



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

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

ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ В МЯГКОЙ ОБЛОЖКЕ:



КНИГИ ВЫХОДЯТ В ДВУХ ОФОРМЛЕНИЯХ

ПОДАРОЧНАЯ СЕРИЯ КНИГ ДОКТОРА БУБНОВСКОГО



+ DVD

**50 НЕЗАМЕНИМЫХ
УПРАЖНЕНИЙ
ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ**



+ DVD

**ДОМАШНИЕ УРОКИ ЗДОРОВЬЯ.
ГИМНАСТИКА
БЕЗ ТРЕНАЖЕРОВ**

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

**СЕРГЕЙ
БУБНОВСКИЙ**

**МЕТОДИКА
БУБНОВСКОГО:**

КРАТКИЙ ПУТЕВОДИТЕЛЬ



Москва
2017

УДК 613
ББК 51.204.0
Б90

Художественное оформление *Р. Фахрутдинова*

Фотографии на обложке *С. Синцова*

Во внутреннем оформлении использованы фотографии
из личного архива автора, *Е. Шевардиной, С. Синцова*

Бубновский, Сергей Михайлович.

Б90 Методика Бубновского: краткий путеводитель / Сергей Бубновский. — Москва : Издательство «Э», 2017. — 128 с. — (Доктор Бубновский. Здоровье позвоночника и суставов без лекарств).

ISBN 978-5-04-004188-6

Современная кинезитерапия — это система оздоровления организма без лекарств, разработанная доктором медицинских наук, профессором С. М. Бубновским. В этой книге автор подробно рассказывает об особенностях данной системы, о применении методов кинезитерапии для снятия болей в спине и суставах, лечения различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, а также для профилактики и лечения сердечно-сосудистых заболеваний, восстановления здоровья в пожилом возрасте и в период реабилитации после травм и хирургических операций на суставах и позвоночнике. Эта книга поможет читателям сориентироваться во всем многообразии методов кинезитерапии и выбрать именно тот, который поможет решить конкретные проблемы со здоровьем.

УДК 613
ББК 51.204.0

ISBN 978-5-04-004188-6

© Бубновский С.М., 2017
© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Вместо предисловия, или Что такое кинезитерапия	7
Основные отличия кинезитерапии от общепринятых лечебных подходов	10
Преимущества кинезитерапии	12
Когда применяется кинезитерапия	14
Система доктора Бубновского	16
Кинезитерапия по методу Бубновского — путь к здоровью	23
Оздоровление по системе Бубновского: общие рекомендации	26
Полезные советы	30
Остеохондроз	32
Лечение остеохондроза по методу Бубновского	38
Несколько слов о здоровье позвоночника	42
Проблемы коленного сустава	48
Когда без операции не обойтись	57
Реабилитация после травмы: жить или доживать?	61
Остеопороз: неизбежность или решаемая проблема? . .	67
Проблемы сердечно-сосудистой системы	74
Откуда берутся головные боли	82
Как победить атеросклероз	88
Варикоз: проблема, знакомая многим	91
Плоскостопие: что делать?	94
Другие проблемы, которые лечит кинезитерапия	96

Женское здоровье	99
Здоровье и долголетие по системе Бубновского	105
Кинезитерапия для всех: с чего начать?	108
Контроль пульса в домашних условиях	115
Правильное дыхание	118
Приступаем к занятиям	119
Будьте здоровы!	122

ВМЕСТО ПРЕДИСЛОВИЯ, ИЛИ ЧТО ТАКОЕ КИНЕЗИТЕРАПИЯ

Кинезитерапия (от греческих слов «кинезис» – движение и «терапия» – лечение) – это лечение болевых синдромов специальными декомпрессионными движениями на лечебном тренажере МТБ (многофункциональном тренажере Бубновского) без обезболивающих средств (лекарств).



Несмотря на то что определенные физические упражнения использовались в качестве лечебного средства еще в Древней Греции и Древнем Риме, термин «кинезитерапия» на протяжении многих веков находился в забвении. В современной медицинской литературе этот термин появился сравнительно недавно, менее трех десятилетий назад. Реанимировал, если можно так сказать, этот термин профессор, доктор медицинских наук Сергей Михайлович Бубновский, который предложил принципиально новую систему лечения многих заболеваний, избавления от болей и восстановления трудоспособности без лекарств и хирургических операций. Уникальность системы Бубновского подтверждена научной деятельностью и тем интересом, который проявили миллионы читателей к его книгам, а также целым рядом патентов и свидетельств. Система оздоровления Бубновского отмечена многими наградами и благодарственными письмами, но лучшим доказательством эффективности кинезитерапии являются более 1,5 миллиона успешных историй выздоровления пациентов с различными диагнозами.

