

# ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ БОЛЕЙ

в ногах ■ коленях ■ руках  
НАВСЕГДА

В этой книге вы найдете подробную информацию о клинических симптомах, диагностике и лечении артрита, остеоартроза, синдрома усталых ног, подагры и многих других заболеваний. Воспользовавшись рекомендациями автора, можно значительно улучшить свое состояние и забыть о боли в суставах, мышцах, сосудах ног и рук, запястьях, коленях и подошвах на долгие месяцы и даже годы.

- Лечебная гимнастика и самомассаж
- Очищение организма и профилактика заболеваний
- Отвары, мази, компрессы с лекарственными травами
- Рефлексотерапия, аппликации и грязелечение

[www.ksdbook.ru](http://www.ksdbook.ru)

ISBN 978-5-9910-3613-9



9 785991 036139

[www.bookclub.ua](http://www.bookclub.ua)

ISBN 978-617-12-1019-6



9 786171 210196

Е. А. РОМАНОВА

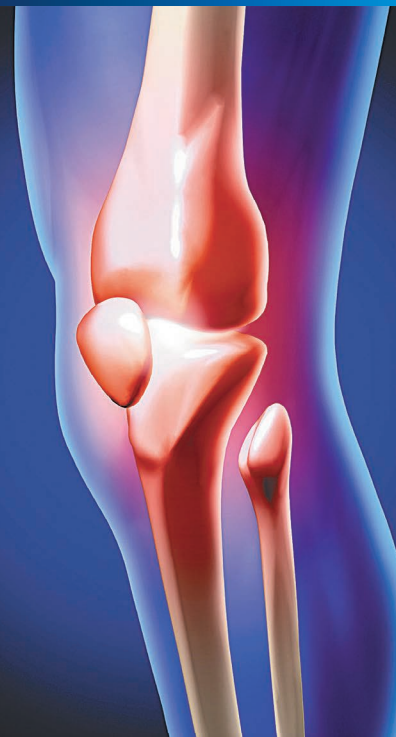
ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ БОЛЕЙ  
В НОГАХ ■ КОЛЕНЯХ ■ РУКАХ  
НАВСЕГДА



Е. А. РОМАНОВА  
кандидат медицинских наук,  
врач общей практики высшей категории

# ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ БОЛЕЙ

в ногах ■ коленях ■ руках  
НАВСЕГДА



- Причины и виды болей
- Клинические симптомы и диагностика
- Лечебный массаж, гимнастика и питание
- Рецепты мазей, настоев, отваров, компрессов
- «Скорая помощь» для снятия боли

КЛУБ  
СЕМЕЙНОГО  
ДОСУГА

# ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ БОЛЕЙ

В НОГАХ ■ КОЛЕНЯХ ■ РУКАХ  
НАВСЕГДА





**Е. А. РОМАНОВА**  
кандидат медицинских наук, врач общей практики  
(семейный врач) высшей категории

# ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ БОЛЕЙ

в ногах ■ коленях ■ руках  
НАВСЕГДА



ХАРЬКОВ  КЛУБ  
БЕЛГОРОД  СЕМЕЙНОГО  
2016  ДОСУГА

УДК 61  
ББК 53.5  
Р69



Никакая часть данного издания  
не может быть скопирована или воспроизведена  
в любой форме без письменного разрешения издательства

Издательство не несет ответственности за возможные последствия  
выполнения приведенных рекомендаций. Книга не может заменить  
консультации квалифицированного специалиста

Дизайнер обложки *Юлия Сорудейкина*

ISBN 978-617-12-1019-6 (Украина)  
ISBN 978-5-9910-3613-9 (Россия)

- © DepositPhotos.com / vadimphoto1@gmail.com, lightsource, imagepointfr, обложка, 2016
- © Романова Е. А., 2016
- © Абсолют-Юни, 2016
- © Nepiro Ltd, издание на русском языке, 2016
- © Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга», художественное оформление, 2016
- © ООО «Книжный клуб "Клуб семейного досуга"», г. Белгород, 2016



## **ВВЕДЕНИЕ**

Болезненные ощущения в руках и ногах могут доставить вам немало неприятностей. Нередко боли возникают в самый неудачный момент — например, во время долгожданного отдыха, в середине напряженной рабочей недели, на важном мероприятии. Иногда подобные проблемы свидетельствуют о наличии серьезных соматических заболеваний, то есть, по сути, являются тревожным сигналом о неблагополучии в организме. Только назначенное врачом обследование поможет вам своевременно начать правильное лечение и избежать осложнений.

Ощущение боли можно прекратить с помощью специальных препаратов — анальгетиков, но они устраняют лишь проявление заболевания, не влияя на причины его возникновения и не способствуя выздоровлению. Обезболивающие средства допустимо использовать только в качестве экстренной меры, когда у вас нет возможности срочно посетить врача. Визит к доктору не следует откладывать, ведь если недуг будет правильно диагностирован в самом начале его развития, то лечение не затянется надолго и будет эффективным. Если же вы будете легкомысленно относиться к своему здоровью, заболевание перейдет из острой формы в хроническую, что потребует более длительной терапии и применения сильнодействующих лекарств.



В словарях боль определяют как «физическое или эмоциональное страдание, мучительное или неприятное ощущение, мучение». С медицинской точки зрения это своеобразное неприятное ощущение, которое сочетается со специфической реакцией организма (эмоциональной, безусловно-рефлекторной) и волевыми усилиями, направленными на устранение болевого фактора. Согласно современной классификации, существует две разновидности боли — ноцицептивная и нейропатическая. Первая представляет собой результат активации болевыми стимулами рецепторов периферической нервной системы после повреждения тканей. Нейропатическая боль возникает на фоне повреждения или нарушения функционирования центральной нервной системы или же периферических нервов.

