

## [Онлайн конференция «Правда и мифы о лечении позвоночника и суставов»](#)



В среду, 8 июня в пресс-центре «АиФ» еженедельник «Аргументы и факты. Здоровье» совместно с издательским домом «Питер» провел онлайн-конференцию и презентацию новой книги известного мануального терапевта Леонида Буланова «Лечение позвоночника и суставов. Долголетие и здоровье».

Леонид Алексеевич Буланов – профессор, академик РАЕН, доктор медицинских наук, автор ряда книг по лечению заболеваний опорно-двигательного аппарата и мануальной терапии. Более двадцати лет возглавляет Научно-исследовательскую лечебную клинику остеопатии и хиропрактики.

Ведущий конференции:

Леонид Алексеевич, прежде чем приступить к вопросам читателей, я бы хотела обратить внимание на книгу издательства ПИТЕР, которую я держу в руках (показывает книгу). О чем она?



*(обложка новой книги Л.А. Буланова)*

[ОГЛАВЛЕНИЕ книги](#)

[СОДЕРЖАНИЕ книги](#)

**Леонид Алексеевич Буланов:**

«Лечение позвоночника и суставов. Долголетие и здоровье» - в этом названии состоит ответ на Ваш вопрос. Более 72% больничных листов выписывается по заболеваниям позвоночника и суставов, что говорит о большом количестве людей среди населения, страдающих данными заболеваниями. Как их лечить, как достичь здоровья и долголетия – этому посвящена книга.

В книге очень много интересного материала, начиная от истории остеопатии, ортопедии, неврологии, заканчивая советами специалиста. Здесь есть и лечебная гимнастика, и насущные вопросы по сердечно-сосудистым заболеваниям и онкологии, заболевания опорно-двигательного аппарата, поскольку они, периодически меняясь местами, руководят смертностью и заболеваниями человечества.

**Ведущий конференции:**

Леонид Алексеевич, кто находится в группе риска?

**Леонид Алексеевич Буланов:**

Во-первых, это генетическая предрасположенность, поскольку считается, что заболевания опорно-двигательного аппарата в 70% случаев передаются по хромосомам.

Во-вторых, люди, страдающие акинезией (отсутствием движения), ведущие сидячий образ жизни. Таких людей с каждым годом становится все больше и больше - это большая группа риска.

В-третьих, это люди, подверженные травмам, внешнему механическому воздействию. Сюда могут относиться спортсмены, люди, занимающиеся экстремальными видами спорта, лифтингом, поднятием тяжестей.

**Ведущий конференции:**

Можно ли, используя Вашу книгу, не обращаться к врачу, а лечиться самостоятельно?

**Леонид Алексеевич Буланов:**

Книга научно-популярная. Здесь надо рассматривать науку, как прогресс вперед за счет рассказа автора книги, хорошо знающего эту тему и доносящего это до читателя. Вылечиться книгой невозможно. Книга - это самопомощь, информационная подсказка. Однако без врача подобные заболевания лечить нельзя. Книга посвящена именно тому, чтобы читатель или больной наиболее внимательно отнесся к происходящему, потому что рано или поздно ни один человек не уйдет от заболевания. Я знаю, что подобных книг публикуется не очень много, особенно на таком высоком уровне, как это сделало издательство ПИТЕР.

**Ведущий конференции:**

Насколько я знаю, в книге есть раздел «Часто задаваемые вопросы», на которые Вы даете ответы, так ли это?

**Леонид Алексеевич Буланов:**

Да. Вопросы поступают по телефону, на сайт, электронную почту. Это те вопросы, которые наиболее часто задают пациенты на консультации у врача.

**Ведущий конференции:**

Я бы хотела обратить внимание, что в книге поднимаются самые злободневные вопросы. Леонид Алексеевич, расскажите о будущем издании, что это будет за книга?

