



Здоровый Образ Жизни

и долголетие

Как навсегда избавиться от боли в суставах



РИПОЛ
КЛАССИК
Москва, 2008

УДК 616.7
ББК 54.18
3-17

Зайцева, И. А.

3-17 Как навсегда избавиться от боли в суставах / Ирина Александровна Зайцева. — М. : РИПОЛ классик, 2008. — 64 с. — (Здоровый образ жизни и долголетие).

ISBN 978-5-7905-4745-4

Большинство людей старше 40 лет страдают суставными заболеваниями, являющимися причиной постоянных или периодических болей. Как избавиться от боли в суставах? Возможно ли полное исцеление от этого недуга? Ответы на эти и другие вопросы вы найдете в этой книге.

**УДК 616.7
ББК 54.18**

Здоровый образ жизни и долголетие

Зайцева Ирина Александровна

КАК НАВСЕГДА ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛИ В СУСТАВАХ

Генеральный директор издательства *С. М. Макаренков*

Редактор *О. Г. Rogov*

Художественное оформление: *Е. А. Амитон*

Компьютерная верстка: *О. С. Габужа*

Технический редактор *Е. А. Крылова*

Корректор *Т. К. Певная*

Издание подготовлено при участии ООО «М-ПРЕСС»

Подписано в печать 31.01.2008 г.

Формат 84×108/32. Печ. л. 2,0. Тираж 15 000 экз.

Адрес электронной почты: info@ripol.ru

Сайт в Интернете: www.ripol.ru

ООО Группа Компаний «РИПОЛ классик»

109147, г. Москва, ул. Большая Андроньевская, д. 23

ISBN 978-5-7905-4745-4

© ООО Группа Компаний «РИПОЛ
классик», 2007

Введение

Заболевания суставов — нередкое явление в амбулаторной практике. Причинами их возникновения могут стать травмы, инфекционные заболевания, а также наследственные факторы.

В результате постоянных или периодических болей люди, страдающие суставными заболеваниями, не могут вести активный образ жизни, заниматься спортом, а нередко и обычными повседневными делами.

Во избежание подобных проблем при первых признаках заболевания суставов необходимо своевременно обратиться к врачу. Следует также принимать профилактические меры: не допускать перегрузок, переохлаждения, травм.

В данной книге приведены практические рекомендации, однако, прежде чем их применять, необходимо знать причину возникновения боли.

В главе 1 описаны характерные признаки суставных заболеваний. В практической части книги приведены такие методы лечения, как фитотерапия, лечебный массаж, ванны, металлотерапия, а также рассказано о лечении суставных заболеваний продуктами пчеловодства и с помощью бани и сауны.

1

Болезни суставов

Сильные боли в суставах возникают как результат травм или суставных заболеваний. При осмотре поврежденного сустава, как правило, обнаруживаются припухлость, скопление жидкости в полости сустава, изменение костной ткани, деформация суставного хряща, разрушение капсулы и т. д.

Все болезни суставов условно разделяются на 2 группы: артриты и артрозы. Первая группа представляет собой заболевания воспалительного характера, вторая — преждевременное изнашивание суставного хряща.

Самой распространенной причиной болей в суставах у людей после 40 лет является остеоартроз.

Реже встречаются ревматоидный артрит и подагра.

Причиной болей в суставах у детей, как правило, являются травмы и врожденные нарушения опорно-двигательного аппарата.

Помимо этого, причиной боли могут быть воспалительные заболевания.

Болезни суставов опасны тем, что ограничивают движение, в результате чего человек не может вести активный образ жизни. Именно поэтому при возникновении боли в суставах необходимо обратиться к врачу.

Описание болезней

Основной причиной суставных болей является артрит. Признаками этого заболевания являются боли в суставе, особенно при движении, ограничение его подвижности, припухлость сустава, изменение формы, покраснение кожи. Нередко перечисленные симптомы артрита сопровождаются повышением температуры тела.

Встречается заболевание одного сустава (моноартрит) и нескольких суставов (полиартрит).

Причинами артрита могут быть инфекционные заболевания, септические и очаговые инфекции. Артрит может быть следствием травмы, аллергической реакции, нарушения обмена веществ, заболевания нервной системы, недостатка витаминов.

Ревматоидный артрит

Ревматоидный артрит — хроническое воспалительное заболевание соединительной ткани, поражающее суставы конечностей. Вследствие воспалительного процесса поражаются синовиальная оболочка, суставной хрящ и капсула сустава. Это приводит к смещению и деформации суставных поверхностей костей.

Причины возникновения ревматоидного артрита до сих пор не известны. Предположительно, это заболевание имеет инфекционно-вирусное происхождение. Артрит возникает в качестве осложнения после инфекционно-вирусного за-

болевания, а также на фоне генетической предрасположенности. Деформация сустава происходит вследствие появления особой соединительной ткани, нарастающей вокруг сустава, которая разрушает суставной хрящ, замещая его, и делает сустав частично или полностью неподвижным.

Ревматоидный артрит характеризуется хроническим воспалением всех мелких суставов кистей и стоп. Боль, как правило, носит приступообразный характер, возникает периодически и длится от нескольких часов до нескольких суток. С каждым приступом боли происходит разрушение новых суставов.

На начальной стадии развития болезни появляется незначительная боль в суставах. Приступы наиболее интенсивны во второй половине ночи и утром. По утрам может наблюдаться скованность движений.

На стадии обострения заболевания наблюдаются значительное повышение температуры и острая боль в пораженном суставе.

Постепенное развитие заболевания характеризуется нарастающей болью и припухлостью сустава. Скованность движений при этом незначительная, температура тела в пределах нормы.

Начинается ревматоидный артрит с поражения мелких лучезапястных, пястно-фаланговых и проксимальных межфаланговых суставов. Позже поражаются плечевые и тазобедренные суставы, болевые ощущения возникают через несколько лет после начала болезни, как правило, на последней стадии. Одновременно с этим

начинают болеть голеностопный сустав и суставы позвоночника.

Ревматоидный артрит характеризуется симметричным поражением суставов. Иногда появляются ревматоидные узелки, представляющие собой плотные круглые образования размером 2–3 см. Они, как правило, появляются в области локтевого сустава, ахиллова сухожилия и седалищных бугров. Иногда узелки возникают в области мелких суставов кистей и стоп. Они могут располагаться подкожно или в сухожилиях. По мере развития заболевания размер узелков меняется. На стадии ремиссии они могут исчезнуть полностью.

Вблизи пораженных суставов наблюдается атрофия мышц. В период развития болезни в крови появляется особый белок — микроглобулин, считающийся ревматоидным фактором, при длительном течении заболевания развиваются анемия и лейкопения. На развернутой стадии болезни наблюдается деформация кистей рук и ног, а также некроз в области ногтей.

При суставно-висцеральных формах ревматоидного артрита, кроме суставов, поражаются сердце, легкие, почки и центральная нервная система. В редких случаях наблюдается поражение глаз.

Одной из форм проявления ревматоидного артрита является септическая. Она характеризуется ознобом, обильным потоотделением, атрофией мышц, увеличением печени и лимфатических узлов.

Инфекционные формы артрита

К инфекционным формам артрита относятся болезнь Бехтерева, синдромы Рейтера, Шегрена и др.

Болезнь Бехтерева

Болезнь Бехтерева представляет собой хроническое заболевание воспалительного характера. Оно поражает суставы осевого скелета: межпозвонковые, реберно-позвоночные, крестцово-подвздошные. Причины возникновения болезни неизвестны. Наиболее подвержены этому заболеванию мужчины.

Характерными признаками болезни Бехтерева являются воспаления мест прикрепления к кости сухожилий, связок, фиброзной части межпозвонковых дисков, капсул суставов. Кроме того, может наблюдаться воспаление костей, образующих сустав.

Это заболевание отличается отсутствием ревматоидного фактора в крови и подкожных узелков, а также поражением периферийных суставов. При болезни Бехтерева также могут появиться боль в спине, воспаление глаз и развитие псориаза, воспалительные процессы в мочеполовой системе.

Синдром Шелти

Это заболевание характеризуется тяжелой формой хронического полиартрита, спленомегалией и лейкопенией, анемией, повышением СОЭ. Кроме того, наблюдается образование ревматоидных узелков. Люди, страдающие синдромом Шелти, подвержены развитию инфекцион-

ных воспалительных процессов, у них повышена температура. Наиболее часто это заболевание наблюдается у женщин.

Синдром Стилла

Данное заболевание характеризуется продолжительной лихорадкой септического типа, ознобом, потливостью, в отдельных случаях — появлением сыпи.

При этой форме ревматоидного артрита поражаются 3–4 крупных или мелких сустава, как правило, лучезапястные, запястно-пястные, предплюсневые, плечевые и тазобедренные. В редких случаях появляются сильные боли в области шеи и ограниченная подвижность.