Продолжительные болевые ощущения не только вызывают неприятные эмоции, но и негативно влияют на состояние всего организма. В частности, изменяются многие физиологические параметры: артериальное давление, размер зрачков, гормональный фон, частота сердечных сокращений и др.

Для острой боли характерна кратковременность неприятных ощущений, а также легко определяемая (в большинстве случаев) причина. По сути, данная разновидность боли представляет собой своеобразное предупреждение от вашего организма — возникла опасность, требуется принять срочные меры. Чаще всего сильные болевые ощущения сосредотачиваются в определенном участке (месте повреждения тканей или поражения их болезнью).

Для хронической боли характерно продолжительное течение. Избавиться от нее намного сложнее, чем от острой. Нередко длительные болевые ощущения являются результатом



неправильного или несвоевременного лечения имеющихся заболеваний. Также возможно присоединение психосоматики — даже при избавлении от хронической боли неприятные симптомы могут вам досаждать, поскольку ваш мозг как бы привыкает к ним и самостоятельно «воспроизводит» их при отсутствии объективных причин.

Важность боли не следует преуменьшать. Болевые ощущения указывают нам на срабатывание защитной системы нашего организма вследствие повреждения тканей или же развития патологического процесса различной этиологии. Не пренебрегайте этими сигналами. В большинстве случаев своевременное обращение к специалисту и выполнение всех его рекомендаций позволяет избежать неприятных последствий и быстро вернуться к привычному образу жизни.

В данной книге собрана важная информация о причинах возникновения болей в ногах и руках. Мы подробно рассмотрим разновидности болевых ощущений, их диагностику, а также варианты лечения — от традиционных медицинских до народных, проверенных временем. Подробные рецепты помогут вам самостоятельно приготовить необходимые средства и успешно использовать их для лечения. Напоминаем вам, что перед применением любых лекарств необходимо посоветоваться с врачом, чтобы избежать нежелательных осложнений.





## **БОЛЬ В НОГАХ**

Чаще всего болезненные ощущения в ногах сигнализируют о суставных патологиях, например таких, как бурсит, артроз, артрит и др. Боли могут усиливаться после или во время физической нагрузки, упражнений в тренажерном зале, долгой ходьбы. В первую очередь обычно страдают коленные суставы, поскольку именно им приходится выдерживать большое напряжение. Болезненные симптомы могут появиться в любом возрасте. К сожалению, суставные недуги в последнее время существенно «помолодели».

### **Анатомическое строение ног и их функции**

Согласно определению из словаря, «нога (конечность нижняя свободная) — парный орган опоры и движения человека».

Нога состоит из трех анатомических частей — бедра, голени и стопы. Бедро — это сочетание бедренной кости с надколенником (последний защищает от повреждений коленный сустав). Интересно, что бедренная кость является самой прочной и массивной в человеческом скелете. Она подвижно соединяется с тазовой с помощью тазобедренного



сустава. Между берцовой и бедренной костями располагается коленный сустав. Тазобедренные кости, формирующие вертлюжную впадину, являются опорой для нижних конечностей и, соответственно, туловища. В вертлюжной впадине располагается головка бедренной кости, свободно вращающаяся и способная выдерживать значительные нагрузки.

Коленный сустав имеет сложное строение. Он обеспечивает очень надежное и прочное крепление верхней части ноги с нижней.

Голень состоит из двух костей — малой и большой берцовых. Соединение головок костей осуществляется с помощью голеностопного сустава. Последний подвергается усиленной нагрузке при беге, ходьбе, прыжках, что существенно повышает риск получения травмы.

Стопа состоит из 26 костей различного размера и формы. Ее отделы — фаланги пальцев, кости предплюсны и плюсны. Предплюсна состоит из семи костей губчатого строения, имеющих небольшой размер. Располагаются они в два ряда. Передний состоит из медиальной, ладьевидной, промежуточной клиновидной, латеральной клиновидной и кубовидной костей. Задний ряд формируют таранная и пяточная кости. Таранная кость прикреплена к костям голени, ниже ее находится пяточная, а также клиновидная, ладьевидная и кубовидная. Кости плюсны короткие, с трубчатой структурой. Их основания соединяются, образуя подвижные суставы с кубовидной и клиновидной костями. С основными фалангами пальцев ног плюсневые кости соединяются своими головками.

Структура пальцев стоп образована тремя фалангами (ногтевой, средней и основной). У большого пальца только две фаланги — ногтевая и основная.



Кости стопы образуют два так называемых свода (в литературе их также именуют подошвенными сводами). Благодаря данной особенности строения конечности обеспечивается достаточная устойчивость при ходьбе и одновременно амортизация. Своды «работают» подобно рессорам, распределяя тяжесть и слегка пружиня. При недостаточной высоте сводов развивается плоскостопие.

Теперь рассмотрим строение мышц конечностей. Каждая мышца состоит из собственно мышечной ткани, окрашенной в интенсивный красный оттенок, и сухожилия (связки) серебристого цвета. Последнее является связующим звеном между костной и мышечной тканью.

Слаженная работа всех мышц осуществляется с помощью сигналов, идущих из головного мозга.

