

**Игорь Борщенко**

**КАК ВЕРНУТЬ  
МОЛОДОСТЬ СУСТАВАМ**

**актив и позитив в любом возрасте**

**МОСКВА  
ИЗДАТЕЛЬСТВО АСТ**

УДК 615.89  
ББК 53.58  
Б83

**Борщенко, Игорь.**

Б83

Как вернуть молодость суставам: актив и позитив в любом возрасте / Игорь Борщенко. — Москва : Издательство АСТ, 2016. — 496 с.

ISBN 978-5-17-094847-5

«Наши суставы всегда находятся в движении, на них приходится максимальная нагрузка, поэтому они часто травмируются, теряют подвижность, и человек испытывает острые или ноющие боли», — уверяет Игорь Анатольевич. Как же избавиться от болей в суставах и восстановить их былую подвижность? В своей книге доктор Борщенко доступно объясняет причины заболеваний суставов и подробно рассказывает, как правильно проводить лечебную изометрическую гимнастику — мягкий мышечный тренинг без резких движений в суставах, без напряжения и боли, без использования тренажеров. «Все, что вам нужно, — это ненадолго замирать в специальных тренирующих позициях, после чего расслаблять мышцы, — объясняет доктор. — Всего несколько недель таких занятий принесут радость свободы движения».

Изометрические упражнения можно проводить не только на гимнастическом коврике, но и в офисном кресле, и в самолете, и за рулем, и даже... в воде!

**УДК 615.89**  
**ББК 53.58**

ISBN 978-5-17-094847-5

© Борщенко И.  
© ООО «Издательство АСТ»



# ПРЕДИСЛОВИЕ

Ощущение боли в суставах многим из нас знакомо не понаслышке. Для кого-то это временная проблема: боль схватит и отпустит. Другим же ноющие боли в суставах приносят постоянные невыносимые страдания. Не случайно врачи суставы считают самым слабым звеном опорно-двигательного аппарата, которые часто травмируются и теряют подвижность.

С давних пор известно, что многие суставные болезни, и особенно артроз и артрит, поддаются лечению при помощи гимнастических упражнений. Вот почему такое важное значение имеет щадящая изометрическая гимнастика, которая поможет восстановить правильные оси движения в суставах и вернет им легкость. Пусть это будут не ежедневные занятия, но регулярные, для которых вы выделяете специальное время. Упражнения можно проводить не только на гимнастическом коврике, но и в офисном кресле, и в самолете, и за рулем, и даже... в воде!

Книга поможет всем, кто страдает заболеваниями опорно-двигательной системы, получил травму или перенес операцию на позвоночнике и суставах, кто испытывает боли в спине, в руках и ногах. Также она поможет тем, кто ведет малоподвижный образ жизни – офисным работникам, водителям, туристам, пожилым людям.

# САМЫЙ ЩАДЯЩИЙ ТРЕНИНГ ДЛЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Для того 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, «тонос» — напряжение, давление). 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.

Активные движения, да еще и с нагрузкой, серьезно нагружают суставной хрящ. Всем известно, как болят суставы у людей тяжелого физического труда: непомерная работа перегружает суставы, и хрящевая прослойка истончается, «стирается», заставляя кости буквально скрипеть.

Болезнь суставов, связанная со старением суставных хрящей, называется артроз. Каждое движение в таком суставе может причинять боль, поэтому движение ограничивается. Неужели нет выхода? К счастью, это не так. Попробуем продолжить наши несложные физиологические опыты. Постарайтесь напрячь бицепс плеча так, чтобы предплечье и плечо оставались без движения. Чувствуете ли вы напряжение мышцы? Безусловно, но одновременно рука неподвижна, движение в суставе отсутствует. Такой режим работы назван изометрическим. Режим, который и сберегает ваши суставы, и тренирует мышечные волокна,

оставляя радость движений на долгие годы! Таким образом, изометрическое сокращение — это напряжение мышцы без ее движения.



**ВАЖНО ЗНАТЬ!**  
*Изометрическое сокращение — это напряжение мышцы без ее движения.*

За каждым движением, словно тень, следует утомление и усталость, а желание расслабления и отдыха неизменно приводит к прекращению занятий. Вот и вы после наших экспериментов расслабьте плечо и дайте руке свободно свисать вниз, подобно ветке дерева, — почувствуйте степень расслабления мышцы и запомните это ощущение. Перейдем к последнему эксперименту.

