

# Советы БОЛЬ В МЫШЦАХ

Миозиты. Миалгии. Невралгии

---

Профилактика и лечение

Причины

Симптомы

Методы лечения

Народные средства лечения

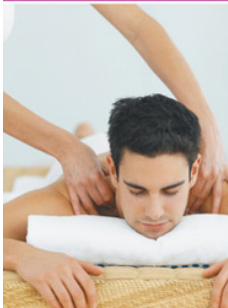
Питание

Лечебная гимнастика

Йога

Ароматерапия

Физиотерапия



# **Сергей Петрович Чугунов**

## **Боль в мышцах: Миозиты.**

## **Миалгии. Невралгии.**

## **Профилактика и лечение**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6601837](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6601837)*

*Боль в мышцах: Миозиты. Миалгии. Невралгии. Профилактика и лечение. / Автор-составитель Чугунов Сергей Петрович: Мир и Образование; Москва; 2014  
ISBN 978-5-94666-664-0*

### **Аннотация**

В данной книге в доступной форме рассказано об острых мышечных болях: миозитах, миалгиях, невралгиях. Рассматриваются симптомы и причины заболеваний, лечение традиционными способами и средствами народной медицины.

Отдельные части книги посвящены методам профилактики и борьбы с болью, таким как лечебная гимнастика, йога, ароматерапия, физиотерапия, массаж, аутотренинг.

# Содержание

Без боли жить нельзя на свете...	4
Что такое боль?	6
Откуда берется боль?	8
Нужно ли терпеть боль?	10
Как бороться с возникшей болью?	11
Профилактика – лучшее лечение	15
Настройтесь на позитивную волну	16
Поменяйте образ жизни	19
Переходите на здоровый рацион	21
Конец ознакомительного фрагмента.	25

# Боль в мышцах: Миозиты. Миалгии. Невралгии. Профилактика и лечение Автор-составитель Чугунов Сергей Петрович

Без боли жить нельзя на свете...

*– Доктор, у меня болит вот здесь, здесь и здесь!*

*– А здесь?*

*– Здесь – нет!*

*– Сестра, Иванову молотком сюда – каждые два часа!*

*Анекдот*

Чувство боли знакомо каждому человеку. Известный афоризм: «Боль – сторожевой пес здоровья» цитируют довольно часто. Но боль боли рознь.

Только легкая боль выступает как верный сторожевой пес, предупреждающий: *«Ты в опасности, прими меры, тебе же хуже будет!»* А вот непереносимая боль – это уже взбесившаяся собака, которая готова перегрызть горло своему

хозяину.

Каких бы фантастических высот ни достигла медицина, люди по-прежнему годами страдают от головных, суставных и прочих болей, часто не зная даже, к какому врачу обратиться. Таких пациентов доктора называют «медицинскими сиротами». Сегодня существует целая наука о боли – альгология, и эта наука пытается ответить на несколько жизненно важных вопросов:

# Что такое боль?

✓ Откуда она берется?

# Нужно ли терпеть боль?

# Как бороться с возникшей болью?

# Что такое боль?

Боль – это нормальная реакция организма на внешние или внутренние раздражители, защитный механизм, который обеспечивает выживание живых существ. Она служит сигналом о повреждении тканей и развитии болезни, предупреждением об опасности, заставляет избегать ситуаций, порождающих болезненные ощущения. Боль пробуждает дремлющие компенсаторные механизмы – организм начинает бороться с зарождающейся болезнью. Однако это не означает, что боль имеет только защитные свойства.

**Острая боль** – краткая боль, причину которой легко определить. Она предупреждает о возникновении болезни или о травме. Такая боль приносит пользу тем, что сигнализирует о необходимости лечения. Острая боль также включает в организме целую цепочку защитных реакций, готовит его к каким-то действиям. Напрягаются мышцы – значит, выше способность отразить удар. Увеличивается количество лейкоцитов в крови – на случай, если грозит инфекция при ранении. Повышается вязкость крови, чтобы предотвратить возможное кровотечение.

