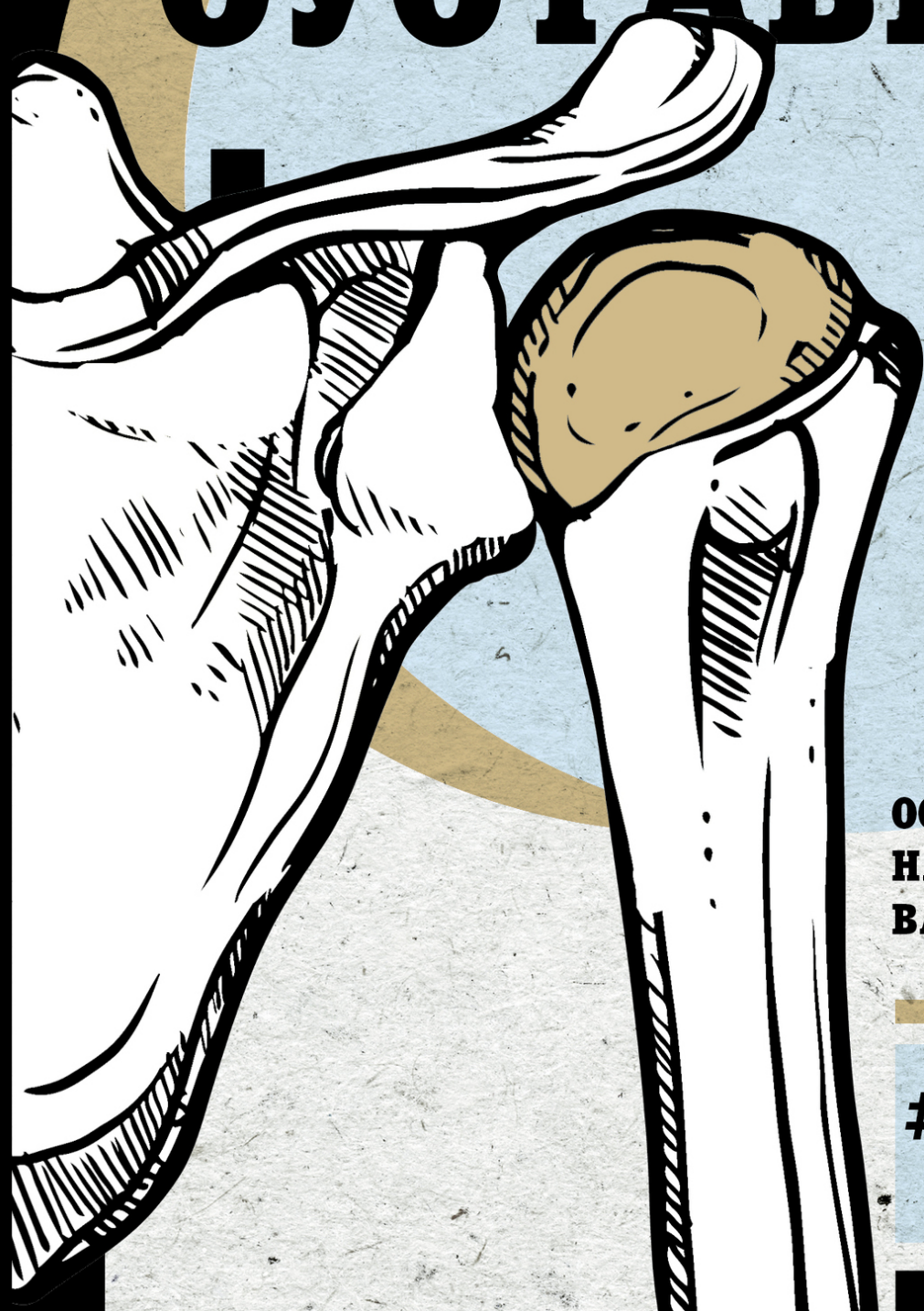


ДОКТОР
Александр
Евдокимов

МИЛЫЕ **СУСТАВЫ**



ОСТЕОПАТИЯ
НА СТРАЖЕ
ВАШЕГО ЗДОРОВЬЯ

ДОКАЗАТЕЛЬНО
О МЕДИЦИНЕ

Доказательно о медицине

Александр Евдокимов

**Милые суставы. Остеопатия
на страже вашего здоровья**

«Издательство АСТ»

2019

УДК 616.7
ББК 54.18

Евдокимов А.

