

«Первая из научно-популярных книг доктора медицинских наук, академика Международной академии наук экологии, безопасности человека и природы, травматолога-ортопеда Мамонтова Виктора Дмитриевича — итог его исследования и практической работы в области психосоматических расстройств опорно-двигательной системы. Широкий профессиональный кругозор и знания в ревматологии, психологии, неврологии, психиатрии и философии, подкрепленные опытом практикующего врача, позволили автору не только объяснить причины и механизмы развития психосоматических расстройств органов движения, но и предложить людям простую программу профилактики и лечения этих состояний.

Прочитав книгу, любой человек, находящийся в состоянии длительного или короткого, но сильного эмоционального переживания (стресса), получит руководство к действию в виде конкретных рекомендаций для недопущения развития у него тяжелых расстройств, связанных с психологическим и физическим напряжением. Ссылки на многочисленные иллюстрации психосоматических расстройств у пациентов, а также истории, взятые из жизни великих людей и литературных персонажей, подтверждают актуальность проблемы в современном мире. Это интересная по содержанию и форме книга, и она будет полезна широкой аудитории — от обычных людей, далеких от медицины, до врачей различных специальностей».

Александр Юрьевич Канькин,
доктор медицинских наук, профессор,
ортопед-травматолог

ВИКТОР МАМОНТОВ

врач-ортопед, д.м.н.

КОСТИ И СУСТАВЫ

ПСИХОСОМАТИКА

КАК ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ БОЛИ И НАПРЯЖЕНИЯ



Москва
2022

УДК 616.7
ББК 54.18
М22

Фотографии и иллюстрации в блоке *Е. Мамонтовой*
Фотография на обложке *М. Мамонтовой*

Мамонтов, Виктор Дмитриевич.

М22 Кости и суставы. Психосоматика : как избавиться от боли и напряжения / Виктор Мамонтов. — Москва : Эксмо, 2022. — 224 с.: ил. — (Доктор Виктор Мамонтов. Психосоматика костей и суставов).

ISBN 978-5-04-169104-2

Если все тело кажется сплошной болевой точкой, но обследования не показывают объективных проблем с костями и мышцами, с большой вероятностью винить во всем можно стресс. Часто дело бывает не в травме и не перегрузке, а именно в состоянии острого или хронического эмоционального перенапряжения. В таком случае речь идет о психосоматических заболеваниях, и бороться с ними нужно комплексно, обращая внимание и на состояние души, и на тело.

Автор этой книги, доктор медицинских наук и врач травматолог-ортопед с более чем 40-летним опытом, рассказывает, почему при стрессе болят мышцы, связки, кости и суставы, как лечить боль во всем теле и что сделать для снятия эмоционального и физического напряжения. Он делится упражнениями, которые помогут вам победить боль, выйти из стресса и почувствовать себя лучше.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 616.7
ББК 54.18

© **Виктор Мамонтов, текст, 2022**
© **Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022**

ISBN 978-5-04-169104-2

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие 7

**ГЛАВА 1. Психосоматика: как ментальное
влияет на физическое** 10

1.1. Что такое психосоматические расстройства,
почему и как они развиваются, факторы риска 11

1.2. Механизм расстройств со стороны опорно-двигательной
системы в ответ на эмоциональное переживание 20

1.3. Токсичные эмоции, приводящие к расстройствам
опорно-двигательной системы 23

**ГЛАВА 2. Формы психосоматических расстройств
опорно-двигательной системы** 31

2.1. Самые распространенные жалобы
при психосоматических расстройствах
и их ментальные причины 32

2.2. Локализации и формы психосоматических расстройств
опорно-двигательной системы 40

2.3. Болезнь Чарльза Дарвина как иллюстрация
психосоматического расстройства 52

2.4. Главные ошибки человека при психосоматических
расстройствах 55

2.5. Фибромиалгия – боль по всему телу 61

2.6. Синдром беспокойных ног, или Спать невозможно 76

2.7. Непридуманнные истории психосоматических
расстройств 86

2.8. Осложнения психосоматических расстройств
опорно-двигательной системы 95

2.9. Резюме 97

ГЛАВА 3. Что делать? 99

3.1. Самодиагностика, диагностика, ведение дневника
наблюдений, пути для выздоровления 100

ОГЛАВЛЕНИЕ

3.2. Упражнение для восстановления душевного и физического равновесия	115
3.3. Диафрагмальное дыхание как способ борьбы со стрессом	120
3.4. Создание настроения на выздоровление	128
3.5. Упражнения для снятия мышечного напряжения и болей	139
3.6. Когда нужно обращаться к психотерапевту или психиатру	170
3.7. Методы улучшения сна	177
3.8. Не придумывайте себе болезнь, которой нет	188
3.9. Самые полезные физические упражнения при лечении психосоматических расстройств	192

ГЛАВА IV. Способы профилактики психосоматических расстройств и укрепления стрессоустойчивости

196

4.1. Советы психолога по управлению стрессом	197
4.2. Мои упражнения для снятия эмоционального напряжения и укрепления стрессоустойчивости	204
4.3. О пользе прогулок босиком для повышения стрессоустойчивости	208

Заключение	216
Список литературы	220
Предметный указатель	221

ПРЕДИСЛОВИЕ

В каждой советской семье существуют свои истории про Великую Отечественную войну. Есть такие и в моей семье. Одну из них, имеющую непосредственное отношение к названию и содержанию этой книги, я и хочу рассказать.

По выражению великого русского хирурга Н. И. Пирогова, «война — это травматическая эпидемия». И это не только механические травмы и связанные с ними смерти и увечья — в большей степени это психические расстройства у миллионов людей. Война — это стресс, вызванный перенесением всевозможных лишений, известиями о гибели родных, постоянным ожиданием различных опасностей для себя, своих детей и близких. В 1944 году одна из моих родственниц, Анна, получив извещение о гибели своего мужа, испытала душевное потрясение такой страшной силы, что из молодой 32-летней женщины она в одночасье превратилась в сгорбившуюся старуху — в буквальном смысле слова согнулась пополам. Имея на руках двух маленьких детей и опираясь на материнский инстинкт, чтобы продолжить жизнь и сохранить себя для них, женщина интуитивно нашла необычный способ восстановления душевного и физического здоровья.

