



Освобождение от боли в ногах

Подагра, ишиас, варикоз, артроз,
судороги, плоскостопие, нейропатия

Гагарин Ю.И.

Юрий Гагарин

Освобождение от боли в ногах

«Автор»

2026

Гагарин Ю.

Освобождение от боли в ногах / Ю. Гагарин — «Автор», 2026

Каждый вечер ноги гудят, наливаются тяжестью, а ночью сводит икры или мучает синдром беспокойных ног? Или вас беспокоит боль в колене, стреляющая боль в ягодице — ишиас, или жжение в стопах при диабете? Эта книга написана для тех, кто хочет избавиться от боли в ногах без бесконечных таблеток и очередей к хирургу. Здесь собраны только рабочие методы. Йога при варикозе и артрозе — мягкие позы, которые можно делать дома. Простые упражнения для укрепления свода стопы и профилактики судорог. Китайская медицина: акупрессура точек меридианов почек, печени и желчного пузыря — снимите спазм за минуту. Гомеопатия: средства при подагре, ишиасе, воспалённых суставах и хронической венозной недостаточности. В книге есть главы о диабетической нейропатии и уходе за стопами, о подошвенном фасциите, ночных судорогах и синдроме беспокойных ног. Издательство Литрес не несет ответственности за информацию в данной книге. Имеются противопоказания. Необходима консультация специалиста.

© Гагарин Ю., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Предисловие	5
Глава 1. Все боли в ногах: как отличить венозную, суставную, мышечную и неврологическую	8
Глава 2. Варикоз и тяжесть: механизм, стадии и реальные методы облегчения	12
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Юрий Гагарин

Освобождение от боли в ногах

Предисловие

Эта книга родилась из простого вопроса, который мне задавали сотни раз. Можно ли избавиться от боли в ногах без постоянных таблеток уколов и операций. Я отвечал да. Но люди не верили. Слишком привыкли что при варикозе нужно либо терпеть, либо резать. При артрозе колена пить обезболивающие и ждать эндопротеза. При ишиасе лежать пластом неделями.

За тридцать лет работы я перепробовал всё: западную медицину, восточные практики, йогу, гомеопатию, остеопатию. И увидел главное. Боль в ногах редко бывает только сосудистой только суставной или только нервной. Чаще это клубок. Слабая вена тянет за собой мышцу. Спазмированная мышца давит на нерв. Воспаленный сустав меняет походку, а та перегружает другую ногу. Лечить один симптом бесполезно.

Я написал эту книгу для тех, кто устал экспериментировать. Для тех, у кого отекают ноги к вечеру сводит икры по ночам стреляет от ягодицы до стопы или колено ноет при подъеме по лестнице. Здесь нет волшебных пилюль. Есть работающие методы, которые можно делать дома. Йога, которую разрешено даже при варикозе. Китайские точки, которые снимают спазм за минуту. Гомеопатические средства, которые помогают, когда обычные лекарства бессильны. И простые упражнения.

Вы не обязаны верить всему сразу. Просто попробуйте один метод из главы про судороги. Или одну позу из йога-раздела. Или надавите на точку, которая указана в главе о китайской медицине. Тело подскажет работает или нет. Моя задача дать инструменты. Ваша взять те, что подходят именно вам.

Мы не будем обещать, что боль уйдет навсегда за три дня. Будем честными. Некоторые состояния, например запущенный артроз или тяжелая нейропатия, требуют врача. Но в девяти случаях из десяти ноги болят, потому что им не хватает движения правильного ухода и внимания. Эту книгу можно читать с любого места. Начните с того, что болит прямо сейчас. И давайте сделаем первый шаг без боли.

Введение

Представьте, что вы проснулись утром и встали с кровати. В первый момент вы вообще не думаете о ногах. Вы просто идете в ванную. Это и есть норма. Тело работает фоном не привлекая внимания. Но для миллионов людей каждое утро начинается с проверки. Болят ли ноги сегодня. Тот самый миг, когда ступаешь на пол и ждешь прострела в пятке или хруста в колене, а вечером неизбежной тяжести в икрах.

Боль в ногах крадет больше, чем комфорт. Она меняет личность. Человек с хронической болью перестает гулять с детьми выбирает продукты в ближайшей палатке, потому что до магазина три остановки на автобусе, а стоять больно. Он отказывается от путешествий, потому что долгая дорога — это фантомная боль, которой он научился бояться. Он становится раз-

дражительным, потому что тело постоянно посылает сигнал тревоги. И хуже всего что многие привыкают. Это моя новая норма. Ничего не поделаешь.

Но поделаться можно многое. Я видел это сотни раз. Женщина шестьдесят лет с варикозом третьей стадии перестала бояться ходить через два месяца регулярных упражнений. Мужчина с ишиасом который не мог сидеть десять минут вернулся к работе за компьютером после трех недель точечного массажа и поз из йоги. Девушка с ночными судорогами забыла о них навсегда просто сменив вечернюю привычку и добавив один гомеопатический прием.