Милые суставы. Остеопатия на страже вашего здоровья /
А. Евдокимов — «Издательство АСТ», 2019 — (Доказательно о
медицине)

ISBN 978-5-17-110395-8

Остеопатия возникла во врачебной практике не так давно, но уже внесла существенные коррективы во взгляды и подходы к человеческому телу. Прежде всего привнесла идею о том, что рассматривать здоровье человека нужно как единое целое, не деля его на органы, зоны, области. Именно в гармоничном подходе и грамотном лечении не только конкретной болевой точки и заключается современная медицина. В этой книге я подробно расскажу о суставах и взаимосвязи их состояния и здоровья со всеми системами нашего организма. Мы разберем самые частые диагнозы и их признаки, рассмотрим группы риска и подробно обсудим возможные методы восстановления, поговорим о витаминах, лечебной физкультуре и даже развенчаем некоторые мифы, связанные с лечением артрозов! Здоровье ваших суставов – это реальная задача, над которой можно и нужно работать!

УДК 616.7

ББК 54.18

ISBN 978-5-17-110395-8

© Евдокимов А., 2019
© Издательство АСТ, 2019

Содержание

Предисловие	6
Чудеса остеопатии	7
Артроз	9
Вступление	9
Артроз или боль в суставе?	10
Артроз как диагноз	11
Причины и механизм формирования артроза	12
Почему в сустав может не попадать необходимое количество микроэлементов и питательных веществ?	12
Плохое выведение или эвакуация из сустава продуктов жизнедеятельности и распада	13
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Александр Евдокимов
Милые суставы. Остеопатия
на страже вашего здоровья

© Евдокимов А., текст

© ООО «Издательство АСТ»

Предисловие

Здравствуйте, дорогие читатели!

Сначала немного о предыстории создания этой книги.

Совсем недавно в нашей стране появилась новая врачебная специальность – врач-osteopat. Медицинское сообщество достаточно консервативно, и появление новой непонятной и идущей вразрез с общепринятыми догмами дисциплины вызвало волну неприятия. И сразу же остеопатия была поставлена на одну позицию с шаманизмом и шарлатанством.

Однако несмотря на сопротивление, сегодня остеопатия заняла прочное положение в своей сфере медицины, и зачастую используется как единственный метод в лечении многих заболеваний, и все больше врачей разных специальностей начинают работать в тандеме со специалистами остеопатами. И это только начало пути...

Я одним из первых в своих блогах начал рассказывать о достижениях остеопатии и пропагандировать остеопатические подходы в лечении. Постепенно мои подписчики стали задавать все больше вопросов, и у меня накопилось огромное количество материала, который я и решил оформить в виде книги.

В этой книге я расскажу вам про артрозы. И надеюсь, что в будущем получится целая серия книг, так как материала накопилось очень много. А найдя интерес, поддержку и одобрение у читателей, мне захочется с утроенной силой делиться своими знаниями!

Отличительной особенностью этой книги является то, что в ней перечислены практически все варианты диагностики и причины развития артрозов, а также описано множество методов лечения с их достоинствами и недостатками.

Конечно же у вас будут возникать вопросы, которые вы сможете задавать в моих блогах, а также под моими познавательными видеофильмами на просторах интернета. И, может быть, моя следующая книга будет написана по вопросам подписчиков, и именно ваш вопрос послужит поводом к ее написанию...

Чудеса остеопатии

Остеопатия как дисциплина возникла недавно, но она уже внесла существенные коррективы во взгляды и подходы к человеческому телу. Остеопатия рассматривает человека как единое целое, не деля его на области, зоны и органы. Поэтому на что бы ни жаловался пациент, остеопат проводит его осмотр в целом, подчеркивая единство организма и его функций. И тогда открываются на первый взгляд неувидимые взаимосвязи – например, проблемы печени могут вызывать боль в правом плече, застарелая травма голеностопного сустава приводит к болям в поясничном отделе позвоночника, а использование зубных брекетов может быть связано с частой головной болью или даже с нарушением координации движений... Без остеопатического подхода такие взаимосвязи просто не могли быть выявлены прежде.

