

СЕРГЕЙ ДЛИН

врач-невролог, мануальный терапевт, остеопат

ПОМОГИ СВОИМ СУСТАВАМ

КАК
В ДОМАШНИХ
УСЛОВИЯХ
УЛУЧШИТЬ
СОСТОЯНИЕ
ПРИ АРТРИТЕ
И АРТРОЗЕ

@doctorDlin -
один из самых
авторитетных экспертов,
смотрящих более **1,3 млн!**

Сергей Владимирович Длин
Помоги своим суставам.
Как в домашних условиях
улучшить состояние
при артрите и артрозе
Серия «Доктор Длин. Книги о
здоровье позвоночника и суставов»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=70278373

*Помоги своим суставам. Как в домашних условиях улучшить состояние
при артрите и артрозе:
ISBN 978-5-04-198668-1*

Аннотация

Практически перед каждым в определённый момент жизни встает вопрос – как избавиться от боли и сохранить активность при заболеваниях суставов. На страницах этой книги вас ждут простые и легкие в применении способы профилактики, упражнения, правила жизни и питания, которые помогут восстановить здоровье, если у вас уже есть артрит или артроз. Врач с опытом работы 25 лет, к советам которого прислушиваются более миллиона человек, остеопат, специалист в превентивной и антивозрастной медицине, руководитель

клиники лечения болезней суставов – Сергей Длин – расскажет вам на страницах этой книги, как:

- вовремя заметить развитие артрита и артроза;
- сохранить здоровье суставов и отсрочить развитие осложнений;
- избавиться от боли и вернуть свободу движений;
- изменить ежедневные привычки, чтобы стать в разы здоровее.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Об авторе	6
Предисловие	9
Виды суставов	12
Глава 1	15
Заболевания суставов из-за воспаления	18
Заболевания суставов из-за нарушения обмена веществ	20
Глава 2	23
Неправильное питание	24
Недостаток витаминов группы b и фолиевой кислоты	25
Неграмотные физические нагрузки	26
Малоподвижный образ жизни и сидячая работа	27
Травмы и микроповреждения	28
Глава 3	30
Глава 4	32
Артроз	32
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Сергей Владимирович Длин
Помоги своим суставам
Как в домашних условиях
улучшить состояние
при артрите и артрозе

© Длин С. В., текст, 2023

© Горячева Н.А., фотографии, 2023

© Давлетбаева В. В., иллюстрации, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

Об авторе

Автор книги, которую вы держите в руках, – один из самых авторитетных экспертов в области восстановления суставов и опорно-двигательного аппарата. Сергей Владимирович Длин – врач с опытом работы более 25 лет, специалист в превентивной и антивозрастной медицине, невролог, мануальный терапевт, остеопат и руководитель собственной международной сети клиник лечения суставов и позвоночника. Также он разработал свой авторский метод по восстановлению опорно-двигательного аппарата. Немаловажно, что в лечении суставов доктор Длин опирается как на новейшие российские исследования, так и на опыт зарубежных коллег. В его багаже обучение и стажировка по специальности «osteopate и кинезиотерапевт» в Израиле, практика в Центре здоровья Chiropractic в Лос-Анджелесе и Нью-Йорке, обучение у основоположника мануальной терапии Карла Левитта и Президента российской ассоциации мануальной терапии Алексея Егоровича Саморукова.



Сергей Длин ежедневно работает с пациентами с самыми разными диагнозами. Помимо этого, он постоянно выступает в качестве эксперта в телевизионных программах и пуб-

ликует статьи в авторитетных медицинских журналах как в России, так и за рубежом.

Также Сергей Владимирович является одним из немногих специалистов, которые пользуются безупречным авторитетом в социальных сетях. Ежедневно к его советам прислушиваются более миллиона подписчиков.

Но лучше всего об опыте доктора Дина говорят многочисленные отзывы пациентов, которых он буквально поставил на ноги. Сегодня и у вас появилась возможность познакомиться с уникальной методикой лечения и оздоровления Сергея Дина, которая помогла десяткам тысяч человек вернуться к полноценной, полной движения жизни!