**Леонид Алексеевич Буланов:**

Эта книга несколько другого содержания. Она посвящена здоровью человека, но более практическая. Первоначально она называлась «Лечебные боевые искусства Востока». Вместе с издательством ПИТЕР мы изменили название, теперь она будет называться «Оздоровление с помощью Восточных практик». В книге будут даны и упражнения, и информационный текст, она очень иллюстрирована. Я хочу поблагодарить издательство за проведенную работу по компоновке книги. С обратной стороны книги будет приложение – диск, на котором записаны демонстрации восточных техник, а также художественные клипы, фотографии. Потому что в Восточных практиках важны стойки, положения, необходимо видеть, как их правильно выполнять. В книге будет раздел «Разговор с мастером», где я буду отвечать на многие вопросы, в том числе, какова связь спорта с позвоночником, как исключить микротравмы или травмы. В книге приведены и таблицы, и тексты, читая которые спортсмен будет иметь большее понимание о том, что занятия спортом должны быть, по сути, умеренными, потому что большой спорт портит здоровье. В книге имеется эксклюзивный материал - фильм, которому Российская Академия Естественных Наук присвоила медаль И.И. Мечникова за пропаганду здорового образа жизни.

**Лора / 78.29.115.207 / LV.Ballad@mail.ru / 02.06 10:16: (#10049537)**

**Здравствуйте! Дочери 19 лет, у неё сколиоз, спина оченьболит, как помочь ей? Спавсибо.**



**Буланов Леонид Алексеевич / 14.06 17:21**

Если посмотреть статистику 70-х гг., сколиоз отмечался всего у 23-25% школьников. В настоящее время диагноз сколиоз расширился по своим понятиям и занимает 75-80% у школьников, потому что именно во время полового созревания от 12 до 14 лет начинается интенсивное искривление

позвоночника. Это связано со многими вещами, например, с неправильным положением, позой во время учебы. Люди постарше помнят, насколько важно раньше было прямо держать спину. Положение нога на ногу может растягивать мышцы, конечно, это нельзя назвать травмой, но это оказывает существенное влияние на позвоночник. Безусловно, мы можем сидеть, как нам удобно, и расслабиться, но нельзя находиться в такой позе постоянно. У некоторых людей это может войти в привычку, они постоянно сидят не так, как нужно. Таким образом, происходят микротравмы позвоночника, растягивание мышц, это входит в привычку, человек не представляет, как он может сидеть по-другому.

Читательнице я могу посоветовать установить степень сколиоза, сделав рентгеновские снимки. Если речь идет о первой, второй, частично, третьей степени, то данный диагноз лечится способом остеопатии или методом мануальной терапии. Также достаточно эффективной при сколиозе может быть лечебная гимнастика, вдвойне полезно выполнять ее совместно или после курса мануальной терапии. У больных сколиозом применяется также подводное или механическое вытяжение, оно тоже достаточно результативно. Если в городе, где живет читательница, есть подобное оборудование или специалисты, я бы рекомендовал обратиться к ним.

**Ведущий конференции:** А гимнастикой надо заниматься на протяжении всей жизни, или пока ты не придешь в норму?

Гимнастикой надо заниматься до тех пор, пока не снимется диагноз сколиоз.

**Ирина, 48 лет / 91.192.20.63 / 05.06 13:19: (#10049735)**

**Уважаемый Леонид Алексеевич!**

Стала отмечать в последнее время, что после длительного сидения за компьютером или езды в автомобильной пробке (машина с педалью сцепления) стала появляться локальная боль в области крестца слева, периодически болезненность распространяется на передне-боковую поверхность бедра. Хотела уже идти на ЯМРТ, но знакомый нейрохирург отсоветовал, сказал, что раз боль не опускается ниже колена, то это фасеточный синдром.

Скажите пожалуйста, какие упражнения помогут расслабить мышцы и как же быть с сидячей работой?