**Хроническая боль** может стать самостоятельным заболеванием, нередко более опасным, чем вызвавшее ее повреждение. Она уже не несет функцию защиты, а только приносит страдания. Она может быть постоянной или эпизодиче-

ской, слабой или совершенно невыносимой.

# Откуда берется боль?

*Настораживает один статистический факт – многие из наших болей связаны:*

- с психическими потрясениями или заболеваниями;
- с профессиональной деятельностью;
- с неправильным образом жизни, чрезмерными нагрузками и переохлаждениями;
- и только в последнюю очередь возникновение боли связано с болезнями.

**Психическое состояние.** Не только возникновение, но и само исцеление от болей чаще всего зависит от психического состояния больного. Люди с больной психикой – частые посетители всевозможных больниц и клиник, и самые лучшие и суперсовременные лекарства им не помогают или помогают, но плохо.

Когда ученые решили обследовать пациентов обычных городских больниц, они ужаснулись: оказалось, что почти половина из них страдает психическими расстройствами. Страх, беспокойство, ненависть, неспособность приспособиться к реальному миру и неврозы – все это сказывается на работе нашего организма и вызывает боль.

Увы, пациенты с психическими отклонениями далеко не всегда знают, что боль может быть и одним из симптомов



депрессии. И с такими ее проявлениями необходимо разбираться отдельно, анальгетики тут не помогут.

***Профессиональные боли.*** Профессиональные болезни возникают в результате воздействия неблагоприятных факторов производственной среды. Клинические проявления профессиональных болезней часто не имеют специфических симптомов, и только сведения об условиях труда заболевшего позволяют отнести заболевание к профессиональным болезням. Например, профессиональные боли часто наблюдаются у скрипачей, пианистов, операторов ПК, шоферов, работа которых связана с напряжением отдельных групп мышц или длительным пребыванием в неудобной позе.

***Неправильный образ жизни, перегрузки, переохлаждение.*** Различные боли могут возникнуть также после чрезмерного охлаждения или напряжения мышц.

***Заболевания.*** Боли могут возникать внезапно во время острых инфекций, после травм. Боли могут стать следствием серьезного заболевания или осложнением какой-либо инфекции.

Заболевания могут проявляться локальными болями, интенсивность которых нарастает. Боли резко усиливаются при напряжении, сокращении пораженных мышц, а также при их ощупывании. Возможно появление отечности, иногда – покраснения кожи. В тяжелых случаях повышается температура, появляется боль.

# Нужно ли терпеть боль?

Как уже говорилось, боль пробуждает в организме компенсаторные механизмы, помогая бороться с болезнью. Однако возникшую боль, особенно если она регулярно повторяется, ни в коем случае нельзя игнорировать. Задача врачей особенно трудна: нужно облегчить страдания пациента, но при этом сохранить защитные реакции, которые помогают бороться с недугом.

Исследования медиков показывают, что систематические боли испытывает примерно 60 % населения. При этом большинство этих страдальцев – 84 % – не обращаются к врачам. Однако такое поведение может оказаться крайне опасным. Нередки случаи, что тяжелые заболевания, такие, например, как опухоль мозга, выявляются лишь на поздней стадии, когда происходит парализация и возникают психические нарушения.

Кроме того, боль может стать причиной эмоциональных расстройств, вплоть до развития депрессии. Возникает порочный круг: эмоциональные расстройства ведут к уменьшению выработки организмом болеутоляющих веществ, а это, в свою очередь, усиливает боль.

# Как бороться с возникшей болью?

Ежедневно в мире около 300 миллионов человек употребляют то или иное обезболивающее средство. Существует масса болезненных состояний, когда боль свидетельствует о естественных и быстро проходящих нарушениях в организме. Ничего нет плохого в том, что человек знает, какой именно лекарственный препарат необходимо принять, чтобы избавиться от боли. Но все обезболивающие средства не действуют на причину боли, они только помогают приглушить ее, если говорить на языке медиков – являются симптоматическими средствами.