Предисловие

Представьте: в один совсем не прекрасный день вы просыпаетесь, чтобы, как обычно, выйти с любимым псом на прогулку или поехать на работу, и вдруг чувствуете выраженную боль в суставе. Вы понимаете, что буквально не можете подняться с кровати! А уж о том, чтобы снова активно двигаться, можно вообще забыть. К тому же заболевания суставов могут остро проявляться не только в движении, но и в состоянии покоя. Жизнь оказывается разделена на до и после, а о старых привычках приходится забыть.

Все мы постоянно двигаемся, и нам сложно представить себе, что можно быть сколько-нибудь ограниченным в своей активности. Более того, каждое движение может приносить невыносимую боль. А ведь физический дискомфорт также влияет на наше эмоциональное состояние: появляется чувство растерянности, безысходности, собственной беспомощности и слабости перед лицом болезни. И неважно, сколько вам лет: заболевания суставов сегодня не имеют возраста.

Что же делать? Возможно ли повернуть патологические процессы в структурах опорно-двигательного аппарата вспять? Можно ли сохранить подвижность на долгие годы? Да! Болезни суставов – не приговор!

Часто лечение заболеваний суставов и опорно-двигательного аппарата строится на двух составляющих: медикамен-

тозные препараты и хирургическое вмешательство. Причем распространены ситуации, в которых операции проводятся в тех случаях, когда их вполне можно избежать. При этом последние исследования показали, что лечение болезней суставов – это многогранный процесс, в котором коррекция питания, образа жизни и выполнение определенных физических упражнений и физиотерапия играют огромную роль и помогают избежать радикальных мер.

Прочитав книгу «Помоги своим суставам. Как в домашних условиях улучшить состояние при артрите и артрозе», вы узнаете о более чем 20 разных безоперационных методиках, которые вернут здоровье суставам. Среди них – постизометрическая релаксация, палсинг, внутрикостные блокады, блокады гиалуроновой кислотой, мягкие техники кинезиологии и т. д. Также на страницах этого издания описаны самые простые, понятные каждому правила и советы, которые приведут к тому, что вы:

- предупредите развитие суставных болезней;
- уменьшите воспаление и боль, если уже стоит диагноз «артрит» или «артроз»;
- начнете вести активный образа жизни и легко избавитесь от вредных привычек.

Даже если вы не имеете медицинского образования и никогда не интересовались лечением болезней суставов, эта книга будет для вас проста и понятна, а главное, информация из нее легко применима на практике! Также здесь вы

найдете тесты, которые помогут вам предварительно, еще до визита к врачу, понять, с каким диагнозом могут быть связаны ваши болевые ощущения.

Поверьте в себя! С советами из этой книги вы снова вернетесь к активной жизни и будете получать яркие впечатления, забыв о своих диагнозах.

Все о суставах

Все мы знаем, что происходит, когда возникают проблемы с суставами, – появляется боль и ограничение в движениях. Но вряд ли кто-то из вас может точно сказать, какую роль они играют в организме, каково их строение и особенности функционирования.

Насколько суставы важны, показывают последние исследования. Оказывается, наибольшее количество заболеваний и травм опорно-двигательного аппарата вызваны проблемами именно с ними.

И начать заботиться о суставах нужно уже сегодня!

Виды суставов

Сустав – это соединение, которое позволяет костям при помощи мышц двигаться относительно друг друга.

С их помощью мы выполняем следующие действия:

- сгибающие/разгибающие;
- отводящие/приводящие;
- вращательные.

Также они могут выполнять опорную функцию, как, например, сустав в стопе.

По составу суставы делятся на две группы:

- простые, образованные двумя суставными поверхностями;
- сложные, которые образованы несколькими суставными поверхностями.

Размеры суставов весьма разнообразны. Самые мелкие – межфаланговые в пальцах. А самый крупный – коленный.

Последний является и самым сложным, так как образован сразу тремя костями: сверху – бедренной, снизу – большеберцовой, а спереди – коленной чашечкой.

Двигаются суставы по осям. Выделяют три их типа, в зависимости от амплитуды выполняемых движений:

- неподвижные (некоторые суставы таза и черепа);

- слегка подвижные (межпозвоночные);
- свободно подвижные (например, плечевой сустав).