Большая ягодичная мышца, как видно из ее названия, имеет значительную массу. Она располагается поверхностно, рельефно выступая и формируя ягодичный отдел бедра. С помощью этой мышцы производится отведение ноги в тазобедренном суставе, а также разгибание в направлении кзади. Кроме того, ягодичные мышцы обеспечивают движение туловища при зафиксированных нижних конечностях.

Средняя и малая ягодичные мышцы находятся под большой ягодичной. Они выполняют отведение бедренного отдела ноги в сторону.

Четырехглавая бедренная мышца является самой сильной и мощной среди всех мышц нашего тела. Располагается она на передней части бокового отдела бедра и отвечает за разгибание коленного сустава.

Портняжная мышца сгибает ногу в тазобедренном и коленном суставах.



Теперь перечислим внутренние бедренные мышцы: гребенчатая, тонкая, длинная приводящая. Располагаются они в области внутренней и задней частей бедра и обеспечивают приведение бедренной части ноги (то есть как бы притягивают ногу в направлении внутрь).

Мышцы задней поверхности бедра (двуглавая, полуперепончатая, полусухожильная) разгибают ногу в тазобедренном суставе, а также отводят ее назад и сгибают в колене.

Трехглавая мышца голени состоит из икроножной и камбаловидной мышц и обладает значительной мощностью. Она отвечает за сгибание ноги в голеностопном суставе и подъем всего тела.

Мышцы способны нормально функционировать только при условии регулярной нагрузки на них. Отсутствие постоянной работы приводит к атрофии мышечных волокон. Утомление наступает быстро, наблюдаются также слабость, болезненные ощущения.

## **Причины и виды болей в ногах**

Неприятные и болезненные ощущения в ногах могут иметь различную этиологию. Чувствительные нервные волокна буквально пронизывают мышцы, кожу и кости, поэтому источником боли может стать любая структурная единица нижних конечностей. Быстро проходящая боль в ногах иногда наблюдается при отсутствии заболеваний, например если вы в течение длительного времени были вынуждены находиться в неудобной позе, много ходили, случайно превысили рекомендованный тренером уровень физической нагрузки



в спортивном зале и т. п. У женщин болезненные симптомы нередко во время беременности и в течение некоторого времени после родов, а также на фоне дефицита определенных витаминов, приема гормональных контрацептивов и других лекарственных препаратов.

## Причины болей в ногах

Болезненные ощущения могут быть обусловлены воздействием разнообразных внешних и внутренних факторов. Нередко боль возникает после травмы, иногда через продолжительное время, и свидетельствует о серьезности повреждения мышц, костей и других тканей. Также причиной длительной боли часто являются неврологические недуги (радикулит, ишиас, туннельные синдромы, полинейропатии различной этиологии и др.).

Мышечные боли характерны при воспалительных процессах в суставах, мышцах, толще кожи, нервах, сухожилиях — тендовагините, миозите, артритах, остеомиелите, рожистом воспалении, гнойных процессах.

У людей среднего и старшего возрастов болевой синдром иногда сопровождает естественные изменения — дегенеративные процессы, локализованные в костях и суставах (артрозы, деформация свода стопы). Из соматических заболеваний, вызывающих боли в нижних конечностях, самыми распространенными считаются нарушения водно-солевого обмена (в народе именуемые отложением солей).

Отдельно следует упомянуть заболевания кровеносных сосудов ног — артерий и вен. Если вы своевременно не обратились к специалисту и не начали лечение, болевой синдром может быть значительно выраженным.



## Виды болей в ногах

В зависимости от причины возникновения заболевания, а также выраженности других симптомов и их локализации различают суставные, мышечные и сосудистые боли, а также синдром усталых ног, подошвенные боли (например, связанные с плоскостопием).

Посттравматические боли легче всего диагностировать, потому что определение их причины обычно не вызывает затруднений у грамотного специалиста. Сильная боль наблюдается при нарушениях целостности костей и суставов (переломах, вывихах), а также ушибах, растяжении сухожилий. Болевым синдромом сопровождаются открытые раны. Если при легких травмах лечение зачастую не требуется (после обследования врач может назначить лишь анальгетики и соблюдение правильного режима), то более тяжелые повреждения являются поводом для немедленного обращения в стационар.

Одной из распространенных разновидностей нетравматических болей являются патологии периферических артерий ног. При подобных недугах наблюдается уменьшение (иногда значительное) притока крови к нижним конечностям вследствие сужения кровеносных сосудов. Боль может охватывать одну ногу или же распространяться на обе. Неприятные ощущения усиливаются при напряжении мышц, в процессе физических нагрузок, быстрой ходьбы и т. п. В запущенных случаях люди испытывают боль даже в состоянии полного покоя. Заболевания артерий требуют постоянного контроля врача и своевременной терапии, поскольку при отсутствии адекватного лечения развиваются осложнения — например,



замедляется заживление повреждений кожи, увеличивается риск инфицирования суставов и мягких тканей.

Тромбоз кровеносных сосудов вызывает прекращение или резкое уменьшение притока крови к ногам, а также венозного оттока. Кожа становится бледной и прохладной, в случае закупоривания крупной вены или артерии возникает резкая сильная боль. Причины возникновения тромбов (кровяных сгустков) — наследственные особенности состава крови, прием некоторых медицинских препаратов, перенесенные травмы или хирургические операции, врожденные или приобретенные аномалии кровеносных сосудов.

