет немного времени, лечение же — гораздо больше.

Принципы бережного отношения к собственной спине довольно-таки просты, требуется только помнить о них и постоянно применять.

Как же избежать травмирующего влияния на позвоночник? Я дам несколько простых советов, которые помогут вам снизить нагрузку на поясницу.

Учитесь поднимать тяжести.

Старайтесь не брать тяжелые предметы наклонясь, лучше присядьте на корточки. В этом случае основная нагрузка придется на мышцы ног. Если несете тяжелую поклажу в одной руке, не забывайте чаще перекладывать ее из одной руки в другую, не допускайте «скручивания» позвоночника.

Учитесь стоять.

Если вам приходится долго стоять, например, в переполненном общественном транспорте, постарайтесь напрячь мышцы живота и ягодицы. При этом вы ослабите нагрузку на позвоночник. Когда есть возможность, обопритесь о стену или поставьте ногу на подпорку — перенесите вес тела.

Учитесь сидеть.

Старайтесь сидеть как можно прямее, откинувшись на спинку стула (королевская осанка). Ноги должны доставать до пола, а еще лучше поставить их на подставку, чтобы колени оказались выше уровня бедер.

А теперь давайте-ка посмотрим на мир вокруг себя с точки зрения человека, который твердо решил не иметь проблем с собственной поясницей.

Прежде всего совершим небольшую экскурсию по собственной спальне. Что это там вздымается на кровати — горы подушек, перина, пуховое одеяло... Так и хочется погрузиться в это мягкое облако, спать и видеть сны... Мне жаль вас — вы себе враг!

Поясничный отдел позвоночника — самый нагруженный. На него падает вес буквально всего тела, даже, как это ни покажется странным, тех частей, что ниже пояса (не поймите в переносном смысле) — но только в положении сидя. Поэтому при заболеваниях позвоночника и после травм рекомендуют либо стоять (если можно), либо лежать. Однако и лежать надо

правильно. Иногда, навещая больных на дому, нахожу их на мягком диване у телевизора в полулежачем положении. «Доктор, мне что-то не легче»... Еще бы!

Правило первое — жесткая кровать!

Долой пружинные матрацы, брезентовые раскладушки, гамаки, кресла-кровати с выползающими из-под вас подушками. В глубоких фазах сна мышцы расслабляются практически полностью, они уже не удерживают позвонки, и если фиксирующие свойства диска ослабли, во сне может произойти смещение.

Постель должна представлять собой деревянный щит достаточной ширины, покрытый тонким матрацем, лучше волосяным — он дольше сохраняет упругие свойства, не сбивается комьями и достаточно мягок. Неплох и шерстяной. Ватный хорош лишь пока новый, спустя 1—2 года вата сбивается комьями или уплотняется почти до каменной плотности. Недавно и у нас появились специальные ортопедические матрацы, изготовленные с учетом физиологии позвоночника. Они бывают в мебельных магазинах.

К такому матрацу хорошо добавить специальную ортопедическую подушку. Некоторое время назад по телевидению рекламировали так называемые подушки «Контур». Они довольно хорошо сделаны, но не слишком удобны. К тому же у них всего одна «функция» — она односторонняя. Я же рекомендую своим больным другую модель производства США, двустороннюю «Dreamshape». С одной стороны она более мягкая, с другой — жесткая со специальным вырезом под шею и голову. Эти подушки трудно купить в магазине — практикующие специалисты-ортопеды заказывают их наряду с другой продукцией (корсетами, воротниками, корректорами осанки) у фирмы-производителя. Например, для моих больных я их всегда заказываю.

Я не стану утверждать, что эта подушка — панацея от шейного остеохондроза, но, испытав это изделие на себе, констатирую — шея больше не болит, не устает, не затекает; как побочный эффект — часть пациентов больше не храпит по ночам.

Важный вопрос — как на этом «правильном» ложе располагаться? Лежать тоже надо уметь. Полусидячее положение в постели, к тому же в мягкой, может причинить больному позвоночнику немало неприятностей, потому что вся тяжесть тела при этом падает как раз на поясницу, как и при сидении. Нет уж, если лежать, так горизонтально на спине, на боку (лучше на больном — при этом межпозвоночные щели расширяются и не так сильно сдавливается корешок). Можно и на животе — кстати, это единственная поза, допустимая на мягкой койке. Об этом я уже говорил в разделе о первой помощи до прибытия врача.

Правило второе — не перегружайте позвоночник!

Это в самом широком смысле слова. Из вышеописанного краткого анатомо-физиологического очерка вы помните, насколько совершенна и надежна конструкция позвоночника. Не повредите ее!

В самом прямом смысле: старайтесь обезопасить себя от ударов, падений. Тут по пословице: знал бы, где упал, соломки подстелил (и подстелите заранее, если знаете где).

Самые большие нагрузки человек испытывает на позвоночник в положении сидя. Я уже писал как правильно сидеть. Но этого умения недостаточно. Старайтесь во время работы, если данная поза для вас доминирующая, не реже раза в 2—3 часа делать перерывы. Встаньте, походите, сделайте несколько легких упражнений. В конце этой книги приведены несколько комплексов для разных случаев. Если же работа стоячая, старайтесь, чтобы спина не была постоянно напряжена нерациональной позой. Например, если ваш верстак, станок или конторка слишком низкие и приходится работать согнувшись, постарайтесь что-нибудь подложить под них. Можно, правда, поступить и наоборот. Один рабочий, трудившийся у низкого для его роста станка, даже разобрал под собой пол и выдолбил яму, чтобы не утомлять спину.

Ну а если работа связана с постоянной физической перегрузкой, вибрацией, переохлаждением, как у дорожников или строителей? Здесь нужны особые меры

профилактики. Необходимо предохранить спину не только хорошо развитым мышечным «корсетом», это достигается правильной гимнастикой.

Впрочем, каждая профессия имеет свои тонкости профилактики. Водитель, особенно за рулем «трясучего» автомобиля, должен не реже, чем раз в 2 часа отдыхать — останавливаться, выходить из машины, делать несколько описанных ниже упражнений. Хорошо бы еще и повисеть на придорожном дереве на руках. Либо, если машина грузовая, на кузове.

Правило третье — избавляйтесь от балласта!

Взгляните на себя в зеркало трезво и непредвзято. Потом встаньте на весы — если не страшно, посмотрите на шкалу. Избыточный вес повреждает позвоночник так же эффективно, как прямая травма, либо хроническая перегрузка. Если есть у вас хоть лишний десяток килограммов, попробуйте надеть на спину того же веса рюкзачок и походить по дому час-другой. Самое приятное в этом опыте — когда вы скинете лямки с плеч.

Человек есть то, что он ест. Не переедайте. Старайтесь питаться просто и без изысков. Недаром мудрые спартанцы казнили поваров, когда уличали их в излишней изысканности!

В рационе больных остеохондрозом обязательно должны присутствовать курага, урюк, чернослив, орехи, мед, изюм, очень полезны щавель, петрушка, плоды шиповника. Что же касается остальных продуктов, совет один — умеренность.

Избавляйтесь от балласта!

Я специально посвящаю отдельную главу диете при остеохондрозе. Современная цивилизация ограничила нас в подвижности — уже не надо с утра до темна бегать с тяжеленным кремневым топором за мамонтом, разделывать тушу, жевать кровавое полусырое мясо. К вашим услугам лифты, автомобили, изыскан-

ные явства. При этом мы съедаем гораздо больше (в расчете на калории как единицы энергозатрат), чем сжигаем во время физической работы.

Да и сама структура питания изменилась. «Кровавое полусырое мясо» — это не просто ради красного словца. Наш организм рассчитан на потребление пищи, приблизительно равной по питательности удельной калорийности нашего собственного организма.

Выражу это понятнее — наша пища в идеале должна быть такой же, как наше тело, а лучше бы менее калорийной. Таким образом, мясо — что говяжье, что человеческое — можно условно принять за единицу по удельной калорийности (только не упрекайте автора в каннибалистских наклонностях). Капусту, к примеру, можно считать за 0,1, т.е. в десять раз менее калорийной, а свиное сало, пожалуй, можно считать за 3. И даже в самых смелых мечтах я не могу точно определить, чему же равно сдобное пирожное или сливочный шоколад с орехами.

Все, что более единицы, не сгорает в энергетической печи нашего организма до конца, а откладывается в виде подкожножирового слоя или в сальнике — своеобразном жировом депо, прикрывающем на манер фартука брюшную полость и кишечник спереди. То же стограммовое пирожное или шоколадка прибавляют к весу тела одну десятую килограмма. Натуральный бифштекс не прибавляет ничего, а капустная котлета убирает приблизительно столько же, сколько весит сама. Почему? Да потому, что на переваривание этой «пустышки» организм расходует известное количество энергии, которую берет — правильно, из жирового депо. Но мы ведь не очень-то любим капусту. Нам бы салца, жирную отбивную, да с картошечкой со шкварками, а капусту квашеную грешно, как писали классики, есть помимо водки, которая, кстати, тоже весьма калорийна, а кто же капусту ест без подсолнечного масла (то есть жира)... А спросите такого несчастного, полураздавленного своим весом толстяка — он ответит, мол, сам не знаю, доктор, от чего полнею, вроде бы кроме капусты ничего не ем.