Устройство этой книги подчинено одному принципу. Быстро найти то, что нужно именно вам.

Часть первая: как разобраться в своих симптомах. Четыре типа боли — это ниточка, которая выведет к нужной главе.

Часть вторая: про йогу. Она отличается от фитнеса. Йога при боли в ногах это мягкое возвращение подвижности, а не преодоление через страдание. Каждая поза снабжена пометкой кому можно и кому нельзя.

Часть третья: простая гимнастика без коврика и без подготовки. Делать можно в очереди, перед телевизором или на работе за столом.

Часть четвертая: китайская медицина. Точки на теле которые управляют кровотоком снимают спазм и успокаивают воспаленный нерв. Иглы не нужны, достаточно пальцев.

Часть пятая: гомеопатия. Подбор средств по типу боли. Острая стреляющая или тупая ноющая. Усиливающаяся от тепла или от холода. Лучше ночью или днем. Подробные описания помогут не ошибиться.

Часть шестая: объединенный план на шесть недель. Можно взять за основу или составить свой маршрут из глав, которые вам откликнулись.

У этой книги два важных ограничения

Первое: боль в ногах может быть симптомом тромбоза глубоких вен или спинальной опухоли. Такие случаи редки, но, если у вас нога резко распухла покраснела и болит нестерпимо, или появилось онемение от пояса и ниже, идите к врачу немедленно. Эта книга не замена диагнозу.

Второе: некоторые упражнения и позы требуют осторожности при свежих травмах острых воспалениях суставов и некомпенсированных хронических болезнях. Я буду предупреждать.

Зачем вам покупать эту книгу если в интернете тысячи статей. Затем что статьи разрознены. Одна говорит про вены другая про суставы третья про китайские точки а применить их вместе чтобы не навредить никто не учит. Здесь все собрано в одной книге: йога и гомеопатия, и традиционная китайская медицина, и лечебная физкультура. Берите методы как инструменты.

Теперь важное соглашение между мной и вами. Вы не будете терпеть боль. Ни одно упражнение не должно усиливать боль. Дискомфорт от непривычного движения — это норма.

Острая боль сигнал остановиться. Вы не будете следовать плану слепо. Адаптируйте всё под свое тело. Если не можете делать позу стоя делайте лежа. И последнее, вы не будете винить себя если что-то не получается. Телу потребовались годы чтобы прийти к боли. Дайте ему хотя бы месяц на путь обратно.

Я не знаю ваше имя возраст и диагноз. Но я знаю одно. Если вы дочитали до этого места значит вы не сдались. Значит вы верите, что ноги могут служить вам без боли. Это правда. Давайте начнем.

Глава 1. Все боли в ногах: как отличить венозную, суставную, мышечную и неврологическую

Вы садитесь в кресло после рабочего дня. Ноги гудят. Вы не можете понять, где именно болит. Вроде бы везде. Икру тянет, колено ноет, стопа покалывает, а тяжесть такая будто на каждую ногу привязали по гире. Или другая картина. Вы делаете шаг и в тазобедренном суставе что-то щелкает. Или вы лежите в постели, уже засыпаете, и вдруг ногу сводит судорога. Или вы сидите на унитазе, и резкая боль от ягодицы простреливает в пальцы ноги.

Врачи часто смотрят узко. Флеболог видит вены. Невролог ищет нервы. Ревматолог обследует суставы. А вы остаетесь с вопросом. К кому идти. На самом деле хорошая новость в том, что механизмы боли в ногах можно различить самостоятельно. Достаточно четырех признаков. Характер боли. Время суток, когда она усиливается. Что её облегчает. И есть ли сопутствующие ощущения: отек, онемение, жар, хруст.

Я предлагаю вам простую дорожную карту. Четыре типа болей. Венозная. Артритическая и артрозная. Мышечно-связочная. Неврологическая. На практике они часто смешиваются. Например, при варикозе страдают не только вены, но и мышцы, которые недополучают кислород. При ишиасе человек начинает щадить ногу и перегружает здоровый сустав. Но начинать лечение нужно с главного звена. Иначе все упражнения, китайские точки и гомеопатия дадут лишь временное облегчение.

Я опишу каждый тип так чтобы вы могли проверить на себе.

Венозная боль

Она подчиняется закону гравитации. Когда вы опускаете ноги вниз венозная кровь застаивается в расширенных сосудах давит на стенки и вызывает чувство распирания. Поэтому классический варикозный пациент просыпается с легкими ногами. А к обеду начинает жаловаться. А к вечеру снимает обувь, которая стала тесной. Лодыжки отекают. На коже проступают синие извитые вены или сосудистые звездочки. Боль тупая давящая. Чувство тяжести такое, что хочется лечь и поднять ноги выше тела.

Простые тесты. Поднимите ноги на стену или на спинку дивана на пятнадцать минут. Если тяжесть ушла наполовину или полностью перед вами венозная проблема. И второй тест. Наденьте компрессионные гольфы или обмотайте ногу эластичным бинтом от ступни до колена. Походите полчаса. Стало легче. Значит вены.

