

Марина Наумова-Каро

# Возрождение тела и духа



Дневник  
коксартрозника

**ЖИТЬ без БОЛИ!**

Марина Наумова-Каро

**Возрождение тела и духа.  
Дневник коксартрозника**

«Издательские решения»

**Наумова-Каро М.**

Возрождение тела и духа. Дневник коксартрозника / М. Наумова-Каро — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-508865-9

Этот материал не задумывался как книга. Это мой дневник, мои исследования собственного тела и его неограниченных возможностей. Это борьба с каждодневной болью, борьба за свободу движений, которая превратилась в увлекательный тур по своему телу. Это факты моего возрождения. Это удивительные открытия в собственном теле. Но если есть люди, у которых схожие проблемы, да и любые проблемы со здоровьем, им могут помочь мои записи, в которых и пот, и слезы, и радость обретения утраченных возможностей.

ISBN 978-5-00-508865-9

© Наумова-Каро М.  
© Издательские решения

## Содержание

От автора	6
Предыстория создания дневника	7
Что предшествовало	8
Не все начинается сверху	10
Даже 1 см – это событие	11
Конец ознакомительного фрагмента.	14

# **Возрождение тела и духа Дневник коксартрозника**

**Марина Наумова-Каро**

*Моему дорогому мужу и лучшему другу Александру  
посвящается!*

*Редактор* Медэя Георгиевна Химшиашвили

*Корректор* Медэя Георгиевна Химшиашвили

© Марина Наумова-Каро, 2019

ISBN 978-5-0050-8865-9

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

## От автора

Этот материал не задумывался, как книга. Это мой дневник, мои исследования собственного тела и его неограниченных возможностей.

Это борьба с каждодневной болью, борьба за свободу движений, которая превратилась в увлекательный тур по своему телу.

Это факты моего возрождения, подтвержденные мною в течение многих месяцев.

Это удивительные открытия в собственном теле, которые убирают боль и дискомфорт, снижают или поднимают давление, убирают тревогу и много чего еще.

Возрождение продолжается. Оно идет каждую минуту. Конечно, бывают и откаты, но всегда на точку невозврата к старому.

И я подумала, если есть люди, у которых схожие проблемы, да и вообще, любые проблемы со здоровьем, вероятно, им могут помочь мои записи, в которых и пот, и слезы, и радость обретения утраченных возможностей.

*С любовью к людям,*

*Марина Наумова-Каро*

Книга не является медицинским пособием. Это только личный опыт автора.

## **Предыстория создания дневника**

Начало занятий с тренером 13 мая 2019-го года.

Состояние:

Коксартроз левого т/б. сустава 3 ст., правого т/б. сустава 2 ст.

Гуляют резкие боли во всех мышцах.

Грыжи грудного и поясничного отделов (3).

Жизнь на обезболивающих.

Передвижение без трости и с болью.

Временами высокое давление, лишний вес.

Образ жизни активный – творческая работа. Но без выхода за ворота.

## Что предшествовало

В юности спортивная, художественная гимнастика, аэробика, тяжелая атлетика, танцы. Затем байдарочные походы и пр. двигательная активность.

Зрелые годы по 18 и более часов за компьютером много лет.

Борьба за сустав активно начата 4 года назад. Все это время постоянные боли и днем и ночью.

Установлен дома тренажер Бубновского. В самом начале это принесло успех. Могла даже пробежать. В силу обстоятельств занятия на тренажере были все реже. Затем и вовсе прекратились. Когда смогла возобновить занятия, это уже приносило боль. Состояние только ухудшалось. (Бубновский хорош только на начальных стадиях коксартроза. Позже дает ухудшения.)

Походы по врачам:

Ударно-волновая терапия (УВТ) – результат отрицательный. Что-то повредили в связке и боли добавилось.

Немецкая технология Магнитно-резонансная терапия MBST: наращивание хряща. Полнейший развод. Стало болеть еще больше.

Клиника лечения боли Герасимова. Особая песня! Иглы по 15 см до кости. Дало улучшение вначале и только потому, что воздействие было прямо в триггерную зону. От чего триггеров стало многократно больше, равно, как и боли.

Ортокин терапия. Введение в сустав цитокинов из собственной крови. Как и обещалось, воспаление в суставе прекратилось совсем. Но «проснулись» новые множественные боли: поясничного и грудного отделов, плечо, лопатка, рука, колено и пр., пр. Т.е. боли «гуляли» по всему телу и не прекращались никогда. Очевидно это побочный эффект ортокинтерапии. (Кстати, никто отсюда ни разу не поинтересовался, как существует их пациент).