Я всегда рассказываю случай из своей студенческой практики — нам показывали человека весом более двухсот килограммов! Бедняга не мог самостоятельно не то что стоять — сидеть, он мог только лежать. У него было несколько самопроизвольных переломов позвонков от избыточной нагрузки. Вскоре он погиб от изменений, несовместимых с жизнью. Но совсем не обязательно вести аскетический образ жизни. Своим больным, которым надо сбросить лишний вес, я даю несколько простых рекомендаций, следовать которым совсем несложно, не насиловать себя и не объявляя войну собственному организму.

Прежде всего — придерживаться раздельного питания. Наш организм засоряется не только от некачественных продуктов, но и от того, что мы смешиваем жиры и углеводы. Они перевариваются в желудке в разное время — углеводы гораздо быстрее, чем жиры. Это одна из причин избыточного веса (вспомните депо, куда отправляются они на «отстой»). Я предлагаю моим пациентам выучить несложную таблицу совместимых и несовместимых продуктов и стараться следовать ей:



К раздельному питанию привыкаешь быстро, и уже через несколько недель сам организм отвергает непра-

вильные сочетания. И что удивительно! Порции не уменьшаются, а человек начинает худеть и стройнеть.

* * *

А теперь несколько кулинарных советов тем, кто готов заменить жирные высококалорийные продукты крупами, овощами и фруктами.

Подобная здоровая диета — в широком смысле слова — стала нормой повседневного питания почти повсюду в мире. Основана она на изучении особенностей традиционного и вместе с тем рационального питания народов разных стран.

♦ Пикантные приправы с успехом заменяют жиры. Вспомните о жгуче-острых, кисло-сладких, пряных соусах, распространенных, скажем, в Мексике, Индии, странах Ближнего Востока. Каждая из подобных приправ может придать оригинальность рису и овощам.

♦ Утоляйте жажду только водой. Посмотрите на европейцев — они, как правило, пьют минеральную воду. Научитесь относиться к сокам и к различным «лимонадам» как к еде, а не к питью.

♦ Готовьте рис и крупяные блюда на воде со специями и по возможности отказывайтесь от масла. Французы и итальянцы никогда не едят хлеб с маслом.

♦ Ваш десерт непременно должен состоять из фруктов. А вот калорийные, богатые жирами сладости следует оставить для особых случаев. Такая разборчивость характерна как для жителей большинства европейских стран, так и для американцев.

♦ Основным источником белков для вас должна стать растительная пища, а не животные белки. В таком случае вы будете потреблять значительно меньше насыщенных жиров.

Ваши порции должны быть небольшими. Если вы не можете обойтись без мясных блюд, прислушайтесь к медикам из Ассоциации диетологов США, которые советуют довольствоваться бифштексом весом не более 85 г.

Вместо постскриптума к этой главе
ЧТО СОВЕТУЕТ НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА?

Считается, что некоторые народные средства помогают лучше похудеть, чем изнурительные диеты, голодание, заморские препараты. На наш взгляд, одно другому не мешает. Попробуйте некоторые из них:

1. Возьмите корки арбуза, измельчите, залейте водой в соотношении 1:10, потомите на водяной бане 30 минут, охладите, долейте водой до первоначального объема, процедите. Пейте по $\frac{1}{2}$ стакана 4—5 раз в день.
2. Возьмите полстакана огуречного рассола и добавьте в него столовую ложку 20% уксуса. Принимайте это перед едой в течение недели, но при этом соблюдайте молочно-растительную диету. Сделав перерыв, курс повторите.
3. А вот средство для снижения аппетита: 3 столовые ложки сухих измельченных корневищ валерианы залейте 1 литром холодной воды, настаивайте сутки, процедите. Пейте по $\frac{2}{3}$ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.
4. Столовую ложку сухих измельченных листьев одуванчика залейте стаканом кипятка, пусть настоится в тепле 6—8 часов. Процедите. Пейте глотками в несколько приемов.
5. Семена крапивы двудомной настаивайте несколько дней на водке в пропорции одна столовая ложка на стакан жидкости. Принимайте по несколько капель до еды.
6. Сок огурцов очищает организм от шлаков, растворяет и увлажняет содержимое желудка, способствует лучшему усвоению белков и жиров, то есть является хорошим средством при ожирении. Свежеприготовленный сок огурцов пьют, постепенно увеличивая его количество с 50 мл до 200 мл 2—3 раза в день за 15—20 минут до еды. Полезно пить смесь сока огурцов с кипяченым молоком (1:1) по 50—100 мл 3—4 раза в день до еды.
7. Свежую сырую мякоть тыквы принимают, начи-

ная с 20—30 г 1 раз в день, постепенно увеличивая ее количество до 150 г 2—3 раза в день за 20—30 минут до еды. Курс лечения 1,5—2 месяца. Противопоказан прием сырой тыквы больным, страдающим гастритом с пониженной кислотностью желудочного сока, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, тяжелой формой сахарного диабета.

И вот теперь, когда вы разгрузили позвоночник, закрепить успех помогут физические упражнения.

Гимнастика не панацея, и все-таки...

...без нее никак не обойтись. Я хорошо представляю, как досадливо поморщились читатели при упоминании об оздоровительной физкультуре: каждый день одни и те же упражнения, монотонное повторение — наклон вперед, наклон назад... Скука. Я не хочу никого разубеждать, однако, замечу — моете же вы каждый день руки перед едой, чистите зубы утром и вечером и ничего, не обременяет. А почему? Потому, что так надо. То же самое и физические упражнения — они тоже необходимы тем, кто хочет иметь здоровый позвоночник.

И еще один довод. Когда физические упражнения становятся привычным делом, они начинают приносить удовлетворение сами по себе, а уж то, что перестает болеть спина — и вовсе дорогая награда за потраченные усилия. Недаром еще древние римляне говорили: ваше здоровье — в ваших силах.

Кстати, пример тому история известного эстрадного певца Олега Газманова, которой он поделился с читателями популярной газеты. А дело было так. У певца неожиданно начались прогрессирующие боли в пояснице, дошло до того, что встал вопрос: сможет ли он вообще работать на эстраде. Обычное лечение не помогало, певец совсем было отчаялся, но вот однажды на гастролях в курортном городе местный врач

посоветовал ему специальный комплекс упражнений. Певец стал регулярно их выполнять и, как он сам признался, поправился за несколько недель.

Я охотно приведу этот комплекс, хотя бы по той простой причине, что авторитет эстрадных «идолов» иногда более убедителен, чем советы специалистов. Дай-то Бог, лишь бы больным помогало!

Итак, комплекс «от Газманова».

Нужно лечь на гладкую поверхность, желательно на пол. Руки вытянуть вдоль тела (ими себе не помогать!).

1. Согнуть правую ногу, поднять вверх, выпрямить, опустить. То же самое проделать левой ногой.
2. Обе ноги согнуть, поднять, выпрямить, опустить.
3. Поднять и опустить выпрямленную правую ногу. То же самое проделать левой ногой.
4. Обе выпрямленные ноги поднять и опустить.
5. Сделать ногами «велосипедик», сначала в одну, а потом в другую сторону.
6. Выпрямить ноги и выполнить «горизонтальные ножницы».
7. Проделать «вертикальные ножницы».
8. Поджать ноги, колени повернуть в одну сторону, голову — в другую и попробовать «скрутиться».
9. Попробовать «скрутиться», сцепив руки за спиной.
10. Выпрямить колени, поднять ноги, держать их под углом 45° и, не прерываясь, «выписывать» цифры от 1 до 10.

«Сначала, — рассказывает Газманов, — я делал каждое упражнение по 5 раз. Потом дошел до 15, а цифры «писал» по 30 раз. Желательно выполнять этот комплекс физических упражнений 3 раза в день — честно говоря, много времени не займет...»

В зависимости от своих сил, времени, желаний и возможностей каждый выбирает себе комплекс упражнений индивидуально. Разумеется, согласовав его с врачом. Несмотря на любые авторитеты, надо учитывать индивидуальность каждого конкретного клинического случая.

А теперь — комплекс упражнений от автора.

Я бы рекомендовал для начала чаще висеть на перекладине. Дома или на работе оборудуйте простейший мини-тренажер. В продаже имеются настенные комплексы, включающие турник, шведскую стенку и (в разных модификациях) набор эспандеров. Если нет возможности все это приобрести, возьмите отрезок водопроводной трубы и вставьте в дверной проем. На турнике или на шведской стенке можно выполнять множество упражнений на развитие практически всех групп мышц.

