



С.А. Мaлюков

# ПОРА СЕБЕ ПОМОЧЬ

Методика реабилитации больных с поражением тазобедренных суставов перенесших операцию по замене их на искусственные

16+

Сергей Малюков

**Методика реабилитации  
больных с поражением  
тазобедренных и коленных  
суставов, перенесших операцию  
по замене их на искусственные.  
Эндопротезирование суставов**

«ЛитРес: Самиздат»

2015

## **Малюков С. А.**

Методика реабилитации больных с поражением тазобедренных и коленных суставов, перенесших операцию по замене их на искусственные. Эндопротезирование суставов / С. А. Малюков — «ЛитРес: Самиздат», 2015

Артрозы и остеохондрозы — самая распространенная патология населения земного шара, имеющая тенденцию к омоложению в последние годы. В данной книге обозначены сложности и погрешности решения проблемы артрозов крупных суставов. Цель данной «Методики»: улучшить состояние больных после эндопротезирования и предостеречь их от действий, которые могут привести к ухудшению результата операции. Автор предлагает комплекс восстанавливающих упражнений. Администрация сайта не несет ответственности за представленную информацию. Могут иметься медицинские противопоказания, перед применением необходима консультация специалиста.

**С. А. МАЛЮКОВ**

**МЕТОДИКА РЕАБИЛИТАЦИИ БОЛЬНЫХ  
С ПОРАЖЕНИЕМ ТАЗОБЕДРЕННЫХ И КОЛЕННЫХ СУСТАВОВ, ПЕРЕ-  
НЕСШИХ ОПЕРАЦИЮ**

**ПО ЗАМЕНЕ ИХ НА ИСКУССТВЕННЫЕ**

**ЭНДОПРОТЕЗИРОВАНИЕ СУСТАВОВ**

**ВВЕДЕНИЕ**

Человеческая деятельность на планете строго делится на осознанную и бессознательную. Осознанная – это всё, чем человек пользуется в течение жизни. Его окружающий комфорт, его умения, приобретённые в процессе обучения и самообучения, все вещи, предметы, продукты его деятельности и навыки пользования этим окружающим комфортом – всё это продукт сознания. Цивилизация человечества всё больше и больше совершенствует массу предметов, необходимых для облегчения условий и качества жизни, накапливая их в несметных количествах.

Уже захламлённость мест обитания не поддаётся контролю, а человек попадает под прямую зависимость от этого хлама.

Иное положение занимает бессознательная деятельность человека. Для неё не нужны ни материальный достаток, ни усовершенствование сферы обитания, ни масса «нужных вещей», ни обучение пользования ими, ни опыт создания их, не нужны науки, навыки, искусства, история, астрономия, медицина, комфорт жизни, её качества и формы существования. Универсальность и надёжность жизни, продление рода уже заложено в программе существования «человека-разумного». Поэтапно, поступенчато эта программа осуществляет работу жизнедеятельности каждого организма. В ней просчитана любая эволюционная ситуация, которая может случиться с человеком от рождения до смерти. Она способна вывести его из самой затруднительной ситуации, включая и заражение особо опасными инфекциями и смертельными эпидемиями.

На Востоке говорят: «Чем меньше человек знает, тем он чище». Все наши болезни прямо или косвенно зависят от приобретения осознанного опыта, который мешает работе «бессознательных» программ.

Созданный самим человеком окружающий мир, так поглощает его сознание, что оно попадает в зависимость от этого мира, живущего по законам, противоречащим программе подсознательного существования. Вследствие этого дисбаланса человек начинает сомневаться в своих возможностях, а это вредит его здоровью. Чтобы избавиться от сомнений, нужно верить в себя, слушать голос подсознания и управлять своим здоровьем.

Жизнь устроена так, что человек беспокоится о своём здоровье только тогда, когда у него что-то болит. А боль мешает вести полноценную жизнь, и человек становится нервным и раздражительным.

Если Вы читаете эту книгу, значит, ваше желание помочь себе достаточно сильно, и Вы с моей помощью, доступными для вас средствами постараетесь облегчить своё состояние и предотвратить грозящую неподвижность.

С раннего детства, делая первые робкие шаги, человек ещё не понимает, что движение – это жизнь. Ведь здоровые суставы, крепкие конечности дают ему большие возможности в достижении поставленных целей, и поэтому нужно внимательно относиться к органам опорно-двигательного аппарата, чтобы сохранить радость движения до глубокой старости.

Заболевание суставов у людей пожилого возраста на сегодняшний день является обязательным приложением к прожитым годам. Конечно, это выражение утрировано и сказано скорее врачом, чем спортивным комментатором, но доля правды в нём есть. Проработав в медицине почти 50 лет, я очень часто в последнее время стал сталкиваться с суставной патологией опорно-двигательного аппарата у пациентов в возрасте после сорока лет.

За семнадцать лет наблюдения и лечения больных, наиболее частой патологией больших городов могу отметить заболевания суставов нижних конечностей. Особенности быта, психологической атмосферы, окружающей среды дают основания предположить, что цивилизованный комфорт в достаточной степени отрицательно влияет на нормальное функционирование суставных систем.

Человеческий организм так устроен, что без посторонней помощи и специальных приспособлений может преодолевать пешком малые и большие расстояния. Жизнь в окружающей среде не настолько опасна, чтобы человек испытывал в ней какие-либо трудности в передвижении и обслуживании себя и устройстве своего быта. Чтобы существовать в окружающем мире без усилий и создания для себя комфортных условий жизни, возможности мышечного покрова тела практически безграничны. Строить жилище, переносить тяжести, добывать средства пропитания, рожать и растить детей, заготавливать дрова, охотиться, заниматься рыбной ловлей, бегать, плавать и лазать по деревьям – всё, с чем сталкивается человек за свою жизнь, он способен делать без затруднений.

## **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.