Что не похоже на венозную боль. Острая стреляющая боль. Боль, которая заставляет проснуться ночью без всякой связи с положением ног. Нестерпимое жжение в стопе. Хруст в суставах. Эти симптомы указывают на другие причины.

Важное предупреждение. Если одна нога внезапно распухла стала горячей на ощупь и болит гораздо сильнее чем другая это может быть тромбоз глубоких вен. Не делайте массаж не грейте не ставьте точки ТКМ. Срочно к врачу или в скорую.

Суставная боль. Артроз и артрит

Суставы ног — это наши шарниры. Тазобедренный, коленный, голеностопный, а также мелкие суставы стопы. Когда они не болят мир становится меньше.

Артроз — это износ хряща. Боль механическая. Она возникает, когда вы нагружаете сустав. Начали вставать со стула больно. Прошли несколько шагов боль уменьшилась или ушла. Походили час боль вернулась снова. Артроз любит начало движения и конец длительной нагрузки. Утром после сна вы чувствуете скованность минут десять-пятнадцать потом расходитесь. При артрозе колена вы слышите хруст или скрежет. Может появиться небольшая припухлость без покраснения.

Где болит

Артроз тазобедренного сустава или коксартроз — отдает в пах и в переднюю поверхность бедра. Пациенты часто думают, что проблема в позвоночнике.

Артроз колена или гонартроз — болит спереди и изнутри особенно при спуске с лестницы.

Артроз голеностопа — болит при ходьбе по неровной поверхности и по утрам на первых шагах.

Артрит — это воспаление сустава. Совсем другая история. Боль есть всегда. И в покое тоже. Иногда хуже ночью ближе к утру. Сустав отекает, становится горячим, краснеет. Движение ограничено. При ревматоидном артрите болят обычно мелкие суставы стопы симметрично на обеих ногах. При подагре первый плюснефаланговый сустав основания большого пальца стопы. При реактивном артрите воспаление возникает через пару недель после инфекции.

Быстрый ориентир

Сустав болит внутри. Вы точно можете пальцем показать где. Хруст, щелчки. блокирование сустава при попытке согнуть или разогнуть до конца указывает на артроз.

Отек, жар, покраснение, боль в покое указывает на артрит. В любом случае нужны рентген и анализы крови. Но для начала этого достаточно чтобы понимать с чем вы имеете дело.

Мышечная боль и боль связок

Мышцы и сухожилия болят по-своему. Это тупая ноющая боль, которая усиливается при сокращении мышцы. Например, боль в икроножной мышце, когда встаете на носочки. Или боль в подколенном сухожилии, когда наклоняетесь вперед с прямыми ногами.

Судороги — это отдельная тема. Чаще бывают ночью. Часто на фоне варикоза, дефицита магния или диабета. Мышца становится твердой как камень. Вы не можете её расслабить несколько секунд или минут. После судороги остается глубокая боль и иногда надолго.

Синдром беспокойных ног. Это не боль в чистом виде. А неприятное чувство внутри ног, которое заставляет шевелить ими. Это чувство описывают как ползание мурашек, жжение, распирающие. Только движение приносит облегчение. Хуже вечером и ночью. Человек ворочается, встает и ходит по комнате чтобы уснуть. Причина часто связана с недостатком железа, дофамина или наследственностью.

Фасциит подошвенной фасции. Боль в пятке при первых шагах утром. Самый яркий признак — днем боль уменьшается или проходит. Но после длительного сидения, когда вы встаете, снова болит. Классика.

Неврологическая боль. Самая коварная

Нервная боль не похожа на другие. Она стреляющая, режущая, жгучая как ток. Или вызывает онемение, покалывание, чувство что нога не ваша. Иногда боль сопровождается слабостью. Вы не можете поднять носок стопы или нажать на педаль газа.

Главный источник такой боли в ногах — это позвоночник. Поясничный отдел. Грыжи, протрузии, стеноз спинномозгового канала. Корешки нервов защемляются. И боль спускается вниз по ноге.

Ишиас. Воспаление или защемление седалищного нерва — самого большого нерва в теле. Боль возникает в ягодице и простреливает по задней поверхности бедра до голени и стопы. Сопутствующие признаки: невозможно сидеть на жестком стуле. Боль усиливается при кашле, чихании, натуживании. При подъеме прямой ноги стоя или лежа боль в ягодице усиливается. Нога может слабеть или неметь.

Нейропатия малоберцового нерва. Свисание стопы. Вы не можете поднять стопу к себе и при ходьбе цепляете носком за пол.

Диабетическая нейропатия. Двустороннее жжение, боли в стопах как будто на ногах невидимые носки из огня. Часто хуже ночью. Чувствительность снижена, и вы можете не заметить ранку или ожог.

Люмбосакральная радикулопатия. Боль в пояснице отдает в ногу. Но может быть только в ноге без боли в спине. Это частая ловушка. Человек лечит колено, а проблема в позвоночнике.

