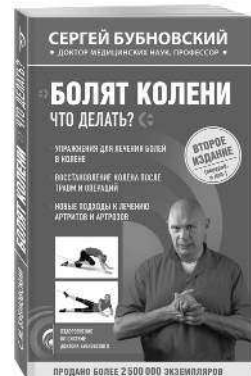
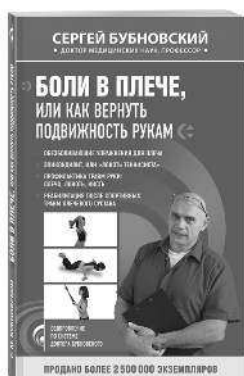
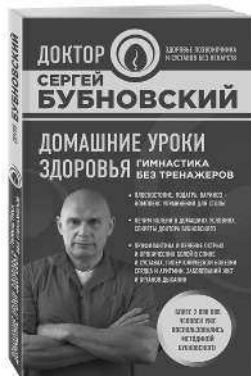




НОВАЯ СЕРИЯ  
**ДОКТОР БУБНОВСКИЙ. ЗДОРОВЬЕ  
 ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ БЕЗ ЛЕКАРСТВ**  
 В ТВЕРДОМ ПЕРЕПЛЕТЕ

- ДОМАШНИЕ УРОКИ ЗДОРОВЬЯ. ГИМНАСТИКА БЕЗ ТРЕНАЖЕРОВ. 50 НЕЗАМЕНИМЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДОМА И ЗАЛА
- АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ. ВСЕ О ПОЗВОНОЧНИКЕ И СУСТАВАХ ОТ А ДО Я

**ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ В МЯГКОЙ ОБЛОЖКЕ:**



**КНИГИ ВЫХОДЯТ В ДВУХ ОФОРМЛЕНИЯХ**

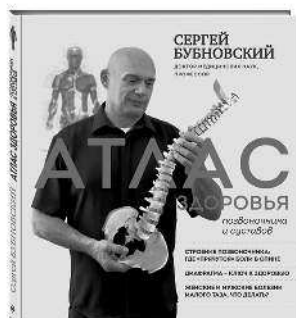
# ПОДАРОЧНАЯ СЕРИЯ КНИГ ДОКТОРА БУБНОВСКОГО



**50 НЕЗАМЕНИМЫХ  
УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ  
+DVD**



**ДОМАШНИЕ УРОКИ ЗДОРОВЬЯ.  
ГИМНАСТИКА БЕЗ ТРЕНАЖЕРОВ  
+DVD**



**АТЛАС ЗДОРОВЬЯ  
ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ**



**УРОКИ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ  
+DVD**

УЗНАВАЙТЕ О НОВИНКАХ В НАШЕЙ ГРУППЕ «ВРЕМЯ ЛЕГЕНД» В FACEBOOK  
ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИНЫ ИЗДАТЕЛЬСТВА: [HTTPS://BOOK24.RU](https://book24.ru) И [WWW.LABIRINT.RU/](http://www.labyrinth.ru/)  
В ЭЛЕКТРОННОМ ВИДЕ КНИГИ ИЗДАТЕЛЬСТВА  
ВЫ МОЖЕТЕ КУПИТЬ НА: [HTTP://WWW.LITRES.RU/](http://www.litres.ru/)

**СЕРГЕЙ  
БУБНОВСКИЙ**

---

**СКОРАЯ ПОМОЩЬ  
ПРИ ОСТРЫХ БОЛЯХ  
НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ**

**2** БЕСТСЕЛЛЕРА  
В ОДНОЙ КНИГЕ

**6 СОТОК ЗДОРОВЬЯ**

**ПРАВИЛЬНЫЙ ОТДЫХ  
И ВОССТАНОВЛЕНИЕ  
КРУГЛЫЙ ГОД**



Москва  
2018

УДК 615.89  
ББК 53.59  
Б90

Художественное оформление *Р. Фахрутдинова*

Фото на переплете *С. Синцова*

В оформлении книги использованы фото  
*Е. Шевардиной, С. Синцова, А. Карнаушенко, А. Лычагина,*  
а также рисунки *А. Хозиной*

### **Бубновский, Сергей Михайлович.**

**Б90**      **Скорая помощь при острых болях. На все случаи жизни. 6 соток здоровья. Правильный отдых и восстановление круглый год / Сергей Бубновский. — Москва : Эксмо, 2018. — 320 с. : ил.**

ISBN 978-5-04-098181-6

В новом сборнике Сергей Бубновский собрал самые полезные советы и упражнения, которые избавят от боли в экстренной ситуации, помогут поддерживать здоровье и предотвращать многие заболевания.