Псевдосептический синдром

Этот синдром является самой тяжелой формой ревматоидного артрита. Этому заболеванию наиболее подвержены молодые люди.

Характерные симптомы — озноб и обильное потоотделение, атрофия мышц, сужение суставной щели и сыпь, а также поражение глаз и центральной нервной системы. Заболевание развивается очень быстро и сопровождается сильным поражением внутренних органов.

Спондилоартрит

Данное заболевание обычно развивается при синдроме Бехтера, синдроме Рейтера и других инфекционных заболеваниях и характеризуется воспалением суставов позвоночника. Наиболее часто боли возникают в пояснично-крестцовом отделе в результате поражения крестцово-подвздошных суставов.

Больной ощущает скованность движений, при движении боль усиливается, а в состоянии покоя — ослабевает. Довольно часто спондилоартрит сопровождается артритом суставов конечностей, а также поражением сухожилий в местах их прикрепления к костям. Кроме того, при спондилоартрите ухудшается зрение, страдают сердце и другие органы. В результате блокирования межпозвоночных суставов появляется сильная боль.

При диагностике спондилоартрита проводится рентгенологическое исследование.

Неинфекционные формы артрита

К неинфекционным формам артрита относятся остеоартрит (деформирующий артрит), эндокринопатический артрит, а также артриты, возникающие при нарушении обмена веществ.

Остеоартрит

Остеоартрит является одним из наиболее часто встречающихся заболеваний суставов. Как правило, им страдают люди преклонного возраста, у молодых людей это заболевание встречается значительно реже, но в более тяжелой форме. Причины заболевания неизвестны.

Остеоартрит особенно опасен тем, что при этой болезни происходит преждевременное изнашивание суставного хряща в результате нарушения в нем обмена веществ. На поверхности пораженного сустава нарастает костная ткань (экзостоз), что приводит к значительной

деформации сустава. Экзостозы травмируют мягкую ткань сустава, в результате чего развивается воспаление.

На начальной стадии заболевания больной ощущает боль в суставах после физической нагрузки или в конце дня. После отдыха боль, как правило, исчезает. После этого при определенных движениях появляются приступы острой боли вследствие ущемления свободных внутрисуставных тел. Постепенно происходит деформация сустава. Повышения температуры тела и воспалительных процессов не наблюдается.

Наиболее часто остеоартрит поражает суставы концевых фаланг пальцев кисти. Нередки также случаи поражения коленных, тазобедренных суставов и позвоночника.

При рентгенологическом исследовании обнаруживается сужение суставной щели, уплощение суставных поверхностей и костные разрастания.

Эндокринопатический артрит

Этим заболеванием, как правило, страдают женщины в период менопаузы. Кроме того, эндокринопатическому артриту подвержены люди, страдающие нарушением функции щитовидной железы и избыточным весом.

Характерные особенности протекания болезни такие же, как и при легкой степени остеоартрита.

Этому заболеванию подвержены люди, работа которых свя-

При ревматоидном артрите следует своевременно обратиться к врачу и начать лечение. Регулярная терапия поможет избежать рецидивов заболевания.

зана с нагрузкой на суставы. Данная форма артрита может возникнуть также под воздействием ряда неблагоприятных факторов: длительного пребывания в холодном помещении или в помещении с повышенной влажностью, большой физической нагрузки, резких колебаний температуры, злоупотребления алкоголем.

Характерными признаками профессионального артрита являются ноющие боли в суставах, особенно при резкой перемене погоды и инфекционных заболеваниях, а также ограничение подвижности суставов. Воспалительных процессов и деформации суставов не наблюдается. Температура тела остается в пределах нормы.

Острый гнойный артрит

Это заболевание является самым тяжелым из местных гнойных инфекций. Причиной его возникновения являются ранения суставов.

Как правило, чем больше сустав, тем тяжелее протекает воспалительный процесс. Наиболее опасен гнойный артрит, сопровождающийся поражением костей и окружающих сустав мягких тканей.

При гнойном артрите больной ощущает острую боль в суставе, особенно при движении, появляется припухлость и деформация сустава. Протекание болезни сопровождается повышением температуры тела больного.

Травматический артрит

Травматический артрит возникает при закрытых повреждениях больших суставов, сопровождающихся кровоизлиянием в область сустава.

ва. Тяжесть заболевания определяется наличием разрушений внутри сустава и количеством излившейся крови. При этом сустав находится в неестественном положении, в нем скапливается жидкость.

В случае сильного кровоизлияния больному делают пункцию и отсасывание крови из сустава. Через некоторое время, когда припухлость начнет спадать, назначают легкий массаж мышц в области поврежденного сустава, а также теплые парафиновые и воздушные ванны. Впоследствии назначают лечебную гимнастику.

Артрит у детей

У детей артрит протекает так же, как и у взрослых, однако с более тяжелыми последствиями, нарушая рост конечности с поврежденным суставом.

Детские артриты делятся на острые и хронические. Острые артриты развиваются в результате инфекционных заболеваний, таких как пневмония, менингит, сепсис и др. К хроническим детским артритам относятся туберкулезный, бруцеллезный и болезнь Стилла.

Характерными особенностями заболевания являются боли в суставах при движении, появление припухлостей.

Артрозы

Артрозами принято называть заболевания суставов, возникающие вследствие нарушения питания суставных концов костей. Подобные

процессы происходят в результате травм, физических перегрузок, интоксикации организма, а также при артрите.

На начальной стадии заболевания приступы боли незначительны и непродолжительны. После массажа боль проходит, однако снова появляется при движении или физической нагрузке. Боль нарастает постепенно, обострение наблюдается при переутомлении. Постепенно приступы происходят чаще, боль усиливается вследствие разрушения суставного хряща и костной ткани эпифизов. Воспаляются мягкие ткани, находящиеся вокруг сустава. Подвижность сустава ограничивается вплоть до полной неподвижности.

Артрозы поражают как крупные, так и мелкие суставы позвоночника. Особенно подвержены артрозам плюсне-фаланговые суставы пальцев ног, тазобедренные и коленные суставы, а также дистальные и проксимальные межфаланговые суставы костей и пястно-фаланговые суставы пальцев. Плечевые, локтевые и голеностопные суставы поражаются артрозами гораздо реже.

Остеохондроз

Остеохондрозом называют заболевание позвоночника, поражающее межпозвоночные диски и суставы, как правило, в области шеи и поясницы.

Характерными признаками остеохондроза являются боли в определенном отделе позво-

ночника, а также нарушение нормального функционирования внутренних органов. Причиной постоянных болей является натяжение связок, укрепляющих позвоночник, а также напряжение мышц.

Нередко боль при остеохондрозе отдает в плечи, руки и ноги, такие боли называются радикулитом. Кроме того, у больного остеохондрозом наблюдаются головные боли, являющиеся результатом нарушения мозгового кровообращения.

При остеохондрозе происходит деформация межпозвоночного диска, который давит на расположенные рядом нервные окончания, вызывая боль. Впоследствии межпозвоночный диск полностью разрушается, повреждается костная структура позвонков, на них появляются наросты — остеофиты, в результате чего со временем позвоночник теряет гибкость.

При разрушении волокнистого кольца происходит смещение пульпозного ядра межпозвоночного диска, что приводит к появлению грыжи.

В процессе развития болезни происходит патологическое разрастание костной ткани, в результате чего межпозвоночные отверстия сужаются и сдавливают нервные окончания, выходящие из спинного мозга.

Острая боль в области позвоночника, часто сопровождающая это заболевание, называ-

Согласно статистике, остеохондрозом страдает 70% людей во всем мире. Установлено, что мужчины переносят это заболевание значительно тяжелее, чем женщины.

ется люмбаго. Она возникает по причине того, что в межпозвоночных дисках, подверженных дистрофии, при резких движениях или физических перегрузках образуются трещины, отдельные части диска смещаются. Это приводит к раздражению расположенных рядом нервных окончаний, вызывая боль и тоническое напряжение мышц. Во время приступа движение усиливает болевые ощущения.

Боль в шейном отделе позвоночника (цервикалгия), а также в шейном отделе и руке (цервикобрахиалгия) возникает, как правило, после физической нагрузки, резкого движения шеи, а также при длительном пребывании в одном положении. Это сопровождается напряжением мышц шеи и ограничением движения в шейном отделе.

Боль в пояснице и задней поверхности ноги (люмбоишиалгия) возникает после физической нагрузки, резких движений, в результате переохлаждения. Тянущие боли усиливаются при ходьбе и сопровождаются мышечно-тоническим синдромом без расстройства чувствительности.

Миофасциальные боли появляются при напряжении мышц, а также активации триггерных точек, являющихся источником болевых ощущений. Боль возникает только при надавливании на триггерные точки, поэтому в состоянии покоя миофасциальные боли проходят.

