

# ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ

Врач высшей  
категории

**Юлия ПОПОВА**



## Самые эффективные методы лечения



Медовый массаж,  
глинолечение,  
целебные ванны —  
скорая домашняя  
помощь

Пилули  
из одуванчика:  
спасительное  
средство

Внимание, перегрузка!  
Как облегчить ношу  
своему организму

Целительное питание  
для ваших  
суставов



**Юлия Сергеевна Попова**  
**Заболевания суставов. Самые**  
**эффективные методы лечения**  
**Серия «Ваш семейный врач»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=4952677](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4952677)*

*Заболевания суставов. Самые эффективные методы лечения: ИК  
«Крылов»; Санкт-Петербург; 2010  
ISBN 978-5-4226-0137-0*

### **Аннотация**

Здоровые суставы позволяют человеку двигаться свободно и легко. Но если сустав воспаляется и начинает болеть, то каждое движение может стать мучительным. Это не только доставляет массу неудобств и страданий, но даже, при отсутствии своевременного лечения, может превратить человека в калеку. Как же не допустить этого, избавиться от болей и как можно дольше сохранить суставы здоровыми, рассказывается в нашей книге. Вы узнаете, какие средства лучше всего избавляют от болей и воспалений. Какие методы и рецепты наиболее эффективны при лечении остеохондроза, артрита, радикулита, подагры... Как не только снять боль, но и устранить причину заболевания. С помощью этой книги вы вновь сможете ощутить радость

*движения! Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.*

# Содержание

Введение	5
Что представляет собой опорно-двигательный аппарат?	7
Кости – живая ткань	9
Боли в суставах – скорая домашняя помощь	10
Массаж	11
Конец ознакомительного фрагмента.	18

# Юлия Сергеевна Попова

## Заболевания суставов

### Самые эффективные методы лечения

## Введение

Заболевания, о которых пойдет речь в этой книге, не так уж и безобидны. И не безобидны они не только потому, что причиняют страдания и неудобства, но еще и потому, что при отсутствии соответствующего лечения превратят кого угодно в самого настоящего калеку. В лучшем случае еще можно будет заменить хирургическим путем разрушившийся сустав на искусственный, хотя это весьма сложная и дорогостоящая операция. В худшем же случае можно и вообще остаться до конца своих дней прикованным к постели. А чтобы до этого дело не доходило, нужно всего лишь своевременно обращать внимание на все те сигналы, которые посылает нам наш бдительный организм и принимать соответствующие меры.

К сожалению, для очень многих людей сегодня боли в суставах стали обычным явлением. Многие даже уже привык-

ли к хрусту суставов при каждом повороте или шаге, к различного рода припухлостям и покраснениям вокруг локтей, колен, пальцев рук и ног.

В книге мы постарались представить в сконцентрированном виде материал, позволяющий определить причины тех или иных болей в суставах, а также облегчить состояние человека, страдающего одним из многочисленных суставных заболеваний.

Благодаря этой книге вы сможете предупредить, остановить или, в крайнем случае, избавиться от отрицательных последствий таких заболеваний, как артрит, артроз, радикулит. Применяйте на практике то, что может принести вам реальную пользу, и не относитесь пренебрежительно к своему здоровью.

# Что представляет собой опорно-двигательный аппарат?

Все знают, что основой человеческого тела является скелет, который состоит из множества костей. Места соединения костей между собой называются *суставами*.

У младенцев все косточки еще мягкие, поскольку состоят из *хрящевой ткани*. Но постепенно мягкие и податливые хрящики превращаются в твердые и неподатливые кости. У взрослых хрящевая ткань остается только на суставах, то есть в местах соединения костей друг с другом.

Хрящевая ткань, выстилая суставные поверхности, позволяет костям скользить относительно друг друга, не стирая при этом костной ткани. Впрочем, для того чтобы костная ткань не стиралась, существует еще и специальная смазка – *суставная жидкость*. Если этой жидкости недостаточно, сустав становится малоподвижным и начинает поскрипывать при движениях. Это может кончиться совсем плохо, особенно если включится природный механизм обызвествления, то есть хрящ в малоподвижном суставе начнет постепенно превращаться в кость. Тогда уже никакая медицина не поможет.

Кроме хряща и суставной жидкости в местах соединения костей друг с другом есть еще и *связки*, которые прикрепляются непосредственно к костям. Связки состоят из прочной

соединительной ткани и создают прочность скрепления костей в суставе.

К опорно-двигательному аппарату относятся и *сухожилия*, но они, в отличие от связок, скрепляют не кости, а мышцы с костями.