В первой части книги вы узнаете, как своими силами, без лекарств и хирургических вмешательств снять следующие боли: головные, мышечные, в колене, в тазобедренном суставе, в спине и пояснице. Вы сможете быстро облегчить свое состояние в экстренных случаях, не дожидаясь прихода врача.

Вторая часть книги создана специально для любителей проводить выходные или отпуск за городом — на даче или в деревне. Доктор Бубновский рассказывает о том, как сделать загородный отдых максимально полезным для здоровья, какие оздоровительные процедуры можно проводить во время пребывания на даче, как успеть полноценно отдохнуть и восстановить силы за выходные дни, чем заняться на даче в зимнее время.

Этот сборник будет особенно полезен владельцам загородных домов или дачных участков, людям с заболеваниями опорно-двигательного аппарата, садоводам-любителям и всем тем, кто хочет восстановить или сохранить свое здоровье.

**УДК 615.89  
ББК 53.59**

**ISBN 978-5-04-098181-6**

**© Бубновский С. М., 2018  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2018**

# Содержание

## СКОРАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОСТРЫХ БОЛЯХ. НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

<i>Введение.</i> Ятрогения — болезнь, порожденная врачом . . . . .	9
Мифы о болях в спине . . . . .	17
Мышечные веретена . . . . .	22
Нервно-сухожильные веретена . . . . .	23
Тельца Пачини . . . . .	23
Свободные нервные окончания . . . . .	23
<b>ЧАСТЬ I.</b> Что делать при люмбаго (острой боли в пояснице) . . . . .	27
<b>ЧАСТЬ II.</b> О болевом синдроме в спине . . . . .	48
Что такое мышечные блоки? . . . . .	53
<b>ЧАСТЬ III.</b> Борьба с болью вне тренажерного зала и дома . . . . .	54
Боль боится, когда ее не бояться! . . . . .	60
<b>ЧАСТЬ IV.</b> Боль в коленном суставе. Скорая помощь без лекарств . . . . .	72
Артрит и артроз — болезни суставов, но такие разные! . . . . .	72
Артроз коленного сустава (гонартроз) . . . . .	76
Комплекс упражнений при артрите коленного сустава (гонартрите) . . . . .	82
<b>ЧАСТЬ V.</b> Боли в голеностопном суставе . . . . .	108
<b>ЧАСТЬ VI.</b> Лечение острых болей в плече . . . . .	135
<b>ЧАСТЬ VII.</b> Как помочь больному сердцу без «03» . . . . .	157
Сердце — только часть сосудистой системы . . . . .	161
Что такое правильные упражнения?	
Нагрузка положительная и отрицательная . . . . .	164

6 СОТОК ЗДОРОВЬЯ.  
ПРАВИЛЬНЫЙ ОТДЫХ И ВОССТАНОВЛЕНИЕ

<i>От автора</i> .....	183
<i>Предисловие</i> .....	185
Мотивация для поездок на дачу .....	187
Женщины в деревне .....	202
Мужчины в деревне .....	214
Деревенский воздух .....	226
Вода живая, колодезная .....	232
Дворовая гимнастика .....	233
Что делать на даче, чтобы не растерять здоровье .....	235
Оздоровительные развлечения в деревне или на даче ..	249
Артроз коленного сустава: «правила четырех» .....	249
Артроз тазобедренного сустава, коксартроз .....	265
Баня и здоровье. Вода и тело .....	274
Показания и противопоказания для бани .....	276
Остеохондроз .....	285
Упражнения на кровати после сна .....	285
Стопа .....	287
Коленный сустав .....	289
Тазобедренный сустав .....	290
Для брюшного пресса .....	294
Зима и здоровье в России .....	295
Из неопубликованного .....	302
Некоторые выводы .....	312
<i>Послесловие. Зачем нужна дача?</i> .....	313

**СКОРАЯ ПОМОЩЬ  
ПРИ ОСТРЫХ БОЛЯХ.  
НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ**





## **Введение**

# **ЯТРОГЕНИЯ — БОЛЕЗНЬ, ПОРОЖДЕННАЯ ВРАЧОМ**

В век научно-технического прогресса (НТП) медицина незаметно подсадила человечество на медико-техническую, аппаратную и лекарственную помощь и постаралась сделать все, чтобы человечество забыло про свою биологию и внутренние ресурсы организма. В результате современные люди стали рабами этого самого «прогресса», который приучил их при любой проблеме со здоровьем вызывать неотложную медицинскую помощь и терять время (а зачастую и здоровье) на ожидание приезда этой самой «каretty 03».