Это позволило взглянуть на все процессы в организме по-новому. Были выстроены целые цепочки возможных взаимных влияний в организме на основании тех или иных принципов взаимодействия. Это могут быть простые механические связи из мышц и сухожилий, а могут возникать и более сложные, с участием внутренних органов и жидких сред организма, таких как спинномозговая жидкость, кровь, лимфа.

Остеопатия научила нас бережному отношению к телу человека. Еще совсем недавно костоправство и мануальная терапия, а также большинство массажных практик придерживались жестких подходов в лечении. Считалось, что чем интенсивнее тебя промяли или прохрустели с неприятными или даже с болевыми ощущениями, тем выше эффективность! Ничего страшного, если все тело будет болеть еще 2–3 дня.

Такой подход существует и по сей день. Но с появлением остеопатии люди стали понимать, что жестко не значит качественно и хорошо. Многие мои пациенты с удивлением обнаруживают, что при проведении сеанса может быть не больно, а даже очень приятно. На процедурах остеопатии пациент зачастую даже засыпает!

Остеопатия обнаружила в нашем теле ритмы. На сегодня существует много споров вокруг их происхождения и вообще самого наличия. Возможно, будущие поколения смогут их объяснить и научно доказать. А сейчас остеопатия изучает **краниосакральный ритм**. Дело в том, что череп и крестец соединены между собой твердой мозговой оболочкой, поэтому все движения в черепе передаются крестцу. Твердая мозговая оболочка как бы окутывает головной и спинной мозг и, выходя из черепа, спускается по спинномозговому каналу внутри позвоночного столба, достигая крестца.

А так как получается, что череп и крестец связаны между собой, они работают как единое целое и образуют краниосакральную систему. Движения, которые совершают кости черепа в единстве с крестцом и спинномозговой жидкостью, носящей название ликвор, вызывают колебание всего тела, приводя к его непроизвольному расширению и сжатию. Эти колебания и называются краниосакральным ритмом. Считается, что в норме его величина 8–10 движений в минуту. И хороший остеопат может почувствовать ритм на любом участке тела человека. Краниосакральный ритм присущ всем живым существам. Во всяком случае, позвоночным.

Остеопатия ставит краниосакральный ритм в один ряд с жизненной энергией. Его еще называют дыханием жизни. Очень красивое название... Вся Вселенная пульсирует, пульсирует также все живое и неживое. Умение слышать и оценивать ритм тела дало остеопатам возможность дополнительно оценивать результативность своей работы.

Ведь если ритм хорошо проводится по телу, то это будет свидетельствовать о жизненной силе пациента и способности к самовосстановлению. Все остеопаты стремятся в конце процедуры добиться значительного улучшения краниосакрального ритма. И не важно, что боль еще не прошла или трудно наклоняться – жизненная сила уже восстановила свое течение, а значит, недуг непременно отступит.

Остеопатия в новом свете открыла для нас **фасции**. Фасции – это оболочки соединительных тканей, которые покрывают все структуры и органы организма. Они образуют футляры для мышц, сосудов, нервов и выполняют опорные и трофические функции.

Раньше ни одна из дисциплин не придавала большого значения этим оболочкам. Они рассматривались как нечто незначительное, мало влияющее на суть и течение болезней, а значит и не столь значимые в заболевании человека.

Остеопатия отводит фасциям важнейшую роль в развитии и патогенезе многих заболеваний и не только опорно-двигательной системы. Это отражено в одном из постулатов остеопатии, который гласит: «Структура управляет функцией, функция влияет на структуру». Это говорит о том, что нарушения в геометрии тела, которая как раз формируется из фасций или фасциальных футляров, не может не отразиться на работе или функционировании тела человека, его органов и систем.

