

СЕРГЕЙ
ДЛИН

СЕРГЕЙ ДЛИН

врач-невролог, мануальный терапевт, остеопат

ПОМОГИ СВОИМ СУСТАВАМ

←————→

КАК
В ДОМАШНИХ
УСЛОВИЯХ
УЛУЧШИТЬ
СОСТОЯНИЕ
ПРИ АРТРИТЕ
И АРТРОЗЕ

←————→

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2024

УДК 616.72
ББК 54.18
Д51

В оформлении обложки использована фотография *Н.А. Горячевой*
Иллюстрации *В. В. Давлетбаевой*

Длин, Сергей Владимирович.

Д51 Помогите своим суставам. Как в домашних условиях улучшить состояние при артрите и артрозе / Сергей Длин. — Москва : Эксмо, 2024. — 304 с. : ил. — (Доктор Длин. Книги о здоровье позвоночника и суставов).

ISBN 978-5-04-196135-0

Практически перед каждым в определенный 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.

УДК 616.72
ББК 54.18

© Длин С. В., текст, 2023
© Горячева Н.А., фотографии, 2023
© Давлетбаева В. В., иллюстрации, 2023
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2024

ISBN 978-5-04-196135-0

ОГЛАВЛЕНИЕ

Об авторе	9
Предисловие	11
Виды суставов	14
Глава 1. ОСНОВНЫЕ ВИДЫ ЗАБОЛЕВАНИЙ СУСТАВОВ	19
Заболевания суставов из-за воспаления	22
Заболевания суставов из-за нарушения обмена веществ	23
Глава 2. ВЛИЯНИЕ ОБРАЗА ЖИЗНИ НА СОСТОЯНИЕ СУСТАВОВ	28
Неправильное питание	29
Недостаток витаминов группы В и фолиевой кислоты.	30
Неграмотные физические нагрузки	31
Малоподвижный образ жизни и сидячая работа	32
Травмы и микроповреждения	33
Глава 3. О ЧЕМ МОЖЕТ ГОВОРИТЬ БОЛЬ В СУСТАВЕ	35
Глава 4. ЕСЛИ СУСТАВЫ УЖЕ ПОРАЖЕНЫ	37
Артроз	37
Артрит	88

Глава 5. САМЫЕ РАСПРОСТРАНЕННЫЕ ВОПРОСЫ ПРО ЗАБОЛЕВАНИЯ СУСТАВОВ	118
---	------------

Глава 6. ПИТАНИЕ, КОТОРОЕ СОХРАНИТ СУСТАВЫ ЗДОРОВЫМИ	124
---	------------

Правила хорошего завтрака	125
-------------------------------------	-----

Каким должен быть обед	126
----------------------------------	-----

Ваш полезный ужин	127
-----------------------------	-----

Обратите внимание!.	129
-----------------------------	-----

Нормы потребления полезных веществ в сутки	131
--	-----

Питьевой режим	133
--------------------------	-----

Палеодиета против боли в суставах	135
---	-----

Топ-10 продуктов для укрепления костей и суставов	144
---	-----

Три вида продуктов, которые запрещены при проблемах с суставами	147
---	-----

Почему молоко опасно для суставов	151
---	-----

Чем сахар опасен для суставов	158
---	-----

Глава 7. РЕЦЕПТЫ БЛЮД ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СУСТАВОВ	164
--	------------

Влияние коррекции рациона на здоровье суставов	167
--	-----

Основные принципы питания при заболеваниях суставов	168
---	-----

Здоровые рецепты на каждый день	173
---	-----

Примеры ежедневного меню	216
------------------------------------	-----

Глава 8. ВИТАМИНЫ, МИКРОЭЛЕМЕНТЫ И БАДы ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ СУСТАВОВ	220
Глюкозамин и хондроитин	220
Лецитин и витамин D	222
Куркумин (куркума)	225
Коллаген	226
Витамин С	228
Метилсульфонилметан	230
Пальмитоилэтаноламид	232
Глицинат магния	233
Витамины группы В	234
Глава 9. ЛЕКАРСТВА, КОТОРЫЕ ВЫЗЫВАЮТ БОЛЬ В СУСТАВАХ	238
Глава 10. ВРЕДЕН ЛИ ХРУСТ В СУСТАВАХ	240
Так можно хрустеть суставами или нет	241
Причины хруста в суставах	242
Можно ли убрать хруст в суставах	243
Глава 11. ФИЗИЧЕСКИЕ НАГРУЗКИ ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ПРОБЛЕМ С СУСТАВАМИ	245
Спорт, подходящий для вашего возраста	250
Глава 12. ГИМНАСТИКА И САМОМАССАЖ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ СУСТАВОВ	260
Самомассаж для здоровья суставов	261

Техника самомассажа коленного и бедренного суставов	263
Самомассаж поясничного отдела позвоночника . .	267
Техника самомассажа плечевого сустава.	268
Упражнения при болях в коленях	272
Упражнения при боли в предплечье и синдроме запястного сустава.	278
Упражнения при боли в плечевом суставе	283
Упражнения при болях в запястном суставе	290
Заключение	295
Алфавитный указатель	297

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 «osteopат 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 публикует 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 Длин говорят многочисленные отзывы пациентов, которых он буквально поставил на ноги. Сегодня и у вас появилась возможность познакомиться с уникальной методикой лечения и оздоровления Сергея Длин, 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?

тельного 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: медикаментозные препараты и хирургическое вмешательство. При этом 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 образ 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 соб-

ственную 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.

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.