Вызывая «Скорую помощь», пациенты возлагают надежду на то, что приехавшие врачи им действительно помогут, но при этом они не осознают, что у прибывшей к ним «каretty 03» могут отсутствовать нужные медикаменты, а у медицинского персонала может быть низкая или недостаточная квалификация.

Я, автор этой книги, ни в коем случае не являюсь противником неотложной медицинской помощи, которая действительно спасает от смерти тысячи людей. Но я настаиваю на том, что каждый человек должен пони-

мать и знать ресурсы собственного организма — если хотите, собственной «аптеки». Такие знания помогут вам не терять время в ожидании помощи со стороны и при необходимости как можно быстрее оказать себе первую помощь самостоятельно. Кроме того, важно знать, что скорая или неотложная помощь непреднамеренно детренирует волю человека, подсаживая его на быстродействующие, но при этом зачастую токсичные для организма лекарственные препараты.

Дело в том, что для устранения острой боли в любом органе существует много способов, как медикаментозных, так и естественных. На избавление от болевых симптомов порой уходит немного времени, но если не разобраться в причине появления острой боли, то она постепенно переходит в хроническую, которая не отпускает человека уже месяцами, а зачастую и годами. Например, первый гипертонический криз можно снять лекарственной терапией, но, если не разобраться в причинах его появления, он трансформируется в ИБС (ишемию миокарда), и это заболевание остается у человека уже, как правило, на всю оставшуюся жизнь!

Но для медицины это, конечно, выгодно, так как первая таблетка или инъекция «от давления» превращается в комплекс «сосудистых» лекарств, а дальше в ход идут стенты, шунты и дорогостоящие операции на сердце. При этом, естественно, качество жизни человека ухудшается, он становится запуганным и беспрекословно подчиняется кардиологу. И все — жизнь разрушена! А человеку всего 40–45 лет...

И все эти проблемы часто начинаются с оказания пациенту первой медицинской помощи, которая, конечно, в определенный момент является необходимой, но которая в дальнейшем, уже при хронической форме заболевания, чаще всего направляет человека не на стадион, а в аптеку... (В данном случае под словом «стадион» я подразумеваю естественные условия здорового образа жизни, то есть бег трусцой, гимнастику, закаливание.) То есть подход такой: прими лекарство, а здоровьем займемся как-нибудь потом, сейчас некогда.

И это касается любой проблемы со здоровьем. Острая боль в спине благодаря первичной или неотложной помощи (тот же укол НПВС, блокада) из миофасциального синдрома (спазма мышц спины) переходит в остеохондроз. Грыжи дисков благодаря научно-техническому прогрессу в медицине приводят человека на операционный стол, после чего его в дальнейшей жизни ждет инвалидность и коляска. Боли в суставах (артрит, растяжение) благодаря обезболивающим уколам в сустав, которые считаются скорой помощью, и артроскопическим воздействиям, которые называются «чистой сустава», в итоге заканчиваются артрозом, а затем и заменой сустава (эндопротезированием), костылями или инвалидной коляской.

Головные боли, которыми часто страдают молодые люди, в результате неотложной помощи сосудистыми лекарствами приводят к антидепрессантам, нейролептикам и... деменции (слабоумию) в разных формах. И этот список можно продолжать и продолжать!

**«Скорая помощь» необходима только в самых экстренных случаях — тогда, когда надо спасти жизнь. Но нельзя забывать, что у всех обезболивающих средств и приемов «скорой» помощи есть серьезные побочные эффекты, которые в будущем могут разрушить здоровье и даже привести к инвалидности.**

Я не против неотложной медицинской помощи, но... но и но! Расскажу вам об одном случае из моей врачебной практики (хотя за время моей работы в медицине подобных случаев было великое множество).

Меня пригласили на телевидение для участия в передаче в качестве одного из героев. Программа была посвящена травмам, полученным в различных бытовых и околоспортивных условиях. Ведущие вызывают приглашенных героев, которые живописно рассказывают историю своей травмы — с кровью, «Скорой помощью», госпитализацией и другими пугающими подробностями. Надо сказать, что любая студия телевидения — это замкнутое пространство без окон и свежего воздуха. Отовсюду светят лампы операторов, жарко, душно, и много зрителей, которых специально приглашают в студию для поддержания героев передачи аплодисментами. Это тоже определенная работа, к тому же оплачиваемая, поэтому в студию приходит много пенсионеров, здоровье которых, естественно, никто не проверяет, и у них свой режим жизни при телевидении.

