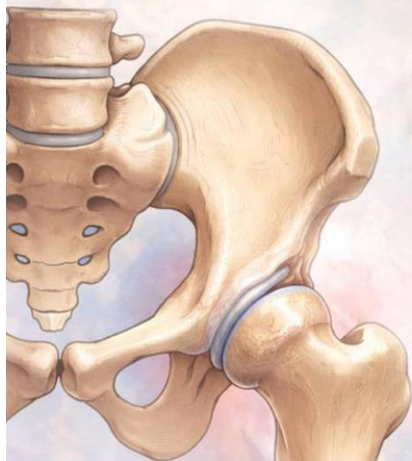


Липневич Анатолий



Артроз
скрытые причины
о которых не говорят

18+

Анатолий Липневич

Артроз: скрытые причины, о которых не говорят

<https://litres.ru/73455159>

SelfPub; 2026

Аннотация

В этой книге подробно раскрываются причины артроза и остеохондроза, о которых редко говорят в традиционной медицине. Автор объясняет, почему разрушение суставов и позвоночника часто связано не только с «возрастом» или «износом», а с нарушением обмена веществ, лимфооттока и питания тканей. Особое внимание уделяется роли хронического воспаления и недостаточного кровообращения в развитии этих заболеваний. Книга предлагает комплексный подход к лечению, включая восстановление обмена веществ, улучшение питания тканей и работу с мышечными блоками. Вы узнаете, как мягкое движение, работа с фасциями и восстановление мышечной функции помогают вернуть подвижность суставам и позвоночнику, снимая боли и замедляя деградацию тканей.

Содержание

Глава	4
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Анатолий Липневич

Артроз: скрытые причины, о которых не говорят

Глава

Почему разрушаются суставы и позвоночник – и что на самом деле нужно восстановить

Введение. Боль — это не враг, это язык тела

Когда человек живёт с болью в спине, шее или суставах, он чувствует не только физический дискомфорт. Есть ещё усталость, раздражение, иногда — страх движения. Возникает ощущение, что тело «подводит». Но тело редко ломается внезапно. Чаще оно долго и терпеливо приспособливается: перераспределяет нагрузку, включает «запасные» мышцы, ограничивает движение, чтобы защитить уязвимое место. И в какой-то момент эта компенсация становится заметной — в виде боли, скованности, хруста, «тяжёлых ног». Если понять, где начинается сбой, становится возможным изменить ход процесса: снять лишнюю перегрузку, улучшить питание тканей, вернуть движение и опору.

Я постарался написать эту книгу мягко и по-человечески: без запугивания и без обещаний чудес. Её цель — помочь

вам понять логику тела. Артроз и остеохондроз — это не приговор и не «просто возраст». Это результат длительно-го нарушения питания тканей, движения жидкостей, работы мышц и обмена веществ. В этой книге вас многое удивит, к примеру - то что в большинстве случаев пусковым механизмом артроза и остеохондроза является нарушение обмена веществ и то что суставы нижних конечностей начинают разрушаться сначала из-за нарушения оттока лимфы и венозной крови при хроническом воспалении и отёков в малом тазу но, об этом никто не говорит, по крайней мере я не слышал и не встречал информации об этом, хотя я этой проблемой уже много лет занимаюсь и изучаю её настолько глубоко и подробно насколько это возможно, потому что я через это сам проходил и было время когда мне было очень тяжело ходить. В первую очередь нужно убрать отёчность и уплотнения в малом тазу и таким образом наладить отток лимфы и кровообращение в нижних конечностях. Это можно сделать только с помощью мануального и висцерального массажа, без этого любое медикаментозное лечение малоэффективно и временно. Есть ещё одна очень важная причина о которой также не говорят – это спазм и сокращение таких мышц как как напрягатель широкой фасции, портняжной и большой ягодичной мышц. При их сокращении вследствие миофиброза нагрузка на бедренные и коленные суставы увеличивается многократно и самое главное она не исчезает даже во время отдыха когда в горизонтальном поло-

жении сила тяжести исчезает и суставная щель должна увеличиваться для поступления суставной жидкости из суставных сумок, без которой восстановление хряща практически невозможно. Самый эффективный и надежный способ снять спазмы и убрать фиброз мышц это миопрессура и FDM терапия. Также из-за спазма этих мышц и многократного увеличения нагрузки на суставы возникают остеофиты.

Часть I. Почему дегенерация начинается не в суставе и не в позвоночнике

Глава 1. Артроз и остеохондроз — это не износ

Привычное объяснение звучит просто: «возраст», «износ», «ничего не поделаешь». Но если бы причина была только в износе, суставы и позвоночник разрушались бы одинаково у всех и симметрично. В реальности один сустав страдает сильнее другого, один отдел позвоночника «сыпется» быстрее, а у кого-то в пожилом возрасте сохраняется отличная подвижность.