**Буланов Леонид Алексеевич / 14.06 17:22**

Если есть не локальные боли в пояснице, иррадиирующие в конечность или бедро, это говорит о том, что у Ирины смещение. К понятию «смещение» относятся протрузии и межпозвоночные грыжи. Все позвонки должны

стоять на определенном месте. Если они смещаются, они образуют протрузию или межпозвоночную грыжу, которая измеряется в миллиметрах. Чем смещение больше, тем сильнее болит – то есть, в данном случае нейрохирург не прав. Больной, прежде всего, надо было выписать направление на снимок, по результатам которого давать заключение. Я думаю, что, прежде всего, Ирину надо отправить на исследование, а потом на лечение. Сделать это нужно как можно быстрее, потому что, чем больше воспаление, тем труднее будет лечить заболевание.

**Ведущий конференции:** Существуют ли приемы, способы помочь организму, спине, когда долго едешь в автомобиле?

В современных автомобилях делают ортопедические сидения, кресла с подкачкой. Специальное положение, которое должен найти водитель, должно равняться примерно 15% наклона спинки сидения. По моим наблюдениям некоторые водители регулируют спинку кресла, как им удобно, в данном случае надо искать компромисс. Чем дороже машина, тем более современные ортопедические сидения. Также после долгой езды можно выйти из машины, походить, тем самым облегчить нагрузку на позвоночник. Существуют специальные пояса, которые используются при вождении автомобиля. Но в них неудобно водить машину, хотя при болях это вполне допустимо. Старый прием автолюбителей в 70-80-х гг. - положить под спину бутылку. Это говорит о том, что сам организм пытается приспособиться и занять правильное, удобное положение. Я думаю, что современные автомобили это позволяют.

**Здравствуйте меня зовут Нина / 124.117.102.165 / ninas\_85@mail.ru / 06.06 19:08: (#10049890)**

**Здравствуйте. У меня с детства искривление позвоночника, в шейном отделе. Родители записали меня на плавание, как посоветовали врачи, улучшение было, но искривление как было, так оно и осталось. Посоветуйте пожалуйста, как лечить, какие физические упражнения делать. Заранее спасибо.**



**Буланов Леонид Алексеевич / 14.06 17:25**

В моих книгах достаточно много упражнений. Например, в моей книге «Мануальная терапия. Самопомощь» в пятой главе я описал упражнения для позвоночника и нарушений функций опорно-двигательного аппарата. Этот комплекс упражнений наиболее эффективен. Я одним из первых стал публиковать упражнения при подобных заболеваниях. Потом я стал замечать, что многие СМИ стали дублировать эти упражнения, хотя у меня

есть патент на это изобретение – дегеративно-дистрофических заболеваний позвоночника и суставов верхних и нижних конечностей методом упражнений.

Итак, могут ли быть эффективны упражнения? – Могут. Но если тому, кто задавал вопрос, не помогло плавание, значит, надо было делать что-то более радикальное. В данном случае, если у читателя сколиоз первой и второй степени, то крайне эффективно помогает мануальная терапия, хотя очень большое значение имеет уровень врача.

**Александр Михайлович / 94.179.6.143 / sadilko@i.ua / 07.06 22:12: (#10049994)**

**Скажите пожалуйста, поддается или нет ревматоидный артрит лечению ??? Мне 52 года и уже 15 лет мня мучает это заболевание. Разные врачи дают разную информацию. Хочется узнать мнение специалиста.**



**Буланов Леонид Алексеевич / 14.06 17:26**

Ревматоидный артрит – это инфекционное заболевание. По всей видимости, у читателя давным-давно была ревматоидная инфекция, после нее произошло осложнение, которое сказалось на суставах и позвоночнике. Мне трудно это прокомментировать, поскольку надо спросить у ревматолога, какие мероприятия проводились. Скорее всего, вследствие инфекции произошло поражение суставов.

Можно ли лечить данное заболевание с помощью метода мануальной терапии? – Да, это возможно, вы почувствуете облегчение, но все зависит от степени повреждения самих суставов, называемых остеохондроз, артроз и спондилез. Считается, что 1-2-я степень артроза лечится, 3-я степень крайне редко поддается лечению. Для лечения данного заболевания применяются лекарственные препараты, физиотерапия, остеопатия, мануальная терапия. Поскольку это вялотекущее заболевание хронической формы, надо было уточнить диагноз. Поскольку человек в возрасте, здесь свою роль должны сыграть ревматолог, ортопед-травмотолог, мануальный терапевт. Я считаю, что читателю нужно обратиться к этим трем специалистам.