Насмотревшись ютубовской ерунды (в большинстве), записалась на прием к некоему доктору Божьеву. Мама мия! Фамилия-то прямо от бога! И говорит умно. Явно то, что надо. На приеме доктор показал все, на что он способен. Лучше обходились в концлагерях! Он просто рвал меня, и я, терпеливая в силу своих спортивных занятий ранее, орала во весь голос. Больше меня там не было. Болеть стало еще больше!

Это была последняя капля моего терпения.

Пришло понимание, что никто кроме меня самой помочь мне не сможет. Начался следующий этап – это отказ от медицины и самосовершенствование тела и духа.

Здесь сильно помогло учение Фельденкрайза<sup>1</sup>.

Главное, что извлечено из его методики – движения, но не как на тренировках, а крайне медленные, как в замедленном кино и даже еще медленнее, почти не видные окружающим.

Несколько месяцев валяния на полу по Фельденкрайзу давали определенные подвижки, но не было системы, и не было понимания работы тела, как единого целого.

Слишком много было просмотрено разных роликов, прочитано разных книжек, испробовано. Но системы, целостной картины, так и не было.

Увидела, что грамотные, думающие врачи работают со спортсменами. Стала смотреть ролики Джеффа Кавальера – спортивного врача.

Потом я увидела, что танцоры тоже имеют серьезные нагрузки и прекрасно владеют своим телом.

Системы по-прежнему не было. Не было и знающего человека рядом, кто толкнул бы в верном направлении.

---

<sup>1</sup> Моше Пинхас Фельденкрайз) – инженер и основоположник метода Фельденкрайза – системы развития человеческого потенциала, основанной на самосознании и понимании себя в процессе работы над движением тела.



И вот с 13 мая и по сей день со мной занимается **личный тренер, Евгений Семиреков**. Об этом можно было только мечтать.

Но когда ставишь перед собой твердую цель, то как-то само собой приходит и решение. Так и нашла я своего тренера.

Мой тренер снимал проблемы слой за слоем, аккуратно, вдумчиво и очень терпеливо.

Конечная цель еще не достигнута, но уже есть понимание, как к ней идти, есть серьезные изменения в теле, в образе мыслей, в образе жизни.

Далее расскажу, какие изменения произошли и какие, на первый взгляд, чудеса своего тела я открыла и продолжаю открывать каждый день.

## Не все начинается сверху

Первое, что я сделала по мягкому наставлению тренера – сняла кроссовки. Я ранее никогда не ходила без них. Мне казалось, что я не смогу и шагу ступить босиком. Через два дня хождения босиком я не понимала, как можно ходить в этих колодках.

Тренер объяснял это тем, и я это подтверждаю на своем опыте, что стопа перестает работать. Она как бы использует костыли, и многочисленные мышцы стопы перестают работать. Например, такое полезное упражнение, как ходьба на носках была бы невозможна, если бы я не начала тренировать стопу.

Тут же обнаружилось искривление стопы. Все это давало сильные боли по ноге выше. Обнаружилась разная постановка стопы. Левая нога уходила носком сильно влево. Босиком это поправить не составило труда. Просто немного внимания на то, как ставишь здоровую ногу, и как ставится больная.

Первые упражнения на полу с высоты сегодняшней меня – это закостенелые, малоамплитудные движения. Это абсолютная невозможность положить и расслабить больную ногу. Это сильнейшая боль при движении стопы с разворотом вдоль голени. Абсолютная невозможность перевернуться на живот. Невозможно поднять правую руку. Ну и, конечно, больную ногу поднять тоже нереально даже на 1 см. И положить ее тоже невозможно.

А что сейчас с этим: вытягиваю стопы вдоль голени без боли, и работа стопой с разворотом не приносит боли.

Нога ложится, хотя и не на икру (далее расскажу, как я могу положить ногу совсем).

Правая рука свободно обнимает левую сторону, заводится через верх назад.

Еще есть немного неприятных ощущений в предплечье, но я знаю, как с этим справиться.

Я свободно и мягко перекачиваюсь на живот и обратно. Я могу, вернее я знаю, как поднять больную ногу совсем вверх.

Три года я считалась гипертоником 2 ст. Сейчас я регулирую свое давление в обе стороны сама без каких-либо снадобий и народных методов.

Много чего я теперь могу, но обо всем по порядку. Ведь это мой дневник.

## Даже 1 см – это событие

13 мая 2019 г.

Первое занятие. Началось оно с поясницы.

Поясница – полотенце 3 см под поясницу. Использую по сей день, по необходимости. Прекрасно помогает стабилизации.

Поясница перегружается (перекашивается и потому боли), если делаю работы руками вверх, стоя на лестнице.

Соображения: если сильные мышцы кора, то поясничный отдел не будет страдать. (Мышцы кора – это целый комплекс мышц, которые отвечают за стабилизацию таза, бедер и позвоночника.)