Это говорит о главном: причина чаще лежит в условиях, в которых ткани вынуждены работать. Любая ткань живёт за счёт кровоснабжения, лимфооттока, энергии и движения. Когда нарушается хотя бы одно из звеньев, ткань начинает деградировать. Межпозвоночные диски и суставной хрящ особенно чувствительны: у них нет собственных сосудов, они зависят от окружающей среды и восстанавливаются только при хорошем питании. Когда питание ухудшается, тело начинает экономить. Дегенерация — это форма этой эко-

номии: меньше влаги, меньше эластичности, меньше ресурса на восстановление.

Глава 2. Метаболизм и суставы: фундаментальная связь

Метаболизм — это то, как организм вырабатывает энергию, обновляет ткани и выводит продукты обмена. Если представить сустав как живую структуру, становится понятно: он не может быть здоровым отдельно от обмена веществ. При замедлении метаболизма чаще всего одновременно происходят: худшее обновление хряща, снижение качества синовиальной жидкости, быстрая утомляемость мышц, уплотнение фасций, замедление кровообращения и лимфооттока. Сустав начинает «голодать» — и постепенно теряет способность к восстановлению. Особенно важно понимать роль инсулинорезистентности, хронического воспаления и избытка свободных жирных кислот: они ухудшают внутреннюю среду и ускоряют дегенеративные процессы. Хорошая новость: метаболизм — управляемая система. Когда улучшается обмен веществ, ткани получают больше энергии и лучше восстанавливаются.

Глава 3. Митохондрии и мышцы: энергия, которая лечит

Митохондрии часто называют «электростанциями клетки». Это не красивый образ, а реальность: именно они производят энергию, за счёт которой работают мышцы, фасции, сосуды и ткани сустава.

Когда энергии мало, тело переходит в режим экономии. Мышцы быстрее устают, хуже расслабляются, возникают

хронические спазмы и «жёсткий» шаг. Нагрузка переносится на суставы и позвоночник. А восстановление хряща и дисков — процесс энергозатратный: без энергии он идёт медленно и нестабильно.

Важно помнить простую связь: митохондрии страдают при хроническом воспалении, высоком инсулине, дефиците кислорода и «закислении» тканей. Поэтому работа с обменом и дыханием, мягкое движение и восстановление мышечной функции — это не «дополнительно», а фундамент.

Глава 4. Саркомеры и хронический спазм: как суставы берут на себя лишнее

Если митохондрии — источник энергии, то саркомеры — микродвигатели внутри мышц, которые используют эту энергию. Когда энергии не хватает, мышца часто не может полноценно расслабиться: остаётся в полунапряжении. Так формируются триггерные зоны, ощущение «каменной» мышцы, скованность и ограничение движения. В результате мышца перестаёт выполнять главную роль — управлять движением и защищать сустав. Ось движения смещается, нагрузка распределяется неравномерно, а позвоночник и суставы начинают изнашиваться быстрее. Поэтому восстановление мышечной энергии и качества сокращения — один из самых щадящих путей поддержки.

Часть II Инсулинорезистентность, митохондрии, мышцы и их связь с артрозом и артритом

1. Инсулинорезистентность — это состояние, при кото-

ром клетки организма теряют чувствительность к инсулину, что нарушает нормальный обмен веществ, усвоение сахара и работу клеток. Это не только ведет к проблемам с метаболизмом, но и ухудшает состояние митохондрий, мышц и суставов, что может быть одной из причин развития артроза и артрита. Давайте разберемся, как всё это связано.

2. Митохондрии и их влияние на здоровье суставов

Митохондрии — это энергетические станции клеток, которые вырабатывают энергию, необходимую для всех процессов в организме, включая работу суставов. Когда митохондрии повреждены, как это происходит при инсулинорезистентности, выработка энергии снижается. Это ухудшает не только работу мышц, но и ткани суставов, такие как хрящи.

Когда митохондрии не могут поддерживать нормальную работу клеток, это замедляет процесс восстановления суставов и их способности к самовосстановлению после повреждений. Меньше энергии — меньше восстановления. Это ускоряет развитие дегенеративных заболеваний суставов, таких как артрит и артроз. В таких условиях хрящи теряют свою эластичность и способность амортизировать удары, что приводит к их износу и воспалению.

3. Как инсулинорезистентность и дефицит веществ влияют на мышцы и суставы

Когда инсулинорезистентность нарушает работу митохондрий, это влияет на здоровье мышц. Мышцы становятся сла-

бее, теряют массу и заменяются жировыми тканями. Это также влияет на суставы. Снижение мышечной массы снижает способность организма перерабатывать глюкозу, что приводит к ухудшению состояния суставов и ускоряет процесс их износа.

Мышцы выполняют важную роль в поддержке суставов: они амортизируют нагрузку и помогают суставам нормально функционировать. Когда мышцы теряют свою силу, нагрузка на суставы увеличивается, и это ускоряет развитие таких заболеваний, как артрит и артроз. Эти болезни вызывают воспаление и повреждение суставных тканей, что со временем ухудшает подвижность и качество жизни.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.