Лечебные движения использовал в своей практике еще Гиппократ. В восточной медицине есть такие практики, как йога и цигун, которые также используют различные движения и позы для сохранения и восстановления здоровья. В настоящее время существуют стандартные лечебные и реабилитационные методики, которые включают движения с нагрузками, лечебную гимнастику

и лечебную физкультуру (ЛФК). Но йога и цигун помогают в самосовершенствовании только здоровому человеку, а стандартные методики ЛФК, к сожалению, не позволяют использовать их в качестве полноценных лечебных средств при дегенеративных заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Таким образом, в настоящее время восстанавливать больное тело неспортивного человека, у которого к тому же есть еще и целый ряд сопутствующих заболеваний и вредных привычек, реально может только кинезитерапия.

На сегодняшний день современная кинезитерапия по методу С. М. Бубновского является самой востребованной в России и за рубежом методикой безоперационного и безмедикаментозного лечения остеохондроза позвоночника с грыжами межпозвонкового диска (МПД), реабилитации после травм и операций, а также предупреждения хронической нетрудоспособности.

ОСНОВНЫЕ ОТЛИЧИЯ КИНЕЗИТЕРАПИИ ОТ ОБЩЕПРИНЯТЫХ ЛЕЧЕБНЫХ ПОДХОДОВ

В традиционной медицине для лечения различных заболеваний позвоночника и суставов (остеохондроза, артрозов, грыжи межпозвонкового диска, остеопороза) и травм опорно-двигательного аппарата пациентам назначаются фармацевтические препараты (таблетки, уколы, мази), хирургические операции, физиотерапевтические процедуры, иглокальвание и т. п.

Несмотря на существенное различие этих методов, у них есть один общий недостаток: все они



лечат пассивного пациента, который выключен из возможности передвигаться и восстанавливать себя физически. В результате боль стихает, но после отмены препаратов у пациента атрофируются мышцы, что приводит даже к болезням сердечно-сосудистой системы. К тому же хорошо известно, что все фармацевтические препараты, которые применяются для лечения данных заболеваний, имеют очень много негативных побочных эффектов, и длительное использование этих средств разрушительно действует на здоровье организма в целом. Неиспользование скелетной мускулатуры, которое приводит к ухудшению состояния всех органов и систем, является золотым стандартом восстановительной медицины. К тому же с точки зрения физиологии основной причиной болевых синдромов является недостаточность функций скелетной мускулатуры. Лечение скелетной мускулатуры методами современной кинезитерапии обеспечивает стойкий и продолжительный эффект.

ПРЕИМУЩЕСТВА КИНЕЗИТЕРАПИИ

Кроме высокой эффективности лечения у кинезитерапии есть целый ряд других преимуществ:

- кинезитерапия лечит заболевания специальными движениями и не использует никакие лекарственные препараты, поэтому у такого лечения не бывает негативных побочных эффектов;
- все движения, используемые в кинезитерапии, являются абсолютно естественными для человека, поэтому данный метод является безопасным для каждого пациента;
- кинезитерапия во многих случаях позволяет вылечить заболевание без хирургического вмешательства, а если такое вмешательство неизбежно (например, при эндопротезировании сустава



при запущенных случаях заболевания), то методы кинезитерапии помогают подготовиться к такой операции так, чтобы хирургическое вмешательство прошло максимально эффективно, а в послеоперационный период пациент мог максимально быстро вернуться к нормальной жизни;

- кинезитерапия – это универсальный метод лечения и профилактики различных заболеваний, который подходит людям любого возраста, с любыми диагнозами и любым состоянием здоровья;

- кинезитерапия не только помогает избавиться от боли, но и снижает риск рецидива заболевания и избавляет от многих сопутствующих болезней;

- кинезитерапия оказывает оздоровительный эффект не только на позвоночник и суставы, но и на весь организм в целом;

- кинезитерапия повышает настроение, нормализует обмен веществ, улучшает сон, укрепляет иммунитет, помогает предупредить развитие многих хронических заболеваний;

- кинезитерапия доступна всем: выполнять упражнения можно не только в специализированных центрах, но и в домашних условиях.