Людям, страдающим остеохондрозом, рекомендуются массаж позвоночника и лечебная гимнастика.

настика. Кроме того, следует избегать перенапряжения, длительной работы в одном положении, а также сырых и холодных помещений.

Подагра

Это заболевание сустава большого пальца ноги, сопровождающееся болевыми ощущениями.

Подагра развивается вследствие отложения солей в суставах, а также в других тканях. Наиболее подвержены подагре мужчины преклонного возраста. У женщин это заболевание, как правило, сопровождается искривлением большого пальца ноги и появлением на стопе шишки, которая периодически воспаляется.

Причиной развития подагры является нарушение обмена веществ. В случае нарушения нормальной работы ферментов, контролирующих выработку мочевой кислоты, в крови повышается ее концентрация, в результате чего происходит отложение уратов в виде кристаллов, как правило, в синовиальной оболочке и хряще сустава.

Характерным признаком подагры на начальной стадии является артрит. Чаще всего больной ощущает острую боль в пораженном суставе, которая начинается ночью и усиливается к утру. Кроме того, наблюдаются отек и покраснение кожи в области сустава. После этого боль резко прекращается. Во время приступов происходит поражение сустава стопы. Через несколько дней артрит проходит, однако присту-

пы повторяются и становятся более интенсивными.

При подагре обычно образуются тофусы — безболезненные образования размером 2–3 см. Они образуются под кожей в области локтевых суставов, а также в области ушных раковин. Кроме того, подагра нередко сопровождается ожирением, артериальной гипертензией и атеросклерозом. В процессе развития заболевания мочевая кислота откладывается в почках, что приводит к почечной недостаточности.

В целях лечения подагры применяют купирование острого артрита нестероидными противовоспалительными средствами. Для уменьшения содержания мочевой кислоты в крови рекомендуется специальная диета, преимущественно, растительная. В случае, если диета не дает должного эффекта, врач назначает противподагрические препараты, замедляющие процесс образования мочевой кислоты или ускоряющие процесс ее выведения из организма. Людям с избыточным весом рекомендуется строгая диета.

Лечение

Существует множество способов лечения, направленных на избавление от болей в суставах — таких, как ванны, растирание, массаж, гирудотерапия, гимнастика и др. В случае если причиной болей является какое-либо инфекционное заболевание, его также необходимо лечить.

В этой главе мы расскажем о доступных и эффективных методах народной медицины, позволяющих в сравнительно короткий срок избавиться от болей в суставах.

Фитотерапия

Постепенно люди убеждаются, что ключ к здоровью и долголетию заложен в великом круговороте жизненных процессов — в природе. Благодаря целенаправленным поискам растительный мир открывает нам свои дары. Широко применяемые в мировой медицине рецепты народной медицины являются наглядным примером того, что решение многих проблем, связанных со здоровьем, следует искать в природе.

Мир растений — величайшее чудо природы, царство молодости и здоровья. Каждое растение содержит в себе самые разнообразные и полезные для человека вещества.

Большинство растений прошло через века и дарило здоровье десяткам поколений. Войдя в современную медицину, они по-прежнему продолжают исцелять от недугов.

Фитотерапия, или лечение травами, является одной из самых древних наук, сочетающих в себе опыт древней народной медицины разных стран. Фитотерапию также принято называть кладовой здоровья. Случайно ли это? Ведь в далеком прошлом лучшие умы медицины занимались фитотерапией.

В народной медицине широко использовались не только съедобные, но и лекарственные растения. Народная медицина не ограничивалась лишь рекомендованными для лечения растительными продуктами, но также изыскивала растения, пригодные для лечения в свежем виде, способы увеличения срока их возможного применения, особенно использования их для так называемого весеннего лечения.

Как известно, за время осенне-зимнего хранения в растительных продуктах значительно снижается содержание витаминов, эфирных масел и органических кислот. Поэтому великие представители народной медицины рекомендовали в весенний период употреблять дикорастущую зелень. Многие растения собирали в апреле и даже в марте, например листья толокнянки,

молодой крапивы, подорожника, одуванчика, зверобоя и др.

Из свежей зелени готовили различные настои, обладающие целебными свойствами.

Весенние растения богаты фитонцидами, фолиевой кислотой и другими витаминами. Благодаря содержанию фитонцидов свежая зелень очищает полость рта от микробов, а также способствует нормализации работы пищеварительной системы. Фолиевая кислота вызывает усиленное выделение пищеварительных соков, что способствует полному усвоению пищи.

В последнее время особой популярностью пользуются соки из свежих фруктов и ягод, помимо приятного вкуса, обладающие профилактическими и лечебными свойствами. В отечественной фитотерапии широко применяются не только фруктовые соки, но также соки лекарственных растений. Соки деревьев, например березы, липы, дуба, а также плодовых деревьев, также широко применяются для лечения многих недугов.

Дикорастущая зелень, появляющаяся ранней весной, особенно богата витаминами и микроэлементами, в частности, каротином, аскорбиновой кислотой, щелочными солями, железом, необходимыми для нормальной работы пищеварительной системы.

Препараты лекарственных растений для приема внутрь

Рецепт 1

2 столовые ложки череды трехраздельной заливают 300 мл кипятка, настаивают в течение

30–40 минут, процеживают, принимают по 2 чайные ложки 3 раза в день в течение 14 дней. Одновременно применяют для ванн.

Рекомендуется при артрите и подагре.

Рецепт 2

3 столовые ложки листьев брусники обыкновенной заливают 200 мл кипятка, настаивают в течение 3 часов, процеживают. Принимают по 1 чайной ложке 2 раза в день в течение 7 дней.

Рекомендуется при остеохондрозе и артрите.

Рецепт 3

3 столовые ложки сухой измельченной травы бедренца-камнеломки заливают 200 мл кипятка, настаивают в течение 20 минут, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 2–4 раза в день в течение 14 дней.

Рекомендуется при артрите, подагре, остеохондрозе.

Рецепт 4

2 столовые ложки сухой измельченной травы первоцвета весеннего заливают 100 мл кипятка, настаивают в течение 30 минут, процеживают. Принимают по 2 чайные ложки 3 раза в день.

Рекомендуется при артрите и артрозах.

Рецепт 5

2 чайные ложки сухой измельченной крапивы двудомной заливают 200 мл кипятка, настаивают в течение 1 часа, принимают по 1 чайной ложке 2 раза в день в течение 14 дней.

Рекомендуется при подагре.

Рецепт 6

3 чайные ложки сухих листьев черной смородины заливают 200 мл кипятка, настаивают в течение 40 минут, процеживают, принимают по 2 столовые ложки 2–3 раза в день в течение 7 дней.

Рекомендуется при артрозах.

Рецепт 7

4 столовые ложки сухих измельченных корневищ пырея ползучего заливают 600 мл воды, кипятят до уменьшения объема до 1/4 и принимают по 1 столовой ложке 2 раза в день.

Рекомендуется при артрозах.

Рецепт 8

2 столовые ложки цветков липы сердцевидной, 2 столовые ложки цветков бузины черной, 1 столовую ложку плодов каштана конского заливают 700 мл кипятка, настаивают в течение 50 минут, принимают по 2–3 чайные ложки 3 раза в день в течение 14 дней.

Рекомендуется при артрите, подагре.

Рецепт 9

По 1 столовой ложке цветков бузины черной, листьев крапивы двудомной, петрушки огородной, измельченной коры ивы заливают 300 мл кипятка, кипятят 2 минуты на малом огне, охлаждают, процеживают. Принимают по 3 столовые ложки 1 раз в день.

Известно, что ранней весной крапива содержит в два раза больше аскорбиновой кислоты, чем апельсины и лимоны, а содержание каротина в ней такое же, как и в моркови. Например, 20 г листьев крапивы содержат суточную норму витамина А. Кроме того, молодые побеги и листья крапивы содержат витамин К, хлорофилл, фитонциды, соли железа, кальция, калия.

Рекомендуется при артритах различной этиологии.

Рецепт 10

1 столовую ложку цветков календулы лекарственной, 5 г плодов можжевельника обыкновенного, 5 г коры крушины ломкой, 2 столовые ложки цветков бузины черной, 2 столовые ложки листьев крапивы двудомной, 2 столовые ложки травы хвоща полевого, 1 столовую ложку листьев ивы пурпурной заливают 300 мл кипятка, настаивают в течение 10 минут, охлаждают, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 2 раза в день в течение 8 дней.

Рекомендуется при остеохондрозе.

Рецепт 11

По 1 столовой ложке стальника пашенного, корней мыльнянки лекарственной, измельченной коры ивы лекарственной заливают 200 мл кипятка, настаивают в течение 1 часа, процеживают, принимают по 1 столовой ложке 2 раза в день.

Рекомендуется при артрозах.