Начните сгибать локтевой сустав одной руки, а другой попытайтесь удержать ее от движения — это и есть уже известное вам изометрическое напряжение бицепса. Удержите это положение в течение двадцати секунд. Теперь быстро подойдите спиной к стене, положите ладонь работавшей руки на стену пальцами вниз и медленно присядайте, сохраняя руку выпрямленной. Вы чувствуете растяжение бицепса? Да, это сильное и даже немного болезненное, но приятное ощущение.

Растягивайте руку не более 10 секунд. Теперь расслабьте и опустите руку вниз. Уверен, что сейчас вы почувствуете расслабление бицепса гораздо сильнее, чем после обычных сгибаний. Такое состояние получило специальное название — **послеизометрическая релаксация**, которую вы только что самостоятельно научились выполнять. Думаю, вам становится понятно, что растянуть и расслабить мышцы после изометрического напряжения гораздо более эффективно, чем обычным потягиванием.



**ВАЖНО ЗНАТЬ!**  
*Растянуть и расслабить  
мышцы после изометрического  
напряжения гораздо более  
эффективно, чем обычным  
потягиванием.*

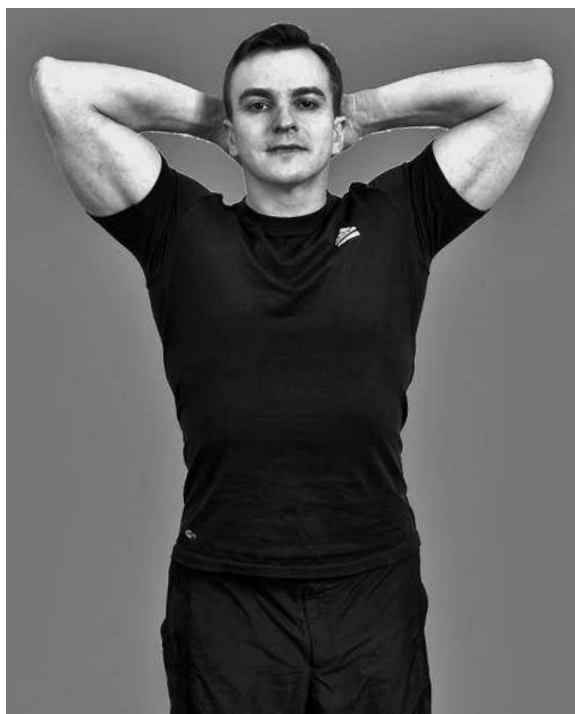
Итак, изометрическая гимнастика основана на напряжении мышц БЕЗ ДВИЖЕНИЯ. Она сохраняет суставы, предотвращает изнашивание суставного хряща и прогрессирование артроза. Во многих упражнениях за фазой изометрического сокращения следует фаза растяжения. Это эффективный прием, расслабляющий мышцу, снимающий мышечный спазм и обладающий выраженным обезболивающим эффектом. Вспомните, как приятно потянуться после долгого сидения, — изометрическая гимнастика будет



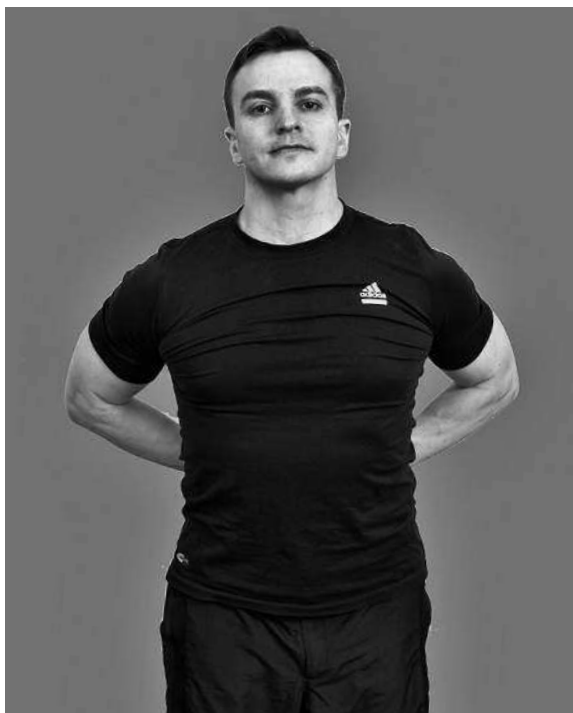
и тренировать, и расслаблять целевую мышцу — ту, которую необходимо нагружать именно при вашей патологии или проблеме.

