

# 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 плюсовые 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 сопровождается 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. Причиной 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 межпозвоночном 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
БОЛЬ В КОЛЕНЯХ: КАК ВЕРНУТЬ ПОДВИЖНОСТЬ 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 коленного сустава . . . . .	190
Самомассаж коленей . . . . .	194
Лечение песком . . . . .	196
Лечение глиной . . . . .	197
Обертывание против отечности . . . . .	198
Компресс против гиперемии и отеков . . . . .	198
Компресс противовоспалительный с травяным отваром . . . . .	199
Компресс противовоспалительный 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 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 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 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 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 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 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
ЙОГА ПРИ БОЛЯХ В РУКАХ И НОГАХ . . . . .	312
Мудры . . . . .	322
Асаны против суставных недугов . . . . .	331
ГОМЕОПАТИЧЕСКОЕ ЛЕЧЕНИЕ 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