Рецепт 12

2 столовые ложки листьев копытня европейского, 1 столовую ложку цветков арники горной, 1 столовую ложку боярышника колючего, 10 г сухих листьев фиалки трехцветной, 10 г травы хвоща полевого заливают 300 мл кипятка, кипятят на слабом огне в течение 2 минут, охлаждают, процеживают. Принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Рекомендуется при артрите и подагре.

Рецепт 13

$\frac{1}{2}$ чайной ложки листьев толокнянки обыкновенной, $\frac{1}{2}$ чайной ложки травы хвоща полевого, $\frac{1}{2}$ чайной ложки травы горца птичьего, 10 г сухих цветков василька синего, 10 г цветков календулы лекарственной заливают 300 мл кипятка, настаивают в течение 50 минут, охлаждают, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 1 раз в день в течение 15 дней.

Рекомендуется при артрите и артрозах.

Рецепт 14

1 чайную ложку сухих листьев березы белой, 1 чайную ложку травы фиалки трехцветной, $\frac{1}{2}$ чайной ложки петрушки огородной заливают 200 мл кипятка, настаивают в течение 30 минут, охлаждают, процеживают. Принимают по 1 чайной ложке 1 раз в день в течение 7 дней.

Рекомендуется при острых болях при подагре.

Рецепт 15

15 г сухих корней стальника пашенного, 1 чайную ложку корней мыльнянки лекарственной, 10 г цветков календулы лекарственной, 10 г травы паслена сладко-горького, 1 чайную ложку измельченной коры ивы белой заливают 200 мл кипятка, кипятят на водяной бане в течение 10 минут, настаивают в течение 30 минут, процеживают. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 1 раз в день в течение 14 дней.

Рекомендуется при артрите и остеохондрозе.

Рецепт 16

5 г травы вереска обыкновенного, 5 г листьев мать-и-мачехи, 20 г листьев березы бородавчатой заливают 80 мл кипятка, настаивают в течение 40 минут, процеживают. Принимают по 1 чайной ложке 2 раза в день в течение 10 дней.

Рекомендуется при остеохондрозе и подагре.

Рецепт 17

25 г листьев березы бородавчатой, 25 г цветков терна, 15 г цветков бузины черной, 25 г травы крапивы двудомной заливают 300 мл кипятка, настаивают в течение 40 минут, охлаждают. Принимают по 1 чайной ложке 2 раза в день.

Рекомендуется при артрите.

Рецепт 18

1 чайную ложку измельченных побегов багульника болотного, $\frac{1}{2}$ чайной ложки листьев брусники, 1 чайную ложку травы донника лекарственного, 25 г травы зверобоя, $\frac{1}{2}$ чайной ложки листьев крапивы двудомной, 30 г листьев мяты перечной, 25 г травы петрушки огородной, 25 г сухих побегов спаржи лекарственной, 20 г травы фиалки трехцветной, 20 г травы череды трехраздельной заливают 700 мл кипятка, настаивают в течение 5 часов. Принимают по 1 столовой ложке 1 раз в день в течение 10 дней.

Рекомендуется при артрите, артрозах.

Рецепт 19

25 г корня барбариса обыкновенного, 20 г цветков бузины черной, 1 чайную ложку зверо-

боя, 1 чайной ложки корня одуванчика лекарственного, 25 г травы пижмы обыкновенной, 1/2 чайной ложки листьев черники обыкновенной заливают 300 мл кипятка. Настаивают в течение 1–2 часов, процеживают. Принимают по 2 чайные ложки в день в течение 14 дней.

Рекомендуется при сильных болях при подагре.

Рецепт 20

25 г листьев березы белой, 25 г сухих корневищ девясила высокого, 30 г листьев земляники лесной, 30 г корня лопуха большого, 1 чайную ложку измельченных плодов паслена черного, 25 г листьев смородины черной, 25 г плодов укропа пахучего, 40 г корней цикория обыкновенного, 20 венчиков цветков яснотки белой заливают 300 мл кипятка, настаивают в течение 40 минут, процеживают. Принимают по 1–2 столовой ложке 2 раза в день в течение 14 дней.

Рекомендуется при артрозах.

Рецепт 21

10 г сухих измельченных корней лопуха большого заливают 200 мл воды, кипятят в течение 15–20 минут, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 2 раза в день в течение 7 дней.

Рекомендуется при артрите и артрозах.

Рецепт 22

4 г сухих почек или 8 г сухих листьев березы белой заливают 200 мл воды, кипятят в течение 20 минут, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 2 раза в день в течение 10 дней.

Рекомендуется при артрозах.

Рецепт 23

1 чайную ложку сухих измельченных листьев багульника болотного заливают 400 мл кипятка, настаивают в течение 1 часа, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день в течение 7 дней.

Рекомендуется при артрите и артрозах.

Рецепт 24

10 г сухих цветков ромашки аптечной заливают 200 мл кипятка, настаивают в течение 30 минут. Принимают по 1 чайной ложке 3–4 раза в день в течение 10 дней.

Рекомендуется при подагре и остеохондрозе.

Рецепт 25

1 столовую ложку сухой измельченной травы зверобоя заливают 200 мл кипятка, настаивают 40–50 минут, процеживают. Принимают по 2 столовые ложки 1–2 раза в день в течение 5 дней.

Рекомендуется при острой боли при артрите и подагре.

Рецепт 26

10 г измельченной травы череды трехраздельной заливают 200 мл кипятка, настаивают в течение 30 минут. Принимают по 1 столовой ложке 1 раз в день в течение 7 дней.

Рекомендуется при артрите и артрозах.

Рецепт 27

15 г сухой измельченной травы тимьяна ползучего заливают 200 мл кипятка, настаивают в течение 30–40 минут, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Рекомендуется при подагре.

Рецепт 28

25 г травы хвоща полевого, листьев толокнянки обыкновенной и травы грыжника голого заливают 100 мл кипятка, настаивают в течение 30 минут, процеживают. Принимают по 2 столовые ложки 1 раз в день в течение 10 дней.

Рекомендуется при остеохондрозе.

**Препараты лекарственных растений
для наружного применения***Рецепт 1*

1 столовую ложку цветков календулы лекарственной заливают 200 мл кипятка, настаивают в течение 20 мин, процеживают. Настоем пропитывают марлю и прикладывают ее к пораженным суставам на 20 минут. Процедуру проводят 2 раза в день в течение 14 дней.

Рекомендуется при артрите и артрозах.

Рецепт 2

По 25 г листьев мать-и-мачехи и лопуха обыкновенного заливают 200 мл кипятка, настаивают в течение 15 минут, процеживают. Настоем пропитывают марлю и прикладывают ее к пораженным суставам на 30 минут. Процедуру проводят 3 раза в день в течение 7–14 дней.

Рекомендуется при подагре.

Рецепт 3

По 25 г сухой травы тимьяна ползучего, цветков календулы лекарственной и сухой травы хвоща полевого заливают 200 мл кипятка, настаивают в течение 30 минут, процеживают.

Настоем пропитывают марлю и прикладывают ее к пораженным суставам на 20 минут. Процедуру проводят 2 раза в день в течение 12 дней.

Рекомендуется при острых болях при артрите.

Рецепт 4

По 30 г цветков донника лекарственного, измельченных шишек хмеля обыкновенного, сухих цветков зверобоя измельчают, смешивают с 50 г вазелина. Приготовленной мазью натирают пораженные суставы 2–3 раза в день в течение 7–14 дней.

Рекомендуется при острой боли при артрите и артрозах.

Рецепт 5

По 25 г травы донника лекарственного, цветков ромашки аптечной, бузины черной и хмеля обыкновенного заливают 350 мл кипятка, настаивают в течение 20 минут, процеживают, немного охлаждают. Настоем пропитывают ватные подушечки и прикладывают к пораженному суставу на 10 минут. Процедуру проводят 3–4 раза в день в течение 12 дней.

Рекомендуется при артрите и остеохондрозе.

Рецепт 6

40 г сушеных корней хрена измельчают, смешивают с вазелином. Приготовленной мазью натирают пораженные суставы при сильных болях.

Людам, страдающим артритом, рекомендуется 1 раз в неделю делать теплые лечебные клизмы из отваров ромашки, шалфея и вахты.

Рекомендуется при острой боли при артритах.

Рецепт 7

500 г свежесрубленных еловых веток заливают 3 л кипятка. Настаивают в течение 10 минут. В остывший до температуры 37–38 °С настой погружают ноги или руки на 25–30 минут, затем вытирают насухо, укутывают шерстяной тканью на 1–1,5 часа. Процедуру проводят каждые 2 дня.

Рекомендуется при ревматическом полиартрите.

Рецепт 8

10 г хвои заливают 100 мл кипятка, кипятят в течение 5 минут. Настоем пропитывают марлю и прикладывают ее к пораженным суставам на 15–20 минут, после чего тепло укутывают. Процедуру проводят 1 раз в день в течение 10 дней.