16 мая 2019 г.

Научилась разделять мышцы и играть отдельными мышцами. Это величайшее событие, когда ты начинаешь чувствовать каждую мышцу. Хотя, до каждой еще далеко!

Поясничных болей уже таких нет!

18 мая 2019 г.

Полотенце дает хорошие результаты для поясницы.

Давить стопой в пол. На больной левой это делать больно. Делаю по сей день. Укрепляет стопу и голень, дает стабильность.

Обнаружился сильный зажим в ягодичной области больной ноги.

Долгое сидение дает откат.

А сажу-то только на правой ягодице! Исправляю. Подкладываю полотенце под правую, на которой только и сажу.

Постепенно эта неровность ушла.

Выравнивание осанки – одна из основ лечения.

Вначале даже не понимаешь, что правое плечо ниже, правая ягодица выступает сильнее назад. Постепенно скрутка всего торса становится заметна не только моему тренеру, но и мне.

В этот день я поняла, что вернулась на конец января, когда все еще было довольно терпимо! Хотя прошло всего 3 занятия.

### **Результаты:**

Ушли постоянные поясничные боли.

Ушли гуляющие боли по всему телу.

Научилась чувствовать отдельные мышцы.

Увидела свою испорченную осанку.

Сажу на 2-х ягодицах.

Стопа начала работать. Косточки стопы отчетливо чувствуются. Она подвижна!

19 мая 2019 г.

Поскольку тело начало жить довольно полноценно, этим же днем ни разу не присела, много физически работала и 3 раза по часу занималась.

Переусердствовала. Потому 19 мая было плоховато.

Стало доставать высокое давление.

20 мая 2019 г.

Сильно похвастаться нечем, но идти с постели на 5 грамм легче.

Стоит вспомнить, что до занятий с тренером с постели шла уже почти ползком или по стенке. И практически всегда с обезболивающими препаратами. Шевелиться в постели было совсем нереально.

И это все в прошлом!

24 мая 2019 г.

Выяснила, что ходьба на носочках дает свободу бедру.

Держать равновесие на здоровой ноге сложнее.

Подъем больной ноги происходит не теми мышцами, что и здоровой. Исследование проводилось крайне замедленно.

Если лежа давить тазом больной стороны в пол, а стопой здоровой ноги тоже в пол, то подъем больной ноги возможен.

Смогла подняться по лестнице спиной.

Много хожу (с носка и двигая активно руками) – так легче.

5 минут сидения и первые 2 шага с болью.

Болят бедра, нудно и паршиво.

27 мая 2019 г.

Немного ментального.

Взгляд вовнутрь позволил легко ходить. Но сижу 5 минут, и боль возвращается. Правая рука и плечо тоже мучают.

Разбиралась с наклоном туловища к левой ноге. Увидела, что мышцы задней поверхности бедра здоровой ноги хорошо сокращаются, а левой – никак.

Но смогла поставить ногу на возвышение, согнув колено. Хотя пока грудной отдел к ноге не идет.

28 мая 2019 г.

Много тяжелой работы. Начало болеть бедро. Стало горячим. Опять воспалительный процесс.

Евгений поругал. Действительно, только становится легче, и я несусь. Не надо!

29 мая 2019 г.

Отголосок перенапряжения. Болит все, что может: поясница, бедро, паховая область.

Упражнения лежа – немного легче. Но боль уходит в голень.

Это я теперь знаю, что нужно просто выровнять осанку, поднять правое плечо.

2 июня 2019 г.

В домашнем задании исследовать новые боли, снимая слой за слоем.

Да, они есть, эти скрытые боли при поворотах туловища, стоп, рук. Если это делать крайне медленно, застывая в позиции, они проявляются, и, обнаружившись, уходят. Возникают еще более глубокие. Постепенно тело расслабляется и боли пропадают. Ведь болит то, что перенапряжено. Делая движение, стараюсь выключать ненужные мышцы.

3 июня 2019 г.

### ***Наблюдения.***

Не напрягалась и не очень мучало. Обнаружила, что идти с пятки, а не с носка легче, к тому же без боли в паховой области. Особенно это видно в момент вставания со стула, если долго сидишь.

Любимая поза – поджимание под стул ноги – это всегда проблема в паховой области. Такое ощущение, что просто не могу жить без боли!

А если начинаешь идти с носка – это скрытые проблемы в паховой области.

6 июня 2019 г.

Задание одеть наколенник. Да, в нем стабилизируется колено и легче ходить. В наколеннике, к тому же, невозможно подвернуть ногу под стул. Приходится сидеть ровно.

Стопа босиком начала разрабатываться. Уже нет болевых ощущений при подъеме большого пальца.

## **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.