На основе этих знаний были созданы уникальные фасциальные техники, которые позволили остеопатам творить на приеме пациентов настоящие чудеса. При этом представьте себе, что врач прикасается к телу пациента только визуально! Но после такого «прикосновения» человек встает и чувствует, что боль или уменьшилась или вовсе исчезла. И разве это не чудо? Но именно подобная техника, а также краниосакральная остеопатия не воспринимаются классическими врачами, которые и причисляют остеопатов к шарлатанам, зарабатывающим деньги на внушаемых пациентах.

Однако все это выглядит чудом или каким-то мистическим действием только для неискушенных людей. На самом деле все базируется на знаниях основ анатомии, гистологии и физиологии. И теперь остеопатия вносит, например, новое понимание в значимость функций соединительной ткани и фасций.

Разработанные нами методики позволяют безопасно работать с такими «сложными» пациентами, как беременные женщины, грудные дети, люди преклонного возраста, больные с серьезными травмами, когда обычные методы не могут использоваться из-за высокого риска развития осложнений и травматизации.

Фасциальные техники являются необычайно легкими и воздушными, а при незначительной энергозатратности их результативность представляется феноменальной. Кроме врачей-osteопатов фасциальный подход на сегодняшний день не использует ни один другой врач-специалист. Занимаясь остеопатией, мы чувствуем единство не только тела, но и всего живущего на Земле. От этого знания и этих ощущений возникает невероятное чувство радости и любви ко всему миру. По ощущениям это похоже на то, когда ты научился делать что-то очень важное и нужное людям – и тогда тебя переполняет радость. Большинство остеопатов испытывают на приемах подобные ощущения. Более того, проработав 12 часов в день, остеопат не чувствует ни усталости, ни опустошения.

Артроз

Вступление

Первое, что я хотел бы заметить: диагноз артроз не тождественен рентгенологическому заключению. Многие мои пациенты, приходя ко мне на прием, говорят об артрозе того или иного сустава, диагнозе, который был им поставлен по рентгенологическому снимку. Однако это не всегда соответствует действительности.

Вообще воспринимать артроз с точки зрения поражения только костной и хрящевой ткани неверно. Иначе как можно объяснить тот факт, что у одного и того же человека при одном и том же снимке сустав может или болеть или не болеть?!

В чем разница этих состояний, если на снимке один и тот же артроз?

Об этом мы и поговорим в одной из следующих глав про артрозы.

Артроз или боль в суставе?

Начну нетривиально. Если вы не профессиональный спортсмен, если у вас не было значительных травм и ушибов суставов, если ваш вес не приближается к отметке 140 кг и вы не страдаете серьезными системными заболеваниями, если ваш возраст до 40 лет, но при этом вы испытываете боли и ограничения в суставе или суставах, то диагноз артроз – это не ваш диагноз. Я бы назвал это как угодно, но только не артрозом.

Боль в суставе – в данном случае скорее синдром. Понятно, что после снимка у вас обязательно что-нибудь найдут и повесят ярлык. Артроз первой или даже второй степени. С этим придется смириться. Хороший рентгенолог обязательно опишет все нюансы и даст заключение. Врач это заключение, как правило, вынесет в диагноз артроз.

Так вот, я такое состояние рекомендую называть болевым синдромом. А вот теперь к чему все эти преамбулы. Какая разница, артроз или боль в суставе? Ответ прост! Боль в суставе – это симптом и подразумевает поиск причин перегрузки структур сустава, тогда как диагноз артроз самостоятелен и искать ничего не нужно! Лечим артроз. Уловили разницу?

То есть, если у вас болит коленный сустав, его врачи и будут лечить. Вот это и есть камень преткновения. Никто не хочет разбираться, что же в вашем организме произошло, почему нагрузка на сустав резко выросла, почему нарушился кровоток и питание в суставе, остановится ли процесс после лечения или сустав будет потихоньку разрушаться?

Вывод такой. Если вам до 40 лет, артроз у вас маловероятен. Надо обязательно искать причину возникновения суставного болевого синдрома и работать именно с ней. Дело в том, что лекарствами заглушить боль и снять воспаление можно. Лечебная физкультура тоже вам поможет. Но если не устранить причину боли, сустав будет продолжать разрушаться. Так каковы же причины возникновения болевого симптома и начала разрушения сустава?