Рекомендуется при артрите, подагре.

Рецепт 9

1 столовую ложку сухой измельченной травы полыни горькой заливают 200 мл кипятка, настаивают в течение 30 минут, процеживают. Настоем пропитывают ватные подушечки и прикладывают к пораженному суставу на 10–15 минут.

Рекомендуется при артрите.

Рецепт 10

15 г сухих листьев черники обыкновенной заливают 200 мл кипятка, настаивают в течение 15 минут, процеживают. Настоем пропитывают

марлю и прикладывают ее к пораженным суставам на 20 минут. Процедуру проводят 3 раза в день в течение 7–14 дней.

Рекомендуется при ревматоидном артрите.

Рецепт 11

300 г травы спорыша заливают 2 л кипятка, настаивают в течение 2 часов, выливают в таз и погружают ноги или руки в настой на 20–30 минут, после чего насухо вытирают и укутывают шерстяной тканью. Процедуру проводят не менее 1 раза в день в течение 12 дней.

Рекомендуется при артрите, подагре.

Рецепт 12

300 г цветков ромашки аптечной заливают 2,5 л кипятка, настаивают в течение 3 часов, выливают в таз и погружают ноги или руки на 25 минут, после чего вытирают насухо и укутывают шерстяной тканью. Процедуру проводят 1–2 раза в день в течение 7 дней.

Рекомендуется при артрите и подагре.

Рецепт 13

200 г свежих побегов папоротника заливают 2 л кипятка, настаивают в течение 2 часов. Выливают в таз и погружают ноги на 25–30 минут, после чего вытирают насухо и укутывают шерстяной тканью. Процедуру проводят 1 раз в день в течение 7–14 дней.

Рекомендуется при острой боли при подагре.

Рецепт 14

150 г овсяной соломы заливают 2 л кипятка, кипятят в течение 20 минут. в остывший до 37 °С настой погружают ноги или руки на

30 минут, после чего вытирают насухо и тепло укутывают. Процедуру проводят каждые 2 дня в течение 7 дней.

Рекомендуется при ревматоидном артрите, подагре.

Рецепт 15

Редьку черную очищают, натирают на терке, наносят толстым слоем на хлопчатобумажную или льняную салфетку, накрывают другой салфеткой, прикладывают к пораженному суставу на 40–50 минут. При этом создается ощущение медленного и глубокого прогревания. Процедуру проводят ежедневно в течение 7–14 дней.

Рекомендуется при артрите, артрозах.

Рецепт 16

Экстракт шалфея лекарственного разводят 100 мл воды и ставят в прохладное место на 1–2 часа. Настоем пропитывают ватные подушечки и прикладывают к пораженному суставу на 15 минут. Процедуру проводят 3 раза в день в течение 7 дней.

Рекомендуется при артрозах.

Рецепт 17

Настойку валерианы лекарственной наливают в блюдце, пропитывают раствором марлю и прикладывают к пораженному суставу на 25–30 минут. Процедуру проводят 1 раз в день в течение 7 дней.

Рекомендуется при подагре.

Рецепт 18

Листья лопуха смачивают в холодной воде, прикладывают к пораженному суставу и пере-

вязывают хлопчатобумажной тканью. Процедуру проводят 2 раза в день в течение 7–14 дней.

Рекомендуется при болях при подагре.

Рецепт 19

Лист комнатного растения агавы разрезают, срезают колючки, соком натирают пораженный отдел позвоночника.

Процедуру проводят 2 раза в день в течение 14 дней.

Рекомендуется при остеохондрозе.

Рецепт 20

25 г цветков пижмы, 25 г травы тимьяна ползучего и 1 чайную ложку тертого репчатого лука смешивают с 30 г воды. Раствором пропитывают ватные подушечки и прикладывают к пораженному суставу на 30 минут, после чего вытирают насухо и укутывают шерстяной тканью. Процедуру проводят ежедневно в течение 14 дней.

Рекомендуется при болях при артрите, артрозах.

Рецепт 21

30 г цветков ромашки аптечной, 30 г измельченной коры дубы заливают 200 мл кипятка, настаивают в течение 30 минут, процеживают. Настоем пропитывают ватные подушечки и прикладывают к пораженному суставу на 15 минут. Процедуру проводят 3–4 раза в день в течение 7 дней.

Рекомендуется при артрите, артрозах.

Массаж

В настоящее время существует множество техник массажа, применяемого в медицинской практике. Довольно часто разнообразные техники комбинируются с целью вызвать новый эффект.

При артрите, артрозе, подагре, а также остеохондрозе грамотно выполненный массаж может стать чудесным средством для снятия боли и усталости. Целебные свойства массажа связаны с его благотворным влиянием на циркуляцию крови, лимфы, межтканевой жидкости, в результате чего значительно ускоряется обмен веществ, ликвидируется застой в мышечных тканях, что положительно влияет на общее состояние организма.

По воздействию массажа улучшается кровоснабжение суставов и прилегающих тканей, ускоряется процесс образования синовиальной жидкости, в результате чего связки становятся более эластичными.

С помощью регулярного массажа можно не только избавиться от боли, но и предупредить ее. Помимо этого, своевременно проведенный массаж предупреждает повреждение хрящевой ткани, приводящее к развитию артрозов.

Эффективность массажа обусловлена техниками, приемами, а также продолжительностью и силой воздействия на ту или иную часть тела. Поговорим об этом подробнее.

Правила проведения массажа

Руки массажиста должны быть чистыми, поэтому перед началом сеанса необходимо их вымыть. Человек, которому делают массаж, должен принять максимально удобное положение.

Движения массажиста должны совершаться в направлении тока крови и лимфы. Таким образом, руки следует массировать по направлению к локтевой и подмышечной областям, ноги — к подколенной и паховой областям, спину — от позвоночника в стороны к подмышечным областям, шею — от границы волосяного покрова вниз.

Действия массажиста, особенно при массаже суставов, не должны вызывать болевых ощущений. Выполняя любой прием, необходимо соблюдать определенный ритм, темп движений и силу давления.

Различают две формы массажа:

- частный, или локальный, когда отдельно массируется конкретная часть тела;
- общий, при котором массируется все тело.

Выделяют следующие виды массажа:

- гигиенический;
- спортивный;
- косметический;
- лечебный.

Оптимальное время для проведения лечебного массажа при заболеваниях суставов — раннее утро и вечер. Такой массаж позволит ускорить приток крови к суставу и снять припухлость, если таковая имеется.

Приемы массажа

При массаже применяются следующие приемы в порядке их выполнения:

- поглаживание;
- выжимание;
- разминание;
- потряхивание;
- растирание;
- активные и пассивные движения с сопротивлением;
- ударные приемы;
- встряхивание.

Поглаживание

С этого приема, как правило, начинается массаж. Кроме того, поглаживание используется в качестве промежуточного приема между другими приемами.

При выполнении поглаживания плотно прижимают ладонь к коже, сомкнув четыре пальца, а пятый отведя в сторону. Сила давления должна быть такой, чтобы ладонь свободно двигалась по поверхности кожи, не вызывая неприятных ощущений.

Поглаживание обязательно должно быть мягким и плавным. Этот прием выполняют таким образом, чтобы ладонь медленно скользила от периферии к центру, по направлению к лимфатическим узлам массируемой области.

Для лучшего скольжения рук по поверхности кожи рекомендуется использовать тальк.

Растирание

Прием растирания представляет собой смещение или растяжение тканей в различных направлениях. При растирании рука не скользит по коже, а передвигается вместе с ней.

Этот прием оказывает глубокое воздействие на массируемый участок и проводится по ходу кровотока.

Растирание выполняют основанием ладони, буграми больших пальцев, подушечками указательного и среднего пальцев, локтевым краем кисти, костными выступами фаланг пальцев, сжатых в кулак, одной или двумя руками продольно, поперечно, кругообразно, спиралевидно.

Разминание

Разминание является основным приемом массажа при болях в суставах, которому отводится большая часть времени сеанса.

Разминание представляет собой непрерывное захватывание, приподнимание, сдавливание и смещение тканей.

Данный прием включает в себя несколько шагов:

- наложение руки на сустав;
- отжим кожи, покрывающей сустав, в сторону массирующей руки;
- захват и сдавливание кожи между пальцами;
- смещение кожи в сторону большого пальца;
- возвращение кожи на место;

— прижимание кожи к кости основанием ладони.

Разминание выполняется путем непрерывного перехода от одной фазы к другой.

Поколачивание

Прием поколачивания включает в себя ритмичные и максимально частые легкие удары, совершаемые различными частями кисти и пальцев.

При выполнении поколачивания расстояние между руками должно составлять 2–4 см.

Поколачивание проводят попеременно поперек хода мышечных волокон за счет максимально быстрых движений в локтевых суставах, совершаемых правой и левой рук.