У Анны в квартире в глиняном горшке рос цветок аспарагус перистый — неприхотливое и, как оказалось, долгоживущее комнатное растение с раскидистыми тонкими стеблями, которое в семье называли елочкой. Анна ежедневно строила для него лесенку из тонких палочек, которая постепенно выпрямляла свисающие стебли цветка аспарагуса. На строительство этой лесенки ушло несколько недель, а когда работа была закончена и стебли цветка поднялись, выпрямилась и сама Анна.

Дети Анны выросли и подарили ей много внуков, а внуки — правнуков, а сама Анна со своим цветком аспарагусом

ВИКТОР МАМОНТОВ

прожила еще сорок лет. Это пример того, как острый и сильный психологический раздражитель (весть о смерти мужа), с одной стороны, стал причиной острого нарушения осанки и расстройства движения, а мысленная мобилизация организма, создание позитивного настроения и визуализация желаемого, с другой стороны, привели к выздоровлению.

ЗАНИМАЯСЬ БОЛЕЕ 40 ЛЕТ ЛЕЧЕНИЕМ ЗАБОЛЕВАНИЙ И ТРАВМ КОСТЕЙ, СУСТАВОВ, ПОЗВОНОЧНИКА, МЫШЦ И СВЯЗОК, Я ДОВОЛЬНО ЧАСТО ВСТРЕЧАЮ ПАЦИЕНТОВ, У КОТОРЫХ ПРИ НАЛИЧИИ ЖАЛОБ НА БОЛИ, НАПРЯЖЕНИЕ И СКОВАННОСТЬ В СУСТАВАХ, СТОПАХ, КИСТЯХ ИЛИ ПОЗВОНОЧНИКЕ ОТСУТСТВУЮТ ЛАБОРАТОРНЫЕ, РЕНТГЕНОЛОГИЧЕСКИЕ, ТОМОГРАФИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ.

Каких-то четких возрастных преимуществ при этом нет: это могут быть люди и молодого, и среднего, и пожилого, и старческого возраста. Отличительной особенностью этой группы пациентов является малая эффективность и непродолжительность лечебного результата. Процедуры, которые в буквальном смысле поднимают на ноги тяжелых больных, для этих пациентов остаются абсолютно непродуктивными.

Отсутствие положительного результата от лечения — всегда обоюдное разочарование: пациент сомневается в профессионализме врача и перспективах своего выздоровления и жалеет о потраченном времени и средствах, а врач бывает раздражен отсутствием желаемого результата, хотя он «сделал все, как надо». Но если следовать крылатому выражению «зри в корень», то выясняется, что расстройствам опорно-двигательного аппарата у этих пациентов предшествовали не механические травмы, переохлаждения, перегревания или физические перегрузки, а состояния острого

ПРЕДИСЛОВИЕ

или хронического психоэмоционального перенапряжения — то есть стресс.

Почему и какие стрессовые ситуации приводят к тем или иным расстройствам в опорно-двигательном аппарате, в чем они проявляются, чем опасны для человека и как от них избавиться? Читая эту книгу и знакомясь с реальными историями людей, многие из вас узнают в героях этих историй самих себя, поймут истинную причину своих недугов и увидят простые способы выхода из сложных ситуаций. Герой одного мультфильма мистер Фримен сказал так: «Самое простое всегда сложнее самого сложного. Самое сложное всегда проще простого. И если нельзя сказать просто о сложном, значит, оно пустое».

Эта книга поможет понять взаимосвязь между ментальным и физическим состоянием человека и даст простые ответы на те сложные вопросы о здоровье опорно-двигательного аппарата, которые волнуют многих людей.

ГЛАВА 1

.....

**ПСИХОСОМАТИКА:
КАК МЕНТАЛЬНОЕ ВЛИЯЕТ
НА ФИЗИЧЕСКОЕ**

1.1. ЧТО ТАКОЕ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА, ПОЧЕМУ И КАК ОНИ РАЗВИВАЮТСЯ, ФАКТОРЫ РИСКА

«В человеке должно быть все прекрасно:
и лицо, и одежда, и душа, и мысли».

А. П. Чехов

Эпиграфом к этой главе стали слова героя пьесы А. П. Чехова «Дядя Ваня» доктора Астрова, которые, на мой взгляд, являются отражением гармонии между телом и душой, что делает человека физически и психически здоровым. При этом следует напомнить, что писатель А. П. Чехов – врач, практиковавший в течение 13 лет, который отлично разбирался в психологии человека и понимал роль психологических факторов в развитии болезней, поэтому это крылатое выражение является очень точным, выверенным и продуманным.

Психосоматика (греч. *psyche* – душа + *soma* – тело) с научной точки зрения – это направление в медицине, изучающее влияние психологических факторов на возникновение, течение и исход соматических (телесных) заболеваний. Иначе говоря, психосоматика изучает то, как психологические переживания влияют на функции организма и как они могут вызывать те или иные болезни.

Соматические заболевания, обусловленные психогенными факторами, называют психосоматическими расстройствами. По мнению многих психологов, в том числе Луизы Хей – автора более 30 книг по популярной психологии, любая болезнь – не случайность, существует связь между духовным и физическим, между нашими мыслями и состоянием нашего физического тела [1]. Чтобы избавиться от болезни,

ВИКТОР МАМОНТОВ

необходимо прежде всего выявить ментальную (мысленную) причину ее возникновения. Симптомы болезни – это отражение внутренних глубинных процессов, застарелые обиды, негативные мысли и невыраженные эмоциональные состояния, а также нерешенные в прошлом проблемы, которые постепенно, шаг за шагом, разрушают любой, даже самый крепкий организм.