Ишиас — это воспалительный процесс, локализованный в седалищном нерве. Обострение недуга может повторяться регулярно, несколько раз в год. Нередко у врачей возникают трудности с диагностикой, поскольку боли при ишиасе не всегда наблюдаются в области поясницы. Иногда единственным симптомом являются сильные болевые ощущения в нижней конечности — по всей поверхности ноги, в области пятки, голени и т. п. Боли могут быть ноющими, жгучими и стреляющими. Воспаление седалищного нерва развивается вследствие травмы, поражения тазобедренных суставов (например, артрита), патологии позвоночника, переохлаждения, неудачной внутримышечной инъекции и др.

Заболевания периферических нервов (нейропатии) ног почти всегда сопровождаются болевым синдромом. Причинами данной патологии являются соматические недуги различной этиологии (например, сахарный диабет), беременность, гормональные нарушения. Иногда нейропатия свидетельствует о патологическом процессе, локализованном в головном или спинном мозге.



Боль и слабость в мышцах ног возникают не только на фоне сильного переутомления или неудачно проведенной тренировки. Иногда они свидетельствуют о развитии тяжелого общего заболевания — сахарного диабета, синдрома Гийена — Барре, рассеянного склероза и др.

Суставные боли наблюдаются при воспалительных процессах, развивающихся в суставах нижних конечностей, — артритах, артрозах и т. п. Они могут быть инфекционной и аутоиммунной природы. От причин возникновения недуга зависят особенности его лечения.

При плоскостопии боль локализуется не только в проблемных областях, но и в голених и даже в пояснице. Связано это с неправильным распределением нагрузки на ноги при ходьбе, поскольку свод стопы деформирован. Причинами плоскостопия являются врожденные костные или мышечные патологии, наследственные особенности строения стоп, травмы, некоторые заболевания.

В раннем возрасте боли в одной или обеих ногах могут возникнуть вследствие болезни Пертеса (асептического некроза головки бедренной кости). Причины возникновения недуга до сих пор точно не выяснены — считается, что он развивается на фоне нарушенного кровообращения в суставах или же как осложнение общего заболевания. Болевые ощущения локализуются в тазобедренном и коленном суставах. При отсутствии своевременно начатого лечения возможно появление артроза.

Дистрофические заболевания костной системы (остеохондроз, артроз) вызывают боли в периоды обострения и прогрессирования. Остеохондроз приводит к постепенному разрушению хрящей, расположенных в межпозвоновом пространстве,





а также межпозвонковых соединительнотканых дисков. При этом корешки чувствительных нервов сдавливаются, что приводит к появлению болей в одной или обеих ногах. Для артроза характерны патологические изменения в хрящах внутри суставов. Хрящевая ткань разрушается, утрачивает гладкость, что, в свою очередь, способствует усилению трения костей. Это довольно болезненный процесс.

Весьма неприятные боли в ногах ощущаются при заболеваниях кровеносных сосудов нижних конечностей. Венозные патологии вызывают застой крови в мышцах. При этом вены расширяются, образуя узлы и сосудистые сеточки. Стенки кровеносных сосудов могут воспаляться, что приводит к формированию кровяных сгустков — тромбов. Это весьма опасное осложнение. Ночью нередко появляются болезненные судороги, при длительной нагрузке — ноющая боль в мышцах.

### **Суставная боль**

Для того чтобы понять причины возникновения болей, вы должны хорошо представлять себе строение сустава. Это идеально сбалансированный подвижный механизм соединения костей скелета. Концевые области костей заключены в суставную сумку. Наружная оболочка последней состоит из плотной фиброзной ткани. Это прочная упругая капсула, которая предотвращает травмирование костей. К внутренней поверхности суставной сумки присоединены сухожилия (связки), надежно фиксирующие кости внутри сустава и предотвращающие их смещение при движениях.

Внутренняя часть оболочки сустава — это так называемая синовиальная мембрана. Ее клетки постоянно вырабатывают вязкую упругую синовиальную жидкость, заполняющую су-



став изнутри. По сути, это природный смазочный материал, который обеспечивает беспрепятственное движение костей относительно друг друга, скольжение концевых участков без риска их повреждения или истирания. Также синовиальная жидкость является своеобразным амортизатором, который служит для предотвращения травм при резких нагрузках и поворотах. В ее составе присутствуют питательные вещества, необходимые для суставов, гиалуроновая кислота.

Концевые участки костей, расположенные в полости суставной сумки, покрыты так называемым гиалиновым хрящом. Это тонкий слой прочной гладкой ткани. Она не содержит чувствительных нервных окончаний, а также кровеносных сосудов. Для питания гиалинового хряща служит исключительно синовиальная жидкость. Кроме того, необходимые для нормального функционирования вещества поступают в хрящ из расположенных ниже костных структур (в частности, из субхондральной кости).

Заболевания суставов или же травмирование последних нередко приводит к чрезмерной активизации работы синовиальной оболочки. Количество вырабатываемой жидкости резко увеличивается. В нее «добавляются» биологически активные вещества, которые характерны для воспалительного процесса. При этом наблюдаются выраженные болезненные ощущения, отечность, затруднения движения в пораженном суставе.

Не заостряя внимания на сложном химическом составе хрящевой ткани, рассмотрим ее физическое строение. По структуре она напоминает губку с очень мелкими порами. В состоянии покоя происходит равномерное распределение синовиальной жидкости по этим порам, а при нагрузке последняя как бы вы-



давливаются в полость сустава, обеспечивая дополнительную смазку и, соответственно, более легкое скольжение.