Я считаю эти спортивные снаряды гораздо полезнее и эффективнее, чем штанга, гири или гантели. Главное — усилия в этом случае направлены против вектора силы тяжести, позвоночник растягивается, иногда возможно самовправление смещенного позвонка или диска.

Схватитесь за перекладину. Если высота ее недостаточна, чтобы «зависнуть», заведите ноги назад, опершись на кончики пальцев, прогнитесь и повисните. Висите 1—2 минуты — сколько вам позволят силы. При этом сконцентрируйтесь на позвоночнике: расслабляйте, растягивайте позвонок за позвонком сверху вниз.

Запомните — это упражнение противопоказано при далеко зашедшем остеохондрозе с явлениями нестабильности.

На турнике также полезно подтягиваться (укрепление мышц рук, шеи и плечевого пояса), прогибаться назад (укрепление мышц спины и поясницы), делать так называемый «угол». — сгибать ноги в положении виса под прямым углом... Как видите, мой комплекс доступен даже старикам, детям и беременным женщинам.

A l e n d i

Упражнения для разных отделов позвоночника

Упражнения для шеи

1. В положении сидя или стоя надо наклонить голову, максимально приблизив подбородок к груди, затем медленно отвести ее назад и как можно дальше. При отведении головы назад выполнить вдох, затем пауза равная вдоху, а при наклоне головы вперед — выдох. Затем пауза, следует задержать дыхание. Упражнение повторить медленно 10 раз.

2. В положении стоя или сидя положить на лоб ладонь и давить на него 10—15 секунд, сохраняя неподвижность. Можно опереться лбом в стену.

Варианты этого упражнения: опереться затылком в стену или левой (правой) стороной головы.

Подобные упражнения, когда при напряжении мышц не происходит никакого движения, называются изометрическими.

3. Вытяжение для шеи. Пальцы на затылке, свести локти вместе, уложив подбородок на сложенные предплечья. Затем надо крепко сцепить пальцы, опереться ребрами ладоней в затылок, и максимально высоко поднять сведенные вместе предплечья. Зафиксировать их в таком положении изометрически 10—15 секунд, дыхание произвольное.

Упражнения для грудного отдела

1. Сесть на стул с низкой спинкой, так, чтобы лопатки опирались на спинку. Максимально прогнуться назад, чтобы увидеть стену за своей спиной. Прогнуться на вдох, пауза с задержкой дыхания, равная вдоху, затем на выдохе вернуться в исходное положение. Повторить 10—15 раз.

2. Встать в дверном проеме. Ладони положить на

верхний косяк, полусогнутые локти положить из боковые стороны проема. Опираясь на руки, прогнуться вперед, запрокидывая назад голову. Дыхание и количество упражнений — произвольные.

3. В положении сидя руки просто сложить между колен или «в замок». На вдох — наклон туловища в сторону, на выдох — выпрямиться, затем повторить наклон в другую сторону.

Упражнения для пояснично-крестцового отдела позвоночника

Есть одно очень полезное упражнение, которое заменяет целый комплекс лечебной гимнастики. Называется «Дуга».

Ноги расставить на ширину плеч или чуть меньше. Упереть в поясницу сжатые кулаки, слегка согнуть колени, прогнуться назад так, чтобы воображаемая отвесная линия от затылка проецировалась на линию, проходящую между пяткок. Прогибаясь, напрячься так, чтобы ощутить мышечную вибрацию в пояснице, брюшных мышцах и под коленями. Замереть в таком положении и задержать дыхание на вдохе на 10—15 секунд. Это хорошо развивает все опорные мышцы позвоночника и снимает усталость. Вот еще несколько упражнений.

1. Лежа на животе, ноги можно зафиксировать, например, под шкафом для упора. Руки — в замок на затылке. На вдохе прогнуться назад, задержаться в этом положении 10—15 секунд, на выдохе опуститься. Повторить 10—15 раз по самочувствию. Упражнение достаточно трудное, на первых порах выполняйте его столько, сколько сможете. По мере укрепления мышц, можно немного усложнить упражнение — добавить отягощение в виде нетяжелого груза (гантели 2—3 кг или мешочки с песком, набивные мячи и т.п.) в руках, на затылке.

2. Упражнения для брюшного пресса — здесь я предоставляю моим пациентам возможность для им-

провизации. Одни из вас будут в положении лежа на спине поднимать вытянутые ноги, другие — туловище. Кто-то захочет делать «угол», вися на турнике. Рекомендую изучить «комплекс от Газманова», приведенный выше.

3. Полумостик. Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях. Поднять таз на вдохе, на выдохе — опустить. Повторить 5—10 раз.

В заключение хочу привести еще один комплекс оздоровительных упражнений для позвоночника, которые советовал выполнять Поль Брэгг. Ученый, известный во всем мире своими методиками лечения различных заболеваний с помощью диет и голодания, оставил после себя много простых секретов долголетия, молодости, физического совершенства. Достаточно сказать, что сам Брэгг до глубокой старости ежедневно пробегал по 2—3 мили, плавал, играл в теннис, занимался туризмом, альпинизмом, серфингом...

«Болезнь — это преступление» — говорил знаменитый американец. И в чем-то он был прав: преступно не делать для своего здоровья то, что зависит от вас самих.

Итак, несколько очень простых упражнений для позвоночника от Поля Брэгга. Важное дополнение — все эти упражнения выполняются только в комплексе.

1. *Это упражнение оказывает воздействие на ту часть нервной системы, которая обслуживает голову и глазные мышцы, а также на целую сеть нервов, идущих к желудку и кишечнику. Таким образом, выполняя только это упражнение, мы влияем на источники таких недугов, как головная боль, напряжение глаз, несварение желудка и плохое усвоение пищи.*

Лягте на пол лицом вниз, поднимите таз и выгните дугой спину. Тело опирается только на ладони и пальцы ног. Таз должен быть выше головы. Голова опущена. Ноги расставлены на ширину плеч. Колени и локти выпрямлены. Опустите таз почти до пола. Помните, что руки и ноги должны быть прямыми, что

создает особую напряженность в позвоночнике. Поднимите голову и резко откиньте ее назад. Выполняйте это упражнение медленно. Теперь опустите таз как можно ниже, а затем поднимите его как можно выше, выгнув вверх спину, снова опустите, поднимите и опустите. Если вы делаете это упражнение правильно, то почувствуете через несколько движений облегчение, так как происходит расслабление позвоночника.

2. Это упражнение предназначено главным образом для стимуляции нервов, идущих к печени и почкам. Оно приносит облегчение в случае заболеваний этих органов, возникающих по причине нервных расстройств. В результате выполнения этого упражнения снова начнут хорошо функционировать и печень, и почки.

Лягте на пол лицом вниз, поднимите таз и выгните спину. Тело опирается на ладони и пальцы ног. Руки и ноги прямые. Поверните таз как можно больше влево, опуская левый бок как можно ниже, а затем вправо. Руки и ноги не сгибайте. Движения выполняйте медленно и постоянно думайте о растяжении позвоночника. Сначала упражнение покажется вам утомительным. Но постепенно делать его будет все легче не только потому, что тренируются мышцы, но и потому, что укрепляется нервная система. Помните, что это упражнение никогда не будет для вас слишком простым в отличие от обычного раскачивания тела.

3. В этом упражнении позвоночный столб расслаблен сверху донизу, стимулируется каждый нервный центр. Облегчается состояние тазовой области. Укрепляются идущие к позвоночнику мышцы, стимулируется восстановление межпозвонковых дисков.

Исходное положение: сядьте на пол, упритесь прямыми руками в пол чуть сзади туловища, ноги согнуты. Поднимите таз, опираясь на расставленные согнутые ноги и прямые руки. Это упражнение надо делать в быстром темпе. Поднимите туловище до горизонтального положения. Опуститесь в исходное положение. Повторите движение несколько раз.

4. Это упражнение придает особую силу той части позвоночника, где сосредоточены нервы, управляющие

желудком. Кроме того, оно эффективно для всего позвоночника, растягивает его, приводя организм к сбалансированному состоянию.

Лягте на спину на пол, ноги вытянуты, руки в стороны. Согните колени, обхватив руками, подтяните их к груди. Оттолкните колени и бедра от груди, не отпуская рук. Одновременно поднимите голову и попытайтесь коснуться подбородком колен. Удерживайте туловище в этом положении в течение 5 секунд.

5. Это упражнение — одно из самых важных для растяжения позвоночника. Кроме того, оно приносит облегчение толстому кишечнику, стимулируя управляющие нервы.

Встаньте на четвереньки, вспомните как делают это совсем маленькие дети. Походите таким образом минут 5—7.

А теперь представьте, что вы «кошка»: поднимите высоко таз, выгнув дугой спину, опустите голову, опираясь на прямые руки и ноги. В таком положении обойдите комнату.

