

ЛОРИМЕР МОЗЛИ, ученый, педагог
ДЭВИД БАТЛЕР, физиотерапевт

ОБЪЯСН

Я Я Б О Л Ь



КАК РАБОТАТЬ С НАСТРОЙКАМИ
МОЗГА, ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ БОЛИ
И ВЕРНУТЬ КОНТРОЛЬ НАД ТЕЛОМ



Код комфорта. Авторские методики
самопомощи от мировых гуру

Лоример Мозли

**Объясняя боль. Как работать
с настройками мозга,
чтобы избавиться от боли и
вернуть контроль над телом**

«ЭКСМО»

2003

УДК 616.8
ББК 56.1

Мозли Л.

Объясняя боль. Как работать с настройками мозга, чтобы избавиться от боли и вернуть контроль над телом / Л. Мозли — «Эксмо», 2003 — (Код комфорта. Авторские методики самопомощи от мировых гуру)

ISBN 978-5-04-248866-5

Каждый пятый человек живет с хронической болью. Ежегодно в мире употребляется больше 40 000 тонн болеутоляющего! При этом большинство людей, в том числе врачей, основываются на давно устаревших представлениях о природе боли. • Боль не всегда означает, что ваше тело повреждено. • Боль – это не дефект, а суперточная система защиты. • Важная задача не в том, чтобы убрать боль, а в том, чтобы перестать ее бояться. Эта книга – ключ к пониманию боли. Почему от пореза бумагой больно, а от стрелы в шее – нет? Как мысли, убеждения и даже форма таблетки влияют на эффективность лечения? Что такое фантомная боль и почему она возникает? Здесь вы найдете ответы на эти и многие другие интересные вопросы. Что вы узнаете? • Почему возникает боль, как она распространяется и почему сохраняется, даже когда все зажило. • Почему тело болит, даже если ничего не сломано. • Как ваш мозг создает ощущения и как вернуть контроль над своим телом. • Как избавиться от боли и получить доступ к «виртуальному телу» – существующей в мозге карте или нейронном представлении (образе) тела и его частей. Как только вы поймете сам механизм упражнений, вы сможете изобретать бесконечные виртуальные упражнения для тела. Помните, что боль во время упражнений – это нормально. Думайте о том, что она не причинит вам вреда. Эта книга предназначена как для врачей, чтобы понятно объяснять пациентам, откуда берется боль и что с этим делать, так и для людей с хронической болью, чтобы выйти из круга проблем и избегания и прекратить бесконечные походы к специалистам.

УДК 616.8

ББК 56.1

ISBN 978-5-04-248866-5

© Мозли Л., 2003

© Эксмо, 2003

Содержание

Благодарности	7
Введение	8
Глава 1. Боль предупреждает об опасности	9
Конец ознакомительного фрагмента.	10

Дэвид Батлер, Лоример Мозли
Объясняя боль. Как работать с
настройками мозга, чтобы избавиться
от боли и вернуть контроль над телом

EXPLAIN PAIN | SECOND EDITION

David S. Butler & G. Lorimer Moseley

Copyright © 2003 Noigroup Publications

© Чорный Иван, перевод на русский язык, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо»

* * *

Благодарности

Радует, что второе издание книги мало отличается от первого. Это значит, что боль была описана достаточно правильно с точки зрения науки. Сейчас вы найдете еще больше ссылок и справочной информации. Также мы уточнили и исправили некоторые формулировки, касающиеся боли.

Благодарим множество людей со всего мира, которые нашли время, чтобы поделиться отзывами – как хорошими, так и плохими – о первом издании. Если присмотритесь, то увидите, что мы к ним прислушались.

Спасибо команде издательства NOI, которая выполнила работу с присущим ей блеском, чувством стиля, вниманием к деталям и восхитительным терпением по отношению к авторам: Арианне Олчерч и Пауле Филиппоне – за дизайн и верстку, Джульетте Гор – за редактирование и многозадачным Карин Козиол, Кэт Уотерман, Тиму Коксу, Доминику Леггу, Фрэн Аммирато, Розе Ночера и Анджеле Грей.