# Кости – живая ткань

До недавнего времени считалось, что скелет имеет только механическую функцию, то есть является опорой тела и способствует передвижению. Отсюда произошел термин «опорно-двигательный аппарат». Однако в последнее время выяснилось, что скелет выполняет и целый ряд других жизненно важных функций.

Было установлено, что кость представляет собой самую настоящую живую *ткань* с высокой чувствительностью к различным регуляторным и контролирующим механизмам. Прежде всего эта ткань активно участвует в обмене веществ, в частности, в поддержании на определенном уровне минерального состава крови. Нарушение какого-либо одного из многочисленных звеньев внутренних обменных процессов может привести к нарушению саморегуляции скелета. Кости начнут либо отдавать больше, чем следует, и становиться хрупкими (*остеопороз*), либо, наоборот, «разрастаться», превращая в кости хрящи и связки, что как раз и является одной из распространеннейших причин ухудшения работы суставов и боли в них.

# **Боли в суставах – скорая домашняя помощь**

Все радикальные средства лечения суставных заболеваний могут проводиться лишь специалистами в медицинских учреждениях.

Здесь мы расскажем вам лишь о том, что можно предпринимать самостоятельно для экстренной и эффективной помощи себе и своим близким. В тех же случаях, когда описанные в этой книге рецепты и способы окажутся бесполезными, необходимо обращаться к врачу.

## *Массаж*

Может быть, вы замечали, когда у нас что-нибудь болит, рука сама так и тянется потереть больное место. Если мы ушиблись – инстинктивно начинаем растирать место ушиба. Если болит голова – прикладываем ладонь к голове. Все это мы делаем не задумываясь, помимо своей воли. Так природа призывает нас проявить заботу о своем теле – прикоснуться, растереть, помассировать и тем самым облегчить боль, улучшить свое состояние. И состояние действительно улучшается.

Все, что нужно нашему телу, мы можем дать ему самостоятельно. Позаботиться о своем теле с помощью массажа можно и не тратя деньги на сеансы в массажных кабинетах. Освоить основные приемы массажа может каждый человек без специального образования.

Массажные процедуры не только помогут вам снять ту или иную боль, они способствуют также очищению кожи, заметно улучшают ее дыхание.

Хорошо помогает массаж и при некоторых механических повреждениях, например ушибах и вывихах. С помощью такого простого механического воздействия можно снять боль и поправить сустав. Постоянная практика массажа позволяет повышать подвижность суставов и увеличивать эластичность мышц, способствует разглаживанию и рассасыванию

рубцов и различных высыпаний. Очень эффективно воздействует массаж и на нервные окончания, в результате чего улучшается общее нервно-психологическое состояние человека.

Более активный массаж, обычно практикуемый опытными массажистами, способствует укреплению скелета, особенно грудной клетки и позвоночника, позволяет улучшить кровоснабжение, а тем самым и функционирование всех внутренних органов, что уже само по себе имеет немалый положительный эффект.

Если вы страдаете каким-либо серьезным заболеванием внутренних органов или у вас имеется перелом, ни в коем случае не прибегайте к услугам непрофессиональных массажистов. В таких случаях следует быть очень осторожным и не предпринимать никаких оздоровительных мероприятий, не посоветовавшись прежде с врачом-специалистом.

### *Массаж полезен не всегда*

Массаж полезен и здоровым, и больным. Более того, при многих заболеваниях его назначают в качестве лечения как действенное терапевтическое средство. Массаж применяется и для профилактики многих болезней, и для восстановления организма после перенесенных заболеваний.

*Массаж показан* при растяжении связок, сухожилий и мышц, ревматоидном артрите и других повреждениях суста-

вов, при вывихах, ушибах, разрывах связок, остеохондрозе, искривлениях позвоночника, нарушениях осанки, плохой подвижности суставов в результате заболеваний и травм.

*Противопоказаниями* же являются воспалительные процессы, сопровождающиеся повышением температуры тела, нагноением, сильным кровоизлиянием и воспалительным отеком; тромбоз сосудов, острый остеомиелит, опухоли костей и суставов. Противопоказан массаж также при инфекционных, гнойничковых и грибковых заболеваниях кожи, при повреждениях и раздражениях кожи, при различного вида опухолях.

## ***Основные правила массажа***

Массаж следует делать только в спокойном, расслабленном состоянии.

Ваши ощущения должны быть приятными (обходите лимфатические узлы и, если есть, повреждения и порезы).

Массажные движения лучше производить от периферии к центру (если массируете ноги – от стопы к паху, если руки – от кистей к плечам).

При выполнении массажа чередуйте мягкие, поглаживающие и растирающие движения с резкими ударами, похлопываниями и щипками. Например, сначала растерев и немного размяв какую-либо часть тела, можно побить по ней ребром ладони или потыкать пальцами.