Начнем с того, что женщины страдают этими болями в 2,5 раза чаще, чем мужчины. Это говорит о важном гормональном влиянии на состояние суставов, например, через обмен кальция в организме, который связан с гормонами и, в связи с физиологией, у женщин чаще нарушается.

Я выделю три условия, на которых базируется состояние здоровья суставов:

1. нагрузка;
2. питание;
3. выделение суставной жидкости.

Очень важно, чтобы все эти условия были сбалансированы.

Если увеличивается нагрузка, то питание и синтез жидкости тоже должны увеличиться. Если этого не происходит, в суставе могут происходить биомеханические нарушения с последующим разрушением структур.

Нагрузка может возрастать и вполне естественным образом, например при увеличении физической активности, здесь все понятно. Теперь про нагрузку, которая незаметна на первый взгляд.

Попробуйте отклонить свое тело вперед. Если так немного постоять, то вы почувствуете сильное напряжение передних мышц бедра и голени. Такое напряжение может возникать при изменении центра равновесия в теле из-за проблем в спине, опущении внутренних органов, ожирении, нарушении осанки. Если оно длится несколько лет, то коленные суставы изнашиваются намного быстрее. Есть ли смысл лечить только суставы? Конечно, нет.

Артроз как диагноз

Что же все-таки такое артроз? Как я уже говорил, путаница между рентгенологическим заключением и диагнозом возникает постоянно. Все это происходит потому, что рентгенологи и врачи основной заболеванием артроз считают поражение именно суставного хряща! По такой логике получается, что при старении все люди неизбежно должны столкнуться с таким заболеванием, как артроз. Абсолютно все. Ведь известно, что с возрастом хрящи истончаются и стираются, костные структуры деформируются, суставная жидкость вырабатывается хуже и ее становится меньше, объем движений в суставах ограничивается. Но при этом артроз как диагноз наблюдается далеко не у всех пожилых людей. Почему? Ведь по рентгеновским снимкам признаки артроза есть однозначно у всех.

Надо заметить, что грамотные рентгенологи всегда пишут в заключении: «Рентгенологические признаки артроза такой-то степени», тем самым подчеркивая, что это еще не диагноз, а лишь видимые на рентгене изменения костной и хрящевой ткани, которые не обязательно будут сопровождаться заболеванием. А артроз это – заболевание!

«Артроз – это деструктивно-дистрофическое заболевание суставов, возникающее вследствие поражения хрящевых тканей суставных поверхностей». Таково официальное определение диагноза артроз. То есть артроз – это заболевание суставов, при котором должен быть поражен хрящ. Если на рентгеновском снимке изменен хрящ, тогда мы имеем право поставить диагноз артроз! А является ли это состояние заболеванием сустава? Попробуй разберись...

Что такое заболевание сустава? Чтобы до конца разобраться в этом, мы можем добавить определение самого термина – *заболевание*. Что такое заболевание?

«Заболевание – это нарушение нормальной жизнедеятельности, возникающее в ответ на действие патогенных факторов, а также нарушение работоспособности, социально полезной деятельности, продолжительности жизни организма и его способности адаптироваться к постоянно изменяющимся условиям внешней и внутренней среды при одновременной активизации защитно-компенсаторно-приспособительных реакций и механизмов».

Когда мы раскрыли смысл понятия заболевание, словосочетание «заболевание суставов» приобретает более глубокий смысл и значение. Из этого определения следует, что:

- заболевание суставов обязательно возникает в ответ на воздействие патогенных или вредоносных факторов, про которые мы еще поговорим;
- заболевание суставов сопровождается потерей работоспособности и падением качества, а иногда даже и сроков жизни;
- заболевание суставов нарушает способность организма адаптироваться к изменениям окружающей и внутренней среды, а как следствие, делают человека уязвимым и беззащитным.

Вот таков новый, более глубокий взгляд на артроз, который мы подразумевали под термином заболевание суставов. Конечно, заболевание суставов – это более обширная тема, она включает в себя и другие болезни суставов.

Необходимо, чтобы вы смогли более глубоко уяснить себе смысл и значение диагноза «артроз». Потому что из официального определения трудно понять, о чем же идет речь и чем артроз как *заключение* отличается от артроза как *диагноза*.