Кисти массажиста при поколачивании должны быть максимально расслабленными, а движения — легкими и ритмичными. При выполнении поколачивания в движение не должны быть вовлечены плечевые суставы, поскольку в этом случае удары будут грубыми, что абсолютно недопустимо при выполнении лечебного массажа.

В качестве эффективного болеутоляющего средства рекомендуется принимать настой листьев мяты перечной, корня валерианы и измельченных шишек хмеля, залитых 200 мл кипятка, выдержанный в течение 30 минут. Принимать следует по 1 чайной ложке 2–3 раза в день.

Встряхивание

Данный прием представляет собой разновидность так называемого вибрационного массажа

и характеризуется применением быстрых колебательных и толчкообразных движений, вызывающих сотрясение тканей. Этот прием, как правило, применяется на крупных суставах.

Встряхивание следует производить одной рукой, ладонной частью кисти и пальцами или только одними пальцами. Слегка надавливая ладонью и пальцами на сустав, осуществляют быстрые колебательные движения в стороны.

Движения

Под движениями в массаже понимаются элементарные двигательные акты, характерные для того или иного сустава. Этот прием особенно важен при заболеваниях суставов, поскольку способствует увеличению их подвижности, а также ускорению тока крови и лимфы в сосудах, удалению из тканей суставной сумки продуктов распада и уменьшению мышечных спазмов.

Движения в суставах чередуют с различными приемами массажа, описанными выше.

Массаж при остеохондрозе

Остеохондроз шейного отдела позвоночника определяется по болям в затылочной и межлопаточной областях, шее, тяжести в плечах, а также по ограниченной подвижности шеи. В редких случаях эти признаки сопровождаются онемением пальцев рук во время сна и голо-

вокружением. Быстрая утомляемость шеи и спины также говорит об остеохондрозе.

Остеохондроз поясничного отдела позвоночника проявляется в постоянном чувстве усталости и болях при наклоне корпуса вперед, кашле, смехе, перенапряжении. При этом может также иметь место гипертрофия ягодичных мышц, мышц бедер и голеней.

При острых болях массаж не рекомендуется. В этот период следует применять компрессы и примочки с травами. Когда состояние больного улучшится, следует проводить сеансы массажа, ограничиваясь 5–7 минутами. При выполнении массажных приемов необходимо руководствоваться правилами массажа. Перед тем как приступить к массажу, следует уточнить наличие у пациента заболеваний сердечно-сосудистой системы. Необходимо также помнить о том, что при остеохондрозе шейного отдела позвоночника пораженными оказываются и затылочные нервы.

Следует отметить, что массаж шеи рекомендуется практически при любом течении остеохондроза.

Массаж шеи

При массаже шеи необходимо применять следующие общие приемы:

- поглаживание;
- выжимание;
- разминание ординарное, двойное, кольцевое, кругообразное фалангами согнутых пальцев;

— растирание мышц вдоль позвоночного столба подушечками больших пальцев, кругообразное подушечками четырех пальцев, кругообразное фалангами согнутых пальцев.

Массаж затылочной части головы

При массаже затылочной части головы применяют следующие приемы:

- поглаживание;
- выжимание прямолинейное;
- растирание кругообразное подушечками пальцев обеих рук, фалангами согнутых пальцев.

После этого воздействуют на области выхода больших затылочных нервов с внешней стороны от бугра затылочной кости. Малые затылочные нервы необходимо массировать у верхнего заднего края грудино-ключично-сосцевидной мышцы.

Массаж спины

Массаж спины проводится с использованием следующих приемов:

- поглаживание прямолинейное поперечное;
- выжимание продольное;
- разминание длинных мышц спины кругообразное подушечками больших пальцев, кругообразное фалангами согнутых пальцев, кругообразное буграми больших пальцев;
- разминание широчайших мышц спины кругообразное основанием ладони, ординарное, комбинированное;
- разминание на фасции трапецевидной мышцы прямолинейное подушечками и буграми

больших пальцев, кругообразное подушечками больших пальцев, кругообразное подушечками четырех пальцев;

— растирание межреберных промежутков прямолинейное подушечками больших пальцев, прямолинейное подушечками четырех пальцев, кругообразное подушечками четырех пальцев, прямолинейное подушечками больших пальцев.

Массаж при узелковом артрозе суставов кистей

Данное заболевание сопровождается утолщением межфаланговых суставов кистей в виде узелков, а также образованием около ногтевого ложа плотных болезненных кист. Артроз суставов кистей сопровождается нарушением двигательной способности суставов и сильными болями.

Массаж является эффективным методом лечения, поскольку способствует снабжению пораженного сустава кислородом и питательными веществами.

Правильно выполненный массаж значительно уменьшает боль и даже снимает ее полностью, улучшает кровообращение в пораженном суставе, предотвращает нарушение двигательной активности сустава и атрофию мышц.

Массаж пальцев рук

Приемы выполняют в направлении от кончиков пальцев к основанию:

Все приемы массажа при заболеваниях суставов должны выполняться очень осторожно и безболезненно.

— растирание (каждый палец растирается отдельно) прямолинейное подушечкой большого пальца, кругообразное подушечкой большого пальца, кругообразное подушечками четырех пальцев, кругообразное подушечкой указательного пальца, спиралевидное основанием ладони;

— встряхивание кисти.

Массаж тыльной поверхности кисти

Массаж этой части кисти проводится с целью расслабления и улучшения кровообращения. В данном случае следует массировать межпальцевые участки в направлении от основания пальцев к лучезапястному суставу.

Применяют следующие приемы:

— поглаживание прямолинейное;

— растирание прямолинейное подушечками четырех пальцев, зигзагообразное подушечками четырех пальцев, кругообразное подушечками четырех пальцев, прямолинейное подушечкой большого пальца, кругообразное подушечкой среднего пальца, спиралевидное основанием ладони.

Массаж при деформирующем артрозе тазобедренного сустава

Выполняются следующие массажные приемы:

— поглаживание;

— выжимание;

— разминание кругообразное подушечками больших пальцев, кругообразное фалангами со-

гнутых пальцев, кругообразное подушечками больших пальцев.

Массаж поясничной области

При массаже поясничной области применяется прием растирания:

- прямолинейное подушечкой и бугром большого пальца;
- кругообразное подушечкой большого пальца;
- кругообразное подушечками четырех пальцев;
- кругообразное ладонной поверхностью кисти.

Массаж ягодично-крестцовой области

Массаж начинают с большой и средней ягодичных мышц. Применяют следующие приемы:

- поглаживание;
- выжимание;
- разминание ординарное, двойное кольцевое, комбинированное, кругообразное фалангами согнутых пальцев.

После этого на мышцах крестца проводят кругообразное разминание подушечкой большого пальца, кругообразное подушечками четырех пальцев, кругообразное фалангами согнутых пальцев.

На мышцах тазобедренного сустава (рядом с пораженной областью) выполняют кругообразное растирание основанием ладони, кругообразное подушечками четырех пальцев, кругообразное фалангами согнутых пальцев.

Массаж мышц бедра

При массаже бедра выполняют следующие приемы:

- поглаживание;
- выжимание;
- разминание ординарное, двойное кольцевое, ординарное продольное, кругообразное фалангами согнутых пальцев.

Массаж мышц нижней части спины

Применяются следующие приемы:

- поглаживание;
- выжимание.

Массаж мышц пораженного тазобедренного сустава

Массажные приемы следует выполнять очень осторожно, постепенно увеличивая нагрузку на массируемый участок. Применяются разминание кругообразное основанием ладони, кругообразное подушечками четырех пальцев, кругообразное фалангами согнутых пальцев, кругообразное костяшками кулака, кругообразное основанием ладони.

Массаж при артрозе коленного сустава*Массаж мышц ягодиц*

Массажные приемы выполняются в направлении от подъягодичной складки вверх, а затем вниз — к паху. Используются следующие приемы:

- поглаживание прямолинейное, попеременное, зигзагообразное, спиралевидное, комбинированное;

— выжимание продольное, поперечное, локтевой поверхностью ладони;

— разминание ординарное, двойное кольцевое, двойное кольцевое комбинированное, кругообразное фалангами согнутых пальцев, кругообразное основанием ладони.

Массаж коленного сустава и мышц бедра неповрежденной конечности

Массаж проводится по классической методике. Приемы применяются в следующем порядке:

— массаж мышц задней поверхности бедра;

— массаж коленного сустава;

— массаж мышц передней поверхности бедра;

— массаж коленного сустава со стороны коленной чашечки.

Массаж коленного сустава и бедра поврежденной конечности

Массажные приемы выполняются в следующем порядке.

Массаж задней поверхности бедра:

— поглаживание;

— выжимание;

— разминание ординарное, двойное кольцевое, кругообразное фалангами согнутых пальцев;

— растирание фасции четырехглавой мышцы бедра прямолинейное основанием ладони, кругообразное фалангами указательного и среднего пальцев, кругообразное кулаком.