Самым распространенным заболеванием суставов нижних конечностей в настоящее время считается артроз. При этом недуге развивается дисбаланс между регенерацией суставных тканей и их естественным разрушением под воздействием разнообразных нагрузок. Как известно, здоровый хрящ — это очень прочная эластичная структура с гладкой поверхностью голубоватого цвета. По мере прогрессирования артроза хрящевая ткань становится суховатой, шершавой, грязно-желтой. Толщина хряща постепенно уменьшается, подлежащая кость при этом утолщается, утрачивает гладкие очертания. Если лечение не было начато своевременно, наблюдается разрастание суставной кости от центра хряща к его периферии. Подвижность суставных костей заметно ограничивается, пораженный сустав деформируется. Суставная сумка в значительной степени утрачивает эластичность по мере нарастающего фиброзирования, ткани отекают и воспаляются. Клетки, которые пострадали от воспаления, вырабатывают так называемый патологический секрет. Увеличение объема этой жидкости приводит к возникновению болей в суставе, ограничению подвижности костей.

В отличие от описанного выше артроза ревматизм представляет собой системное заболевание, то есть поражающее весь организм. Зачастую при этом страдают и суставы ног — они отекают, воспаляются и болят. Но этот процесс имеет не инфекционную, а аутоиммунную природу и требует специфической терапии.

Подагра также сопровождается изменениями подвижности суставов, болями и отечностью. Данное заболевание пред-



ставляет собой специфическое нарушение обмена веществ. В процессе лечения очень важно соблюдать строгую диету. Для подтверждения или исключения данного диагноза необходимо пройти обследование.

Если возникновению болей в ногах предшествовала травма, нужно сделать рентген, чтобы убедиться в целостности костей, а затем уже обратить внимание на другие возможные причины недуга.

В редких случаях боли в суставах свидетельствуют о наличии онкологического заболевания, тяжелого нарушения обмена веществ, генетической патологии.

### ***Мышечная боль***

Самая распространенная причина болей в мышцах ног — слишком интенсивная физическая нагрузка, например длительная ходьба (особенно в неудобной обуви). Это не опасно и не требует лечения — усталость постепенно пройдет, если вы будете соблюдать щадящий режим.

Плоскостопие также часто является причиной болей. При нем ощущается дискомфорт при ходьбе, ноги как бы наливаются тяжестью при каждом шаге. Боль может быть сосредоточена непосредственно в проблемном участке или же распространяться по голени до коленного сустава.

Длительная неподвижность, как и избыточное движение, приводит к застою крови и лимфы в нижних конечностях. Если вам приходится долго стоять или сидеть, не забывайте о проведении регулярных разминок, производственной гимнастики и т. п., иначе венозное и артериальное кровообращение будет нарушено, мышцы испытают кислородное голодание и пострадают из-за несвоевременного

# СОДЕРЖАНИЕ

|  |    |
|--|----|
| ВВЕДЕНИЕ. . . . .                                | 5  |
| БОЛЬ В НОГАХ. . . . .                            | 8  |
| Анатомическое строение ног и их функции. . . . . | 8  |
| Причины и виды болей в ногах. . . . .            | 11 |
| <i>Причины болей в ногах. . . . .</i>            | 12 |
| <i>Виды болей в ногах . . . . .</i>              | 13 |
| Суставная боль . . . . .                         | 16 |
| Мышечная боль . . . . .                          | 19 |
| Боль в подошвах . . . . .                        | 21 |
| Синдром усталых ног . . . . .                    | 24 |
| Травмы и болезни ног . . . . .                   | 26 |
| Травмы, их диагностика и лечение . . . . .       | 27 |
| Болезни, их диагностика и лечение . . . . .      | 40 |
| Артрит . . . . .                                 | 40 |
| Артроз. . . . .                                  | 50 |
| Атеросклероз . . . . .                           | 53 |
| Атрофия мышц ног . . . . .                       | 56 |
| Бурсит . . . . .                                 | 58 |
| Заболевания сосудов . . . . .                    | 64 |
| Миозит . . . . .                                 | 67 |
| Мозоли, трещины, натоптыши . . . . .             | 68 |
| Невралгия . . . . .                              | 71 |
| Ожирение . . . . .                               | 72 |
| Онемение конечностей . . . . .                   | 73 |
| Остеоартроз . . . . .                            | 76 |
| Остеомиелит . . . . .                            | 78 |
| Периартрит . . . . .                             | 80 |
| Плоскостопие . . . . .                           | 81 |



|  |     |
|--|-----|
| Подагра .....  | 83  |
| Пяточная шпора .....   | 84  |
| Судороги .....   | 85  |
| «Шишки» на ногах .....   | 90  |
| Как облегчить боль в ногах традиционными методами .....            | 92  |
| Режим в период обострения боли .....                               | 94  |
| Обезболивающие препараты при болях в ногах .....                   | 95  |
| Как избавиться от болей в ногах нетрадиционными методами .....     | 98  |
| Продукты, полезные для здоровья ног .....                          | 98  |
| Витамины и минеральные вещества для поддержания здоровья ног ..... | 101 |
| Сколько воды нужно пить для здоровья ног .....                     | 103 |
| Лекарственные растения для здоровья ног .....                      | 106 |
| Настой березовых листьев .....                                     | 106 |
| Настой багульника .....  | 107 |
| Настой грыжника душистого .....                                    | 107 |
| Настой крапивы .....   | 108 |
| Настой соцветий ромашки аптечной .....                             | 108 |
| Настой хвоща полевого .....  | 109 |
| Настой семян моркови .....   | 109 |
| Отвар полыни .....   | 110 |
| Отвар веточек пихты .....  | 111 |
| Отвар почек пихты .....  | 111 |
| Отвар листьев лопуха .....   | 112 |
| Хвойный отвар .....  | 112 |
| Отвар соцветий бузины черной .....                                 | 112 |
| Компрессы и примочки из настоя багульника .....                    | 113 |
| Масляные компрессы из багульника .....                             | 113 |
| Хвойная ванна .....  | 114 |