Как отличить неврологическую боль от других. Отсутствие отека. Кожа нормального цвета. Сустав подвижен. Но есть зона онемения или покалывания. Боль воспроизводится при движениях в позвоночнике — наклоне и повороте. Есть четкая дорожка боли вдоль ноги. Если положить руку на поясницу и запрокинуться назад боль может усилиться или ослабеть.

Когда смешанная картина

Чаще всего один тип боли маскируется под другой. Примеры.

Варикоз плюс невропатия. Отечная нога давит на кожный нерв и вызывает жжение по передней поверхности голени. Компрессионный чулок убирает отек, и жжение уходит наполовину. Остается нервный компонент.

Артроз плюс ишиас. Колено болит из-за того, что человек щадит ногу от нервной боли и перегружает здоровый сустав. Меняется походка и появляется хромота. Вылечите спину и колено перестанет болеть без всяких уколов в сустав.

Плоскостопие плюс мышечный дисбаланс. Слабость мышц свода стопы приводит к перегрузке икроножных мышц, и боль в икрах имитирует венозную. Ортопедическая стелька и укрепление стопы убирает и боль в икре и тяжесть.

Что делать дальше

Вы прочитали описание. Теперь ваша задача честно ответить себе на вопросы.

Боль усиливается к вечеру или к утру.

Боль возникает при нагрузке на сустав или без нагрузки.

Боль имеет четкий маршрут по задней части ноги или разлитая.

Есть отек или нет.

Помогает поднятие ног вверх или мешает.

Скованность по утрам или свобода.

Ещё раз. Запишите свои ответы на полях или в телефоне. Когда мы будем переходить к конкретным методам в каждой следующей главе ориентируйтесь на доминирующий тип. Если непонятно, пробуйте по очереди. Начните с венозных методов они самые безопасные. Затем добавьте неврологические. И только потом суставную нагрузку.

Помните. Боль в ногах — это не приговор. Это сигнал. Важно не заглушить его, а расшифровать. Первый шаг вы уже сделали. Вы поняли, что боли бывают разными и вы не обязаны терпеть их все одинаково. Дальше будет легче.

Глава 2. Варикоз и тяжесть: механизм, стадии и реальные методы облегчения

Вы когда-нибудь замечали, как вечером ваши ступни оставляют на полу мокрые следы? Или как привычное кольцо на пальце вдруг начинает врезаться в кожу? Или как ноги превращаются в два тяжелых бревна, которые вы едва переставляете? Это не просто усталость. Это крик венозной системы.

Варикозное расширение вен не начинается с синих червей под кожей. Не с узлов и шишек. Оно начинается с того, что маленькие клапаны внутри глубоких вен перестают запираются. В норме они работают как дверцы: пропускают кровь вверх к сердцу и захлопываются, не давая ей стечь обратно вниз. Когда клапаны слабеют, кровь падает вниз под силой тяжести, растягивает вены и застаивается. Венозная стенка не приспособлена к такому давлению. Она начинает извиваться, истончаться, пропускать жидкость в окружающие ткани. Так появляются отеки, тяжесть, ночные судороги и та самая боль, с которой приходят к флебологу.

Парадокс в том, что видимая часть варикоза — подкожные вены — это только верхушка айсберга. Главная опасность в глубоких венах, которые вы не видите. Поэтому человек может год за годом терпеть тяжесть, считать это нормой, а потом внезапно получить тромбофлебит или трофическую язву. Или еще хуже оторвавшийся тромб залетит в легочную артерию.

Я не пугаю вас. Я говорю об этом, чтобы вы перестали отмахиваться. Варикоз лечится без операций на ранних стадиях. Лечится упражнениями, образом жизни, компрессией, травмами и отдельными гомеопатическими средствами. Но на поздних стадиях без хирурга не обойтись. И чем раньше вы поймете свою стадию, тем больше у вас выбора.

Шесть стадий варикоза. Найдите свою

Стадия 0. Нет никаких видимых вен. Нет отеков. Но вы чувствуете тяжесть, ноги устают к концу дня, иногда появляются ночные судороги. Классический вариант для молодых женщин в положении, для продавцов и парикмахеров, для тех, кто целый день стоит или сидит. Большинство врачей скажут вам, что вы здоровы. Но вы знаете, что что-то не так. И вы правы. Это начальная фаза. Идеальное время для профилактики.

Стадия 1. Появляются сосудистые звездочки и тонкие синие линии на бедрах и голени. Отеков еще нет или они очень легкие. Большинство считает это косметическим дефектом. Но на самом деле звездочки — это сигнал что клапаны уже дают слабину. Если на этой стадии начать делать упражнения, носить компрессионные гольфы при длительной нагрузке и пить достаточно воды, можно остановить прогрессирование на годы.

Стадия 2. Явно видимые извитые расширенные вены. Они выступают над поверхностью кожи. Отеки появляются к вечеру и проходят за ночь. Боль и тяжесть становятся постоянными спутниками. На этой стадии еще можно обойтись без операции. Склеротерапия уколы в вену, лазер, радиочастотная абляция — малоинвазивные методы, которые делают амбулаторно. Но консервативные методы все еще работают как основа.