Массаж коленного сустава:

— поглаживание;

— растирание прямолинейное, кругообразное фалангами согнутых пальцев, кругообразное подушечками четырех пальцев, кругообразное буграми больших пальцев;

— поглаживание.

Массаж передней поверхности бедра:

— поглаживание;

— выжимание;

— разминание ординарное, двойное кольцевое;

— двойное ординарное.

Массаж фасции четырехглавой мышцы бедра:

— растирание прямолинейное основанием ладони, кругообразное фалангами согнутых пальцев, кругообразное наружной стороной кисти;

Массаж коленного сустава со стороны коленной чашечки:

— поглаживание;

— растирание прямолинейное, кругообразное подушечками больших пальцев, кругообразное подушечками четырех пальцев, кругообразное буграми больших пальцев;

— смещение (о-образное);

— выжимание на мышцах бедра;

— поглаживание на мышцах бедра;

— растирание на коленном суставе.

Массаж при деформирующем артрозе голеностопного сустава

Причиной данного заболевания, как правило, являются вывихи и травмы. Его протекание сопровождается ноющими болями, ограничением подвижности сустава, а также уплотнением периартикулярных тканей.

Массаж выполняется в следующей последовательности.

Массаж икроножной мышцы:

- поглаживание;
- выжимание;
- потряхивание;
- разминание ординарное, двойное кольцевое, кругообразное фалангами согнутых пальцев;

— поглаживание.

Массаж ахиллова сухожилия:

- растирание прямолинейное подушечками больших пальцев, кругообразное подушечками четырех пальцев;

— потряхивание;

— поглаживание;

— растирание кругообразное.

Массаж голеностопного сустава:

- поглаживание;
- растирание прямолинейное, кругообразное подушечками четырех пальцев, прямолинейное подушечками и буграми больших пальцев;

— выжимание на берцовых мышцах;

— поглаживание на берцовых мышцах;

— растирание мышц голеностопного сустава;

— поглаживание.

Все вышеописанные массажные приемы следует выполнять в соответствии с последовательностью, в которой они приведены в книге.

Ванны

Одно из самых старых народных средств, помогающих при лечении заболеваний суставов — травяные ванны. Они снимают усталость, стресс, способствуют расслаблению.

Курс лечения травяными ваннами можно с успехом проводить в домашних условиях. При артрозе, артрите, остеохондрозе и подагре травяные ванны просто необходимы. Они снимают напряжение в мышцах, улучшают кровообращение, уменьшают боль в пораженных суставах.

Для лечебных ванн применяется множество трав. При заболеваниях суставов и остеохондрозе рекомендуются следующие растительные средства.

Ромашка аптечная

300 г цветков ромашки заливают 5 л воды, кипятят в течение 2 минут, настаивают в течение 2 часов, процеживают, выливают в ванну с 10 л воды. Принимают ванну в течение 25 минут. Процедуру проводят ежедневно в течение 7 дней.

Рекомендуется при артрозах.

Хвоя, хвойный экстракт, поваренная или морская соль

150 г хвойного экстракта и 2 кг морской соли заливают 10 л воды. Принимают ванну в течение 25–20 минут. Процедуру проводят ежедневно в течение 7 дней.

Рекомендуется при остеохондрозе.

Кора ели и кора дуба

1 кг измельченной коры варят в течение 30 минут, процеживают, добавляют в ванну. Принимают ванну в течение 25–30 минут. Процедуру проводят ежедневно в течение 14 дней.

Рекомендуется при подагре.

Цветки злаков

1–1,5 кг цветков злаков кипятят в течение 30 минут, процеживают и добавляют в ванну. Принимают ванну в течение 15 минут. Процедуру проводят 1–2 раза в день в течение 7 дней.

Рекомендуется при артрите и остеохондрозе.

Спорыш (горец птичий)

300 г травы заливают 5 л кипятка, настаивают в течение 2 часов, процеживают, выливают в ванну. Принимают ванну в течение 25 минут. Процедуру проводят ежедневно в течение 7–14 дней.

Рекомендуется при остеохондрозе, подагре.

Корни аира, тимьян ползучий

300 г измельченной травы заливают 3 л воды, доводят до кипения, настаивают в течение 3 часов, процеживают, добавляют в ванну. При-

Хвойные ванны обладают приятным запахом, нормализуют обменные процессы, обладают общеукрепляющим и успокаивающим действием.

нимают ванну в течение 25 минут. Процедуру проводят ежедневно в течение 7 дней.

Рекомендуется при артрите, артрозах, подагре.

Каштан конский

1 кг конских молотых каштанов заливают 5 л воды, кипятят в течение 30 минут, процеживают, добавляют в ванну. Принимают ванну в течение 20 минут. Процедуру проводят ежедневно в течение 14 дней.

Рекомендуется при артрозах.

Кора березы

300 г измельченной коры березы белой заливают 3 л воды, кипятят в течение 25 минут, процеживают, добавляют в ванну. Принимают ванну в течение 20 минут. Процедуру проводят ежедневно в течение 14 дней.

Рекомендуется при артрите.

Эвкалипт

300 г листьев эвкалипта заливают 3 л кипятка, настаивают в течение 2 часов, процеживают, добавляют в ванну. Принимают ванну в течение 20 минут. Процедуру проводят ежедневно в течение 7 дней.

Рекомендуется при артрите и артрозах.

Черемуха

400 г листьев черемухи заливают 5 л кипятка, настаивают в течение 2 часов, процеживают, добавляют в ванну. Принимают ванну в течение 15 минут. Процедуру проводят ежедневно в течение 14 дней.

Рекомендуется при подагре.

Листья брусники

300 г листьев брусники заливают 5 л кипятка, настаивают в течение 30 минут, добавляют в ванну. Принимают ванну в течение 20 минут. Процедуру проводят ежедневно в течение 7 дней.

Рекомендуется при артрите.

Мать-и-мачеха

300 г листьев мать-и-мачехи заливают 3 л воды, доводят до кипения, настаивают в течение 2 часов, процеживают, добавляют в ванну. Принимают ванну в течение 15–20 минут. Процедуру проводят ежедневно в течение 10 дней.

Рекомендуется при артрите и остеохондрозе.

Баня и сауна

С древних времен люди ходили в баню не только с гигиенической, но и с лечебной целью. После посещения бани или сауны человек ощущает прилив сил и энергии.

После посещения бани улучшается общее самочувствие и настроение. Под воздействием высокой температуры из организма выводятся токсичные вещества, кожа очищается от омертвевших клеток и приобретает здоровый вид.

Различают русскую баню и сауну. В парильне русской бани температура воздуха достигает 75°C, в сауне — 100°C.

При посещении парильни очищаются кожа и поры, расширяются кровеносные сосуды, увеличивается количество выделяемых воды, угле-

кислоты, повышается потребление кислорода. В течение нескольких дней после посещения бани происходит активизация окислительных и обменных процессов, что оказывает благотворное воздействие на организм и общее самочувствие человека.

После посещения бани кожа становится более восприимчивой, поэтому рекомендуется использовать целебные отвары и настои трав.

При острых болях в суставах рекомендуется следующий рецепт: 500 г сухой травы нескольких видов заливают 2,5–3 л кипятка и кипятят в течение 25 минут. Отвар охлаждают, процеживают, пропитывают им ватные подушечки и прикладывают к пораженному суставу на 20 минут. Процедуру проводят после посещения бани.

Для облегчения дыхания в воду, разбрызгиваемую в парильне, добавляют несколько капель эвкалиптового масла. Помимо этого, отвар эвкалипта применяется в качестве антисептика и для компрессов при болях в суставах и ушибах.

Особенно важным при посещении парильни является веник. Самыми распространенными являются березовые веники. Их заготавливают в начале июля, в период цветения и травостоя, когда березовый лист богат целебными веществами. Березовые веники срезают только в сухую погоду и хранят в темном сухом прохладном месте. Что касается дубовых веников, их заготавливают в июне или начале августа.

Веники из хвои, крапивы и эвкалипта являются самыми лучшими для бани. Помимо приятного запаха, они обладают рядом целебных свойств. Однако использовать их следует с осто-

рожностью во избежание получения ожогов и проявления аллергических реакций. Такие веники можно применять не чаще 1 раза в 2 недели.

Перед использованием веник предварительно запаривают в горячей воде на 20 минут. Для получения ароматного пара в горячую воду, перед тем как вылить ее на каменку, добавляют пиво, квас, эвкалиптовую настойку, мед, настой цветков липы, ромашки, календулы, березовый сок и т. д.

