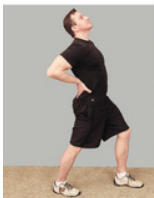


# ИГОРЬ БОРЩЕНКО

Кандидат медицинских наук, вертебролог, спинальный нейрохирург

от автора  
Системы УМНЫЙ  
ПОЗВОНОЧНИК

## КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛИ В СУСТАВАХ НОГ



- 128 фотографий, иллюстрирующих упражнения



- функциональный тренинг для укрепления стопы, тазобедренного и коленного суставов



- избавление от пяточной шпоры

- простая и действенная методика без тренажеров

**! Свобода и радость движения  
■ без боли в суставах ног!**

# **Игорь Анатольевич Борщенко**

## **Как избавиться от боли в суставах ног**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=5025447](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=5025447)*

*Как избавиться от боли в суставах ног: Астрель: Метафора; Москва;*

*2012*

*ISBN 978-5-271-38842-2, 978-5-85407-100-0*

### **Аннотация**

Как вдохновляет порой легкий бег, свободный прыжок или неспешная ходьба... Но если вы страдаете болями в суставах ног, вам знакомы усталость ног и затруднение движений, то даже небольшая пешая прогулка может принести массу неудобств. Как же избавиться от проблем с суставами ног? Уникальный и доступный изометрический тренинг доктора Борщенко поможет вам забыть о постоянных болях и восстановить здоровье суставов ног. Статическая гимнастика в изометрическом режиме, где мышцы напрягаются в специальных эргономичных позициях без резких движений, полностью исключает непосильную нагрузку на суставы и позвонки, что предотвращает возможность травм и растяжений. Поэтому выполнять упражнения могут даже люди, перенесшие травму или операцию на суставах. Уделяйте изометрическим упражнениям несколько минут в день – и

вы сможете добиться значительного облегчения болей в ногах, сопровождавших вас долгие годы.

# Содержание

Вступительное слово автора	5
Почему изометрическая	10
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# Игорь Борщенко

## Как избавиться от боли в суставах ног

*Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь.*

*Гораций*

*Non nocere!*

*Не навреди!*

*Латинское высказывание*

## Вступительное слово автора

Как часто мы слышим от врачей: «Необходимо укреплять позвоночник... Нужно заниматься гимнастикой и упражнениями... Теперь укрепляйте спину!» Им вторят пациенты: «Я готов заниматься. Покажите мне, какие делать упражнения. Завтра же запишусь в фитнес-клуб!»

Действительно, большинство людей интуитивно понимают, что здоровье связано с определенной физической активностью, причем получать ее желательно во время специальных занятий. Именно в этот момент появляется множество вопросов, которые могут стать непреодолимым препятстви-

ем на пути к здоровью.

Как заниматься? Пойти в спортзал или начать делать упражнения дома? Последний вопрос отнюдь не праздный: йога, пилатес, каланетика, аэробика, аквааэробика, фитнес с инструктором, занятия на тренажерах или, наконец, просто лечебная физкультура в поликлинике. Вот далеко не полный список разнообразных оздоровительных мероприятий, которые предлагает жизнь. А еще есть любимая работа, которая отнимает львиную долю времени, и утренняя лень, когда так и тянет понежиться в постели...

В результате выбор падает на секцию экзотических занятий по системе индийского гуру с труднопроизносимым именем. И хорошо, когда эти занятия принесут пользу. А если через неделю возникает боль и резкое обострение заболеваний, большинство людей прекращают тренировки, и миф о здоровом образе жизни развеивается, как запах от остывшего обеда.

Другая крайность – это полное нежелание заниматься. «Я бегаю на работе как заведенная, этого достаточно...» или «Я занят физическим трудом, физкультура – это лишнее». Такие доводы, конечно, можно понять, но не следует забывать, что физический и эмоциональный стресс от основной работы – если вы, конечно, не тренер по фитнесу, – это неправильная нагрузка.

Каждодневный труд кладовщика, или рабочего, или повара дает нагрузку лишь отдельным мышечным группам, изна-

шивая перегруженные суставы и хрящи! Позвоночник, ваши мышцы, все суставы нуждаются, просто требуют специальной правильной нагрузки, безопасных движений и циклического ритма занятий.