Теперь давайте поговорим о том, из чего же состоят суставы. Это поможет в дальнейшем лучше понять суть их заболеваний и разобраться в методиках лечения.

Из каких элементов состоят суставы

Мудрая природа создала суставы в теле человека как сложный, совершенный механизм, который позволяет радоваться свободе движений. Они состоят из элементов, которые принято делить на два вида.

Основные элементы:

- суставная поверхность;
- суставная полость;
- капсула с синовиальными оболочками.

Дополнительные элементы:

- хрящевые прослойки;
- окружающие сустав мышечные сухожилия;
- скопления жировой клетчатки;
- производные синовиальной оболочки.

Каждый такой элемент, словно отдельный инструмент в дружном оркестре, играет свою собственную особую роль. Например, задача хрящевых прослоек – во-первых, фиксировать сустав в нужном положении, во-вторых, придавать ему гибкость, необходимую для движения. А, к примеру, капсула определяет объем совершаемых движений. Если она тонкая и эластичная, то вы можете делать широкие взмахи

руками, если она утолщена – это уже патология. Теперь легко понять, почему при воспалении капсулы свобода движений нарушается.

Степень подвижности у всех суставов разная и зависит:

- от особенностей их строения;
- того, какими участками соприкасаются кости в суставе и насколько много таких областей;
- наличия в суставе вспомогательных элементов, то есть дисков и менисков;
- от особенностей строения связок;
- эластичности мышц, окружающих сустав.

На то, насколько у вас крепкие и эластичные суставы, влияет не только генетика. Огромное значение имеют образ жизни, питание, вредные привычки и т. д.

О том, как и почему это происходит, вы прочитаете в книге далее. Но сначала рассмотрим, какими бывают заболевания суставов.

Глава 1

Основные виды заболеваний суставов

Только представьте: в опорно-двигательном аппарате около 200 суставов. И значение их огромно! Крайне важно вовремя заметить развивающуюся болезнь, чтобы она не подчинила себе вашу жизнь.

Наиболее частые симптомы болезней суставов таковы:

- болевые ощущения при движениях, во время и после физических нагрузок;
- деформация сустава и отек, покраснение кожи;
- скованность в суставах после ночного отдыха;
- уменьшение амплитуды движений;
- различаемый хруст при движениях;
- повышение температуры тела;
- слабость и ломота в теле.

Все эти симптомы со временем приводят к печальным последствиям: к ограничению в движениях и вынужденному отказу от привычных занятий, а как следствие – к снижению качества жизни.

Если после активного дня, например после работы на дачном участке, у вас появляется какой-то из

перечисленных симптомов – это повод для срочного обращения к врачу.

Только специалист сможет точно диагностировать проблему, назначить лечение или меры профилактики.

Если вы пустите все на самотек, то развитие заболевания будет напоминать эффект домино: один воспалительный процесс потянет за собой другие, и вскоре вы заметите, что не можете уже нормально двигаться!

Дело в том, что в организме человека все взаимосвязано: костно-мышечная система, суставы и связочный аппарат. Выход из строя одной составляющей может повлечь изменения и в других.

Основные последствия отсутствия своевременного лечения болезней суставов:

- потеря возможности заниматься повседневными делами;
- значительное разрушение суставов;
- развитие почечной недостаточности;
- постоянная болезненность;
- развитие грыж;
- инвалидность.

Чем раньше вы начнете лечиться и следовать профилактическим советам специалиста, тем на более долгий срок сможете отсрочить развитие болезней суставов и сопутствующих осложнений. Но прежде, чем начать борьбу с любым заболеванием, надо понять, что оно из себя представляет: по

каким причинам развивается и к каким последствиям приводит.

В этой главе я познакомлю вас с самыми распространенными проблемами, касающимися суставов. Специалисты делят эти заболевания на различные группы, в зависимости от их причин и проявлений.

Заболелания суставов из-за воспаления

Артрит – это собирательный термин всех заболеваний суставов, вызванных воспалительными процессами и инфекциями. Этот диагноз ставят людям самого разного возраста.