Чтобы обнаружить и нейтрализовать духовную причину недуга, необходимо погрузиться в себя. Любой эмоциональный раздражитель так или иначе влияет на физическое тело человека, вызывая у него различного рода ощущения (приятные или неприятные) и телесные проявления. Всем хорошо известно выражение «поджилки трясутся», смысл которого в том, что в ответ на сильный эмоциональный раздражитель человек начинает испытывать страх, испуг или волнение – реакции, сопровождающиеся слабостью и избыточной подвижностью в коленных суставах. В книге Т. Г. Коростышевской «Мать четырех ветров» подобное состояние описано так: «И еще у доньи поджилки тряслись от подступающего ужаса, но этот самый ужас она никому не собиралась демонстрировать». Хорошо известно также и о мурашках, которые от страха «бегают по спине», о душе, которая «в пятки ушла», и о том, что от испуга «волосы становятся дыбом» и «кровь стынет в жилах».

О влиянии психологических факторов на телесное здоровье человека люди знали еще в древности. Так, древнегреческий мыслитель Платон в диалоге «Хармид, или О благоразумии» писал: «Итак, мой Хармид, подобным же образом обстоит дело и с этим заговором. Научился же я ему, когда находился там, при войске, у некоего фракийского врача из учеников Залмоксида: считается, что врачи эти дают людям бессмертие. Так вот, фракиец этот говорил, будто эллинские врачи правильно передают то, что я тебе сейчас поведал;

ГЛАВА 1. ПСИХОСОМАТИКА: КАК МЕНТАЛЬНОЕ ВЛИЯЕТ НА ФИЗИЧЕСКОЕ

но Залмоксид, сказал он, наш царь, будучи богом, говорит: «Как не следует пытаться лечить глаза отдельно от головы и голову — отдельно от тела, так не следует и лечить тело, не леча душу, и у эллинских врачей именно тогда бывают неудачи при лечении многих болезней, когда они не признают необходимости заботиться о целом, а между тем если целое в плохом состоянии, то и часть не может быть в порядке. Ибо, — говорит он, — все — и хорошее и плохое — порождается в теле и во всем человеке душою, и именно из нее все проистекает, точно так же как в глазах все проистекает от головы. Потому-то и надо прежде всего и преимущественно лечить душу, если хочешь, чтобы и голова, и все остальное тело хорошо себя чувствовали. Лечить же душу, дорогой мой, должно известными заклинаниями, последние же представляют собой не что иное, как верные речи: от этих речей в душе укореняется рассудительность, а ее укоренение и присутствие облегчают внедрение здоровья и в области головы, и в области всего тела». Так он наставлял меня и относительно лекарства, и относительно заговоров: мол, пусть никто не вздумает убеждать тебя излечить ему голову с помощью этого лекарства, если он прежде не даст тебе подлечить с помощью заговора его душу. «Ныне, — сказал он, — распространенной среди людей ошибкой является попытка некоторых из них лечить либо одним из этих средств, либо другим». И он наказывал весьма настойчиво, чтобы я не поддавался на уговоры ни богатых людей, ни знатных, ни красивых и не поступал бы вопреки этому наставлению. Я же послушаюсь его (ведь я поклялся ему, так что мне необходимо повиноваться!), и если ты пожелаешь, согласно наставлениям чужеземца, сначала предоставить мне душу, чтобы заговорить ее заговором фракийца, то я присовокуплю к этому и лекарство для головы; если же не пожелаешь, то у меня нет средства помочь тебе, мой милый Хармид» [2].

ВИКТОР МАМОНТОВ

Когда читаешь этот диалог, датированный 431 годом до нашей эры, создается такое ощущение, что находишься на научно-практической конференции по вопросам диагностики и лечения психосоматических расстройств и принципам успешного лечения вообще, настолько все современно и правильно в нем звучит. В этом диалоге отмечены очень важные моменты, о которых необходимо знать и помнить:

- главный принцип врачевания, выдвинутый еще Гиппократом, который заключается в том, что лечить нужно не болезнь или симптом (отдельно глаз, отдельно голову), а больного (то есть все тело);
- если болезнь того или иного органа рассматривать отдельно от организма в целом, возможны врачебные ошибки («неудачи при лечении многих болезней»);
- лечение души лежит в основе излечения отдельных органов и всего организма;
- лечить душу необходимо с помощью психологических методов («заклинания, заговоры, верные речи»), в результате которых выздоровеет и голова, и тело;
- сначала с помощью психологических методов воздействуем на душу («заговорить ее заговором фракийца»), а затем даем лекарство для головы, а не наоборот — в этом заключается правильная последовательность назначаемых процедур и комплексный подход для достижения максимального эффекта от лечения.

К смыслу содержания диалога Платона мы будем возвращаться еще неоднократно, а теперь перечислим семь факторов риска, участвующих в происхождении психосоматических расстройств:

1. Наследственные или врожденные заболевания органов и систем организма. В тех случаях, когда человеку передается

ГЛАВА 1. ПСИХОСОМАТИКА: КАК МЕНТАЛЬНОЕ ВЛИЯЕТ НА ФИЗИЧЕСКОЕ

какое-то заболевание по наследству от его предков, а также если у него имеются врожденные пороки и аномалии, высока вероятность развития психосоматических расстройств как реакции на уже имеющиеся болезни.

2. Наследственная предрасположенность к психосоматическим расстройствам. Это те случаи, когда в семье были или есть члены с психосоматическими расстройствами, что также увеличивает риск развития этих расстройств у новых членов семьи.

3. Болезни центральной нервной системы. Если у человека есть врожденное или приобретенное заболевание центральной нервной системы, в которую входит головной и спинной мозг, риск развития психосоматических расстройств также повышается.

4. Индивидуальные особенности человека. У каждого человека с рождения есть свой конституциональный тип (соматотип) и тип высшей нервной деятельности. Вероятность развития психосоматических расстройств выше у астеников, холериков и меланхоликов.

5. Психическое и физическое состояние человека в период воздействия психотравмирующего случая. Длительное состояние уныния, депрессия, постоянные мысли о смерти, голод, физическая слабость способствуют развитию психосоматических расстройств.