Я сижу за кулисами, жду своего выхода, посматриваю в монитор, который показывает картинку происходящего в студии. Выступает героиня — актриса, которая очень ярко описывает свое падение на горных лыжах, сломанную ногу, кровь и прочие ужасы. И вдруг я вижу, как одна из женщин, хлопальщица, настолько эмоционально отреагировала на этот рассказ, что потеряла сознание и покатилась между рядов по ступенькам вниз. Съемку передачи приостановили, вокруг женщины собрались люди (на эфирах передач неотложная медицинская помощь не дежурит), раздались охи, крики... Ко мне подбежала режиссер:

— Помогите, доктор!

Я подбегаю к женщине, потерявшей сознание, и вижу, что сердобольные люди машут ей на лицо платками, брызгают водой, суют в рот какие-то таблетки через уже синеющие губы... Что поделаешь, они так привыкли! А женщина уже не то что глотать не может, она вообще уже где-то там, не с нами... Я снял с ее ноги ботинок, поднял ногу и стал работать со стопой и ногой, пытаюсь восстановить кровоток к сердцу, который в таких случаях как бы застревает в ногах. Обычно такой прием помогает мгновенно, а тут я вижу, что колено не сгибается, а сама она коченеет: еще мгновение, и все! Тогда я прибегнул к радикальному способу: стал ладонью массировать ей кончик носа. Она вздрогнула, затрясла головой: еще бы, больно же! Тут главное — нос не сломать. И вот она уже открыла глаза: «Где я?..»

Я ее «раздышал» с помощью рук и ног — это специальная гимнастика, достаточно простая. Я начал ее

расспрашивать, но она, естественно, ничего не помнила. Такое с ней случилось впервые, а на вид женщине было лет 65–68. Я порекомендовал отправить ее домой. В результате все для этой женщины обошлось благополучно. Но если бы все надеялись на «Скорую медицинскую помощь», то она в принципе не успела бы подъехать, а врач телекомпании — добежать. Пока его нашли бы, пока он взял бы свой чемоданчик, пока добежал... А жить женщине оставалось всего несколько минут.

Подобных случаев в моей практике (а точнее, в жизни, потому что это чаще всего происходит в неожиданных местах) было много. Острая боль в спине, которая возникает мгновенно, приковывает человека к кровати порой на долгие недели... Если бы знать, что делать в эти первые минуты, то потом не было бы такой потери времени. Зачастую в таких случаях под руками и нет ничего, кроме самих рук. А если рядом вообще никого здорового нет?!!

Но дело еще и в том, что люди быстро привыкают к лекарственной медицинской помощи, а в наше время это особенно опасно. Есть даже отдельная болезнь, которая возникает от избыточной терапии и хирургии. Она называется ятрогения — то есть буквально «болезнь, порожденная врачом». Клятву врача «Не навреди!» современная (а точнее, общепринятая) медицина постоянно нарушает, навязывая пациентам без острой необходимости лекарства, обследования и даже операции. Количество ятрогений постоянно возрастает: в настоящее время они встречаются у 20% процентов больных и составляют 10% госпитальной смертности!

Например, аппараты для диагностики создаются не в медицинских клиниках, а на производстве, и их разрабатывают биотехнологи, чаще всего не имеющие медицинского образования. Но ведь диагностические аппараты обязательно должны проходить медицинскую экспертизу! К сожалению, она проводится далеко не всегда, потому что в создание такого оборудования вложены огромные деньги, и интересы бизнеса ставятся выше здоровья. Аппарат зачастую одобряют без всякой экспертизы, и он начинает применяться уже в медицинской практике, а его использование стоит очень дорого...

**Люди быстро привыкают к лекарственной медицинской помощи, но это опасно — может развиться болезнь под названием ятрогения.**

Врачи, а тем более пациенты, недостаточно учитывают возможные последствия использования современной медицинской техники и современных неинвазивных (без проникновения в органы или сосуды) и инвазивных (с проникновением) методов диагностики. Например, среди неинвазивных методов широкое распространение получают ультразвуковая диагностика, компьютерная томография, ядерно-магнитный резонанс. Все эти методы имеют ряд безусловных воздействий на больного. Например, ультразвуковая диагностика (УЗИ) неблагоприятно влияет на иммунную систему, угнетает функцию фагоцитоза и подвижность иммунокомпетентных клеток, изменяет структуру клеточных мембран (то есть про-