До конца причины его возникновения неизвестны. Но все же есть факторы, которые могут спровоцировать этот недуг:

- инфекционные заболевания: дизентерия, гонорея, туберкулез, краснуха, свинка и другие инфекции (чаще кишечные, мочеполовые);
- наследственные причины;
- нарушения обмена веществ;
- аутоиммунные болезни;
- перегрев, переохлаждение, длительное пребывание на солнце;
- чрезмерные физические нагрузки;
- ожирение и избыточный вес;
- несбалансированный рацион питания, обезвоживание;
- курение и другие вредные привычки.

Видов артритов, в зависимости от причин возникновения и особенностей протекания, множество. Обобщает их

то, что, если заболевание переходит в хроническую форму, болезнь не только вызывает боль, но и приводит к нарушениям движения.

Но самая большая опасность в том, что артриты могут приводить к инвалидизации, деформации суставов, а также к серьезным заболеваниям других органов: сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Далее мы с вами очень подробно поговорим об этой группе недугов, и я расскажу, как избежать их перехода в тяжелые формы.

Заболевания суставов из-за нарушения обмена веществ

Многие из нас слышали о нарушении обмена веществ, и, скорее всего, первая ассоциация с данным понятием – лишний вес. Однако этот сбой в организме весьма коварен. В союзе с неправильным питанием и стрессами он может привести к самым разным болезням, в том числе к заболеваниям суставов.

Один из самых известных недугов этой группы – подагра.

Причинами развития данного вида заболевания могут быть:

- артериальная гипертензия;
- избыточное употребление в пищу красного мяса, кофе, чая, алкоголя;
- почечная недостаточность;
- аутоиммунные заболевания.

Если подагру не лечить, она может вызвать такие последствия:

- разрушение и деформация суставов;
- развитие острой почечной недостаточности;
- воспаление близлежащих тканей.

Никто не знает заранее, заболеет ли он этой болезнью. Но меры профилактики будут полезны всем. Например, в питании стоит сделать акцент на фрукты и ягоды, овощи, нежир-

ные супы, каши, компоты и кисели. А вот от красного мяса, жирной рыбы, консервов, копченостей, сдобы, бобовых, некоторых соусов (горчица и майонез) лучше отказаться.

Заболевания суставов с дегенеративно-дистрофическими причинами

В эту группу входят два заболевания – остеохондроз и остеоартроз. Они развиваются постепенно, давая о себе знать нарастающими симптомами.

Причиной их появления может стать возраст – в этом случае болезненные процессы называют термином «изменения». Но также данный недуг может возникать и у молодых людей, тогда его проявления называют «поражения».

И остеохондроз, и остеоартроз, как правило, имеют не одну, а несколько причин, которые накладываются и усиливают друг друга.

Например, болезнь может развиваться из-за сочетания физических перегрузок и патологий эндокринной системы.

При **остеохондрозе** поражается позвоночник. Чаще выделяют шейный, грудной и поясничный варианты болезни. При развитии остеохондроза происходит полное или частичное истирание межпозвоночной хрящевой прокладки и, как результат, значительная потеря качества жизни, непроходящая боль, невозможность двигаться. Он имеет необратимый характер, поэтому важны меры профилактики и своевременное обращение к врачу. Поэтому будьте внимательны и не пропустите у себя первые симптомы болезни – дискомфорт

между лопатками и в шее при длительной неподвижности, прострелы при интенсивных нагрузках и резких движениях.

Другая болезнь этой группы – **остеоартроз**. Данный недуг связан с изменениями в хрящевой ткани. Чаще всего он поражает тазобедренные, коленные и локтевые сочленения.

Для этого заболевания характерна боль в названных областях, скованность движений и со временем утрата функций суставов. Одной из особенностей остеоартроза является появление остеофитов – наростов на костных структурах.

Если заболевание не начать лечить вовремя, оно будет стремительно прогрессировать: функциональность и состояние суставов будут постепенно ухудшаться.

Но если у вас уже есть такой диагноз, не стоит отчаиваться. На страницах данной книги я расскажу, как при этом и многих других заболеваниях суставов сохранить возможность свободно двигаться и привычное качество жизни!