Спасибо растущему сообществу ученых, занимающихся изучением боли, которые усердно работают над тем, чтобы усовершенствовать ее понимание и улучшить практические методы профилактики и лечения. И мы благодарны им за то, что они тратят значительные ресурсы ради общего блага. Спасибо врачам по всему миру, которые подхватили идеи «Объясняя боль» и понесли их дальше, которые коллективно подняли планку в отношении того, чего мы можем реально ожидать при хронической боли, давая людям инструменты для управления своей ситуацией. Спасибо ученым-клиницистам, которые не поверили авторам на слово, а провели собственные исследования. Они показали, что книга актуальна не только для австралийцев, а одинаково полезна для европейцев, жителей Северной и Южной Америки, африканцев, азиатов и арабов.

Спасибо многим людям, которые уважительно спрашивали разрешения использовать фрагменты «Объясняя боль» в своей клинической работе или преподавании, а также тем, кто отстаивал наши идеи и важность объяснения боли перед коллегами, в судебных инстанциях, для фармацевтических кампаний, тюрем, парламента и спортивных клубов.

От Лоримера: спасибо людям из исследовательской группы *BodyinMind* в Университете Южной Австралии и *Neuroscience Research Australia* – я благодарен за возможность работать с неравнодушными и приятными людьми с острым умом и добрым сердцем. Спасибо Дэйву, который остается источником вдохновения. Спасибо *TMBA*, *Browns* и *Gubs* за то, что разожгли в моей душе настоящий огонь.

От Дэвида: спасибо всемирной команде преподавателей *NOI*, которая выносит исследования на передовую клинической и профессиональной практики. Спасибо Лоззе за исследовательскую преданность предмету и за то, что остаешься хорошим человеком, несмотря на растущие требования мира. Спасибо Дафне и Малкольму, которые каждый день доставляют книги по всему миру. Одри, ты тоже была полезна, однако самое большое спасибо Джулс, которая не дает сбавлять обороты мне, офису NOI, стандартам NOI и нашим книгам.

Лоример и Дэвид, Аделаида, май 2015 года

Введение

Эта книга преследует пять целей.

- Во-первых, связать мир фундаментальной нейробиологии с клинической практикой, чтобы помочь различным специалистам в области здравоохранения объяснять боль.
- Во-вторых, дать возможность людям, живущим с болью, лучше понять ситуацию и меньше бояться. Мы знаем, что степень воспринимаемой угрозы от боли напрямую влияет на ее восприятие и, информируя пациентов о том, что на самом деле происходит внутри них, можно уменьшить тревогу.
- В-третьих, помочь людям, испытывающим боль, и тем, кто с ними связан, сделать правильный выбор в отношении ее лечения.
- Наконец, описать современные модели лечения и предоставить основные сведения, необходимые для преодоления боли и возвращения к нормальной жизни.

Книга разработана таким образом, что ее можно использовать в качестве руководства для врачей, чтобы они смогли грамотно объяснять боль пациентам, а также в качестве рабочей тетради, которую пациент и врач заполняют вместе – в рамках когнитивно-поведенческой / междисциплинарной программы лечения или в качестве полезного ресурса, который больные могут взять с собой домой.

По мере чтения вы будете встречать в тексте цифры. Они отсылают к дополнительной литературе или источникам, из которых авторы почерпнули информацию. Эти ссылки перечислены в конце книги.

Принципы, изложенные в этой книге, особенно подходят для рассмотрения хронических неспецифических болей (например, в пояснице или локте).

Однако они могут быть полезны и для объяснения острых болевых состояний и симптомов, связанных с сопутствующей патологией, такой как ревматоидный артрит. Эти принципы могут быть использованы в сочетании с другими стратегиями лечения.

Мы считаем, что одной из сильных сторон книги является то, что она может принести прямую пользу, если вы страдаете от постоянной боли или она мучит ваших близких, друзей или коллег. Эта польза будет еще больше при руководстве со стороны осведомленного клинициста.

Наконец, надеемся, что книга и представленное в ней видение боли и ее лечения помогут медицинским работникам интегрировать современную науку в терапевтические методы.

Поскольку на эту тему написано огромное количество материалов, мы старались ссылаться только на самые актуальные и релевантные научные статьи.

Лоример и Дэвид, Аделаида, май 2015 года

Глава 1. Боль предупреждает об опасности

Никто не хочет испытывать боль. Как только она появляется – от нее хочется избавиться. Это понятно, потому что неприятно. Но именно это делает ее такой эффективной и значимой частью жизни. Боль защищает, предупреждает об опасности зачастую еще до того, как вы получите травму или серьезное повреждение. Она заставляет двигаться по-другому, думать по-другому и вести себя по-другому, что также делает ее важной для исцеления.

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.