Комплекс упражнений для стоп

Эти упражнения даже трудно назвать комплексом. Просто их необходимо делать всем, у кого устают ноги, уплощены своды стоп и большой палец на ногах начал потихоньку искривляться (а это так некрасиво!).

1. Под вашим рабочим столом или креслом для отдыха пусть всегда лежит круглая палка или твердый резиновый мячик. Не отрываясь от работы или телевизора, катайте их, массируя своды стопы.

2. Можно также насыпать под столом кучу речного или морского песка. Разумеется, доктор шутит — откуда же возьмется куча песка на вашем любимом ковре... Просто представьте себе этот песок и как бы сгребайте его «ладошками ног» в воображаемую кучку. В этом случае тренируются мышцы, прикрепляющиеся к внутреннему краю стопы и расслабляются связки, отвечающие за натяжение сводов.

3. Немного пройдитесь по комнате босиком, косолапо поставив стопу на наружный ее край. При этом вес тела «собирает вместе» сместившиеся плюсовые косточки.

4. А это и вовсе не упражнение, а контрастная ванна для ног. Перед сном приготовьте два тазика: один с холодной, другой с горячей (как только терпит нога) водой. Сначала попарьте ноги в горячей, потом закалите их в холодной воде. Повторите несколько раз. Когда кожа покраснеет и вы почувствуете приятную ломоту, возьмите стопу в руки, положив ее на бедро другой ноги, и помассируйте — поломайте суставчики, попробуйте как бы «собрать стопу в кулак», формируя продольную и поперечные арки ее сводов. Помимо пользы подобной процедуры для стопы, у вас пройдет чувство утомления и тяжести в усталых ногах. В связи с воздействием на рефлексогенные зоны стоп понизится повышенное давление, успокоятся возбужденные нервы, вы прекрасно уснете.

Помимо лечебной гимнастики существует и комплекс упражнений для саморегуляции организма. Овладев им, пациент как бы сам настраивает себя на здоровье: больные участки позвоночника посредством определенных видов воздействия учатся быть здоровыми.

Резюме для ленивых

И все-таки, я понимаю, что есть категория людей, которые в силу специфики своей нервной организации не способны к ежедневному монотонному повторению.

Для них я предлагаю способ профилактики заболеваний позвоночника, который всем по вкусу. Он может быть как дополнением к комплексу лечебной гимнастики, так и заменить его.

Это — плавание. Вода — стихия, из которой вышло все живое, поэтому она дружелюбна нам. Не надо ее бояться! Некоторые говорят: «Я не могу плавать, меня не держит вода, я не смогу научиться...». Осмелюсь

заявить, что это вздор. Человеческое тело легче воды! Задержите дыхание и попробуйте погрузиться (для вашего спокойствия и безопасности на мелководье). Вы обязательно всплывете.

Но я не хочу здесь акцентировать внимание на тонкостях обучения плаванию и рассуждать о стилях. Я скажу только об одном из них.

Этим стилем плывет новорожденный младенец, если его бросить в воду. Этим стилем плавает лягушка. Этот стиль называется брасс. Научитесь плавать брассом. При плавании развиваются те самые мышцы, которые необходимы для поддержки позвоночника. В воде, вдобавок, тело оказывается в состоянии невесомости. Полностью снимаются все сдавливающие межпозвоночный диск нагрузки. Да и эмоциональное положительное воздействие от плавания в живописном водоеме или в прекрасном бассейне отвлекает от мрачных мыслей.

Всегда — легкая походка!

Подобно дебатам о первородстве яйца или курицы, медики решают вопрос: что же было вначале — плоскостопие, порождающее остеохондроз, или остеохондроз, сопутствующий плоскостопию?

С одной стороны, плоскостопие вызывает ускоренный «износ» опорно-двигательного аппарата из-за неамортизированных ударов при ходьбе, беге, прыжках. С другой стороны, и то и другое заболевание — результат наследственной общей слабости соединительной ткани — ведь из нее построены и хрящи, и связки.

Но как бы то ни было, каждый больной вновь хочет стать здоровым и по возможности богатым. Несмотря на рекламу многочисленных волшебных средств для избавления от этих заболеваний, я знаю всего два действующих наверняка: профилактика и лечение.

Применительно к плоскостопию это — использование корректирующих стелек или супинаторов. Что это такое знает каждый, но какими они должны быть на самом деле мало кому известно.

На худой конец можно пользоваться и теми изделиями, что предлагает фирма «Здоровье», обувной магазин или лавочка чистильщика обуви. Но это на самый худой конец. Тот кусочек дурно выделанной кожи с приклеенной посередине пробковой подушечкой выглядит рядом с настоящей корректирующей стелькой, как «Запорожец» рядом с «Мерседесом». Хорошая стелька — товар штучный, а значит дорогой. Она неповторима и уникальна, как уникальна в этом мире ваша стопа и вы, ее обладатель. Как и очки подбираются для каждого глаза индивидуально, как зубные протезы мы не покупаем в аптеке, так и корректирующие стельки надо изготавливать отдельно для каждой отдельно взятой стопы по индивидуальному слепку. Стельки могут быть мягкими и жесткими, на всю стопу или только под пятку, компенсировать укорочение конечности или ее косолапость...

Где же заказать такие?

Лучшие образцы подобной продукции, это не только стельки, а даже и обувь для самых изуродованных ног производят американские фирмы. С недавнего времени эти фирмы принимают заказы и в России. Автор подтверждает их высокий авторитет, сам пользуется этой продукцией и рекомендует всем своим пациентам.

Будучи в США, автор познакомился с владельцами одного из предприятий.

Особенность продукции этих фирм не только в применении новейших материалов и технологий, не только в работе по индивидуальным слепкам, не только в надежной гарантии качества, но, самое главное, в возможности удовлетворить любой запрос, помочь при любом заболевании стопы. И буквально любому больному: ребенку или старику, пациенту с костными деформациями или язвами, даже инвалиду с ампутиро-

ванными пальцами либо паралитическими или спастическими контрактурами.

Есть даже специальная модель для любителей все время ходить на «шпильках» (что очень вредно) — вложи эти стельки и хоть целый день цокай каблучками. Среди спортивных изделий есть специальные стельки для прыгунов в длину и в высоту, для марафонца, для футболиста, для тяжелоатлета...

Для вашей любимой тети Моти, которая шаркает расплепанными плоскими стопами по обувным магазинам в тщетной надежде найти что-нибудь на ноги, есть стельки, позволяющие носить приличную обувь.

И все из самых разнообразных видов материала: покрытие, прокладка, подпорка, косячок стельки — выбирает пациент по своему вкусу. Можно кожу и пробку. А можно современные синтетические материалы с заданными свойствами, которые по своим параметрам превосходят натуральные, «дышат», служат дольше и (что немаловажно) не пропитываются естественными запахами.

Особое место занимает детский ассортимент. Начнем с того, что эти стелечки как игрушки — яркие, прозрачные словно леденец. Детям они очень нравятся. Но норов у этих «игрушек» суровый, хоть и справедливый. Они не выполняют пассивную функцию подпорки, а стимулируют активную работу стопы, закрепляя ее в правильном положении. В неправильном — ребенку просто больно наступать. Так малыш постепенно как бы учится заново ходить с правильной постановкой стопы.

Еще раз взгляните на рис. 5 (стр. 22). Видите, как все взаимосвязано в нашем с вами скелете. «Удары судьбы» с ног передаются на позвоночник. Теперь посмотрите на рис. 6. Плоскостопие вызывает как бы постоянное подвертывание стопы внутрь. Ортопедические приспособления (тельки, супинаторы, специальная обувь) помимо разгрузки сводов, правильно устанавливают стопу по оси. И в итоге человек надолго забывает про боли в пояснице.

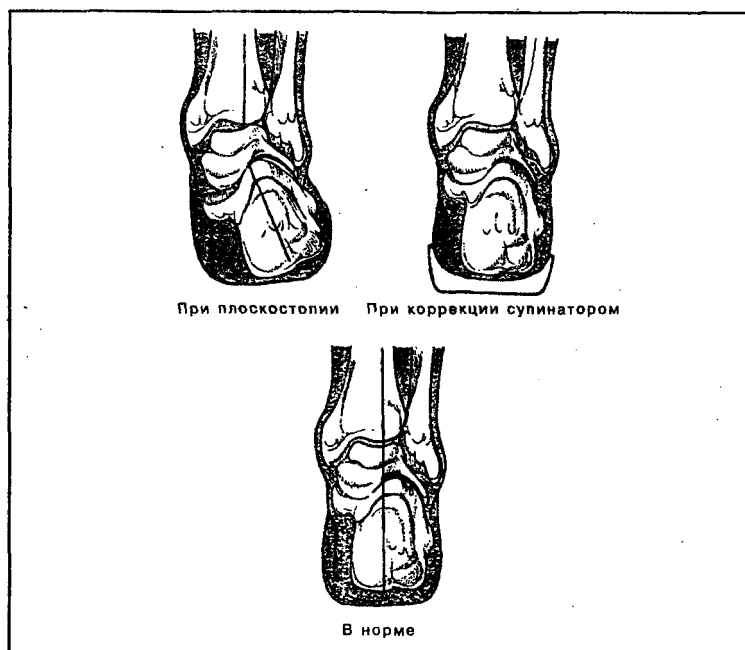


Рис. 6. Положение стопы (вид сзади)

Лучшая реклама изделиям фирмы — благодарные письма, которые приходят сюда. Честно скажу, меня глубоко тронуло письмо от нашего соотечественника, инвалида войны, волею судеб эмигрировавшего в Америку. Родина ему, как ветерану, исправно делала ортопедические ботинки для ног, изуродованных осколками снаряда. Он в них не ходил, а ковылял, и думал, что так и надо ходить инвалиду после тяжелого ранения. В них он пересек океан, в них ходил в первый свой американский год. Потом «чоботы» износились, и, делать нечего, пришлось искать местную мастерскую. Там сняли слепки с изуродованных ног, по каталогу выбрали фасон, цвет, сорт кожи. Заказ оплатило, как ветерану войны, государство. Спустя неделю пришла посылка. Старик примерил обувку, сделал несколько шагов... и заплакал. Впервые почти за полвека после ранения он не ковылял, а шел.

«Я до сих пор сам себе не верю, что такое возможно. Для моей благодарности нет слов. Ваши мастера снова научили меня ходить!» — так писал старый русский солдат. Вот что такое настоящая лечебная обувь!

Та ли я в корсете?

Я уже сравнивал наш позвоночник с хрустальной вазой. Вспомните, что вы делаете, когда этому хрупкому предмету грозит опасность? Правильно, оборачиваете защитным материалом: картоном, бумагой, тканью. Так же и позвоночник — чтобы вправленные позвонки сохраняли свое положение, на больного надевают корсет.

Корсеты бывают самых разнообразных конструкций и размеров, очень легкие, «скрытого ношения», изготовленные из специально разработанных гигиенических материалов, доступные по цене. Лучшая ортопедическая продукция выпускается фирмами «Champion», «Easy Wear» и «PiPeet» (США). Хороший специалист-ортопед, как правило, связан с этими фирмами. Он закажет для вас корсет, подберет по размеру и конструкции.

Для предохранения позвоночника от травм у людей, чьи профессии связаны с повышенной нагрузкой на позвоночник (грузчикам, строителям, даже официантам), необходимо ношение специального так называемого «индустриального пояса». Он представляет собой пояс-полукорсет из плотного синтетического материала с усиливающими вставками в области поясницы. Во время работы пояс разгружает спину и страхует от избыточной нагрузки на позвонки.

Водителям я также рекомендую специальные подушки под поясницу, выполненные с учетом анатомии позвоночника. Очень недорогие и хорошего качества такие подушки выпускает американская фирма «Champion». На ранних моделях отечественных автомобилей устанавливались сидения, абсолютно игнори-

ровавшие тот факт, что человек относится к классу позвоночных. Зато практически на всех иномарках сидения имеют так называемую боковую поддержку и поясничный валик, который соответствует физиологическому поясничному изгибу. Популярны у нас «массажные коврики» из деревянных бус, укладываемые на сидения, помогают разве что от прилипания потной рубашки к спине — впрочем, это тоже неплохо.

Читатели наверное заметили, что я в основном говорю о продукции зарубежного производства. Но не надо обвинять автора в мелочном низкопоклонстве перед Западом и неумеренной рекламе. Своим больным я рекомендую все самое лучшее. Любую вещь должны заниматься профессионалы, использующие новейшие технологии и старые традиции мастерства. Мелочей в жизни не бывает. И хорошие стельки — это ваши здоровые ноги, а удобные корсеты — крепкие спины.

Эти листочки таят в себе силу

А теперь поговорим немного о «бабушкиных секретах». Хотим мы того или нет, но, как правило, прежде чем пойти к врачу, больной пользуется испытанными средствами народной медицины. Сколько раз случилось мне по дороге на работу в метро ли, в автобусе слышать, как один пассажир жалуется другому: «Ох, что-то спину прихватило...». А тот в ответ: «А ты намажь этим или разотри тем... Как рукой снимет». Тут же приводятся в пример деревенские бабушки, от которых эти рецепты услышаны. Можно, конечно, иронизировать над подобными дилетантскими советами, но грамотное использование опыта народной медицины традиционной врачебной практикой никогда не отвергалось.

Тем более, что опыт этот насчитывает несколько тысячелетий. Еще в рунах друидов сказано, что у дерева и человека одна судьба. А если так, то, как гово-

рится в пословице, «живое живому помогает». В «Папирусе Эбера», относящемся к VI веку до н.э. египтяне собрали более 900 рецептов лечения травами различных заболеваний. Почти три тысячи лет — известному китайскому «травнику». А в Европу лечение травами пришло из Древней Греции. Гиппократ описал в своих трудах около 300 лекарств растительного происхождения. До сих пор пользуются медики знаменитыми рецептами растительных лекарств римского врача Галена.

Действие лекарств растительного происхождения определяется содержащимися в различных частях растения активными веществами: алкалоидами, гликозидами, дубильными веществами, эфирными маслами и т.д. Нельзя сказать, что растительные препараты полностью заменяют синтетические лекарства, но в наше время фитотерапия переживает свое второе рождение. Причина в стремлении человека быть ближе к природным, естественным источникам лекарственного сырья.

Считается, что растительные препараты безобидны. Это не так. Применять их нужно тоже в меру, со знанием и умом. Я помню больную, которой посоветовали от радикулита на зорьке повалиться в чем мать родила в молодой крапиве. Навещал я ее в больнице, где она лечилась от сильнейшей аллергии... А пациента моего коллеги, которому знахарка посоветовала пчелиные укусы, спасти так и не удалось...

И все-таки, при надлежащем врачебном контроле, в правильной дозировке растирки, отвары и мази из лекарственных трав могут оказаться полезны. Не будем забывать, что самую первую аптеку открыла для человека Природа, и все старинные народные рецепты от сухоты и ломоты основаны именно на травах. Некоторые из таких настоев я вам хочу порекомендовать...

Отвар из почек березы майской

В конце апреля у березы срезают несколько нераспустившихся веток. Высушивают в сухом темном месте (под кроватью, например). Когда веточки высохнут, срезают с них почки. Хранят их в матерчатых мешочках.

Отвар делают так: столовую ложку с горкой почек заваривают 4—5 стаканами крутого кипятка. На малом огне кипятят полчаса. Настаивают не менее часа. Пьют по стакану 3 раза в день.

Настой помогает при ревматизме, остеохондрозе, подагре, полиартрите.

Хвойная ванна

С апреля по ноябрь собирают сосновые почки. Самым ценным лекарственным сырьем являются верхушечные почки, собранные с молодых деревьев, срубленных во время чистки леса. После сушки почки должны быть гладкими, покрытыми смолой, с закрытыми чешуйками, в разрезе зеленоватыми, с сильным смолистым запахом. Почки заваривают в пропорции, как в предыдущем рецепте. Используют настой для ароматических ванн при ревматических заболеваниях.

Ванна из отвара дубовой коры

1 кг дубовой коры смешать с 0,5 литра воды, кипятить в течение получаса. Потом этот отвар добавить в ванну.

Применяется при ревматизме и других заболеваниях позвоночника.

Ванна из листьев и цветов ромашки

100 г ромашки лекарственной настоять около часа в 2 литрах кипятка и приготовить ванну с этим отваром.

Действует как общеукрепляющее средство, показано при остеохондрозе.

Настой из плодов конского каштана

В ноябре собирают плоды конского каштана. Высушивают. Размельчают в кофемолке. Готовят настой: 20 г плодов на 400 г спирта. Настаивают несколько дней.

Употребляют как растирки и компрессы при ревматизме, полиартрите, межреберной невралгии, радикулите.

Отвар из цветов бессмертника

Бессмертник растет на лесных опушках, в хвойных чащах, около проселочных дорог. Собирают его соцветия с июля по октябрь до полного отцветания, обрезают

вместе с двухсантиметровой ножкой. Потом бессмертник высушивают в духовке при температуре 35°, пока цветки после сжатия в руках не слипаются, а выпрямляются. Настаивают на спирте в течение нескольких дней.

Применяют наружно при суставных болях, радикулите..

Настойка из корней щавеля

1 ст. ложку свежих измельченных корней щавеля высыпать в полтора стакана воды. Кипятить 15 минут. Настаивать, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды. Рекомендуются при болях в пояснице.

Настойка из адамова корня (родиолы розовой)

Взять 2—3 средних куста адамова корня, промыть, натереть на крупной терке. Затем плотно уложить в литровую бутылку, залить спиртом, плотно закрыть пробкой. Через десять дней настойка готова.

Применять ее как растирку при болях в пояснице. Можно сделать компресс и положить на него электрическую грелку.