6. Неблагоприятный семейный и социальный фон. Такие события как развод, расставание с любимым человеком или его болезнь, уход за престарелыми родителями и больными детьми, низкий материальный уровень, нищета, отсутствие работы, военные конфликты всегда увеличивают риск развития психосоматических расстройств.

7. Особенность психотравмирующего случая. Сильный психологический раздражитель, смерть близкого человека,

может привести, например, к резкому расстройству функции движения человека, о чем свидетельствует пример, приведенный в предисловии этой книги.

Почему и как развиваются психосоматические расстройства

Существует довольно много теорий возникновения психосоматических расстройств, самая популярная из которых – теория стресса.

Стресс – неотъемлемая часть жизни человека. Стресс – это состояние психического и физического напряжения в ответ на какое-то внешнее воздействие. Он помогает человеку адаптироваться к внешней среде и способствует мобилизации организма для устранения угрозы (защите от нападения).

При стрессе в первую стадию тревоги резко активизируются симпатическая нервная и эндокринная системы, происходит активная выработка гормонов стресса (адреналина, норадреналина, кортизола), что сопровождается учащением пульса и дыхания, повышением артериального давления и уровня сахара в крови, происходит сужение сосудов, напрягаются мышцы, что соответствует двум реакциям человека – «бей» или «беги». Продолжительность этой стадии составляет несколько минут. Мне очень нравится выражение «дави на газ», которое довольно точно описывает суть воздействия на организм симпатической нервной системы.

Затем наступает вторая стадия стресса («дави на тормоз») – стадия сопротивляемости, когда человек ищет благоприятный для себя выход из сложившейся ситуации. Эта стадия более продолжительная – она может длиться от нескольких часов до нескольких суток. Стадия сопротивления

ГЛАВА 1. ПСИХОСОМАТИКА: КАК МЕНТАЛЬНОЕ ВЛИЯЕТ НА ФИЗИЧЕСКОЕ

регулируется парасимпатической нервной системой, которая пытается вернуть тело в норму: уменьшается количество вырабатываемого кортизола, частота сердечных сокращений и артериальное давление начинают возвращаться к норме. Уровень сопротивляемости организма на этой стадии высок, адаптационные ресурсы тратятся сбалансированно.

Если стрессовая ситуация заканчивается на этапе сопротивления, тело возвращается в нормальное состояние. Если действие стрессового фактора продолжается, стресс переходит в третью стадию – истощение (дистресс) мобилизационных сил и снижение устойчивости. Переход из второй стадии в третью проходит постепенно и незаметно для нас, а мы узнаем об этом по наступлению негативных последствий в виде психических и телесных расстройств. Именно поэтому для профилактики психосоматических расстройств человеку очень важно понимать, на какой стадии находится его стресс.

Психосоматическое заболевание (расстройство) – это реакция на эмоциональное переживание (острый или хронический психический стресс) [3], сопровождающаяся сначала расстройством функции какого-либо органа или системы человека, а потом и развитием тяжелого органического поражения. Какие и сколько органов или систем станут мишенью для такого поражения, определить трудно – на это может влиять индивидуальная предрасположенность человека. Я занимаюсь исключительно лечением заболеваний опорно-двигательной системы, поэтому не стану подробно описывать здесь механизмы развития психосоматических расстройств в других органах и системах в ответ на острый или хронический стресс, а только лишь перечислю эти расстройства и болезни, чтобы читатель мог иметь представление об их многообразии.

**ПСИХОСОМАТИЧЕСКИЕ РАССТРОЙСТВА И БОЛЕЗНИ,
ВОЗНИКАЮЩИЕ В ОТВЕТ НА ОСТРЫЙ ИЛИ ХРОНИЧЕСКИЙ
ПСИХИЧЕСКИЙ СТРЕСС**

ЧТО СТРАДАЕТ	КАКАЯ БОЛЕЗНЬ (РАССТРОЙСТВО) РАЗВИВАЕТСЯ
Сердечно-сосудистая система	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ишемическая болезнь сердца 2. Инфаркт миокарда 3. Гипертоническая болезнь 4. Кардионевроз 5. Нарушения сердечного ритма (аритмия)
Органы дыхания	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бронхиальная астма 2. Одышка, частое дыхание (синдром гипервентиляции)
Органы пищеварения	<ol style="list-style-type: none"> 1. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки 2. Диафрагмальная грыжа, ГЭРБ 3. Язвенный колит (болезнь Крона) 4. Синдром раздраженного кишечника 5. Запоры, поносы, метеоризм 6. Рак желудка и кишечника
Эндокринная система	<ol style="list-style-type: none"> 1. Сахарный диабет 2. Гипотиреоз 3. Гипертиреоз 4. Рак щитовидной железы
Репродуктивная система	<ol style="list-style-type: none"> 1. Рак матки и придатков 2. Ложная беременность 3. Нарушения менструального цикла 4. Преждевременные роды, спонтанный аборт 5. Рак молочной железы 6. Сексуальные расстройства
Кожа	<ol style="list-style-type: none"> 1. Дерматиты 2. Нейродермиты 3. Кожный зуд 4. Псориаз

ГЛАВА 1. ПСИХОСОМАТИКА: КАК МЕНТАЛЬНОЕ ВЛИЯЕТ НА ФИЗИЧЕСКОЕ

ЧТО СТРАДАЕТ	КАКАЯ БОЛЕЗНЬ (РАССТРОЙСТВО) РАЗВИВАЕТСЯ
Расстройства пищевого поведения	<ol style="list-style-type: none">1. Булимия (переедание)2. Анорексия (ограничение в пище)3. Ожирение
Опорно-двигательная система	<ol style="list-style-type: none">1. Ревматоидный полиартрит2. Фибромиалгия3. Синдром беспокойных ног4. Болезни суставов5. Болезни позвоночника6. Болезни стоп7. Болезни кистей8. Болезни мягких тканей
Голова	<ol style="list-style-type: none">1. Мигрень2. Головная боль напряжения3. Расстройства сна

1.2. МЕХАНИЗМ РАССТРОЙСТВ СО СТОРОНЫ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ В ОТВЕТ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ПЕРЕЖИВАНИЕ

Почему при стрессе болят мышцы, связки, сухожилия, кости и суставы

Биологическая роль гормона стресса адреналина, который называют также гормоном эмоций, заключается в создании оптимальных условий для мощной и продолжительной работы мышц в условиях стресса против опасности (причины), вызвавшей стресс. При стрессе под влиянием адреналина расширяются кровеносные сосуды скелетных мышц, что существенно увеличивает их кровоснабжение. При этом происходит спазм мелких сосудов и капилляров внутренних органов, а вся кровь направляется в скелетные мышцы. Мышцы становятся полнокровными, напряженными, увеличенными в объеме и болезненными.