Среди сознательной части населения присутствует другая группа жаждущих занятий, которые считают, что чем больше – тем лучше. Как часто мне приходится выслушивать рассказы ярых ценителей спорта о том, что кто-то излишне усердно позанимался и сорвал спину. Или после очередной тренировки появилась грыжа межпозвонкового диска, или после операции было все хорошо, а стал заниматься, и боль вернулась. Это истории о тех, кто занимался, но использовал неправильную нагрузку, то есть занимался упражнениями, которые принесли вред, а не пользу. И здесь как нельзя кстати вспоминается известная реклама, перефразируя слоган которой можно сказать: не все упражнения одинаково полезны, а некоторые и вредны, и даже запрещены для вас.

Представьте себе перепутье, на котором стоит пациент после операции на позвоночнике, или человек, у которого обнаружили грыжу диска, но к счастью, операция не потребовалась. С одной стороны, существует необходимость и желание заниматься, с другой – есть страх, что физкультура может ухудшить и без того шаткое состояние здоровья.

И что же видят глаза этих озабоченных людей? И полки книжных магазинов, и интернет-сайты наполнены литературой, где упражнения выполняются здоровыми молоды-

ми людьми, которым лечебная физкультура и вовсе не нужна, а сами упражнения под силу только спортсменам.



**Какие упражнения выбрать для занятий? В каком режиме их выполнять? Какие упражнения дадут эффект при патологии определенного конкретного сустава? В этой книге – ответы на ваши вопросы и подробный курс уникальной изометрической гимнастики для людей, страдающих заболеваниями суставов, для больных, перенесших операцию на позвоночнике и суставах, для пожилых и малоподвижных людей.**

Ситуация до крайности напоминает рекламу косметики, когда молодая модель демонстрирует крем от морщин, которых у нее и в помине не было. И если человек, имеющий арт-



роз, или выраженный остеохондроз позвоночника, или тем более грыжу межпозвонкового диска, будет подражать этим моделям и следовать программам, имеющим явно спортивную направленность, – как ни печально признавать, успеха такие занятия не принесут, а принесут результат, противоположный ожидаемому – отказ от активного образа жизни. Далее идет набор лишнего веса, удобный диван, возрастное повышение благосостояния, покупка более комфортного автомобиля, и порочный круг замыкается: обездвиженность вызывает болезни, которые поддерживают гиподинамию.

Эта книга адресована тем, кто уже имеет проблемы с суставами. Тем пациентам, которые перенесли хирургическое вмешательство в области опорно-двигательного аппарата, тем, кто с возрастом ощущает потребность в занятиях, но не знает, с чего начать. Эпиграфом к этой книге послужило известное латинское изречение: *Non nocere! Не навреди!* Физкультура может быть не только удовольствием, но и лекарством, которое, как известно, имеет определенную дозу.

Прочитав эту книгу, вы начнете лучше разбираться в самых распространенных болезнях позвоночника и суставов, что позволит вам ориентироваться в современном потоке медицинской информации и не утонуть в рекламе.

Искренне желаю читателям здоровья и успехов!

*Игорь Борщенко*

# Почему изометрическая

Чтобы понять суть метода изометрической гимнастики, предлагаю вам окунуться в интересный мир физиологии мышечного сокращения, то есть узнать, как работают мышцы нашего с вами организма. Проведите простейший опыт: обнажите плечо так, чтобы был виден бицепс, и положите на него другую руку. Начинайте медленно сгибать обнаженную руку в локте – вы почувствуете сокращение бицепса. Вес руки остается одинаковым, поэтому напрягается мышца более-менее равномерно во время движения.



Такое сокращение мышц называется изотоническим

(греч. *изос* – *равный*). Этот режим работы приводит к движению – собственно тому, для чего мышца и предназначена. Но заметьте, двигается не только мышца, но и кости, и суставы. Именно они являются слабым звеном, которое изнашивается быстрее всех. Хрящ сустава – это одна из самых уязвимых тканей организма. В нем отсутствуют кровеносные сосуды, поэтому питается хрящ очень медленно за счет диффузии – «пропитывания» питательных веществ из соседних костей, и, к сожалению, по этой причине практически не восстанавливается.

# 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.