



Об авторском лечении в «Центре доктора Бубновского» рассказала Марина Кириллова, врач-кинезитерапевт.

— Расскажите подробнее, что же это такое — кинезитерапия?

— В переводе с латыни это значит «лечение движением». На данный момент эта область медицины представляет современную лечебную физкультуру и реабилитацию. Как известно, сами кости не болят — все проблемы возникают из-за примыкающих к ним мышц. А человеческое тело, к слову, состоит на 60% из мышечной ткани, которые нужно поддерживать в активном состоянии.

Что же мы делаем? Через работу мышц мы улучшаем питание организма. Ведь, как известно, мышцы осуществляют не только двигательную, но и трофическую функцию. Если мышца работает в полную силу, то в ней начинает задействоваться максимальное количество кровеносных сосудов — капилляров. Чем больше активен ток крови по капиллярной сети, тем лучше состояние прилегающих тканей.

— За счет чего достигается желаемый результат?

— Например, взять заболевание межпозвоночной грыжи. Мы активизируем механизм фагоцитоза: фагоциты разжижают, рассасывают и превращают в жир те хрящевые элементы, которые выпали из межпозвоночного диска. К сожалению, люди идут по простому пути: врач обещает, мол, мы ихотрежем, и будешь бегать как молодой. Наш метод — это труд, выполнение целой системы обезболивающих упражнений. Боль — это защитная реакция организма и не надо ее бояться. Специальные декомпрессионные и антигравитационные тренажеры улучшают венозный отток, восстанавливается кровообращение во всех отделах позвоночника и никакой осевой нагрузки на суставы и позвоночник. При этом мы обучаем специальному диафрагмальному дыханию, которое снимает внутрибрюшное давление, подбирая тот нагрузочный вес, который подходит человеку.

— Кому стоит обратиться к вашим услугам?

— В любом возрасте, с любой травмой и болезнью, можно вернуть себе здоровье, обратившись в центр. Наши упражнения доступны каждому от 6 — 90 лет. Да, есть и такая категория людей, которые и в солидном возрасте активно занимаются своим



здоровьем, продлевают свою жизнь на годы. Мышцы восстанавливаются в любом возрасте, из любого состояния, если им создать необходимые условия. Противопоказанием может быть старческое слабоумие, болезнь Альцгеймера, онкология.

Спектр заболеваний, очень широкий: начиная от проблем опорно-двигательного аппарата до гипертонической

«Без собственных усилий болезнь не преодолеть...», — доктор медицинских наук, профессор С.М. Бубновский

и ишемической болезни сердца, бронхиальной астмы. Кроме того, у нас есть особая реабилитация для пациентов со спинальными травмами, для детей с диагнозом ДЦП.

Разработаны дополнительные программы: по оздоровлению детей (детский сколиоз, кифоз), «Аэрогимнастика», «Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой и дыхательной систем, органов пищеварения и малого таза. «Растяжка» направленная на лечение и профилактику межпозвоночных грыж, коксартрозов, гонартрозов.

— Насколько эффективно такое лечение?

— Возьмем, к примеру, остеохондроз — болезнь цивилизации. Что лежит в основе этой болезни? Как я уже сказала ранее, если мускулатуру не использовать в полном объеме, то количество кровеносных сосудов, в нее заложенных,

просто не используется. Причем можно даже жить и не знать о проблемах своего организма, и в определенный момент, просто выполнить какую-то нагрузку, с которой справиться уже не получится. Мы подбираем комплекс упражнений, чтобы в первую очередь восстановить кровоснабжение вдоль глубоких мышц позвоночника и сделать их трудоспособными. Человек становится подвижным, приобретает эластичность суставов и уходит боль. Постепенно, человек научившись делать комплекс упражнений, и избавившись от боли, в дальнейшем учится



— Расскажите, пожалуйста, поподробнее про сами занятия.

— Лечение, как я уже говорила, проводится на многофункциональном тренажере Бубновского. К этому мы дополнительно подключаем элементы растяжки, и если нет противопоказаний врача, то рекомендуем контрастные водные процедуры (современные душевые и сауны), которые эффективно помогают преодолевать болевые ощущения.

Лечение состоит из 3 лечебных циклов, каждый включает в себя 12 занятий с перерывом в 1-2 дня. Первый цикл самый сложный, так как идет адаптация организма к физическим нагрузкам, особенно если люди никогда не занимались спортом. А вот последующие циклы уже непосредственно реабилитационные, во время которых мы уже делаем упор на постепенную проработку проблемной зоны пациента. Человек, конечно, должен сам поддерживать себя и продолжать заниматься в определенном режиме, иначе мышечная ткань может вновь атрофироваться.

Иногда современная медицина запрещает выполнять любые силовые нагрузки при различных заболеваниях опорно-двигательного аппарата. Методика Бубновского дает возможность людям вернуть полноценную трудоспособность и самостоятельно начать двигаться без боли и страха.

Только до конца августа действует 50% скидка на первичный прием врача-кинезитерапевта. Для детей, пенсионеров и инвалидов действуют постоянные скидки.

Не терпите боль — запишитесь на прием сегодня!

Беседовал Станислав АВГУСТОВСКИЙ

культуре здоровья и старается самостоятельно продолжать оздоровление.

— Можно ли самому заниматься по методике Бубновского?

— Да, в нашем центре широко представлены работы Сергея Михайловича, как книги автора, так и обучающие DVD диски. Но не стоит забывать, что у каждого человека есть свои особенности и проблемы, определить которые может только профессиональный врач. Потому что при некоторых заболеваниях есть серьезные ограничения: те или иные упражнения человеку делать просто нельзя. И для того, чтобы это понять: научиться проводить тренировки самому, поставить диафрагмальное дыхание, которому научат в нашем центре, но вначале нужно прийти и получить основные знания, а дальше уже решить для себя, как помочь своему здоровью.



ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА