

Игорь Архипов

РЕАБИЛИТОЛОГ • ЭКСПЕРТ ПО ЗДОРОВЬЮ ДВИЖЕНИЯ

Шаг без боли:

как избавиться от боли
в ногах и пояснице



Стопы



Таз



Колени



Поясница

ПРОВЕРЕННАЯ
СИСТЕМА
ДЛЯ ЗДОРОВОГО
ДВИЖЕНИЯ

ДВИЖЕНИЕ

ЗДОРОВЫЕ СУСТАВЫ

ЖИЗНЬ БЕЗ БОЛИ

*Движение
возвращает
жизнь*

Игорь Архипов

Шаг без боли: как избавиться от боли в ногах и пояснице

<https://litres.ru/74499773>

SelfPub; 2026

Аннотация

Сначала вы просто держитесь за перила. Потом выбираете магазин поближе. А потом вдруг замечаете: боль уже решила за вас, куда ходить и как жить. Эта книга о том, как вернуть себе право выбирать и снова ходить без боли.

Игорь Архипов

Шаг без боли: как избавиться от боли в ногах и пояснице

Глава 1

Глава 1. Человек, который привык к боли

Утро начинается с вещей настолько привычных, что мы почти никогда их не замечаем. Человек открывает глаза, садится на край кровати, опускает ноги на пол и встаёт. Когда тело не тревожит, между этими действиями нет никаких пауз: одно естественно перетекает в другое, как это происходило тысячи раз прежде. Но однажды в этой простой последовательности появляется несколько лишних секунд. Стопы уже стоят на полу, а вы всё ещё сидите. Может быть, прислушиваетесь к колену, чуть двигаете ногой, проверяете поясницу или просто ждёте, пока тело окончательно проснётся. Потом ладонь сама находит край кровати, вы поднимаетесь, осторожнее делаете первый шаг и только после этого идёте заниматься своими делами.

Ничего особенного как будто не произошло. Вы ведь вста-

ли, пошли, приготовили завтрак, оделись, вышли из дома. Возможно, через десять минут уже совсем забыли о том, что первый шаг дался немного тяжелее остальных. Именно поэтому такие перемены легко пропустить. Они не останавливают жизнь, не заставляют немедленно менять планы и редко выглядят достаточно серьёзными, чтобы о них кому-нибудь рассказывать. Просто то, что раньше тело делало без вашего участия, понемногу начинает требовать внимания.

За годы работы я всё чаще замечал, что человеку намного проще рассказать о своей боли, чем о том, как изменилась его жизнь рядом с этой болью. Где болит — понятно. Колено, стопа, поясница. Когда становится хуже — тоже обычно известно: утром, после долгого сидения, к вечеру, после прогулки. А вот вспомнить, когда вы впервые начали помогать себе рукой при подъёме, выбирать стул повыше или задерживаться на несколько секунд после того, как встали из машины, бывает гораздо труднее. Такие вещи не происходят в один день. Они входят в жизнь незаметно, почти без разрешения, и именно поэтому со временем начинают казаться совершенно естественными.

С острой болью всё обычно яснее. Подвернули ногу, неловко повернулись, подняли что-то тяжёлое — и сразу понятно, что произошло. Есть событие, которое легко запомнить, есть чёткая граница между «до» и «после». С длительной болью такой границы может не быть вовсе. Сегодня вы чуть осторожнее встали. Завтра сильнее опёрлись на перила.

Через неделю заметили, что после долгого сидения уже не идёте сразу, а сначала выпрямляетесь и ждёте, пока тело позволит сделать первый уверенный шаг. Потом эти маленькие изменения начинают складываться одно к другому, и новый способ двигаться постепенно становится привычным.

В этом нет ничего странного. Если движение несколько раз закончилось болью, совершенно естественно начать его беречь. Человек не обязан каждый раз сознательно принимать решение: «Теперь я буду вставать иначе». Тело само запоминает, что однажды оказалось неприятным, и ищет более безопасный вариант. Мы вообще быстро учимся избегать того, что причиняет боль. Достаточно пару раз обжечься о ручку кастрюли, чтобы в следующий раз рука потянулась к ней осторожнее, даже если кастрюля давно остыла. С движением происходит нечто похожее: неприятный опыт проходит, а осторожность может задержаться гораздо дольше.

Первые изменения обычно кажутся настолько разумными, что никто и не думает с ними спорить. Если болит колено, логично меньше переносить на него вес. Если неприятно вставать из низкого кресла, проще выбрать стул повыше. Если после прогулки весь вечер ноет поясница, в следующий раз маршрут сам собой становится чуть короче. Всё это помогает здесь и сейчас, позволяет сохранить привычные дела и не выпадать из жизни. Человек продолжает ходить в магазин, готовить, работать по дому, ездить к детям, заниматься дачей. Со стороны может показаться, что ничего серьёзного

и не изменилось.

Только тело уже выполняет знакомые задачи немного иначе.