**Константин Косарев / 85.174.121.20 / constantin.sith@mail.ru / 07.06 20:56: (#10049986)**

**Здравствуйте! У меня была травма разрыв связок левого колена и привычный вывих надколенника, что повлекло отставание ноги в росте от правой, что повлекло S-образное искривление позвоночника, дошло до 3-й степени (по диагнозу врачей). Мне сделали операцию на колено, удачно. Сейчас восстанавливаю двигательные функции, но из-за**

старости травмы (от травмы до операции около 4 лет) восстановление идёт медленно, колено похрустывает при нагрузке. Вопрос такой: может ли быть укорочение или травма ноги причиной сколиоза и возможно ли выправить позвоночник с 3-й степени искривления, если восстановить функции ноги. Мне 21 год, сопутствующий диагноз - дисплазия соединительных тканей, суставы пока гибкие и позволяют вправлять позвонки с помощью массажа. Спасибо.



**Буланов Леонид Алексеевич / 14.06 17:26**

Вопрос действительно непростой. По всей видимости, у больного была сложная травма коленного сустава, вызванная падением с высоты, либо с велосипеда, либо во время катания на роликах. Вообще, смещение наколенника – это уже непростая травма, а разрыв связок - тем более. При разрыве связок необходима операция. В связи с тем, что читатель долго хромал, не получая полноценной опоры, у него образовался сколиоз. Он во время травмы приобрел еще одно заболевание - сколиоз. Конечно, теперь надо лечить и последствия травмы, и операции, и сам сколиоз. Неправильное лечение привело к усложнению заболевания.

Можно ли вылечить сколиоз? – Можно. Как правило, в подобных ситуациях образуется первая-вторая степень сколиоза. При второй степени сколиоза искривление позвоночника достигает 20 градусов. В идеале при лечении сколиоза за один сеанс убирается один градус искривления.

**Ведущий конференции:** Существует ли порог, при котором вылечить сколиоз становится невозможно?

Конечно. Первичное формирование костных структур происходит в период полового созревания – 12-14 лет, вторичное формирование у девочек - в возрасте до 19 лет, у мальчиков – до 27-28 лет. Сначала кость формируется, до 40 лет находится в норме строения остеоцитов и остеобластов, а после 40 лет начинается процесс старения. Так меняется опорно-двигательный аппарат в процессе жизни. В формирование кости участвует фосфор и кальций. Сама кость – это достаточно хрупкая структура. Тому, как мы будем использовать это знание на протяжении своей жизни, как постараться уберечь опорно-двигательный аппарат, посвящена моя книга.

Остеопатия – мировая наука, она образовалась порядка 160 лет назад, первая остеопатическая школа открылась в Англии в 1854 году. Большой вклад в эту науку внесли бельгийцы, французы и англичане.

**Александр Евгеньевич / 93.159.243.33 / kamennyh@rambler.ru / 07.06 19:34: (#10049977)**

## **Межпозвонковая грыжа в грудном отделе. Залечил с помощью хондропротекторов. Интересует какая должна быть профилактика, чтобы избежать рецидива?**



**Буланов Леонид Алексеевич / 14.06 17:28**

Важно не нагружать поврежденный сустав. Хондропротекторы – глюкозамины и хондроитины – микроэлементы, которые способствуют восстановлению поврежденного сустава и хряща. Я думаю, что читатель не залечил, а остановил процесс разрушения в суставе.