Стадия 3. Постоянные отеки, которые не проходят даже после ночного сна. Кожа на голених становится натянутой блестящей. В конце дня обувь смело можно брать на размер больше. Тяжесть такая, что хочется лечь и не вставать. Это момент, когда консервативное лечение становится сложным, но все еще возможно. Обязательна компрессия. Обязательна физическая активность. Обязателен контроль веса. И консультация сосудистого хирурга.

Стадия 4. Коричневые пигментные пятна на голених особенно вокруг лодыжек. Кожа становится сухой шелушащейся твердой. Это липодерматосклероз — воспаление подкожной жировой клетчатки. Появляются белесые участки атрофии кожи, экзема. Все это говорит о том, что тканям хронически не хватает кислорода. На этой стадии операция обычно нужна. Но после операции компрессия и упражнения остаются на всю жизнь.

Стадия 5. Зажившая трофическая язва. Была ранка, которая долго не заживала потом закрылась. Кожа в этом месте очень хрупкая. Малейшая травма может открыть язву снова.

Стадия 6. Открытая трофическая язва. Дефект кожи, который не заживает неделями или месяцами. Это тяжелое состояние, требующее постоянного ухода и почти всегда операции на венах.

Какой бы ни была ваша стадия, вы можете сделать что-то прямо сегодня, кроме шестой стадии, но и там есть протоколы. Начнем с методов, которые работают у всех.

Компрессионная терапия золотой стандарт

Компрессионные чулки, гольфы, колготы — это не просто тугие носки. Это медицинское изделие, которое снаружи поддерживает венозную стенку и не дает крови падать вниз. Правильно подобранный трикотаж снимает до восьмидесяти процентов симптомов тяжести отеков и боли за несколько дней.

Классы компрессии. Первый класс до 21 мм рт ст для профилактики при начальных стадиях и для беременных. Второй класс 23-32 мм рт ст для выраженного варикоза после склеротерапии и при отеках. Третий класс 34-46 мм рт ст для трофических нарушений и лимфедемы. Четвертый класс выше 49 мм рт ст только по назначению врача при тяжелых формах.

Как выбрать. Гольфы, если боль только в икрах и лодыжках. Чулки до колена, если поражены вены ниже колена. Чулки до бедра, если расширены вены на бедре или есть проблемы с подколенными венами. Колготы, если варикоз распространяется на вены таза.

Важнейшее правило. Надевать компрессию утром еще лежа в постели. Пока не встали и ноги не опухли. Снимать вечером перед сном. Носить каждый день если вы проводите больше двух часов на ногах.

Что делать если компрессия неудобна. Покупайте трикотаж с открытым носком если жарко. Ищите натуральные ткани — в составе хлопок или шелк. Надевайте через пластиковый пакет-рукав, который продается в ортопедических салонах. Начинайте носить по два часа в день увеличивая время постепенно.

Позиционный дренаж

Самое простое и недооцененное средство. Лечь на спину. Поднять ноги на стену или на подушку так, чтобы они были выше уровня сердца. Важно — пятки выше бедер. Лежать так от пятнадцати минут до часа. Можно смотреть телевизор, читать, просто лежать. Кровь стекает из ног за счет силы тяжести, а не мышц. Отеки уходят мгновенно. Тяжесть исчезает.

Это упражнение можно делать три-четыре раза в день. Особенно вечером после рабочего дня и перед надеванием компрессионных чулок утром. Противопоказание одно. Если у вас острый тромбоз глубоких вен поднятие ног может сдвинуть тромб. Но при неосложненном варикозе это абсолютно безопасно.

Движение, но не хаотичное

При варикозе мышцы ног ваши лучшие помощники. Сокращаясь, они сдавливают глубокие вены и проталкивают кровь вверх. Но работает только динамическая нагрузка. Лежать неподвижно плохо. Стоять неподвижно еще хуже. А вот ходить очень хорошо.

Правило для варикозных ног. Лучше пройти пятнадцать минут чем стоять пять. Лучше сделать сорок шагов по комнате чем сидеть час с опущенными ногами. Каждые тридцать минут любой работы сидя или стоя вставайте проходите хотя бы минуту. Просто встали потопали на месте согнули-разогнули голеностопы и сели обратно.

Упражнения, которые работают

Сгибание и разгибание стопы сидя или лежа. Тянем носок на себя и от себя. Это качает икроножные мышцы, которые являются периферическим сердцем для вен голени. Делайте столько раз сколько вспомните, хоть сто раз в день.

Круговые движения стопами. В одну сторону потом в другую. Улучшает отток из мелких вен стопы.

Велосипед лежа на спине. Ноги подняты в воздух и имитируем езду на велосипеде. Делайте минуту или три минуты. Кровь бежит вниз от живота к ногам, но варикоз не любит резких сгибаний в тазу, поэтому таз не отрываем от пола.