Под воздействием адреналина в мышцах происходит распад гликогена — источника энергии для работы мышц. При интенсивной работе мышц гликоген превращается в молочную кислоту, а при умеренной работе — в углекислый газ и воду. При стрессе большой силы или продолжительном стрессе расход гликогена увеличивается с одновременным увеличением молочной кислоты, за счет которой повышается кислотность внутри мышечных клеток и осмотическое давление в них, что приводит к набуханию мышц. Такое напряженное состояние мышц часто называют «забитостью мышц».

Мышцы при помощи сухожилий прикрепляются к костям, включая позвоночник, в том числе костям, образуя-

ГЛАВА 1. ПСИХОСОМАТИКА: КАК МЕНТАЛЬНОЕ ВЛИЯЕТ НА ФИЗИЧЕСКОЕ

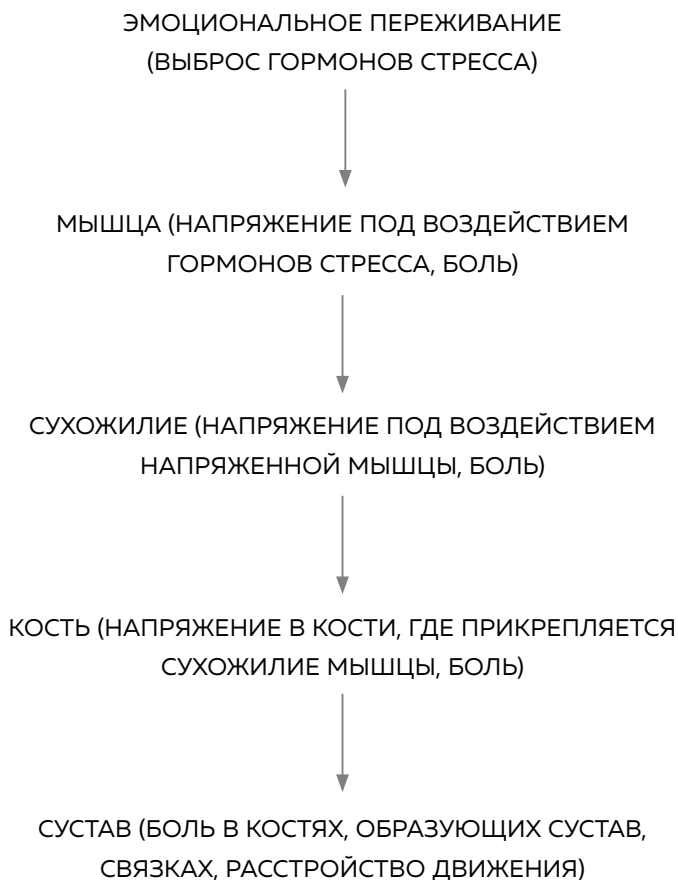
щим суставы. Мышечное напряжение передается на места прикрепления мышц к костям, что приводит к воспалению и развитию тендинитов (воспаления сухожилий) в проекции суставов с болью, отеком и повышением местной температуры. Возникающее в месте прикрепления мышц напряжение и воспаление резко изменяют нормальную работу суставов, ограничивая их движения. В результате развивается скованность, тугоподвижность в суставах, что в свою очередь приводит к снижению эластичности связок и сухожилий. Возникает порочный круг: стресс приводит к напряжению в мышцах и сухожилиях, напряженные мышцы и сухожилия приводят к ограничению движений суставов, что в свою очередь нарушает нормальную работу мышц, сухожилий и связок. Кости, мышцы, связки и сухожилия находятся в постоянном физиологическом взаимодействии и влиянии друг на друга, имеют общую систему иннервации, крово- и лимфообращения, обмена веществ для осуществления гармоничной работы. Функциональный сбой хотя бы в одной из этих частей приводит к расстройству работы всего комплекса движения.

Многочисленные научные исследования в области влияния острого и хронического психического стресса на организм доказывают снижение уровня иммунитета в таких случаях, что приводит к развитию хронического воспаления, в том числе в мышцах, связках и суставах. Есть даже термины «психогенный ревматизм» и «психогенная полиартралгия» — они описывают состояния, когда болят несколько суставов в сочетании с мышечными болями, но нет объективных признаков ревматизма и поражения суставов.

Схематично механизм появления расстройств в опорно-двигательном аппарате человека при сильном эмоциональном переживании выглядит следующим образом.

ВИКТОР МАМОНТОВ

Как эмоциональное переживание воздействует на опорно-двигательный аппарат



Под воздействием стресса и в мышцах, и в сухожилиях, и в костях, и в связках, и в суставах происходят патологические изменения, которые и формируют разнообразные состояния, болезненные или неприятные для человека и вызывающие жалобы на приеме у врача.