Что относится к нагрузке? Внешнее механическое воздействие: поднятие тяжестей, неправильное положение, соотношение стола и стула при сидении и работе в офисе. В последнее время все больше и больше стали говорить о том, что человек переходит на сидячий образ жизни, развивается акинезия - отсутствие движения. Это катастрофическая проблема, потому что человеку необходимо, чтобы он крайне много двигался в течение жизни. Даже в Греции существовали перипатетики – философы, которые считали, что в движении рождается мысль. А мы, наоборот, садимся, погружаемся в компьютер и ничего не делаем, только портим зрение и испытываем умственное напряжение за счет соотношения цифр и букв на экране. Конечно, впоследствии это скажется крайне отрицательно для человечества. На эту тему не только пишутся кандидатские и докторские диссертации, но и книги.

В современной жизни мы встречаемся с разным видом заболеваний, причиной которых может быть стресс, депрессия. Я одним из первых высказал идею о том, что акинезия и нарушение мозгового кровообращения будет способствовать стрессу и депрессии. Акинезия дает нарушение мозгового кровообращения, вследствие этого кровь с трудом поступает в мозг или оттекает от него. Таким образом, мозг не находится в полноценном питании и более подвержен стрессовым ситуациям. 30-40 лет назад, когда человек был более устойчив к стрессу, мы не наблюдали столь обширных депрессивных явлений. Стресс в переводе с английского это напряжение. Человек находится не в адекватном состоянии, подвергается резкому напряжению ЦНС, происходит срыв, который образует мягкую депрессию, перерастающую в сложную (состояние психического нарушения). Чем больше человек подвержен стрессу, тем быстрее изнашивается его ЦНС, мозг находится в большом напряжении - стресс неминуем. Если существуют нарушения мозгового кровообращения стресс или депрессия будут более сложными сами по себе. Находясь в состоянии депрессии, вы можете просто быть печальным, а можете заболеть, вплоть до нарушения вегетативной нервной системы и деятельности внутренних органов.



**Ведущий конференции:** Что необходимо делать, чтобы этого избежать?

Нужно больше ходить. Горбачев любил ходить порядка 9-11 км в день, а покойный патриарх Алексей ходил по 5-6 км в день. Наш опорно-двигательный аппарат рассчитан на 75 000 км и более в течение всей жизни. Я бы советовал ходить минимум 7-8 км в день. Некоторые авторы советуют ходить 15 км. Все зависит от следующих факторов: ходите ли вы на каблуках или нет, по какой поверхности и как вы это делаете. Ходить необходимо в кроссовках, хлопчатобумажной одежде, не по асфальту, а по дорожкам, лесным тропинкам. Когда люди приезжают отдыхать к морю, они много ходят босыми ногами вдоль побережья – это очень полезно. Необходимо сделать такое количество шагов в день, чтобы наши мышцы и суставы были в тонусе.

**СЕРГЕЙ ИЗ МОСКВЫ / 193.164.146.121, 172.16.131.19 / SHMELEV@VTB.RU / 08.06 13:28: (#10050020)**

**ЛЕОНИД АЛЕКСЕЕВИЧ, добрый день! У меня 3 вопроса.**

**1. Какие главные ежедневные упражнения вы можете рекомендовать при остеохондрозе и плохом состоянии пояснично-крестового отдела позвоночника?**

**2. Какие ежедневные упражнения можно рекомендовать для укрепления коленных суставов?**

**2. Какие медикаментозные и немедикаментозные средства можно рекомендовать для укрепления коленных и локтевых суставов?**

**Б**

**Большое спасибо.**



**Буланов Леонид Алексеевич / 14.06 17:29**

Медикаментозные средства я не могу назначать в прямом эфире. Я бы хотел поблагодарить Сергея за то, что он смотрит нас.

Назвать комплекс упражнений быстро невозможно, поскольку он состоит из 48 упражнений. Сергею я бы хотел посоветовать чередовать ходьбу и работу: 15 минут работать за компьютером, 15 минут ходить. Журналисты все время возмущаются, говорят, что это невозможно, но я отвечаю, что ничего невозможного нет. Вы должны выйти в другой кабинет, рационально распределить свой рабочий день. Я бы обратил внимание Сергея к моей книге «Лечение позвоночника и суставов. Долголетие и здоровье». В ней есть неплохая гимнастика на растяжки.