Боль надо лечить. Но по-разному, в прямой зависимости от характера и причины боли.

## ***ВАЖНО!***

Лечение нельзя ограничивать приемом обезболивающих препаратов, необходимо провести серьезное обследование, чтобы выяснить причины возникновения болей, а точнее, определить заболевание, которое их вызвало.

**Острая боль.** Если боль острая, ее ни в коем случае нельзя сразу убирать. Например, сильнодействующий препарат может снять боль в животе, а она, возможно, была сигналом обострения язвы или каких-то других состояний, которые требуют срочного вмешательства медиков.

**Хроническая боль.** Если боль беспокоит более 30 дней, она считается хронической, а хроническая боль – это уже серьезная болезнь, и ее нужно своевременно и качественно лечить. Обычные анальгетики могут не помочь, а только навредить. Особенно это касается «психогенной» боли, которая возникает без видимых причин на фоне эмоциональных расстройств. Многое зависит и от индивидуальной переносимости боли. Иногда человек предпочитает терпеть боль просто потому, что вообще не любит принимать лекарства.

**Обузусная боль.** Многие люди, не посоветовавшись с врачом, бесконтрольно применяют обезболивающие препараты. В результате проблема усугубляется: появляется так называемая *обузусная боль* (от *англ.* abuse – злоупотребление), которая вызвана уже привыканием к ним.

**Не занимайтесь самолечением.** Лечение болей прежде всего направлено на устранение основной причины заболевания. Необходимо незамедлительно обратиться в медицинское учреждение.

К сожалению, в надежде на чудесное сиюминутное излечение многие обращаются к частнопрактикующим лицам, экстрасенсам, бабкам-знахаркам или средствам, почерпнутым из сомнительных брошюрок. Другие начинают заниматься самолечением, принимая мыслимые и немыслимые лекарства, рекламируемые как панацея от любых болей и заболеваний.

Все специалисты единодушны в одном: любая боль, а зна-

чит и болезнь, легче лечится, если за дело берутся профессиональные медики на начальных этапах ее возникновения.

**Обезболивающие препараты.** Врачи и фармакологи открыли множество лекарств и способов, позволяющих облегчить или ликвидировать боль, и постоянно ищут все новые болеутоляющие средства.

Но ни одно лекарство не является полностью безопасным. Многие препараты давно уже ушли в прошлое, и каждый из них представляет собой целую веку в истории фармакологии. В России до сих пор применяются некоторые лекарства, от которых весь цивилизованный мир уже давно отказался, например, всем известный анальгин.

Хотя обезболивающие препараты не так опасны, как наркотики, они обладают весьма неприятным свойством вызывать привыкание, дозу приходится постоянно повышать. Кроме того, недавно было обнаружено еще более неприятное свойство столь привычных для нас обезболивающих препаратов, продающихся без рецептов, – у людей, постоянно принимающих эти лекарства, возникают проблемы с желудком.

*Шдометацин*, например, может давать сильные желудочные кровотечения.

*Парацетамол* в сочетании со спиртным может привести человека прямо на стол патологоанатома.

*Фенацетин*, входящий в состав *тройчатки* или *пенталгина*, может вызывать фенацетиновый нефрит – тяжелое поражение почек.

*Анальгин* законодательно запрещен в 40 странах мира. Причина – доказанная возможность очень серьезных побочных реакций, в первую очередь, нарушение функции кроветворения. Медики оценивают возможность возникновения такой реакции как очень высокую, даже при эпизодическом применении *анальгина*. Он входит в состав *баралгина*, *девалгина*, *торалгина* и других лекарственных средств.

Опасно длительно принимать обезболивающие лекарства пожилым людям, а именно у них хроническая боль и встречается чаще всего. Однако именно эти пациенты настоятельно требуют врача выписать им рецепт на анальгетики.