# ПЛЕЧЕВОЙ СУСТАВ

**ТЕСТ. ПРОВЕРЬТЕ, В КАКОМ СОСТОЯНИИ  
ВАШИ ПЛЕЧЕВЫЕ СУСТАВЫ?**



Сначала поместите обе ладони на затылок, затем заведите кисти за спину, поместив их на поясницу. Если проблем в плечевых суставах нет, то эти движения выполняются легко и в полном объеме.



Ограничение этих движений свидетельствует о возможном поражении плечевых суставов.

Согните тестируемую руку в локтевом суставе до прямого угла, кисть сожмите в кулак. Прижмите локоть к туловищу. Удерживая локоть на туловище, отводите кулак на-



ружу. В этот момент происходит вращение плечевой кости в плечевом суставе. В норме вы сможете отвести кулак до  $45^\circ$ . Если объем движения значительно меньше — имеется патология плечевого сустава.

Ограничение вращения плеча может указывать на патологию плечевого сустава, чаще всего вследствие воспаления, разрывов или рубцевания капсулы сустава или сухожилий вращательной манжеты плеча. Это состояние требует консультации ортопеда. Как правило, такой пациент с трудом



заводит руки за спину или за голову. Это вызывает большие проблемы в быту и самообслуживании, поскольку становится трудно одеваться, умываться, причесываться.

## **ВОСПАЛЕНИЕ СИНОВИАЛЬНОЙ СУМКИ**

Мы привыкли, что сумка необходима для того, чтобы в нее что-либо положить. Но вот сумка синовиальная — совсем другая. Поместить в нее вы ничего не сможете, потому что она полностью замкнута. Представьте себе спущенный мяч, но не полностью, а так, чтобы внутри оставалось небольшое количество воздуха. Пинать его уже неудобно, но вот сесть и кататься можно легко — так часто балуются дети. Точно так же работает и синовиальная сумка — благодаря небольшому количеству жидкости сумка позволяет легко скользить сухожилиям и мышцам в области твердых костных выступов. Синовиальная сумка, или по-латыни

«бурса», находится в области каждого крупного сустава. Воспаление сумки называется «бурсит», который может быть гнойным, а может быть и не связанным с инфекцией.

## **СИНДРОМ ЗАМОРОЖЕННОГО ПЛЕЧА**

Этот диагноз очень точно описывает плечо такого пациента: движения в плечевом суставе ограничены во всех направлениях. И мужчины, и женщины одинаково часто имеют это неприятное состояние, чаще между 40 и 60 годами, вне зависимости от рода занятий.

Причина этого «замораживания» не совсем ясна. В ходе болезни суставная капсула, связки плечевого сустава утолщаются и рубцуются. А вот среди больных диабетом это состояние развивается в 10-20% случаев.

Болезни щитовидной железы, связанные с ее повышенной или пониженной функцией, а также болезни сердца или болезнь Паркинсона также чаще встречаются среди больных с синдромом замороженного плеча.

В российских медицинских кругах это состояние называется плечелопаточным периартрозом.

Обычно боли появляются постепенно и ощущаются в верхней части плеча или плечевого сустава. Главным признаком болезни является ограничение подвижности плечевой кости. Также боль возникает, если посторонний человек пытается двигать больным плечом.

**ВАЖНО ЗНАТЬ!**

*Болезнь нередко протекает в три этапа, каждый из которых длится от нескольких недель до девяти месяцев, а весь цикл болезни может занимать более трех лет.*

Болезнь нередко протекает в три этапа, каждый из которых длится от нескольких недель до девяти месяцев, а весь цикл болезни может занимать более трех лет.

Начинается все со стадии «замораживания», когда постепенно появляются боль и ограничение движений. Она может длиться до 9 месяцев.

Вторая стадия «замороженного» плеча — это когда боль уменьшается, но сохраняется ограничение движений в плечевом суставе. Эта фаза тоже может длиться до 9 месяцев. И наконец, стадия «оттаивания», во время которой возвращается объем движений. Занимать она может до 26 месяцев.

Одной из причин развития дистрофических и рубцовых изменений в тканях плечевого сустава является патология шейного отдела позвоночника. Мне как нейрохирургу приходится часто наблюдать пациентов, которые жалуются на боли в плечах и плечевом суставе, но болезни самих костей и сустава не определяются.