На кухне вес всё чаще переносится на одну ногу. После долгого сидения требуется несколько секунд, чтобы «расходиться». На лестнице рука привычно ложится на перила. Перед тем как поднять сумку с пола, приходится сначала подумать, как удобнее наклониться. В автобусе человек заранее готовится к своей остановке, потому что встать и сразу пойти уже не так просто, как раньше. Низкий диван в гостях перестаёт быть просто диваном: ещё до того, как сесть, появляется мысль о том, как потом отсюда подниматься.

Мне как специалисту такие мелочи часто говорят не меньше, чем сама жалоба на боль. Потому что именно в них видно, сколько уже изменилось вокруг больного места. Колено может болеть только время от времени, но привычка беречь его работает каждый день. Стопа может беспокоить в основном утром, а способ ставить ногу уже изменился на весь день. Поясница может напоминать о себе после долгого сидения, но человек давно перестроил под неё то, как садится, встаёт, наклоняется и носит тяжести.

В реабилитации для таких приспособлений есть слово — компенсация. Термин профессиональный, а явление очень понятное. Если одной части тела становится трудно выполнить свою обычную работу, другие начинают ей помогать. Болит правая нога — больше нагрузки берёт левая. Труд-

но подняться за счёт ног — подключаются руки. Не хочется полностью сгибать колено — движение меняется в тазу и корпусе. Тело ищет способ решить задачу, и в определённый момент это действительно помогает.

Нельзя сказать, что компенсация сама по себе плоха. Напротив, благодаря ей человек часто продолжает двигаться тогда, когда без приспособления сделать это было бы значительно труднее. Проблема появляется позже, когда временный обходной путь становится постоянной дорогой. Причина, из-за которой вы когда-то начали беречь ногу, могла измениться, боль могла уменьшиться, а привычный способ движения остался. Тело продолжает пользоваться схемой, которая однажды его выручила, потому что она уже знакома и не требует размышлений.

Вот почему человек может совершенно искренне говорить, что «всегда» встаёт со стула с помощью рук или «всегда» держится за перила. Возможно, ему действительно так кажется. Но если начать вспоминать, выясняется, что десять лет назад никакие руки для подъёма не требовались, лестница не забирала столько внимания, а после поездки в машине можно было открыть дверь и сразу пойти. Слово «всегда» иногда означает всего лишь «так давно, что я перестал помнить иначе».

К постоянным изменениям мы вообще привыкаем удивительно быстро. Новая обувь первые дни чувствуется на каждом шаге, а потом перестаёт существовать для нашего вни-

мания. Шум за окном сначала раздражает, через некоторое время становится частью фона. То же самое происходит с осторожностью в движении. Поначалу человек замечает, что ему приходится придерживаться рукой. Затем рука тянется к опоре сама. Сначала раздражает необходимость медленно вставать после стула, потом это просто становится привычным порядком действий. Само затруднение остаётся, но перестаёт удивлять.

Наверное, именно здесь и скрывается одна из самых коварных особенностей длительной боли. К ней привыкают не только как к ощущению. Постепенно привыкают к жизни, которая вокруг неё сложилась.

Человек уже не считает ограничением то, что давно стало частью обычного дня. Ему кажется естественным выбирать место повыше, ходить медленнее, обходить лестницы, заранее искать возможность присесть. И если всё необходимое по-прежнему удаётся сделать, возникает вполне понятная мысль: значит, тело пока справляется.

Отчасти это правда. Справляется.

Но способность выполнить задачу и свобода движения — всё-таки не одно и то же.

Можно приготовить ужин, почти всё время стоя с весом на одной ноге. Можно подняться по лестнице, крепко держась за перила и контролируя каждую ступеньку. Можно сходить в магазин, если выбрать тот, что ближе к дому. Можно выйти из автобуса, если заранее встать и дать но-

гам несколько секунд после сидения. Формально человек всё сделал. Однако способ, которым тело выполнило эти обычные действия, уже заметно отличается от прежнего.

Мы редко оцениваем себя именно с этой стороны. Нам больше интересует результат. Дошёл или не дошёл. Встал или не встал. Приготовил, убрал, съездил, поднялся. Если задача выполнена, хочется считать, что всё более-менее в порядке. При этом легко не заметить, сколько дополнительной подготовки, напряжения и осторожности появилось вокруг самых простых движений.

Есть ещё одна фраза, которую мне приходится слышать очень часто: после нескольких шагов становится легче. И это действительно может быть так. Утром первые движения неприятные, потом тело расходуется. После стула начало ходьбы даётся тяжело, а через минуту становится проще. Человек привыкает к такому порядку и постепенно перестаёт считать первые трудные шаги серьёзной проблемой.

Но здесь полезно задать себе немного другой вопрос. Если боль через несколько шагов уменьшилась, вернулось ли прежнее движение?

Вы снова идёте так же свободно, как раньше, или всё равно начинаете осторожнее? Полностью переносите вес на ногу или продолжаете немного её беречь? После сидения сразу начинаете двигаться или всё же сначала проверяете тело? Иногда само неприятное ощущение уже заметно уменьшилось, а привычка защищаться остаётся. Тело продолжает

жить с оглядкой на то, что происходило раньше.