Массажу отдельных участков тела или конечности должен предшествовать общий массаж всей области тела или всей конечности.

Массаж конечностей следует производить по очереди, сначала полностью одной руки или ноги, затем – другой.

На внутренней стороне бедра и предплечья не следует производить ударов и вибрирующих движений.

Продолжительность массажа одного участка не должна превышать 15–20 минут.

## *Если болят ноги*

### *Бедра*

Начинаем массаж с бедра. Сначала проводим поглаживание – одновременно двумя руками или поочередно. При этом руки должны двигаться от коленного сустава вверх. Затем переходим к растиранию – делаем его в том же направлении, от коленного сустава вверх. Растираем бедро сначала прямолинейными, затем вращательными и спиралевидными движениями. Вы сразу же почувствуете приятные ощущения в ноге. И не удивительно: ведь приемы растирания способствуют и хорошему прогреванию мышц, и усилению кровообращения.

Теперь переходим к приемам разминания двумя руками одновременно на наружной и внутренней частях бедра. Активно работают все пальцы, разминая мышцы, направление

– от колена вверх. Затем так же разминаем переднюю и заднюю поверхности бедра. Вы почувствуете, что этот прием снимает усталость и восстанавливает работоспособность мышц.

Теперь переходим к похлопыванию. Делаем его тоже в направлении от колена вверх. В следующий сеанс похлопывание можно заменить поколачиванием – и так чередовать эти два приема от сеанса к сеансу. Заканчиваем массаж бедра опять поглаживанием.

Делаем это поочередно для обеих ног.

### ***Коленный сустав***

Теперь переходим к коленному суставу. Положим массируемую ногу перед собой, слегка согнув, и начинаем поглаживать колено двумя руками кругообразными движениями. Если вы массируете правое колено, то правой рукой поглаживаете внешнюю сторону сустава, а левой – внутреннюю, если левое, то наоборот.

Далее делаем растирание. Сначала упираемся большими пальцами обеих рук в центральную часть колена, а четыремя остальными пальцами растираем колено с боков, сначала прямолинейными, затем кругообразными движениями. Потом делаем наоборот: упираемся четыремя пальцами с боков колена и растираем подушечками больших пальцев центральную часть колена, сначала прямолинейными, затем кругообразными движениями. Переходим к растиранию основанием ладони: плотно прижимаем ладони к боковым по-

верхностям колена и скользим то вперед, то назад. После этого делаем кругообразные растирания основанием ладони, так же – с боковых поверхностей колена.

После растирания несколько раз активно согните и разогните колено, подтягивая его к груди, и снова вытягивая ногу до горизонтального положения. Заканчиваем массаж поглаживанием обеими руками.

Сделайте все то же самое с другим коленом.

Если в коленях была какая-то тяжесть, ощущался дискомфорт, вы почувствуете, что эти явления ушли.

### *Голень*

Теперь перейдем к голям. Сидя в том же положении, слегка сгибаем ногу в колене. Если вам так будет удобнее, можно положить ногу нижней частью голени на колено другой ноги. Проводим поглаживание задней поверхности голени в направлении от пятки к колену, двумя руками одновременно, сначала прямолинейными, затем вращательными движениями.

Затем переходим к разминанию. Для этого кисти обеих рук ставим поперек икроножной мышцы и поочередно, то левой, то правой рукой, захватываем ее и как бы смещаем по направлению вверх. После этого делаем легкое похлопывание по направлению от пятки к подколенной ямке.

Отдельно нужно промассировать область над пяткой – так называемое ахиллово сухожилие. Сделайте прямолинейное и кругообразное растирание этой области. Делается это од-

ной рукой (соответствующей ноге), так чтобы большой палец растирал с наружной стороны, а четыре остальных пальца – с внутренней (руку для этого надо как бы повернуть внутренней стороной по направлению к ноге).

Затем массируем пятку. Ногу для этого кладем щиколоткой на колено другой ноги. Делаем прямолинейные и вращательные растирания подушечками пальцев. После этого переходим к подошве – растираем так же прямолинейными и кругообразными движениями.

Теперь нам нужно промассировать переднюю поверхность голени. Для этого можно положить ногу на ногу. Начинаем, как всегда, с поглаживания в направлении снизу вверх, затем переходим к растиранию, которое делаем противоположной по отношению к ноге рукой, а рукой, соответствующей ноге, в это время придерживаем колено массируемой ноги.

После этого делаем разминание, сначала подушечками больших пальцев обеих рук, затем подушечками остальных пальцев, прямолинейными и кругообразными движениями, в направлении снизу вверх. Заканчиваем массаж поглаживанием.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.