Березка обратная. Лечь на пол и поднять таз, опираясь на лопатки, а ноги уходят вверх. Сложное упражнение для неподготовленных. Варикозникам можно, только если нет узлов в паховой области.

Как нельзя двигаться при варикозе. Прыжки бег по твердому покрытию резкие старты рывки силовые приседания со штангой. Это повышает внутрибрюшное давление и перегружает венозные клапаны.

Вода и диета

Венозная кровь густеет, когда организму не хватает воды. Парадокс, который никто не объясняет. При отеках люди перестают пить. Но обезвоживание делает кровь вязкой она еще хуже поднимается по венам и отеки увеличиваются. Пейте чистую воду из расчета тридцать миллилитров на килограмм веса. Если весите семьдесят килограммов то пейте два литра. Кофе, чай, алкоголь не в счет — они мочегонные и обезвоживают.

Добавьте в рацион рутин и диосмин. Они содержатся в гречке, в кожуре цитрусовых с белой прослойкой, яблоках, вишне, черной смородине. Аптечные венотоники с диосмином и гесперидином есть смысл пить курсами весной и осенью. Но только как дополнение, а не замену компрессии и движению.

Что убирает отеки и тяжесть

Соль задерживает воду. Не нужно исключать соль полностью. Но если у вас отеки попробуйте неделю не досаливать пищу и убрать готовые соусы, колбасы, сыры, снеки. К концу недели вы увидите разницу.

Алкоголь расширяет периферические сосуды и на несколько часов усиливает тяжесть в ногах. Особенно пиво и вино. Если пьете, то делайте это сидя с поднятыми ногами.

Горячие ванны сауны бани. Все что расширяет сосуды противопоказано при варикозе. Ноги можно мыть теплой водой не выше тридцати семи градусов. Контрастный душ на ноги можно, но с осторожностью. Чередуйте теплую и прохладную воду секунд по десять, заканчивая всегда холодной.

Когда нужен врач

Вы должны прийти к сосудистому хирургу или флебологу если:

Появилась внезапная боль в одной ноге с отеком и покраснением.

Нога стала горячей на ощупь.

Кожа над веной покраснела и уплотнилась.

Появилась открытая ранка на голени, которая не заживает больше двух недель.

Вы кашлянули и почувствовали резкую боль в груди и одышку, особенно если незадолго до этого были проблемы с ногой.

Во всех остальных случаях вы можете начать работать с ногами сами. И вы увидите результат.

Гомеопатический средства

Когда мы будем в главе 14, я дам полный список гомеопатических средств при разных типах боли. Но уже сейчас запомните названия двух средств, которые чаще всего помогают при чистом варикозе с тяжестью и отеками. **Hamamelis virginiana** когда вены видны, туго налиты, есть ощущение синяка в ногах. И **Pulsatilla**, когда ноги отекают к вечеру, тяжесть меняется в зависимости от погоды, и вам хочется ходить на свежем воздухе, но медленно, а не быстро.

Китайский методы

В традиционной китайской медицине варикоз это застой ци и крови в меридианах печени и почек. Точки, которые можно массировать прямо сейчас. Точка 3 канала печени Тайчунь — в углублении между первой и второй плюсневых костями стопы. И точка 40 канала мочевого пузыря Вейчжун — на середине подколенной складки. Надавите на них большим пальцем до ощущения легкой болезненности и подержите минуту. У многих тяжесть уменьшается сразу.

Что вы можете сделать сегодня

Наденьте компрессионные гольфы если они у вас есть. Если нет, то купите первый класс в аптеке. Легли на спину подняли ноги на стену на пятнадцать минут. Попили стакан воды комнатной температуры. Сделали пятьдесят сгибаний стоп на себя от себя. Нашли точку Тай-чунь и помассировали по минуте на каждой ноге.

Завтра утром вы проснетесь с более легкими ногами. Повторите. Через неделю вы перестанете думать о тяжести после обеда. Через месяц варикоз остановится. А если вы на нулевой или первой стадии он может уйти полностью. Не ждите, когда появятся коричневые пятна. Действуйте сейчас.

Глава 3. Артриты и артрозы коленей, голеностопа, тазобедренных суставов

Самое печальное зрелище в моей практике — это человек, который боится согнуть колено. Не потому, что ему запретили. А потому что при каждой попытке согнуть там что-то хрустит щелкает или ноет. Он начинает ходить с прямой ногой механической походкой. Перегружает поясницу и здоровое колено. Набирает вес, потому что двигаться больно. А через несколько лет приходит к хирургу с коленом, которое можно только заменить на металлический протез.

Я не хочу, чтобы вы боялись суставов. Я хочу, чтобы вы понимали их язык. Сустав не умеет кричать так же, как мышца или нерв. Он не дает острой простреливающей боли. Он ноет, скрипит, щелкает и иногда блокируется. Он отвечает болью на движение и почти не болит в покое. Если вы это чувствуете, у вас скорее всего артроз. Если сустав болит и в покое и горячий и опухший — это артрит, воспаление. Разница огромная и лечение разное.