1.3. ТОКСИЧНЫЕ ЭМОЦИИ, ПРИВОДЯЩИЕ К РАССТРОЙСТВАМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Телесное здоровье человека невозможно без здоровья душевного. Есть такое известное выражение «все болезни от нервов», а чтобы весь сюжет о ведущей роли нервов был законченным, отражающим причинно-следственную связь в развитии телесных заболеваний, кто-то сделал очень точное дополнение к этой фразе: «...а все нервы от мыслей, все мысли от того, что вам небезразлично. А зря». В этой фразе (утверждении) заключена вся психосоматическая цепочка, начиная от эмоции, созданной и закрепленной нами (только надо ли было это делать?), последующим за этим нервным перенапряжением, плавно перешедшим на физическое тело (орган, систему, участок тела) с развитием того или иного расстройства здоровья.

Но если это действительно так, то почему люди так легкомысленно относятся к этому утверждению? Подавляющее количество заболеваний провоцируются стрессом, избыточными эмоциями и переживаниями. Любые эмоции сопровождаются выбросом стрессовых гормонов, влияющих на сердце, сосуды, дыхание, пищеварение, передвижение. Такие эмоции как радость, восторг, восхищение, удовольствие, умиление позитивно воздействуют на человека и не вызывают расстройства здоровья, и только негативные эмоции приводят к душевным и телесным заболеваниям.

При стрессе как защитной реакции и эмоциях происходят одни и те же гормональные реакции, при этом организму все равно, чем вызван этот стресс — нападением человека или животного, дорожной обстановкой или неприятным разгово-

ВИКТОР МАМОНТОВ

ром, ссорой с близким человеком, успехом друга или подруги. Существуют естественные эмоции (страх, тревога, беспокойство, раздражение, ярость, гнев), которые помогают выжить организму в экстремальной ситуации. Если такой ситуации нет, а эмоции есть, их обязательно нужно куда-то выплеснуть, разрядиться и не держать в себе, чтобы не заболеть. Для этого существуют спорт, физические упражнения и «тупая» физическая работа – занятия, после которых человек становится физически утомленным и безэмоциональным. Есть также неестественные эмоции, вредные для организма и не способствующие его выживанию, которые невозможно разрядить физическими упражнениями: обида, зависть, ненависть и чувство вины. Эти эмоции я называю токсичными для здоровья, поскольку избавиться от них довольно сложно и от них нет никаких лекарств.

Обида – это реакция организма на несправедливо (по мнению обиженного) причиненное огорчение или оскорбление, которая сопровождается чувством гнева к обидчику и чувством жалости к себе. В буддистской философии считается, что в состоянии обиды страдает душа или эго человека и нарушается гармоничная связь между внутренним и внешним миром. Человек, подавленный обидой, бывает хмурым, недовольным, раздраженным. Если годами вынашивать обиды, не переводя их в обычные и потом забытые огорчения, они накапливаются, усиливаются и переходят в ненависть и в телесные болезни. Примером того, как обида на несправедливое (по мнению обиженного) увольнение привела к расстройствам опорно-двигательной системы, служит история, которой поделилась одна моя подписчица после просмотра моего видеоролика:

«Пять лет назад у меня был сильнейший стресс, когда я, работая практически на износ по 12 часов в день, узнала, что для меня уже найдена замена. Меня специально загружали

ГЛАВА 1. ПСИХОСОМАТИКА: КАК МЕНТАЛЬНОЕ ВЛИЯЕТ НА ФИЗИЧЕСКОЕ

работой, пока я сама не заявила о своем намерении уволиться, но это было в апреле, а замену мне нашли еще в феврале. Дорабатывая последние дни, я крепилась изо всех сил, а после увольнения проблемы со здоровьем начались буквально на следующий день: появилась боль не в самом колене, а с внешней стороны левой ноги параллельно колену. Я хромала целый год, и периодически у меня появлялись боли то в локте, то в пальцах руки. До этого момента я чувствовала себя совершенно здоровым человеком, и мне тогда было только 55 лет. Я много читала о психосоматике и знаю, что мы болим в первую очередь из-за мыслей, во вторую – из-за еды и только в третью очередь из-за наследственности. Подсознательно я понимала, что нужно забыть человеческую подлость по отношению ко мне, но в голове постоянно вертелась одна и та же мысль: «За что?..»»

Прошел год, в течение которого я постоянно работала над своим мышлением и прорабатывала обиды в соответствии с Вашими рекомендациями. Боль постепенно утихла, и нога болеть перестала».

Таким образом, эта женщина оказалась способна перевести обиду в огорчение, выполняла мои рекомендации и избавилась от своих телесных расстройств без лекарств.

Зависть – это деструктивное стремление обладать тем, что принадлежит другому и является предметом зависти, либо желание отобрать или присвоить достижения другого человека. Это досада от того, что у меня чего-то нет, а у другого это есть. Предметом зависти может быть все, что угодно: муж подруги, жена друга, одаренный ребенок, автомобиль, успешность в своем деле, деньги, красивый дом, талант, одежда и т. д. Зависть ведет к раздору между людьми, потому что завистник радуется несчастью того, кому завидует.

У христиан зависть внесена в список смертных грехов. В притче мудрого Соломона, глава 14, стих 30, сказано, как

ВИКТОР МАМОНТОВ

зависть влияет на человека: «Кроткое сердце — жизнь для тела, а зависть — гниль для костей». Напомню, что Соломон — это третий еврейский царь, правитель объединенного Израильского царства в период его наивысшего расцвета, живший в начале X века до н. э. Во время правления Соломона в Иерусалиме был построен Иерусалимский храм — главная святыня иудаизма. Сердце в богословии и, в частности, в христианстве, имеет более широкий смысл, чем просто орган — это духовное сердце, включающее душевный настрой, внутреннее духовное содержание, совесть, мысли и эмоции.

Эта притча Соломона является противопоставлением двух душевных состояний человека — кротости и зависти. Кротость — это мягкость, душевность, уступчивость, благоразумие, незлобивость, добродетель (назовем это духовным богатством). При этом мягкость характера сочетается с твердостью духа. «Блаженны кроткие, ибо они наследуют землю» (Мф. 5:5). Вот и получается, с одной стороны, если вы духовно богаты, то и тело ваше в полном порядке, а если завистливы, то болезней тела вам не миновать.