Сенные мешочки

Льняной чехол размером в половину подушки наполнить свежим сеном на три четверти его объема. Крепко завязать и 10 минут кипятить. Затем осторожно приложить к больной пояснице. Сверху обвязать простыней и поверх нее шерстяным платком.

Хорошо помогает при ревматизме, ишиасе, суставных болях.

Кроме приведенных рецептов при радикулите применяют отвары из листьев багульника болотного, коры и корней барбариса обыкновенного, цветков боярышника, травы вероники лекарственной, коры ивы пурпурной, коры осины, широко используют настои петрушки, щавеля, сельдерея...

Однако настои настоями, но как я уже говорил, они не панацея. Это средства профилактики. Вреда от них не будет, а полезны они лишь в комплексе с другими методами лечения.

Продолжая тему народной медицины, нельзя не упомянуть о меде. На Руси медом лечились издавна. Он и от простуды первое средство, и от бессонницы помогает, и при желудочных заболеваниях хорош. Мед известен издревле. Медом пчелы поили Зевса. И грудь Артемиды Эфесской — богини плодородия — украшают пчелы.

Еще в IV веке летописцы писали, что основа торговли славян — мед и воск, в XII веке внучка Владимира Мономаха Евлампия написала трактат о меде. Словом, апитерапия — лечение медом и продуктами пчеловодства давно пользуется заслуженной популярностью.

Помогает ли апитерапия при остеохондрозе?

Что касается меня лично, то я советую своим больным принимать мед как общеукрепляющее средство. В своей практике применяю более радикальные методы, хотя знаю, что некоторые мои коллеги пользуются медолечением более активно.

И все-таки обойти вниманием апитерапию нельзя, хотя бы в силу популярности этого метода. Поэтому в своей книге я хочу привести несколько рецептов, которые могут быть использованы больными как вспомогательные средства при лечении остеохондроза.

Но предупреждаю: мед и другие продукты пчеловодства подчас вызывают сильную аллергическую реакцию, поэтому, прежде чем прибегнуть к апитерапии, обязательно проконсультируйтесь с врачом.

При острой боли в спине

Пластины из прополиса

При острых болях в спине при остеохондрозе тонкие пластины прополиса отрезаются бритвой и накладываются на болевую зону на сутки-двое. Закрепить пластины можно пластырем.

Компресс из воска

При болях в спине при остеохондрозе можно при-

готовить компресс из воска. Воск подогреть, положить на больное место и обмотать теплым согревающим материалом.

Компресс из меда и алоэ

50 г алоэ смешать со 100 г меда и добавить 150 г водки. Настоять. Применять при болях в спине в виде компресса на ночь.

Припарка из меда

Смазать поясницу подогретым медом и туго обмотать льняным полотенцем в 4—5 оборотов. Потом лечь на жесткую кровать и положить под спину на больное место электрогрелку.

Общеукрепляющие средства при радикулите

Сок спаржи с медом

Этот сок надо отжимать в июле-августе. Он содержит витамины В₁, В₂, С, РР, каротин, а также большое количество минеральных солей. Принимают по 1 стакану сока со столовой ложкой меда 3 раза в день.

Сок крапивы с медом

Отжимают сок из свежесрезанных растений в апреле-мае. Он богат витамином С. Принимают по 0,3—0,5 стакана со столовой ложкой меда 3 раза в день.

Сок чеснока с медом

Отжимают сок из луковиц чеснока в сентябре. В составе чеснока витамины С, В, D, РР, органические кислоты, полисахариды, минеральные и другие вещества. Однако не надо забывать, что препараты чеснока противопоказаны при болезнях почек и эпилепсии. Применять по одной десертной ложке с таким же количеством меда.

В ледяной ли купели, с легким ли паром...

Продолжая тему нетрадиционной медицины поговорим еще о двух широко распространенных в народе методах лечения — теплом и холодом. Помните, у

Некрасова описано, как в деревне пользовали одного неизлечимого больного:

*Спускали родимого в прорубь,
Под куричий клал насест...*

Лечение, правда, в данном случае не помогло, но тем не менее то, что подобным методом издавна широко пользовались на Руси, известно. Более того, одно время считалось, что устойчивость к низким температурам вообще свойственна определенным нациям и народностям. Чарльз Дарвин, например, описывает, что был поражен, видя как спокойно ходят по снегу индейцы Огненной Земли, а аборигенки на морозе кормят грудью голых младенцев.

Считается, что и наши «моржи» не подвержены ни простудам, ни радикулитам. А недавно в одной популярной статье я прочел рекомендацию — в случае острых болей при радикулите применять ледяные ванны и массаж больного места кубиками льда. У радикулитчика со стажем такой совет может вызвать разве что мороз по коже. И так, мол, от легкого сквозняка ломота обостряется. Разумеется. И я уже писал в чем здесь причина — судорожное сокращение мышц может сместить позвонок. Потому-то применение холода должно быть очень осторожным.

Хотя вспомните, что вы прикладываете к больному месту при ожоге? При ушибе? Правильно — холод. И нечаянно прищемив палец (моя любимая аналогия с ущемлением нерва смещенным позвонком), мы лезем в холодильник за кубиком льда. В первые час-два холод действительно снимает боль (а значит, и мышечный спазм), уменьшает отек, словом, вроде бы и вправду творит благо. Но! — и это очень важно — применять его можно действительно только в первые часы и только в острых случаях, скажем, у не страдавшего ранее остеохондрозом здоровяка-штангиста, неловко поднявшего свой любимый снаряд, или у описанного выше моего соседа-банкира.

А вот стоит ли применять холод у того же штангиста, если он по пояс в холодной воде тянул на отдыхе сеть со здоровенным сомом и «вывихнул спину»? Яс-

но, что этого делать не следует. Поэтому я не рекомендую применять холод в острых случаях... без назначения врача. Ведь вспомните того же банкира: а вдруг у него и вправду был бы инфаркт? Холод при этом губителен. Так что, если поблизости нет специалиста, лучше укутайтесь, приложите теплую грелку, не горячее температуры тела (37°) — и далее выполняйте и другие описанные выше рекомендации первой помощи до прихода врача.

Иногда приятели больного впадают в другую крайность — тащат чуть ли не на себе несчастного в раскаленную сауну или русскую баню (мол, баня все болезни правит!). В первые несколько суток такая процедура крайне противопоказана! Избыток тепла вызовет отек и усилит боль — попробуйте-ка попарить ущемленный палец, сразу вынув его из двери. Не рекомендую. Поэтому, хотя банные сеансы и применяются при радикулите, но только у выздоравливающих пациентов, либо в случае хронических болей или небольших обострений.

Не слушайте разных там сказителей и акынов, повествующих о том, что его дед или дядя при радикулите залезал в прорубь и так вылечивался, либо парился до одурения с выраженным «клиническим эффектом».

Лучше запомним

- холод — только в первые часы острого периода, лучше по рекомендации специалиста, надежнее легкое тепло;
- баня только в период выздоровления.

О ней, о родимой, стоит поговорить подробнее. Очень жаль, что баню вытеснила квартирная ванна, но, вспомнив сакральный фильм «Ирония судьбы...», к счастью, не заменила. Наиболее распространены у нас на Руси русская баня с высокой влажностью (до 100%) и температурой воздуха $60-80^{\circ}$ и финская сауна (может быть мы ее тоже по старинке считаем своей как наследие Российской империи). Для сауны характерна более высокая температура — до 130° , но такой жар переносится легче за счет низкой влажности

воздуха (10—20%). Тело при этом сильно и активно потеет, но пот моментально испаряется с поверхности тела, охлаждая его.

В финской бане не «поддают», то есть не плещут на каменку воду, это может привести к ожогу перегретым паром. В сауне сидят, потеют, греются. При этом на голове, для защиты от перегрева, должен быть надет войлочный колпак или толстая шерстяная шапочка. И уж обязательно волосы пусть будут сухими — перед входом в парную их ни в коем случае не мочить. Первый заход — разминочный, минуты на 3—4, потом на пару минут в ванну с прохладной водой (до 18°), небольшой отдых — и второй заход уже на 10—15 минут (сколько выдержите). Тело раскаляется докрасна, и уже более холодная ванна (10—12°) воспринимается как райская прохлада. Затем отдых и повторные заходы — столько и на сколько — по вашему желанию и самочувствию.