|   |     |
|---|-----|
| <i>Настойка женьшеня</i> . . . . .                            | 114 |
| <i>Мазь из корней лопуха большого</i> . . . . .               | 115 |
| Рефлексотерапия . . . . .                                     | 115 |
| Ходьба — источник здоровья . . . . .                          | 121 |
| Очистительные процедуры . . . . .                             | 128 |
| Парафиновые аппликации в домашних условиях . . . . .          | 139 |
| Как снять боль народными средствами . . . . .                 | 142 |
| Профилактика возникновения болей в ногах . . . . .            | 147 |
| <br>  |     |
| БОЛЬ В КОЛЕНЯХ: КАК ВЕРНУТЬ ПОДВИЖНОСТЬ<br>СУСТАВАМ . . . . . | 151 |
| Как устроен и функционирует коленный сустав . . . . .         | 152 |
| Причины и виды болей в коленном суставе . . . . .             | 155 |
| <i>Причины возникновения боли</i> . . . . .                   | 156 |
| <i>Виды боли в коленном суставе</i> . . . . .                 | 157 |
| <i>Боль при ходьбе</i> . . . . .                              | 158 |
| <i>Боль при приседании</i> . . . . .                          | 159 |
| <i>Боль при сгибании ноги</i> . . . . .                       | 160 |
| <i>Хруст в коленях</i> . . . . .                              | 161 |
| Травмы и болезни коленного сустава . . . . .                  | 162 |
| <i>Травмы, их диагностика и лечение</i> . . . . .             | 162 |
| <i>Менископатия (повреждение мениска)</i> . . . . .           | 163 |
| <i>Перелом надколенника</i> . . . . .                         | 164 |
| <i>Разрыв связок</i> . . . . .                                | 166 |
| <i>Болезни, их диагностика и лечение</i> . . . . .            | 169 |
| <i>Артрит</i> . . . . .                                       | 169 |
| <i>Артроз (гонартроз)</i> . . . . .                           | 171 |
| Как облегчить боль в коленях традиционными методами . . . . . | 175 |
| <i>Покой в период обострения боли</i> . . . . .               | 175 |
| <i>Обезболивающие при болях в коленях</i> . . . . .           | 176 |
| <i>Что запрещено при болях в коленях</i> . . . . .            | 177 |



|  |     |
|--|-----|
| Как вылечить коленный сустав   |     |
| без таблеток . . . . .   | 178 |
| Питание для здоровья суставов . . . . .                                      | 178 |
| Прием витаминов . . . . .  | 180 |
| Физические нагрузки — как не навредить колену . . . . .                      | 183 |
| Борьба с лишним весом . . . . .  | 187 |
| Лечебная гимнастика для улучшения подвижности<br>коленного сустава . . . . . | 190 |
| Самомассаж коленей . . . . .   | 194 |
| Лечение песком . . . . .   | 196 |
| Лечение глиной . . . . .   | 197 |
| Обертывание против отечности . . . . .                                       | 198 |
| Компресс против гиперемии и отеков . . . . .                                 | 198 |
| Компресс противовоспалительный<br>с травяным отваром . . . . .               | 199 |
| Компресс противовоспалительный<br>с соком алоэ . . . . .                     | 199 |
| Примочка против отечности . . . . .  | 200 |
| Аппликация обезболивающая . . . . .  | 200 |
| Жидкость для растирания . . . . .  | 200 |
| Чесночная «растирка» против воспаления . . . . .                             | 201 |
| Раствор для растирания против боли<br>и гиперемии . . . . .                  | 201 |
| Лечебные компрессы и ванночки . . . . .                                      | 201 |
| Компресс разогревающий . . . . .   | 201 |
| Компресс с липовым цветом . . . . .  | 202 |
| Компресс с цветками бузины и ромашки . . . . .                               | 202 |
| Компресс с листьями мать-и-мачехи . . . . .                                  | 202 |
| Компресс с березовыми листьями . . . . .                                     | 203 |
| Компресс с ольховыми листьями . . . . .                                      | 203 |
| Компресс с донником . . . . .  | 203 |