А вот как толкует смысл этой притчи священномученик Онуфрий — в миру А. М. Гагалюк (1889–1938): «Но как же понять такие явления человеческой жизни как зависть или печаль? Отрицать их никто не может, потому что они проявляются вовне, в телесных явлениях. Кому неизвестно, что от зависти человек сохнет и болеет; то же от тоски — и может даже совершенно засохнуть!» Зависть — это, по выражению немецкого писателя и мыслителя И. Гете, «пассивное чувство недовольства», которое незаметно переходит в ненависть, как и обида.

Ненависть — это уже активная форма недовольства, интенсивное, деструктивное и разрушительное чувство. В Толковом словаре Даля можно прочитать следующее определе-

ГЛАВА 1. ПСИХОСОМАТИКА: КАК МЕНТАЛЬНОЕ ВЛИЯЕТ НА ФИЗИЧЕСКОЕ

ние: «Ненависть – отвращение, омерзение, зложелательство, сильная нелюбовь, вражда, злонамеренность. Добро в ненависти у зла». Это намерение причинить вред объекту эмоции.

Как предупредить развитие чувства ненависти? Нужно научиться прощать и просить прощения на этапе обиды и зависти, а также обратиться к притче мудрого царя Соломона, глава 14, стих 4: «Кроткий язык – древо жизни, но необузданный – сокрушение духа». Чтобы не обидеть человека, нужна кротость и осторожность в словах. Кроткий язык – это язык умиротворяющий, утешительный, врачующий, а необузданный язык – коварный, лживый, обманчивый, злобный, сокрушающий дух. Оскорбления с одинаковой разрушительной силой воздействуют и на того, кому они наносятся, и на того, кто оскорбляет. Посмотрите на таких людей со стороны, и вы увидите все наружные проявления эмоционального напряжения, характерные для стресса: покраснение лица (признак повышения давления), двигательное и речевое возбуждение (оно сопровождается учащением дыхания и пульса), характерные позы людей в состоянии обороны и нападения. Сколько людей, «беседуя» таким образом, получили гипертонические кризы, инсульты и летальные исходы, мы не знаем, но о таких историях наверняка слышали многие.

Избежать тяжелых расстройств здоровья помогает правильная ответная реакция оскорбленного: если он кроток, незлобив, мягок и силен духом, то останется здоровым и невредимым, а его такая смиренная реакция на оскорбление (что часто случается) будет успокоительно воздействовать на оскорбляемого.

Чувство вины – это отрицательно окрашенное чувство, негативная установка, возникающая у человека при невыполнении установленных им внутренних норм в отношении кого-либо или чего-либо. Чувство вины может проявляться в следующих убеждениях: «Моя вина в том, что я ничего

ВИКТОР МАМОНТОВ

в жизни не добился», «Моя вина в том, что я не дал (не дала) детям должного образования», «Я должен делать это, потому что виноват, и никто, кроме меня, этого не сделает», «Я обязана помогать детям, потому что им никто больше не поможет, а если я им не помогу, то буду виновата», «Я не заслуживаю счастья».

Человек с постоянным чувством вины довольно часто пребывает в подавленном настроении и унынии, что рано или поздно будет отражаться на его теле, поскольку телесное здоровье невозможно без здоровья душевного. Обратимся к очередной притче царя Соломона, глава 17, стих 22: «Веселое сердце благотворно, как врачевство, а унылый дух сушит кости». Эта притча говорит о несомненном влиянии веселого или подавленного настроения духа человека на его тело: благодушие, мирное и радостное расположение духа благоприятно сказывается на здоровье, а уныние сушит кости. У древних врачевателей считалось, что уныние отвращает человека от пищи, и в таком состоянии нарушается обмен веществ в костях, что и приводит к сухости костей.

Повесив на себя ярлык виноватого, человек интимно срастается с ним и в результате зарабатывает массу психосоматических расстройств, начиная от расстройств сна или пищеварения и заканчивая болями во всем теле. О таких проявлениях мне сообщила одна из подписчиц: «Взрослые женщины, живущие с чувством вины, всю жизнь тянут на себе не только своих взрослых детей, но и своих внуков. Это про мою жизнь: у меня стало сильно болеть все тело».

Нередко ко мне обращаются за помощью одинокие (по разным причинам) женщины, имеющие уже взрослых детей, которые жалуются на головные боли, головокружение, судороги в ногах и боли во всем теле. Если после проведения осмотра и оценки результатов дополнительных исследований, включая анализы, рентгенограммы и томограммы, я не нахо-

ГЛАВА 1. ПСИХОСОМАТИКА: КАК МЕНТАЛЬНОЕ ВЛИЯЕТ НА ФИЗИЧЕСКОЕ

жу у них никаких отклонений от нормы, то задаю им несколько вопросов, касающихся состояния их психоэмоциональной сферы (тревожность, страхи, панические атаки, расстройства сна), а также образа жизни (работа, отдых, физические упражнения, хобби). И выясняю, что каждая такая женщина всю жизнь живет с чувством вины перед своим ребенком, пашет (или пахала раньше) на нескольких работах, чтобы «у него все было», и к тому же считает, что «должна поднять его самого и его детей», при этом у нее самой никакой личной жизни нет, сон нарушен, а физические нагрузки отсутствуют. Часто ко мне на прием такие пациенты приходят парой: мама и ее одинокий 50-летний сын с болями и напряжением во всем теле при отсутствии каких-либо патологических изменений. Видя такую картину, так и хочется сказать, что психосоматика — это жизнь.

САМЫМИ ТОКСИЧНЫМИ ДЛЯ ОРГАНИЗМА ЯВЛЯЮТСЯ ЭМОЦИИ, РАЗРУШАЮЩИЕ ЗДОРОВЬЕ: ОБИДА, ЗАВИСТЬ, НЕНАВИСТЬ И ЧУВСТВО ВИНЫ. ОТ ЭТИХ ЭМОЦИЙ НЕТ НИКАКИХ ЛЕКАРСТВ, И ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НИХ ДОВОЛЬНО СЛОЖНО.