Важно лишь, чтобы баня была для вас удовольствием, коим она и является. Устали, перегрелись, почувствовали дурноту — тут же прерывайте процедуры. Ни в коем случае не тренируйте в парной «силу воли» или тщеславие, что, мол, всех пересажу, всех упарю. Это особенно касается парной или русской бани. Вести себя там надо приблизительно так же, как в сауне. Но увлажненный воздух требует определенного навыка. Сначала парная нагревается до 70—80°, затем крутым кипятком увлажняют деревянные стены (это удобно делать веником). Потом — разминочный заход — моющиеся согреваются. Со второго-третьего захода можно и поддать пару. Для этого в горячую воду добавляют несколько капель экстракта мяты и эвкалипта и небольшими порциями плещут на каменку. Густая волна ароматного пара как бы обволакивает тело горячим компрессом, оказывая помимо согревающего и эффект ингаляции эфирных масел. Попутно очищается носоглотка, расширяются бронхи, что улучшает дыхание, а следовательно, потребление кислорода. В парной пот не высыхает, а стекает, не охлаждая тело. Поэтому в русской бане перегреться легче, а, следова-

тельно, сеансы-заходы должны быть короче. Пар, он хотя костей не ломит, а голову клонит. Так что все хорошо в меру.

Активные точки

А теперь от нашей родной народной медицины обратимся к методикам Востока. О них мне хотелось бы поговорить особо, потому что сейчас, как никогда, популярно и увлечение восточными религиями, и преклонение перед восточной медициной. Таинственные названия активных точек при акупунктуре, необычные способы воздействия на них — прижиганием ароматическими травами, укалывание серебряными и золотыми иглами, необычные для европейца ощущения — все это окружает восточную медицину ореолом мистики и загадочности. Ах, как это мило восторженной русской душе! Одна из моих пациенток сказала мне, что ей в поликлинике прописали курс иглоукалывания таким тоном, будто ее приобщили к некоему таинству.

Но, оставив эмоции в стороне, попробуем разобраться, в чем сильные и слабые стороны акупунктуры применительно к заболеваниям позвоночника.

«Ветер, внедрившийся в позвоночник и суставы, усмиряют укалыванием» — это цитата из «Чжуд-ши» — классического трактата тибетской медицины.

Таких высказываний можно привести много. Но вот вопрос: вы, дорогой читатель, поняли о чем идет речь? Что за ветер? Откуда он дует? Почему он облюбовал именно позвоночник? Действительно, в этом есть что-то таинственное. Но загадка здесь только для европейца, китаец, владея определенными философскими понятиями, не затруднился бы с ответом.

А все ли хорошо русскому, что благо китайцу? Ведь иглоукалывание — это не просто разновидность припарки или клистира. Это прежде всего философия. Простой пример: европейцы из букв составляют слово. Жители

Востока (китайцы, японцы, корейцы — народы, имеющие свои оригинальные школы чжень-цзю) — рисуют иероглиф-образ. Он сам по себе слово. Или в сочетании с другим рисунком — понятие. Слово для них — не россыпь звуков, не набор из типографского ящика, а образный рисунок цветка, моря, горы...

Потому-то и лечение китайским методом, наверное, требует китайца-врача и китайца-пациента — и тот, и другой воспринимают «ветер» не только как перемещение воздушных масс из области низкого давления в область высокого, а еще и как расстройство циркуляции жизненной энергии «ци». Также особый смысл они вкладывают в понятия тепла и холода, влажности и сухости, света и тьмы, мужского начала «ян» и женского «инь». Кстати, последние два иероглифа очень похожи по написанию, отличаются всего одной черточкой и буквально переводятся: первый — «сторона горы, освещенная солнцем»; второй — «сторона горы, покрытая тенью».

Какое поэтичное восприятие мира! А мы-то, со своими повседневными проблемами... И на самом деле, воздействие на точки акупунктуры и есть управление потоками жизненной энергии, что бы там не говорили праведные материалисты. Есть, есть она, жизненная энергия, «ци», или проще, по-русски — душа. И этому учению о жизненной энергии уже более 5 тысяч лет!

Иглоукалывание, как известно, появилось в Китае еще в каменном веке. И только в XVII веке об этом методе узнали в Европе. И хотя долгое время акупунктура воспринималась европейцами с известной долей иронии, с недавнего времени отношение к ней изменилось. Эффективность акупунктуры больше не вызывает сомнений, и теперь иглоукалывание, пожалуй, как я уже говорил, все еще в большой моде и у медиков, и у больных.

Я и сам иногда применяю этот метод при необходимых показаниях. Каковы же они? Не претендуя на «истину в последней инстанции», считаю, что иглоукалывание неплохо себя оправдывает у сравнительно

молодых пациентов в неосложненных случаях, а также при выраженном невротическом синдроме у измученных этой болезнью людей. Вероятно, дело в обезболивающем и расслабляющем эффекте.

Правда, влияние чжень-цзю (так называется иглоукалывание и прижигание по-китайски), несмотря на древность этого метода лечения, и до сих пор до конца не исследовано, а главное не осознано даже самими специалистами.

В начале восьмидесятых, когда популярность чжень-цзю терапии была на пике, я всеми правдами и неправдами добыл путевку на курсы повышения квалификации, да не куда-нибудь, а в Алма-Ату (ближе не достал). Утешало меня то, что учиться я буду почти на границе с Китаем. И действительно, среди преподавателей были и представители этого великого народа. В Китае ребенок перенимает методику от врача-отца, едва начав ходить, и только заимев своих детей, начинает что-то понимать в «Искусстве» — так они называют свою практику. Я ставил перед собой более скромную цель — старался расширить свой лечебный арсенал, применительно к терапии заболеваний позвоночника. Курсы, и вправду, дали мне много полезного; овладев методикой, я стал применять чжень-цзю чуть ли не каждому пациенту. Но спустя несколько лет, меня начала все чаще посещать непрошенная мысль — а какова же эффективность лечения? Поначалу — неплохая. Но вскоре я заметил, что повторные курсы акупунктуры уже не дают такого успеха, а потом и вовсе — безрезультатны.

Любой, даже самый квалифицированный иглотерапевт не станет повторно проводить, скажем, седьмой или десятый курс лечения остеохондроза посредством акупунктуры. А ведь больные страдают десятилетиями и надо менять методику. Я до сих пор продолжаю использовать отдельные приемы, например, хорошим обезболивающим действием обладает прижигание. Но развернутый курс чжень-цзю терапии применяю редко: другие методики более эффективны. В России и у россиян — во всяком случае.

Часто больные задают мне вопрос: «Доктор, можно определенные точки стимулировать самим для улучшения самочувствия?» Я уже не раз говорил, что категорически против самолечения. Однако в определенных случаях самомассаж некоторых точек, например, на ступнях, дает определенный обезболивающий эффект.

При ревматических болях

рук — массируйте точки 7 и 5;
 правой ноги — точку 4 на левой стопе;
 левой ноги — точку 4 на правой стопе.

При радикулите

массируйте точку 1 на правой и левой стопе.

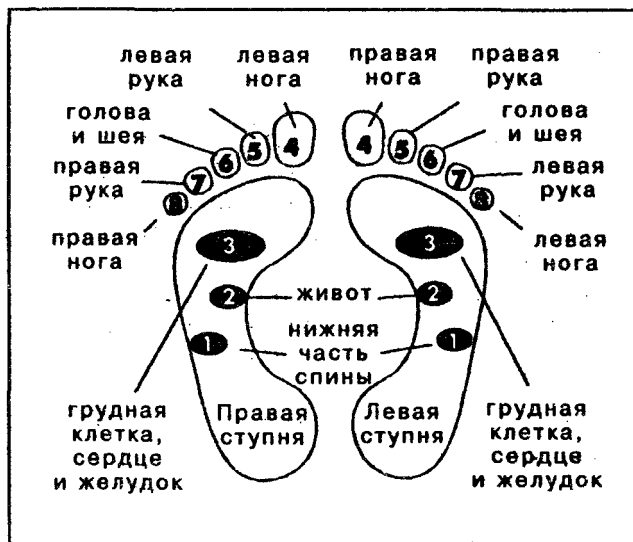


Рис. 7. Биологически активные зоны стопы

Все эти точки имеют «обратную связь» с органами человеческого тела. Полезен ли подобный самомассаж? Во всяком случае, не навредит, и дожидаться врача будет легче. Однако полный курс лечения иглоукалыванием способен провести только специалист.

Помимо акупунктуры наиболее экзотическими способами лечения остеохондроза считаются лазеро- и магнитотерапия. Эти методики относятся к физиотерапевтическим способам воздействия. Вообще, что касается физиотерапии, широта разновидностей применяемых здесь методик от «невинной» гальванизации, т.е. воздействия слабым постоянным током, до облучения мощным пучком радиоволн. Есть публикации по облучению и рентгеновскими лучами, но, слава Богу, только в самых запущенных случаях, которые встречаются крайне редко.

Такое разнообразие применяемых физических факторов воздействия на организм говорит лишь об отсутствии единственного и необходимого. А ведь такое «физическое лекарство» более двадцати лет как открыто, изучено, но... почему-то очень редко применяется. Речь идет о лечении магнитным полем. Применяется как постоянное, так и переменное (то есть меняющее направление) поле.