|   |     |
|---|-----|
| Компресс с полынным настоем . . . . .                         | 203 |
| Компресс с настоем хмеля . . . . .                            | 204 |
| Компресс яблочный . . . . .                                   | 204 |
| Компресс со свежей редькой . . . . .                          | 204 |
| Компресс с репой . . . . .                                    | 205 |
| Компресс медово-горчичный . . . . .                           | 205 |
| Ванночка теплая с чесноком . . . . .                          | 206 |
| Ванночка еловая . . . . .                                     | 206 |
| Ванночка с дубовой и ивовой корой . . . . .                   | 206 |
| Ванночка с лавровым листом<br>и растительным маслом . . . . . | 207 |
| Ванночка свекольная . . . . .                                 | 207 |
| Ванночка сиреневая . . . . .                                  | 207 |
| Ванночка ромашковая . . . . .                                 | 207 |
| Ванночка с цветками черемухи . . . . .                        | 208 |
| Ванночка с травяным сбором . . . . .                          | 208 |
| Ванночка противовоспалительная с петрушкой . . . . .          | 208 |
| Ванночка капустная . . . . .                                  | 209 |
| Лечение травами коленного сустава . . . . .                   | 209 |
| Сбор против отложения солей и подагры . . . . .               | 210 |
| Сбор против болей в коленном суставе . . . . .                | 210 |
| Сбор против ревматоидного артрита . . . . .                   | 210 |
| Сбор против артритов различной этиологии . . . . .            | 211 |
| Сбор против воспаления и отечности . . . . .                  | 211 |
| Сбор против отечности коленного сустава . . . . .             | 212 |
| Сбор противовоспалительный . . . . .                          | 212 |
| Сбор против острого артрита . . . . .                         | 212 |
| Сбор против подагрического артрита . . . . .                  | 213 |
| Отвар березовый . . . . .                                     | 213 |
| Настой листьев мать-и-мачехи . . . . .                        | 213 |
| Настой соцветий ромашки . . . . .                             | 213 |



|   |            |
|---|------------|
| Настой брусничных листьев . . . . .                           | 214        |
| Настой листьев крапивы . . . . .                              | 214        |
| Настой листьев смородины . . . . .                            | 214        |
| Рефлексотерапия . . . . .                                     | 214        |
| Как снять боль в суставе народными средствами . . . . .       | 220        |
| Отвар против боли и воспаления . . . . .                      | 220        |
| Настой соцветий одуванчика против воспаления . . . . .        | 220        |
| Средство против воспаления суставов . . . . .                 | 221        |
| Творожная масса для укрепления<br>коленных суставов . . . . . | 221        |
| Каштановая настойка против воспаления . . . . .               | 221        |
| Настойка девясила . . . . .                                   | 222        |
| Пресный рис против отложения солей . . . . .                  | 222        |
| Препарат против боли и воспаления . . . . .                   | 222        |
| Крапивный чай против воспаления . . . . .                     | 222        |
| Зеленый чай с березовой корой . . . . .                       | 223        |
| Масляный экстракт чистотела . . . . .                         | 223        |
| Кальциевый компресс . . . . .                                 | 223        |
| Капустный салат против воспаления суставов . . . . .          | 224        |
| Витаминный очищающий салат . . . . .                          | 224        |
| Лед — скорая помощь больному суставу . . . . .                | 224        |
| Парафинотерапия на дому . . . . .                             | 225        |
| Первый вариант компресса . . . . .                            | 226        |
| Второй вариант компресса . . . . .                            | 226        |
| Профилактика возникновения болей в коленях . . . . .          | 227        |
| <b>БОЛЬ В РУКАХ . . . . .</b>                                 | <b>232</b> |
| Анатомическое строение руки и ее функции . . . . .            | 233        |
| Причины и виды болей в руках . . . . .                        | 234        |
| Мышечные боли в руках . . . . .                               | 237        |
| Суставные боли . . . . .                                      | 238        |



|   |     |
|---|-----|
| Отмена курения и боль . . . . .                                       | 240 |
| Болезни и травмы, при которых появляются боли в руках . . .           | 241 |
| Травмы, их диагностика и лечение . . . . .                            | 241 |
| Болезни, их диагностика и лечение . . . . .                           | 245 |
| Как облегчить боль в руках традиционными методами . . . . .           | 250 |
| Почему важен покой в острый период . . . . .                          | 251 |
| Обезболивающие при болях в руках . . . . .                            | 252 |
| Чего нельзя делать при боли в руках . . . . .                         | 255 |
| Профилактика возникновения болей в руках . . . . .                    | 255 |
| Как избавиться от боли в руках нелекарственными<br>методами . . . . . | 256 |
| Еда и здоровье рук . . . . .  | 256 |
| Суп овощной с зеленью крапивы . . . . .                               | 267 |
| Суп картофельный с зеленью петрушки . . . . .                         | 268 |
| Лапша молочная . . . . .  | 268 |
| Борщ овощной с тертым сыром . . . . .                                 | 269 |
| Щи овощные со сметаной . . . . .                                      | 269 |
| Рассольник вегетарианский . . . . .                                   | 270 |
| Окрошка диетическая . . . . .   | 271 |
| Салат огуречный . . . . .   | 271 |
| Салат морковный . . . . .   | 271 |
| Салат летний . . . . .  | 272 |
| Салат капустный с клюквой . . . . .                                   | 272 |
| Салат капустно-яблочный . . . . .                                     | 272 |
| Салат свекольно-яблочный . . . . .                                    | 273 |
| Салат овощной . . . . .   | 273 |
| Салат овощной с яблоком . . . . .                                     | 273 |
| Кабачки фаршированные вегетарианские . . . . .                        | 274 |
| Кабачки в сметане . . . . .   | 274 |
| Оладьи из картофеля . . . . .   | 275 |
| Картофель с молочным соусом . . . . .                                 | 275 |