1.4. РЕЗЮМЕ

- В основе психосоматических расстройств опорно-двигательной системы лежит стрессовая ситуация, создающая напряжение в мышце, сухожилии, кости, суставе.
- Стресс, стрессовая ситуация – это защитная реакция организма, помогающая адаптироваться к внешней среде и в буквальном смысле выжить.
- Эмоции – это те же стрессовые реакции человека, которые регулируются вегетативной нервной системой и имеют одинаковые со стрессом механизмы развития, внешние и внутренние проявления.
- Психосоматические расстройства развиваются в случае острого эмоционального переживания большой силы или при продолжительном воздействии стрессового фактора (эмоции).
- Любые эмоции (положительные и отрицательные) всегда отражаются на теле человека, принося ему пользу или вред в виде болезни.
- Мишенью для эмоциональных переживаний может быть любой орган или несколько органов, любая система жизнеобеспечения организма, начиная от сердечно-сосудистой и заканчивая пищеварительной, а также любой участок тела.
- Есть естественные эмоции человека (страх, тревога, гнев, раздражительность), помогающие ему выжить в экстремальной ситуации. Накапливая такие эмоции, человек может легко от них избавиться (то есть разрядиться) после физических нагрузок или тренировок, успокоиться и предупредить развитие заболеваний.
- Есть неестественные эмоции, токсичные для человека (обида, зависть, ненависть, чувство вины), которые разрядить невозможно и которые довольно часто приводят к разнообразным телесным расстройствам.

ГЛАВА 2

.....

**ФОРМЫ
ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ
РАССТРОЙСТВ ОПОРНО-
ДВИГАТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ**

2.1. САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ЖАЛОБЫ ПРИ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВАХ И ИХ МЕНТАЛЬНЫЕ ПРИЧИНЫ

На мой ортопедический прием регулярно приходят пациенты разного возраста, которые обращаются со следующими жалобами:

- беспричинные, неопределенные, часто мучительные ощущения и боли в костях, мышцах, позвоночнике и суставах различных частей тела;
- в мышцах как будто что-то тянет, давит, натягивает, деревенеет, зудит;
- ощущение беспокойства, напряжения, скованности в суставах, ползания мурашек по телу, жжения, онемения в ногах;
- болит все тело;
- боли перескакивают из одного места в другое;
- постоянно забиты мышцы ног, ноги тяжелые;
- страшный хруст в суставах — такого никогда не было;
- постоянные боли в пятках, никакое лечение не помогает;
- зажимы в шее: голова стала плохо поворачиваться;
- стало тяжело приседать, колени скованны;
- постоянно болит поясница, а лечение не помогает;
- кружится голова, но невропатологи ничего не находят;
- болят кисти рук;
- постоянное напряжение в бедрах и голенях, нет легкости при ходьбе;
- постоянно болят стопы, а пациенту всего лишь 25 лет;
- боль в теле может внезапно начаться и так же внезапно закончиться;

ГЛАВА 2. ФОРМЫ ПСИХОСОМАТИЧЕСКИХ РАССТРОЙСТВ

- общая неустойчивость;
- болит между лопаток, но обследование никаких патологий не выявило;
- постоянно ноют колени, лечение не помогает;
- судороги в ногах, но обследование у сосудистого хирурга ничего не выявило;
- ломит кости.

На первый взгляд все перечисленные жалобы могут быть при заболеваниях суставов, костей, позвоночника, мышц или сосудов, что и служит поводом для обращения за помощью к ортопеду-травматологу. Однако при тщательном опросе и осмотре таких пациентов выясняется следующее:

- симптомы проявляются на протяжении продолжительного времени – от нескольких недель до нескольких лет;
- механические травмы или операции у этих людей либо отсутствовали вообще, либо не затрагивали тех участков тела, на которые жалуются пациенты;
- большинство пациентов неоднократно проходили консультации и лечение у невролога, нейрохирурга, ортопеда, остеопата или ревматолога с минимальным непродолжительным эффектом, который они описывали так: «После процедур становится чуть легче, потом снова все возобновляется»;
- большинство пациентов неоднократно проходили комплексное обследование, включающее лабораторное исследование крови, обследование на ревматизм, рентгенографию, томографию, денситометрию (исследование минеральной плотности костей), УЗИ сосудов и многое другое, но эти обследования не выявили каких бы то ни было существенных отклонений от нормы;
- многочисленные жалобы данных пациентов и интенсивность болевых симптомов не соответствуют имеющимся

ВИКТОР МАМОНТОВ

незначительным изменениям, выявленным при рентгенографии, томографии, УЗИ сосудов, или такие изменения отсутствуют вообще. Например, при жжении и онемении в ногах отсутствуют УЗИ-признаки заболеваний артерий и вен, при продолжительных болях в стопах нет изменений на рентгенограммах стоп, при постоянных болях в области коленных суставов выявляются только начальные признаки артроза, при онемении ног, характерных для грыж межпозвонковых дисков, МРТ поясничного отдела позвоночника не подтверждает наличия грыж, при головокружениях отсутствуют МРТ- и КТ-признаки заболевания головного мозга или нарушения кровообращения, а также признаки заболевания ЛОР-органов, а при жалобах на скованность в коленных суставах активные (которые выполняет сам пациент) и пассивные (которые выполняет только врач) движения в суставах оказываются безболезненными и в полном объеме;

- довольно часто при осмотре всего тела, включая шею, грудь, руки, спину и ноги, обнаруживаются болезненные участки в области суставов, локальные болезненные и напряженные участки мышц, при этом после непродолжительного легкого надавливания руками на такие участки в сочетании с локальным массажем боли и напряжения исчезают, но быстро возвращаются;
- у таких пациентов есть и еще одна особенность — это чередование беспричинных болей с непродолжительными периодами мнимого благополучия, когда ничего не болит: боли успокаиваются только на некоторое время, но вскоре болезненные симптомы возникают снова;
- прием обезболивающих препаратов снимает боли только на непродолжительное время;