Глава 2

Влияние образа жизни на состояние суставов

Как я уже отмечал выше, образ жизни, который ведет человек, – это почва, на которой произрастают все заболевания. Расскажите, как вы питаетесь, как спите, как работаете, занимаетесь ли спортом, – и я скажу, какие заболевания в будущем могут у вас развиваться.

Более того, мой опыт и опыт моих коллег показывает, что многие заболевания, которые раньше выявлялись у людей зрелого и пенсионного возраста, сегодня стремительно молодеют.

И это несмотря на огромный прогресс в области медицины и то, что сегодня у нас на вооружении целый ряд научных открытий, обилие медикаментозных и физиотерапевтических методов лечения. И как итог, можно сделать вывод, что мировой прогресс расслабил почти каждого из нас, и болезни атакуют человечество с новой силой. Что же именно буквально убивает наши суставы и как этого избежать?..

Неправильное питание

Это одна из основ всех проблем со здоровьем. У большинства из нас в ежедневном рационе просто огромное количество углеводов, жареных блюд, фастфуда, полуфабрикатов... И все содержит массу канцерогенов, стабилизаторов и красителей, которые являются токсинами для нас. В молодости организм справляется со всеми этими вредными веществами, но с годами происходит их перенакопление.

Кроме того, из-за неправильного питания с течением времени нарушается микрофлора кишечника: появляются чуждые организму бактерии, грибы и паразиты, которые в процессе своей жизнедеятельности также выделяют токсины. И эта масштабная интоксикация, внешняя и внутренняя, влияет на состояние организма в целом и суставов в частности.

Хотя сегодня активно рекламируются БАДы для вывода токсинов из ЖКТ, настоятельно рекомендую не принимать их без согласования с вашим лечащим врачом! Часто эти препараты не имеют подтвержденной эффективности, а их производители преследуют цель быстрого обогащения.

Некачественные медикаменты в лучшем случае будут бесполезны. В худшем – могут нанести вред здоровью: вы не очистите организм от токсинов, а приобретете новые проблемы и заболевания.

Недостаток витаминов группы b и фолиевой кислоты

Это настолько важный аспект, что я выделил его в отдельный пункт.

Недостаток витаминов группы В и фолиевой кислоты в ежедневном рационе с течением времени провоцирует сбой работы фолатного цикла¹ и приводит к избыточному накоплению гомоцистеина². Это негативно сказывается на здоровье и даже может спровоцировать развитие инфарктов и инсультов, а также вызвать нарушение в микрокапиллярном кровотоке.

Это отрицательно влияет как на состояние суставов, так и на всю опорно-двигательную систему.

¹ Фолатный цикл – каскадный процесс, контролируемый ферментами, которые в качестве коферментов имеют производные фолиевой кислоты. Ключевым этапом в данном процессе является синтез метионина из гомоцистеина.

² Гомоцистеин – серосодержащая аминокислота плазмы крови.

Неграмотные физические нагрузки

Сегодня, возводя красивое тело в культ, многие потеют в тренажерных залах, забывая о рациональном и здоровом подходе к физической культуре. В результате неправильные нагрузки и травмы могут вызвать появление различных заболеваний.

Часто от непродуманных тренировок страдают суставы.

Возьмем, например, бег. Это настоящее искусство, к которому важно подходить грамотно, особенно если человек бегает регулярно и на большие расстояния. Данный вид спорта требует правильного выбора обуви и местности для занятий. Бегать рекомендуется по прорезиненному покрытию либо по мягкой почве, создающей эффект амортизации. Если же тренироваться на асфальте, это нанесет вред не только коленным суставам, но и всему опорно-двигательному аппарату. Более того, если у человека еще до занятий спортом имеются такие проблемы, как, например, плоскостопие, то к выбору вида физической нагрузки стоит подходить особенно осторожно – лучше проконсультироваться с врачом и пройти назначенное им обследование, чтобы учесть имеющиеся в настоящий момент жалобы.

Малоподвижный образ жизни и сидячая работа

Это другая крайность, значительно влияющая на возникновение заболеваний суставов.

Когда человек долго сидит, у него в теле происходит неправильное перераспределение нагрузки. В результате нарушается микроциркуляция крови, в области бедер возникает мышечный спазм, и идет перегрузка поясничного отдела позвоночника – все это приводит к формированию дегенеративных процессов, например артрозов.