|   |     |
|---|-----|
| Котлеты из капусты . . . . .  | 276 |
| Капуста, запеченная с сыром . . . . .                               | 276 |
| Тыква со сметаной . . . . .   | 277 |
| Тушеные овощи . . . . .   | 277 |
| Омлет белковый . . . . .  | 278 |
| Омлет белковый с яблоком . . . . .                                  | 278 |
| Сырники в сметане . . . . .   | 278 |
| Оладьи творожные . . . . .  | 279 |
| Запеканка творожная . . . . .                                       | 279 |
| Запеканка яблочно-морковная . . . . .                               | 280 |
| Запеканка макаронная с творогом . . . . .                           | 280 |
| Голубцы творожные диетические . . . . .                             | 281 |
| Витаминотерапия при болях в руках . . . . .                         | 286 |
| Питьевой режим . . . . .  | 287 |
| Допустимые физические нагрузки на руки . . . . .                    | 288 |
| Лечебная гимнастика для улучшения<br>функционирования рук . . . . . | 288 |
| Самомассаж рук . . . . .  | 296 |
| Лечение песком . . . . .  | 298 |
| Лечение глиной . . . . .  | 299 |
| Ванночка против боли в пальцах рук . . . . .                        | 299 |
| Ванночка против воспаления суставов пальцев . . . . .               | 300 |
| Ванночка с глиной для рук . . . . .                                 | 300 |
| Ванночка против боли и воспаления . . . . .                         | 300 |
| Обертывание против отечности суставов . . . . .                     | 301 |
| Обертывание при ушибе сустава . . . . .                             | 301 |
| Обертывание против воспаления . . . . .                             | 302 |
| Примочка при отечности суставов . . . . .                           | 302 |
| Примочка против гематом на руках . . . . .                          | 302 |
| Компресс травяной с глиной . . . . .                                | 303 |
| Компресс для снятия боли . . . . .                                  | 303 |



|   |     |
|---|-----|
| Компресс рассасывающий . . . . .                            | 304 |
| Лечебные ванны . . . . .                                    | 304 |
| Ванна против суставных болей в руках . . . . .              | 304 |
| Ванна против хронических болей в суставах рук . . . . .     | 304 |
| Ванна против воспаления . . . . .                           | 305 |
| Ванна против воспаления и отечности . . . . .               | 305 |
| Ванна антисептическая . . . . .                             | 305 |
| Ванна с плодами каштана . . . . .                           | 305 |
| Грязелечение в домашних условиях . . . . .                  | 306 |
| Аппликации с парафином . . . . .                            | 307 |
| Фитотерапия . . . . .                                       | 307 |
| Сбор противовоспалительный . . . . .                        | 307 |
| Сбор против болей в суставах . . . . .                      | 307 |
| Яблочный чай против отечности при подагре . . . . .         | 308 |
| Компресс антисептический . . . . .                          | 308 |
| Компресс против подагры . . . . .                           | 308 |
| Компресс против боли в пальцах . . . . .                    | 309 |
| Компресс против ревматоидного артрита . . . . .             | 309 |
| Компресс противовоспалительный<br>и успокаивающий . . . . . | 309 |
| Компресс против боли и отечности . . . . .                  | 310 |
| Компресс против воспаления и боли . . . . .                 | 310 |
| Компресс против воспаления сухожилий . . . . .              | 310 |
| Мазь против воспаления связок . . . . .                     | 311 |
| <br>  |     |
| ЙОГА ПРИ БОЛЯХ В РУКАХ И НОГАХ . . . . .                    | 312 |
| Мудры . . . . .   | 322 |
| Асаны против суставных недугов . . . . .                    | 331 |
| <br>  |     |
| ГОМЕОПАТИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ<br>БОЛЕЗНЕЙ НОГ И РУК . . . . .     | 335 |

Довідкове видання

*РОМАНОВА Олена Олексіївна*

Позбавляємося болю в ногах, колінах, руках назавжди  
(російською мовою)

Координатор проекту *К. В. Новак*  
Відповідальний за випуск *І. Г. Веремій*  
Редактор *К. М. Біркіна*  
Художній редактор *Ю. О. Сорудейкіна*  
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*  
Коректори *О. М. Ляцева, О. В. Супронюк*

Підписано до друку 21.04.2016.  
Формат 84x108/32. Друк офсетний.  
Гарнітура «QuantAntiqua». Ум. друк. арк. 18,48.  
Наклад 12000 пр. Зам. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
Св. № ДК65 від 26.05.2000  
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а  
E-mail: [corp@bookclub.ua](mailto:corp@bookclub.ua)

Віддруковано з готових діапозитивів на ПП «ЮНІСОФТ»  
Свідоцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р.  
[www.tfornado.com.ua](http://www.tfornado.com.ua)  
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

Справочное издание

*РОМАНОВА Елена Алексеевна*

Избавляемся от болей в ногах, коленях, руках навсегда

Координатор проекта *Е. В. Новак*  
Ответственный за выпуск *И. Г. Веремей*  
Редактор *Е. Н. Биркина*  
Художественный редактор *Ю. А. Сорудейкина*  
Технический редактор *В. Г. Евлахов*  
Корректоры *О. Н. Ляцева, О. В. Супронюк*

Подписано в печать 21.04.2016.  
Формат 84x108/32. Печать офсетная.  
Гарнитура «QuantAntiqua». Усл. печ. л. 18,48.  
Тираж 12000 экз. Зак. №

Книжный Клуб «Клуб Семейного Досуга»  
Св. № ДК65 от 26.05.2000  
61140, Харьков-140, просп. Гагарина, 20а  
E-mail: [corp@bookclub.ua](mailto:corp@bookclub.ua)

Отпечатано с готовых диапозитивов на ЧП «ЮНІСОФТ»  
Свидетельство ДК №3461 от 14.04.2009 г.  
[www.tfornado.com.ua](http://www.tfornado.com.ua)  
61036, г. Харьков, ул. Морозова, 13Б