Первое — это так называемые магнитофоры (от латинского *foreo* — ношу). Полоски тяжелой резины, к которой с одной (рабочей) стороны прилипают железные опилки. Если приглядеться, то мы не увидим знакомых по школьным опытам силовых линий — направление поля здесь не ориентированное, хаотическое. Это создает более равномерное воздействие по площади.

Кстати, не рекомендую самодельные магниты, скажем, из отслужившего свое радиорепродуктора. Он, в отличие от магнитофора, гораздо мощнее и силовые линии поля направлены неравномерно. В лучшем случае он не поможет, в худшем — вызовет при длительном применении головную боль, головокружение или кровотечение из носа.

Что же касается магнитофоров, то я бы посоветовал их ослабленным или престарелым больным на длительный срок — скажем, вставить в пояс-корсет. Эф-

фektivность воздействия не слишком высокая, но и вреда никогда не наблюдалось.

Более действенно второе — переменное магнитное поле. В нем «север» и «юг» меняют направление со скоростью от 50 до 10 тысяч раз в секунду. Энергия, получаемая пациентом, при подобном методе лечения гораздо ниже, чем при другой физиотерапии (а значит, меньше риска повреждения клеток), зато в полной мере проявляется эффект воздействия — улучшение питания тканей. В нашем случае межпозвонковых дисков, дистрофия которых и является причиной опираемой нами болезни. Этот процесс требует нескольких дней для получения клинического улучшения, а говоря по-простому — облегчения болей.

Иногда для усиления эффекта используется лазер. Его применение оправданно как при воздействии на точки акупунктуры (в этом случае он заменяет укол иглой), так и вдоль позвоночника. Лазер — это мощный луч света определенной длины волны (иногда этот свет невидим глазу, если он в ультрафиолетовом либо инфракрасном диапазоне), и мощность его усилена тем, что все световые частицы колеблются в резонансе как морская волна, которая мощно обрушивается на берег целую водяную гору. Подобным образом работает лазер в импульсном режиме. Непрерывный режим похож на струю из шланга. Обычный же свет можно уподобить дождю. Лазер удачно дополняет магнитотерапию тем, что ускоряет эффект лечения и быстрее снимает боль.

Как видите, в арсенале современного медика немало эффективных средств и методов воздействия на больной позвоночник. Врач имеет возможность подобрать вариант, необходимый для конкретного больного, что дает гарантию успешного лечения.

...вернее расскажу еще одну притчу.

К врачу пришел сапожник. У него были сильные боли, и казалось, что дни его сочтены. Были испробованы все лекарства, все методы лечения, но безрезультатно — ничего не помогало. Бедный ремесленник уже собрался умереть. Тогда отчаявшийся в успехе врач спросил его: «Нет ли у тебя какого-нибудь желания?» — слово «последнего» гуманный эскулап опустил.

«Да, — ответил сапожник, — я бы хотел съесть целый горшок супа из четырех фунтов бобов и с добавлением целого литра уксуса». Врач пожал плечами: «Это надо же, — подумал он, — от такой трапезы и здоровый захворает. Но, может быть, бедняга хочет сократить свои мучения и не прослыть самоубийцей». Вслух он бодро, как все доктора, сказал: «Что ж, это неплохая мысль».

Всю ночь врач ждал сообщения о смерти больного. На следующее утро, к его изумлению, он увидел идущего к нему сапожника, не просто живого, а бодрого и здорового, будто и не болел. И врач записал в своем дневнике: «Сапожника, который был при смерти, и не было лекарства, чтобы спасти его, вылечили четыре фунта бобов и один литр уксуса».

Потом врача вызвали к портному, который тоже тяжело болел, и никто не мог ему помочь. Точно так же, как для сапожника, не было лекарства, облегчающего страдания. Тогда врач вспомнил о бобах и уксусе. «Если нет другой надежды, давайте, доктор, попробуем» — согласился портной.

Он съел это блюдо и на другой день умер. А врач записал в своем дневнике: «Вчера я лечил портного, которому никакие средства медицины не могли помочь. И тогда он съел четыре фунта бобов и целый литр уксуса и умер. Что хорошо для сапожников, то плохо для портных».

Намек более чем прозрачен, для каждого пациента

свой способ лечения и определить его может только врач.

Мне бы не хотелось, чтобы прочитав о разных способах и методиках лечения остеохондроза, больной оказался в некоторой растерянности: как лечиться и чем лечиться. Моя задача рассказать читателям о том, что человечество не зря веками преодолевало такой недуг, как остеохондроз.

За это время был накоплен огромный медицинский опыт по лечению данного заболевания. Были использованы все средства: и мануальная терапия, и медикаментозное лечение, и народная медицина, и восточные методики. Врачи во всеоружии. Доверьтесь им и вам станет легче.

Однако я сразу оговорюсь, я писал не справочник по самолечению. Что греха таить, иногда популярные книги по медицине и покупают с этой целью. Не дай Бог, если прочитав мою книгу, больные попробуют каждую из методик на собственной спине, а потом будут удивляться: надо же, не помогло! Как в той восточной притче, которую я приводил ранее.

В конце этой небольшой книги мне хотелось бы напомнить читателям: хотя остеохондроз, словно некий демон, постоянно маячит у нас за плечами (в буквальном смысле слова), все же не надо испытывать перед этой болезнью мистический ужас и фатальную безысходность.

Я надеюсь, что прочитав эту книгу, вы будете внимательнее относиться к себе и своему здоровью, и малейшие проявления дискомфорта в позвоночнике насторожат вас и заставят вовремя обратиться к врачу.

К сожалению, у нас до сих пор не развита система консультативной медицины. СПЕЦИАЛИСТА найти трудно. При этом, как я уже говорил, рекламные вестники пестрят объявлениями всякого рода целителей, обладателей «международных сертификатов», выданных после окончания двухнедельных курсов. А то и купленных в метро.

Не спешите при выборе врача.

Не поддавайтесь на заманчивые обещания полного исцеления за один сеанс. Такого просто не может

быть. Лечение остеохондроза — дело кропотливое. Но распознать серьезного квалифицированного специалиста все-таки нетрудно. И здесь основной критерий, конечно, результат. Лучшая реклама врачу — выздоровевшие пациенты. Наверняка, среди ваших знакомых есть такие и они могут порекомендовать «своего» врача. Идите к такому специалисту, про которого известно, что он профессионал в своем деле.

О себе скажу, что практически не даю рекламы в газетах и журналах. Каждый больной приводит ко мне 2—3 друзей или родственников... Я занимаюсь проблемами позвоночника с 1980 года и ко мне для профилактического курса лечения приходят больные, которых я отбирал еще по теме своей диссертации о лечении остеохондроза.

Найдите и вы *своего* доктора и регулярно, хотя бы раз в году, даже при полном здоровье, посещайте его. Здоровья вам и благополучия.

Эта книга, несомненно, вызовет много вопросов у больных и здоровых. Автор будет рад ответить ВСЕМ. Телефон (095) 339-2559.

Несколько слов читателям	3
--------------------------------	---

Часть 1. Болезнь несбывшихся надежд...

За полчаса до беды	5
Сказки про остеохондроз	10
Хорошо, что баран не марширует... ..	14
«Порча»	23
Двойная честь	27
Чем же болели герои О'Генри?	31
Королева красоты	36
Спина в кривом зеркале	40

Часть 2. Само не пройдет!

«СОС» подает позвоночник	45
Доктор, меня скрутило!	48
Что сильнее боли?	50
Сладко есть и мягко спать — это не для вас! ...	53
Избавляйтесь от балласта!	57
Гимнастика не панацея, и все-таки... ..	62
Упражнения для разных отделов позвоночника	65
Всегда — легкая походка!	71
Та ли я в корсете?	75
Эти листочки таят в себе силу	76
Медом мазано... ..	80
В ледяной ли купели, с легким ли паром... ..	81
Активные точки	85
Боль вытянет... магнит.	89
А напоследок я скажу... ..	91

Народная библиотека здоровья

Научно-популярное издание

ОЧЕРЕТ Александр Александрович

ОСТЕОХОНДРОЗ

Большие и маленькие трагедии

Редактор Ю.И. Уварова

Художник В.А. Белан

Художественный редактор С.А. Чернецова

Технический редактор З.А. Дунь

Компьютерная верстка П.Б. Богданов

Корректор Н.А. Хабло

Лицензия ЛР № 040935 от 30.12.98 г.

Подписано в печать 30.10.2000. Формат 84х108¹/₃₂. Бумага газетная.
Гарнитура «TimesET». Печать офсетная. Усл. печ. л. 5,04. Уч.-изд. л. 4,46.

Тираж 20 000 экз. Изд. № 453. С –49.

Заказ № **886**

Издательство «Советский спорт»

103064, Москва, ул. Казакова, 18.

Тел. (095) 261-50-32

Отпечатано с готовых диапозитивов

в ГП Владимирской книжной типографии,

600000, г. Владимир, Октябрьский проспект, 7.

Качество печати соответствует качеству представленных диапозитивов.

Arendi