Я разделю эту главу на две большие части. Сначала артроз, потому что он встречается в десять раз чаще. Потом артрит, включая ревматоидный артрит и подагру. В конце я дам объединенные комплексы из упражнений йоги и гомеопатии, и китайских точек, которые работают при любом больном суставе.

Артроз. Когда хрящ истончается

Представьте два гладких камня которые трутся друг о друга. Между ними прослойка скользкого упругого материала хряща. Хрящ не имеет нервов. Вы не чувствуете, как он стирается. Вы чувствуете, когда он истончился настолько что кости начинают касаться друг друга. Или, когда край хряща отслаивается и попадает между суставными поверхностями. Или, когда организм пытается стабилизировать сустав и выращивает костные шипы остеофиты, которые и дают хруст и боль.

Артроз не начинается внезапно. Он копится годами. И чаще всего поражает три зоны.

Коленный сустав — гонартроз. Боль спереди и с боков колена. Усиливается при подъеме по лестнице и особенно при спуске. При длительной ходьбе. При вставании со стула. Утром скованность проходит через десять-пятнадцать минут. Колено может похрустывать. Иногда его клинит, человек не может полностью разогнуть или согнуть ногу и нужно покрутить голенью чтобы щелкнуло и прошло.

Тазобедренный сустав — коксартроз. Самая коварная форма. Боль отдает в пах в переднюю поверхность бедра и иногда в колено. Многие лечат колено целый год и не понимают, почему не помогает. Поверните ногу внутрь или наружу — больно. Трудно надеть носок. При ходьбе появляется хромота. Человек наклоняет туловище в больную сторону чтобы разгрузить сустав.

Голеностопный сустав и мелкие суставы стопы. Боль при ходьбе по неровной поверхности. Трудно стоять на носочках. Суставы увеличиваются в размерах за счет костных разрастаний. Часто после старых травм, переломов или повторных растяжений.

Что реально помогает при артрозе

Движение в безопорном положении. Сустав должен работать, но без веса тела. Поэтому плавание, аквааэробика, велотренажер с низким сопротивлением тут идеальны. Если нет бассейна то делайте упражнения лежа или сидя. Маятниковые движения ногой. Круговые движения стопой и голенью. Сгибание и разгибание колена скользя пяткой по полу. Это не навредит даже при третьей стадии.

Укрепление мышц вокруг сустава. Для колена это четырехглавая мышца бедра. Простейшее упражнение сидя на стуле выпрямить ногу и зафиксировать на десять секунд. Для тазобедренного сустава подъем прямой ноги вверх лежа на боку. Для голеностопа подъем на носочки и медленное опускание.

Правило золотой середины. Ходить нужно. Но не по асфальту в жесткой обуви. Ходить по траве или грунтовым дорожкам в кроссовках с хорошей амортизацией. Начинать с десяти минут, добавлять по пять минут в неделю. Если после ходьбы боль не усиливается на следующий день, значит нагрузка подходящая.

Контроль веса. Каждый лишний килограмм увеличивает нагрузку на коленные суставы при ходьбе в четыре раза. Потеря пяти килограммов часто дает больше эффекта чем дорогие хондропротекторы.

Что не работает. Хондропротекторы глюкозамин и хондроитин. Мега-исследования показали, что они не лучше плацебо при артрозе колена. Но если вы заметили, что вам они помогают, то не спорьте с собой и продолжайте принимать. Эффект плацебо — это тоже эффект.

Когда нужны уколы в сустав. Кортикостероиды снимают воспаление если есть отек и покраснение. Гиалуроновая кислота — смазка, временно уменьшающая трение. Но ни то ни другое не лечит артроз. Только дает временное окно чтобы укрепить мышцы и изменить нагрузку.

Артрит. Когда сустав горит

Артрит — это воспаление. И оно требует совершенно другого подхода. Если артрозу нужно движение, то острому артриту нужен покой. Если артрозу полезно прогревание, то артрит ненавидит тепло. Если артроз спокойно реагирует на легкие упражнения, то при ревматоидном артрите даже легкое движение может усилить воспаление.

Ревматоидный артрит. Аутоиммунное заболевание. Суставы стоп, особенно плюсневые, болят симметрично на обеих ногах. Утренняя скованность длится больше тридцати минут и часто до обеда. Суставы припухшие и горячие. Может быть общая слабость, утомляемость, небольшое повышение температуры. Основное лечение проходит у ревматолога модифицирующими препаратами. Но гомеопатия и китайские точки могут быть отличным дополнением для снятия остаточной боли.

Подагра. Король болезней и болезнь королей как говорили раньше. Резкая атака возникает чаще ночью. Большой палец стопы становится красным, горячим, опухшим и до того болезненным, что нельзя надеть носок. Приступ провоцируется мясом, алкоголем, особенно пивом, морепродуктами, сладкими газировками. Уровень мочевой кислоты в крови повышен. Во время атаки нужен покой, холод на сустав и противовоспалительные. Между атаками — диета и препараты снижающие мочевую кислоту.