А ведь при болях в суставах длительное применение обезболивающих препаратов приводит к дальнейшему разрушению суставного хряща и еще большему усугублению проблемы.

Поэтому лечение боли не должно сводиться к ее подавлению, необходимо комплексное лечение, причем причин, повлекших возникновение боли, а не следствий, симптомов.

### ***ВАЖНО!***

Лечение болей должно осуществляться под наблюдением лечащего врача и во многом зависит от причины, вызвавшей их.

# Профилактика – лучшее лечение

*Если болезнь не захвачена в начале, то  
запоздалые средства бесполезны.*

*Овидий*

Любая боль может быть вызвана перенесенным заболеванием, травмой или стрессом. Поэтому так важно выявлять ее причины и, конечно же, лечить возникшее заболевание как можно раньше, чтобы болезнь не стала хронической.

Общеизвестно, что лучшее лекарство от болезни – это профилактика. Нужно заранее готовить организм к новым событиям, постоянно укреплять тело и душу, чтобы болезнь не смогла нанести сильного вреда.

Необходимо учиться защищать себя от ударов судьбы, болей и болезней, преодолевать их с наименьшими потерями для здоровья, экономно тратить энергию, уметь правильно вести себя в конфликтных и экстремальных для организма ситуациях.

# Настройтесь на позитивную волну

Психологи выяснили, что огромная радость, так же как и неожиданно свалившееся несчастье, может привести к нервному срыву и, поскольку значительная часть населения страдает невротизмом, даже такое простое и приятное событие, как уход в отпуск или покупка нового дома, может стать причиной ухудшения здоровья и возникновения болезней.

Часто люди со слабой нервной системой инстинктивно боятся сильных эмоций и живут, закрывшись в скорлупе своего крохотного мирка, кажущегося им безопасным, избегая всего, что могло бы их взволновать, – любви, путешествий, новых знакомств, новых интересных занятий.

С помощью специальных упражнений можно научиться укреплять свою нервную систему таким образом, чтобы выдерживать сильные эмоциональные всплески без нервного и физического истощения.

Подобные упражнения придумали устойчивые и гармоничные люди, умеющие быть счастливыми и радоваться жизни.

**Упражнение «улыбка Будды».** Предназначено для выработки стабильного положительного эмоционального фона. Это простое, но очень важное для укрепления психики человека упражнение можно выполнять в любом месте и в любое время, доводя



до автоматизма. Несмотря на его простоту, начинать освоение лучше в спокойном состоянии, удобно расположившись в комнате, где никто не помешает.

Прежде всего необходимо успокоиться, сбросить груз накопившихся проблем, расслабиться и постараться ни о чем не думать.

Сначала расслабьте мышцы лица. Для этого представьте, что они наливаются приятной тяжестью и теплом, теряют напряжение и упругость.

После того как мышцы лица расслабятся, сконцентрируйте внимание на уголках губ так, чтобы из всех мышц и участков тела чувствовались только они. Представьте, не прилагая мышечных усилий, как губы начинают слегка раздвигаться в стороны, образуя очень легкую, почти незаметную улыбку.

Давно известно, что чувство радости и улыбка часто связаны между собой. Не зря многие психологи советуют чаще улыбаться, ибо когда человек испытывает положительные эмоции, он улыбается, и, как ни странно, наоборот.

Состояние расслабления и внутреннего покоя очень важно для «улыбки Будды». Дело в том, что ощущение зарождающейся радости настолько тонкое, что если при выполнении упражнения вы будете испытывать достаточно сильные эмоции озабоченности, тревоги, то не сможете сотворить чувство покоя и тихой радости.

Упражнение называется «улыбка Будды», потому что выражение лица при его выполнении должно напоминать вы-

ражение лица статуй Будды – спокойное, расслабленное, отрешенное, с губами, чуть-чуть растянутыми в стороны в легкой, почти незаметной улыбке.