При посещении сауны необходимо предварительно принять душ и вытереться насухо. В сауне на полке расстилают махровое полотенце и ложатся таким образом, чтобы ноги оказались на деревянной подставке выше головы. В сауне дышат открытым ртом и не разговаривают. Продолжительность пребывания в сауне определяется общим самочувствием, в среднем это 10 минут. После посещения сауны рекомендуется принять холодный душ или искупаться в бассейне, однако это абсолютно недопустимо для людей, страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой системы. После второго захода в сауну рекомендуется расслабляющий массаж.

При наличии заболеваний суставов сауна рекомендуется 1–2 раза в неделю.

Очень вредно посещение бани или сауны на голодный желудок. В этом случае возрастает опасность перегревания. Признаки перегревания: учащенное сердцебиение, обильное слюноотделение, тошнота. Даже при незначительном ухудшении самочувствия следует покинуть парильню и отдохнуть, лежа в прохладном помещении.

Лечение продуктами пчеловодства

Мед — естественный продукт природы, производимый пчелами из нектара, пади и сладких соков различных растений и деревьев. Внешне мед напоминает густой сироп, но через несколько недель начинает кристаллизоваться.

В меде содержатся витамины С, РР, К, провитамин А, витамины группы В, а также микроэлементы и минеральные вещества. Мед легко усваивается организмом и обладает высокой энергетической ценностью.

Густой мед имеет много целебных свойств.

Пищевой мед бывает натуральный и искусственный. Натуральный мед бывает цветочным, падевым и смешанным. Цветочный мед является продуктом, полученным из нектара цветков растений. Падевый мед считается чистым, если в нем нет примесей, содержащихся в цветочном. Чистый и смешанный падевый мед имеет разные свойства.

В отличие от цветочного в падевом меде содержится большое количество минеральных солей и азотистых веществ.

Существует редкий вид меда — каменный. Его добывают дикие пчелы и откладывают в расщелинах каменных утесов. Каменный мед отличается ароматом и приятным вкусом.

Искусственный мед получают путем скормливания пчелам искусственного нектара (сахарного сиропа с добавлением экстракта лекарственных трав, овощных соков, витаминов и т. д.).

Искусственный мед еще называют лекарственно-витаминным.

Цветочная пыльца

Цветочная пыльца представляет собой мужские половые клетки цветковых растений. Пыльца поступает в продажу в виде гранул или смеси с медом. Внешне она должна иметь вид гранул твердой консистенции с цветочно-медовым запахом и сладковатым вкусом.

Пыльца обладает рядом целебных свойств. Она оказывает благотворное влияние на общее состояние организма, повышает иммунитет, снимает стресс, регулирует работу пищеварительной системы. Очень полезна пыльца при лечении инфекционных заболеваний, при бронхите, заболеваниях суставов.

Однако следует отметить, что продолжительный прием пыльцы небезопасен, в частности, для людей, страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Поэтому после курса лечения цветочной пыльцой необходим перерыв 6–12 месяцев.

На время приема цветочной пыльцы рекомендуется снизить количество потребляемой пищи, в частности животных белков.

Препараты на основе меда и цветочной пыльцы для приема внутрь

Рецепт 1

200 г меда растворяют в 800 мл прохладной воды, перемешивая, добавляют 50 г цветочной

пыльцы. Приготовленную смесь настаивают в течение 3–5 дней при комнатной температуре. Принимают по 1 столовой ложке перед едой 2 раза в день в течение 7 дней.

Рекомендуется при артрозах.

Рецепт 2

50 г меда и 10 г цветочной пыльцы заливают 100 мл свежего молока, тщательно перемешивают до получения однородной массы. Если мед кристаллизованный, перед смешиванием его растапливают на водяной бане. Приготовленную смесь переливают в стеклянный сосуд и хранят в прохладном месте. Принимают 3 раза в день по 1 чайной ложке перед едой в течение 14 дней.

Рекомендуется при артрите и подагре.

Рецепт 3

50 г цветочной пыльцы смешивают с 250 г меда до образования однородной массы. Приготовленную смесь перекладывают в стеклянный сосуд и хранят в прохладном месте в течение 4 дней. Принимают 2–3 раза в день по 1 столовой ложке за 30 минут до еды в течение 7–14 дней.

Рекомендуется при сильных болях при артрозах.

Рецепт 4

1 столовую ложку цветочной пыльцы растирают, добавляют 100 мл дистиллированной во-

ды, тщательно перемешивают, настаивают в течение 2 часов, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 1–2 раза в день за 1,5 часа до еды в течение 30 дней.

Рекомендуется при артрите и остеохондрозе.

Рецепт 5

10–15 г цветочной пыльцы смешивают со 100 мл воды, тщательно перемешивают. Принимают по 1 чайной ложке 2 раза в день.

Рецепт 6

10 г пыльцы, 10 мл молока, 250 г меда смешивают. Смесь перекалывают в стеклянную банку и настаивают в течение 2 дней в прохладном месте. Принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день перед едой.

Рекомендуется при артрите и артрозах.

Рецепт 7

100 г меда, 100 г сливочного масла, 100 г гусиного жира, 15 мл сока алоэ, 100 г какао тщательно перемешивают, нагревают в течение 10 минут. Принимают по 1 столовой ложке на 200 мл горячего молока 2 раза в день за 1 час до еды в течение 24 дней.

Рекомендуется при остеохондрозе.

Рецепт 8

1 столовую ложку сухих плодов бузины черной заливают 200 мл кипятка, настаивают в течение 20 минут, процеживают, добавляют 1 сто-

ловую ложку меда. Принимают по 1 столовой ложке на ночь в течение 14 дней.

Рекомендуется при артрозах.

Металлотерапия

Металлы использовались с лечебной целью еще в глубокой древности. Эффект терапии объясняется тем, что при соприкосновении металла с кожей образуется электрический разряд. С целью лечения применялись прежде всего драгоценные металлы — золото и серебро.

Известно, что растворы солей золота оказывают губительное воздействие на многие болезнетворные микроорганизмы. Современная медицина использует препараты с содержанием золота, однако они подходят не всем пациентам — у 30% больных эти препараты вызывают осложнения.

В настоящее время стали довольно популярными массивные ювелирные изделия из золота, однако они также подходят далеко не каждому.

Дезинфицирующее свойство серебра известно всем. Раньше было принято бросать в воду серебряные монеты или держать воду в серебряных кувшинах, в настоящее время воду обеззараживают, используя серебряные электроды. Однако следует учитывать, что избыток

в организме серебра приводит к аргирозу — отложению металла в коже, слизистых оболочках и внутренних органах.

В настоящее время металлотерапия снова вызывает интерес.

В число рекомендаций входит и ношение массивных серебряных украшений. Если вам подходит этот металл, украшения изготовленные из него могут стать лекарством от многих заболеваний.

Однако самым целебным с медицинской точки зрения металлом является медь. В настоящее время в ювелирных магазинах можно найти множество медных колец и браслетов, но и здесь следует учитывать индивидуальные особенности организма.

Так называемое сцепление описали Е. С. Вельховер и Г. С. Кушнир в книге «Экстерорецепторы кожи». Если медный диск удерживается на коже пациента и цвет кожи под ним постепенно меняется, это означает, что пациенту подходит лечение медью.

Если же сцепления нет, терапия не только не поможет пациенту, но и вызовет ряд осложнений. Случается, что на одном участке тела медный диск держится хорошо, а на другом сцепления не происходит. В этом случае следует применять медный диск лишь на тех участках, где есть сцепление.

Советы

При подагре кладут в обувь медную монету таким образом, чтобы она соприкасалась с пораженным суставом, и носят в течение 7 дней.

При эндокринопатическом артрите и остеоартрите прикладывают медную монету к пораженному суставу на 1–2 часа.

Содержание

ВВЕДЕНИЕ	3
БОЛЕЗНИ СУСТАВОВ	4
Описание болезней	5
ЛЕЧЕНИЕ	19
Фитотерапия	19
Массаж	34
Ванны	50
Баня и сауна	53
Лечение продуктами пчеловодства	56
Металлотерапия	60

СКАНДИНАВСКИЕ КРОССВОРДЫ №38

ЯПОНСКИЕ КРОССВОРДЫ №35

СКАНВОРДКИ и КРОССВОРДЫ №12

ДОЛМИНО №17

СЛОВ-СКАНВОРДЫ №36

КРОТЁНОК КРОССВОРДЫ №12

ЦИФРОВЫЕ СКАНВОРДЫ №37

ЯПОНСКИЕ КРОССВОРДЫ №18

ЯПОНСКИЕ КРОССВОРДЫ №16

ЯПОНСКИЕ КРОССВОРДЫ №39

ФИРМЕННЫЙ

КРОТ
 - полный спектр
 развлекательной
 периодики!

Сторо...
 Сторо...
 Мононо...
 Троп...
 Мононо...
 Троп...
 Сторо...
 Мононо...
 Троп...
 Сторо...
 Мононо...
 Троп...