Особенно хорошо это заметно на лестнице. Когда движение не вызывает тревоги, ступени почти не требуют внимания. Можно разговаривать, смотреть вокруг, думать о своих делах — ноги справляются сами. Если же спуск несколько раз сопровождался болью, лестница постепенно начинает забирать всё больше внимания. Взгляд чаще опускается вниз, рука ищет перила, движение становится осторожнее. Даже в хороший день, когда колено почти не беспокоит, старая настороженность может никуда не исчезнуть.

В такие моменты становится понятно, почему сила боли далеко не всегда показывает, насколько сильно она вмешалась в жизнь. Человек может оценивать свои ощущения как вполне терпимые и при этом уже несколько лет не садиться на низкие стулья, избегать длинных прогулок, выбирать маршруты без лестниц и всё чаще искать опору. Боль может занимать не так много места в ощущениях, но гораздо больше — в поведении.

Иногда этому быстро находится простое объяснение: возраст. С возрастом действительно многое меняется, и было бы странно это отрицать. Но само слово «возраст» ещё ничего не рассказывает о том, что произошло именно с вашими движениями. Если несколько лет назад вы спокойно проходили несколько километров, а сейчас заранее ищете место, где можно будет присесть, между этими двумя состояниями что-то изменилось. Если раньше после машины вы выходи-

ли и шли, а теперь сначала приходится выпрямиться и постоять, это тоже изменение. И полезнее увидеть его, чем закрыть весь вопрос одной фразой о возрасте.

То же относится и к диагнозам. Артроз, изменения в позвоночнике, состояние суставов — всё это имеет значение и должно учитываться. Диагноз даёт врачу важную информацию о состоянии тканей и возможных причинах симптомов. Но заключение не показывает, как именно вы сегодня встали с кровати, как распределили вес на лестнице и почему стали избегать определённых движений. Снимок рассказывает свою часть истории. Повседневная жизнь — другую.

Мне всегда интересны обе.

Потому что человек живёт не внутри снимка и не внутри медицинского заключения. Он живёт дома, ходит по магазинам, садится в машину, выходит из автобуса, поднимается по лестнице, готовит ужин, гуляет с близкими. И именно там становится заметно, насколько свободным осталось движение.

Если хочется понять, как много места боль уже заняла в вашей жизни, не обязательно вспоминать самый тяжёлый приступ. Намного полезнее посмотреть на обычный день, причём без попытки сразу что-то исправить или оценить.

Как вы сегодня встали с кровати? Сразу или немного посидели? Нужна была рука? Какими были первые несколько шагов? Что происходит после долгого сидения? Как вы спускаетесь по лестнице, если рядом есть перила? На обе ноги

вы опираетесь одинаково или одной доверяете больше? Есть ли движения, перед которыми вы уже заранее собираетесь, хотя когда-то просто делали их?

По этим наблюдениям нельзя поставить диагноз. Они не заменяют осмотр врача и не объясняют автоматически причину боли. У них другая задача — вернуть в поле внимания то, что успело стать привычным.

Человек нередко приходит с одной жалобой, а затем обнаруживает, что изменения давно вышли за пределы одной больной точки. Колено беспокоит одно, но иначе работают обе ноги. Поясница напоминает о себе после сидения, а вместе с этим изменились подъём, наклон и походка. Утром болит стопа, но из-за неё весь первый час дня проходит чуть осторожнее.

Такие открытия не всегда приятны. Гораздо спокойнее думать, что есть одно больное место, которое иногда мешает, а в остальном всё осталось по-прежнему. Но ясность здесь полезнее спокойного заблуждения. Пока мы видим только боль, мы замечаем лишь небольшую часть картины. Когда начинаем смотреть на движение, становится видно, как именно тело приспособлялось все эти месяцы или годы.

И я бы не стал ругать его за это.

Всё это время оно делало ровно то, что умело: старалось уменьшить неприятные ощущения, перераспределяло нагрузку, находило обходные пути и помогало вам сохранить привычную жизнь. Благодаря этому вы продолжали вста-

вать, ходить, работать, заниматься домом и делать множество вещей, которые со стороны кажутся совершенно обычными.

Теперь задача немного меняется.

Нужно увидеть, где разумная осторожность по-прежнему помогает, а где она уже стала привычкой, которая существует сама по себе. Где движение действительно ограничено сегодняшним состоянием, а где тело всё ещё следует правилам, которые выучило гораздо раньше.

Потому что привыкнуть к боли — ещё не значит сделать её нормой.

Иногда первый шаг к более свободному движению начинается не с упражнения и даже не с лечения, а с гораздо более простой вещи: однажды утром заметить те несколько секунд на краю кровати, которые прежде казались совершенно неважными.

А потом возникает следующий вопрос.

Если тело так долго приспособлялось к боли и постепенно перераспределяло работу между разными участками, что именно за это время успело измениться в самом движении?