Делаем вывод: если нет признаков заболевания, перечисленных мною выше, то об артрозе как о диагнозе мы не говорим. Это лишь рентгенологические признаки.

Причины и механизм формирования артроза

Сразу скажу, что причины боли в суставе как симптома и причины артроза как диагноза, несомненно, пересекаются. И с течением времени боль в суставе из симптома может перерасти в диагноз.

Как вы уже поняли, разница между симптомом и диагнозом состоит в способностях организма к адаптации, или приспособлению. При диагнозе «артроз» адаптация нарушена или значительно снижена.

В основе заболевания «артроз» лежит нарушение обменных процессов в суставе. Что же именно подразумевается под нарушением обменных процессов?

Нарушается баланс синтеза и разрушения хрящевых клеток и волокон с преобладанием последнего. В итоге хрящ быстрее разрушается и истончается, особенно критично это в местах повышенной нагрузки. Кроме этого еще нарушается синтез и обновление суставной жидкости. Изменяется ее вязкость, плотность, минеральный состав и общее количество. В суставной жидкости массово накапливаются отработанные материалы, недоокисленные продукты, соли и другие вещества, способные вызывать раздражение и воспаление в самом суставе.

Нарушение обменных процессов в суставе возможно при нескольких условиях:

- недостаточное поступление в сустав необходимых для синтеза веществ и микроэлементов;
- плохое выведение из сустава продуктов жизнедеятельности;
- значительная перегрузка тех или иных участков или элементов сустава с их быстрым частичным или полным разрушением;
- травма с нарушением биомеханики и подвижности сустава;
- воспалительные заболевания с преимущественным поражением хрящевой ткани;
- аутоиммунные процессы с органом-мишенью – хрящевой тканью.

Зная, что именно может приводить к нарушению обменных процессов в суставе, мы можем легко назвать причины, приводящие к тому или иному условию.

Почему в сустав может не попадать необходимое количество микроэлементов и питательных веществ?

1. Может быть недостаточное поступление с пищей.
2. Может быть достаточное поступление, но плохое усвоение из-за болезней желудочно-кишечного тракта, паразитов, вредных привычек, таких как частое употребление кофе, курение и др.
3. Связывание нужных микроэлементов другими веществами в организме. Например, при употреблении некоторых лекарств или из-за вредных условий на производстве в организм могут попадать вредные вещества (облучение, радиация и др.), блокирующие или связывающие некоторые полезные элементы.
4. Заболевания в организме, требующие повышенного потребления тех или иных веществ, что может приводить к дефициту поступления микроэлементов в суставы.
5. Нарушение гормональной регуляции с плохим усвоением или вообще неусвоением тех или иных элементов.
6. Нарушение работы транспортных систем. Это могут быть заболевания крови, нарушение работы артериальной и венозной системы, лимфатической системы и нарушение на клеточном уровне транспортных систем мембран клеток. В итоге вещества просто не попадают внутрь сустава или хрящевых клеток, они плохо питаются, и из-за этого происходит их быстрое разрушение.

Как видите, всего одно условие рождает огромное количество причин для развития артроза!

Теперь перейдем ко второму условию.

Плохое выведение или эвакуация из сустава продуктов жизнедеятельности и распада

1. На первое место я бы поставил именно избыточное образование недоокисленных продуктов и распад клеток хряща. При этом сосуды первично не страдают и эвакуация работает в тех же нормальных объемах. А вот при избыточном объеме сосуды уже не справляются с функцией выведения и выделения. Это возможно при высоких степенях нагрузки на сустав или – **ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ** – из-за воздействия вредных веществ или излучений, а также инфекционных агентов. В данном случае сустав постепенно перегружается, накапливаются недоокисленные метаболиты и из-за плохого питания происходит разрушение хряща. Еще одна из причин накопления вредных продуктов и солей при болезни обмена веществ, например при подагре. Та или иная группа заболеваний приводит к избытку тех или иных веществ или же к их недостатку, что в итоге вызовет первично воспаление сустава, а затем деформацию и развитие артроза.

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.