Травмы и микроповреждения

Всевозможные повреждения – надрывы связок, переломы и ушибы – могут привести к тому, что в суставах, расположенных рядом с травмой, развиваются различные патологии. Поначалу человека может ничего не беспокоить, но со временем они часто становятся очагом артроза, который требует серьезного лечения.

Именно поэтому травмы нельзя игнорировать – обязательно нужно показаться специалисту, обследоваться и получить рекомендации по профилактике осложнений. Ведь заболевания суставов могут годами никак не проявлять себя, а потом вызвать жесточайшую боль и дискомфорт.

Итак, мы рассмотрели основные факторы образа жизни человека, которые способны вызвать развитие или усугубить течение заболеваний суставов. Часто артрозы, остеопороз и другие болезни под влиянием всех этих факторов приобретают хронический характер. Но наш организм мудр: он пытается защитить себя от негативного влияния и восстановиться. И мы просто обязаны помочь ему.

Постепенное введение в образ жизни здоровых привычек, грамотные нагрузки, регулярное наблюдение у специалиста – все это способно замедлить негативные процессы и поможет сохранить суставы здоровыми на

ВСЮ ЖИЗНЬ.

Глава 3

О чем может говорить боль в суставе

Боль в суставе, конечно, сигнализирует, что есть проблема – воспаление или повреждение тканей. Давайте разберемся, что же происходит в суставе при неприятных ощущениях.

Боль может быть двух видов:

- посттравматическая;
- воспалительного характера.

Говоря проще, и травма, и заболевание могут стать основой развития патологии. То есть и первый, и второй вариант могут говорить о том, что в суставе зарождается артрит или артроз.

Самая первая, начальная стадия заболевания всегда и у каждого пациента протекает по-разному. Это зависит от причины развития воспаления, а также от индивидуальных особенностей человека, его наследственности и состояния здоровья.

Боль как ответ на воздействие вируса, бактерии или иного агента чаще будет сопровождаться целым букетом симптомов. Это воспаление, отек, покраснение и нарушение двигательных функций в месте поражения.

Вообще клиническая картина в начале заболевания может у разных пациентов значительно различаться. У кого-то сразу появляется интенсивная боль с другими признаками. А у кого-то – смазанные болевые ощущения, отсутствие других симптомов.

Обычно, когда проявления болезни с самого начала «бьют» по здоровью и образу жизни, человек незамедлительно бежит к врачу и вовремя начинает лечение.

А если картина симптомов более смазанная, пациент может не придать значения тревожным признакам и не обратиться к врачу. Тем не менее патологический процесс уже развивается, и необходимо начать лечение. Именно поэтому самым малейшим отклонениям в привычном состоянии необходимо уделять внимание.

Глава 4

Если суставы уже поражены

Артроз

На страницах этой книги мы уже многократно затрагивали тему артроза. Теперь давайте поговорим о его лечении. Напомню, что же это за заболевание такое, которое доставляет столько мучений...

Главное нарушение при артрозе – разрушение хряща. Недуг сопровождается болевыми ощущениями, ограничением в движениях и спазмами.

Болезнь поражает прежде всего те суставы, которые испытывают наибольшую нагрузку.

А именно:

- коленные;
- плечевые;
- тазобедренные;
- суставы пальцев рук;
- суставы позвоночника (особенно часто страдает шейный отдел).

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ ПРО ЭТОТ НЕДУГ

- Артроз поражает только суставы.

- Первопричиной заболевания является воспалительный процесс.
- С увеличением объема поражения уменьшается подвижность сустава, растет дискомфорт и болевой синдром.
- Это заболевание может угрожать всем суставам нашего тела, однако чаще всего диагностируют артроз коленного и тазобедренного суставов (гонартроз и коксартроз).
- Развитие данной болезни можно затормозить при грамотной диагностике и комплексном подходе к составлению программы лечения.
- Артроз – одна из самых распространенных патологий суставов (70–80 % случаев), одинаково часто встречается и у мужчин, и у женщин, может начать проявляться в возрасте 40 лет и старше либо возникнуть в результате травмы.

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.