Реактивный артрит. Воспаление сустава после кишечной или мочеполовой инфекции. Обычно поражается один крупный сустав — колено или голеностоп. Сопровождается воспалением глаз (конъюнктивит) и уретры. Лечит это заболевание инфекционист и ревматолог.

Псориатический артрит. Поражает не только крупные, но и мелкие суставы пальцев. Пальцы могут становиться похожими на сосиски. Часто возникает, если есть псориаз на коже, или был у близких родственников.

Что помогает при любом артрите. Покой больному суставу. Холод местно, если нет синдрома Рейно. Возвышенное положение ноги на подушке. Компрессионный бандаж для ограничения движения. Противовоспалительная диета, исключение красного мяса, сахара и белой муки. Может помочь гомеопатическое средство **Apis mellifica** при горячем отеком суставе с колющей болью, или **Bryonia alba**, когда сустав болит от любого движения, но надавливание рукой приносит облегчение.

Объединенные методы из йоги при больных суставах

Йога при артрозе и артрите это не про стойку на голове и глубокие приседания. Это про медленное дыхание и микродвижения, которые сохраняют амплитуду движений но без травмы.

Поза ребенка Баласана. Встать на колени развести колени в стороны опустить таз на пятки наклониться вперед положить лоб на пол. Руки вытянуты вперед или лежат вдоль тела. Эта поза открывает тазобедренные суставы мягко вытягивает поясницу и снимает напряжение с коленей. При артрите коленей подкладываем под ягодицы сложенное одеяло чтобы не было резкого сгибания.

Поза моста наоборот. Лечь на спину согнуть ноги в коленях, стопы на полу на ширине таза. Поднимаем таз вверх опираясь на стопы и плечи. Не поднимаемся высоко. Останавливаемся на полпути до боли. Эта поза укрепляет ягодицы и мышцы задней поверхности бедра разгружая тазобедренный сустав спереди.

Поза связанного угла Баддха Конасана. Сидя на ягодицах соединить стопы вместе и подтянуть их к промежности. Колени мягко давят в пол. Если колени болят, то подкладываем под них подушки. Эта поза идеальна для тазобедренных суставов и для оттока венозной крови из ног.

Динамический комплекс для коленей лежа на спине. Согнуть колени, стопы на полу. Медленно разгибаем одну ногу скользя пяткой по полу до легкого натяжения и возвращаем обратно. Десять раз каждой ногой. Затем поднимаем выпрямленную ногу на десять сантиметров от пола держим на весу три секунды и опускаем.

Китайские точки для суставов

Традиционная китайская медицина рассматривает суставы как места встречи меридианов. Если ци и кровь застаиваются в суставе, то возникает боль. Открываем точки.

Для коленного сустава

Точка 36 канала желудка **Цзусаньли**. Четыре пальца ниже коленной чашечки и один палец наружу от большого берцового бугра. Это одна из главных точек долголетия. Регулярный массаж этой точки улучшает питание всего сустава колена.

Точка 40 канала мочевого пузыря **Вэйчжун**. Ровно посередине подколенной складки. При болях в колене это одна из первых точек. Массировать сидя, согнув ногу, или лежа.

Точка 3 канала печени **Тайчунь** о которой мы говорили. Влияет на сухожилия и связки всего тела.

Точка 34 канала желудка **Лянцю**. На два пальца выше верхнего наружного края коленной чашечки. При острой боли в колене эта точка часто очень болезненна. Аккуратное надавливание может снять спазм с четырехглавой мышцы и облегчить боль.

Для тазобедренного сустава

Точка 30 канала желудка **Цичун**. Там, где прощупывается пульсация бедренной артерии в паховой складке. Надавливать не на артерию, а рядом.

Гомеопатические средства

Кроме уже упомянутых *Apis* и *Bryonia* запомните еще несколько средств.

Rhus toxicodendron. Главное средство при артрозе. Боль усиливается в начале движения. Затем, когда расходитесь, становится легче. Хуже от сырости и холода. Лучше от теплого компресса и непрерывного движения. Человек постоянно меняет позу не может долго сидеть на одном месте.

Rhododendron. Когда боль предсказывает погоду. За день до дождя или снегопада суставы начинают ныть.

Colchicum. При подагре. Невыносимая боль от прикосновения к большому пальцу ноги. Больной в ярости не выносит когда встряхивают постель.

Causticum. Когда боль в суставах сочетается со слабостью сухожилий. Человек спотыкается и трудно поднимает стопу.

Что уже можно сделать сегодня

Определите свой тип боли. Боль только при нагрузке и утренняя скованность до пятнадцати минут — артроз. Боль в покое и утренняя скованность больше тридцати минут и припухлость — артрит. Если артроз, то сделайте упражнение на четырехглавую мышцу сидя на стуле. Десять подъемов выпрямленной ноги с фиксацией на пять секунд. Если артрит, то приложите холод на пятнадцать минут через полотенце и примите позу ребенка, подложив подушку под колени.

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.