Вызвав необходимый эмоциональный настрой, запомните это состояние, чтобы в дальнейшем вы смогли вызвать его, не только расслабляя мышцы лица и растягивая губы в улыбке, но и вспоминая его, детально воспроизводя свое состояние и ощущения в тот момент, когда выполнение упражнения вам удавалось особенно хорошо.

Если вы хотите, чтобы «улыбка не покидала больше вас», выполняйте это несложное упражнение как можно чаще. По крайней мере, один раз в день, до тех пор, пока состояние «улыбки Будды» не станет знакомым и привычным, и вы не сможете легко и быстро вызывать его практически в любых условиях, за исключением, возможно, состояния сильного стресса.

# Поменяйте образ жизни

Если вы хотите достичь здоровья и физического совершенства, нужно менять привычный образ жизни.

Чтобы исключить поступление в организм ядов, нужно пить только очищенную воду, а в пищу лучше употреблять экологически чистые продукты, если есть возможность – с собственного огорода.

Но это еще не все. Необходимо вести активный образ жизни, делать упражнения. Займитесь укреплением мышц, закалкой организма и очисткой его от шлаков и токсинов. Сильное и очищенное тело и естественный, здоровый образ жизни – залог хорошего самочувствия.

Домашняя одежда должна быть легкой, время от времени ходите босиком по паркету или ковру. Не стоит бояться свежего воздуха, страшны только сквозняки.

При этом берегитесь вирусов, а если уж подхватили простуду, тем более грипп, лечитесь добросовестно. Непролеченная болезнь может дать серьезные осложнения. Ослабевшую иммунную систему выручит обыкновенный чеснок (довольно 2 зубчиков в день).

Гуляйте не менее 1–1,5 часа в день на свежем воздухе. Заведите непреложное правило: каждый выходной выбирайтесь в лес на природу или хотя бы в ближайший парк. Это благотворно скажется на физическом и психическом здоро-

вье.

Кроме того, существует мудрое высказывание, что все болезни от нервов. Это, конечно, преувеличение, однако нервы нужно беречь. Не переживайте неприятности подолгу, не принимайте их близко к сердцу, выкиньте поскорее из головы. Старайтесь видеть во всем положительные стороны. Если приложить некоторые усилия, любую ситуацию можно обратить себе на пользу. Нужно только любить себя и хоть немножечко жалеть.

Организм не должен испытывать недостатка в витаминах и минералах. Особенно необходимы для укрепления иммунной и нервной системы витамины С, Р, А, Е и группы В – как в продуктах питания, так и в виде фармацевтических препаратов, а из минеральных веществ – калий, кальций, магний, йод и фосфор.

При этом нужно понимать, что одним желанием здоровье не поправишь, лечение должно быть комплексным. Если вы хотите улучшить здоровье, вам придется сделать очень многое.

Разумно перестроив свой образ жизни, человек вполне может превзойти тот уровень здоровья, которым обладал в молодые годы.

Помните, что природа создала человека для счастья – уравновешенным, свободным от страхов, болей и болезней.

# Переходите на здоровый рацион

Самое сложное – преодолеть привычный стереотип отношения к питанию. Чтобы было психологически легче перейти на целебное питание, рекомендуется делать переход весной, когда ярко светит солнце, когда человек легко одет и все тело впитывает в себя солнечную энергию, которой зимой он был обделен. Но самое главное, что делает переход более незаметным и безболезненным, – это появление растений, которые составляют природную пищу человека. Многие по себе знают, насколько в это время года уменьшается тяга к мясу и мясопродуктам. Регулярное потребление свежих овощей и фруктов и особенно свежеприготовленных овощных и фруктовых соков способствует саморегуляции организма, поддержанию нормальной микрофлоры кишечника, активизирует пищеварение.

Изменение привычек в еде, вырабатывавшихся в течение жизни, – довольно серьезный вызов самому себе, но эти усилия вознаграждаются сторицей. Переходите постепенно к питанию, направленному на освобождение организма от излишних солей, стимуляцию пищеварения, и вы сможете подобрать оптимальный рацион, который благотворно скажется на вашем здоровье.

Большинство пищевых продуктов в настоящее время подвергается различной обработке или рафинированию, в ре-

зультате которых они теряют витамины, минералы, а некоторые из них содержат опасные примеси. Эта лишенная витаминов пища является главной причиной плохого здоровья. Широкое распространение за последние 50 лет артритов, сердечных и других заболеваний подтверждает эти выводы.

Начните с сокращения в рационе насыщенных жиров, рафинированных сахара и масла. Ешьте как можно чаще цельное зерно, овощи, фрукты, орехи и семечки в натуральном виде, морские водоросли. Старайтесь избегать продуктов с высоким содержанием холестерина, а также откажитесь от искусственных витаминных и минеральных добавок.

Ешьте белковую пищу: нежирное мясо, в том числе печень, почки, мозги, сердце; домашнюю птицу, рыбу и морепродукты, молочные продукты, яйца, сыр и сырое молоко, а также бобовые – фасоль, горох, чечевицу.

При этом следует ограничивать себя, не переедать, не есть жареную и жирную пищу, как можно меньше употреблять алкоголь, кофе, чай и исключить из рациона мучные изделия и сладости.

Пища должна быть полноценной, т. е. содержать все необходимые для жизнедеятельности вещества, в том числе макро- и микроэлементы.

Макроэлементы – это минералы, содержание которых в живых организмах больше 0,001 %, а содержание микроэлементов – менее 0,001 %. К макроэлементам относятся, на-

пример, кальций, калий, натрий, магний, фосфор, хлор. К микроэлементам – марганец, медь, йод, селен, хром, цинк, железо и другие.

**Кальций** – один из самых важных макроэлементов – вместе с белком составляет основу костной ткани и зубов и придает им необходимую прочность. Он участвует в передаче нервных импульсов, препятствует образованию холестериновых бляшек, нормализует давление, повышает иммунитет, нужен для осуществления мышечного сокращения, в том числе сердечной мышцы, для обеспечения нормального свертывания крови. Недостаток кальция может привести к нарушению свертываемости крови, тахикардии, судорогам и конвульсиям, кроме того, к остановке роста, разрушению зубов, хрупкости костей.

Наиболее богаты кальцием молоко и молочные продукты, речная рыба, в которых он содержится в виде соединений с белком и поэтому хорошо усваивается организмом. Кальций в продуктах растительного происхождения (фасоль, горох, бобы) усваивается значительно хуже, поскольку находится в них в виде труднорастворимых соединений. Содержащие кальций продукты, например, творог и сыры, должны присутствовать в рационе ежедневно.

**Калий** – регулятор обмена веществ, играет важную роль в проведении и передаче нервных импульсов, способствует понижению артериального давления. Недостаток калия приводит к нарушению деятельности сердечно-сосудистой си-

стемы (опасным для жизни аритмиям, сердечной недостаточности, инсультам), замедлению роста и нарушению половых функций. Наиболее часто встречающийся показатель недостатка калия в организме – мышечные судороги, слабость и утомление.

Калий содержится в хлебе, картофеле (особенно в его кожуре), помидорах, цитрусовых, красной и черной смородине, бананах, абрикосах, кураге, черносливе, изюме, вишне, горохе, фасоли, репе, свекле, семечках подсолнуха и некоторых орехах.

**Магний** принимает участие в синтезе трехсот жизненно необходимых ферментов и белков, помогает усваивать кальций и витамины группы В, от которых напрямую зависит состояние костной системы. Кроме того, магний непосредственно влияет на иммунитет человека и его устойчивость к стрессам. От него зависит состояние кровеносной системы, нормальная свертываемость крови, отлаженная работа нервной системы и мышц. Дефицит магния ведет к повышенной возбудимости, судорогам, раздражительности, эмоциональным расстройствам, возникает склонность к переломам и риск развития остеопороза.



# 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.