Вот несколько упражнений:

1. Исходное положение - лечь на спину, руки вдоль туловища. Далее поднимать/опускать прямые ноги поочередно до угла 45 градусов.
2. Круговые движения под углом 45 градусов: описывается круг ногой и правой и левой с возвратом в исходное положение.
3. Поднимать правую ногу до угла 45 градусов, отводить ее вправо, касаясь пола, и вовнутрь, касаясь пола тылом стопы.

Эти упражнения могут оказывать положительный эффект при их правильном выполнении. Но, все-таки, я бы хотел обратить читателя к точной методике – книгам или к врачу ЛФК, который назначит лечение.

**Татьяна Ц / 95.27.117.190 / zenit\_alex@mail.ru / 07.06 17:08: (#10049969)**

**Леонид Алексеевич, здравствуйте еще раз! Пока есть возможность, просьба ответить на один вопрос. После снятия гипса с правой лучезапястной кисти (перелом) прошло 2 месяца, но бывает очень сильное жжение, мази помогают 5 мин. Вопрос: В связи с чем это происходит и чем еще можно устранить боль? Заранее спасибо!**



**Буланов Леонид Алексеевич / 14.06 17:29**

Я думаю, что врач назначил мази от противовоспалительного процесса, такие как Вольтарен. В данном случае необходимо, чтобы врач назначил еще и лекарственные препараты. Мне всегда нравился лекарственные препараты серии Вольтарен. Он сам по себе очень нейтрален, это венгерский препарат, который выпускается с 70-х гг. Я всегда рекомендую этот препарат, никогда никаких жалоб от пациентов не было. Он и противовоспалительный и обезболивающий.

Также могу оказывать эффект занятия упражнения, которые будут укреплять поврежденный или заболевший сустав. В данном случае необходимо обращение к остеопату, к врачу-ортопеду, чтобы получить направление в физиотерапевтическое отделение или в отделение тепло-водо-лечения. Также будет очень результативным, как подводный массаж, жемчужные ванны и т.п.

**Менжамал Жадина / 46.138.83.222 / menzhamal46@mail.ru / 07.06 17:01: (#10049968)**

**Приветствую Вас, доктор! Я Жадина Менжамал Умуткуловна, 64 года / 07.06.2011 г. Год назад мне поставили диагноз коксоартроз тазобедренной области, поставили на учет по проведению операции, но я надеюсь обойтись без нее, применяя различные методы. Скажите, пожалуйста, возможно ли вылечится, что для этого нужно делать?**



**Буланов Леонид Алексеевич / 14.06 17:31**

Диагноз коксартроз сложный, читатель - кандидат на искусственный сустав. Но я бы советовал не спешить с этим вопросом, а обратиться к опытному ортопеду-травматологу, который может дать очень много полезных советов. Конечно, эндопротезирование – это очень сложная операция. Считается, что наиболее качественно она выполняется за рубежом. Искусственный протез может отвергаться организмом. Я бы советовал, насколько это возможно, лечить этот сустав. Но если у читательницы артроз 3-ей степени, помочь ей будет очень сложно. Если остеопат или мануальный терапевт возьмется за лечение сустава, эффекта не достичь быстро. Первое, что необходимо сделать – это снять боль, попробовать разрабатывать сустав, хотя в данном возрасте это крайне непросто. Я думаю, в данном случае это нужно делать строго под наблюдением врача.

**Сергей Колесник / 62.33.191.144 / serfage@yandex.ru / 07.06 14:59: (#10049956)**

**Хруст суставов.**

**Общая картина: с детства хруст суставов (позвоночник, локтевые, коленные....). Болевых ощущений нет. Подвижность: высокая двигательная активность.**

**Питание: "любитель сладостей"**

**Вопрос: что делать?**



**Буланов Леонид Алексеевич / 14.06 17:31**

Читателю необходимо исключить сладости. Надо следить за питанием, о чем нам в последнее время часто напоминают диетологи. Я считаю, что человек должен получать огромное количество микроэлементов за день. Мы едим именно для того, чтобы жить. Крайне важно питание для опорно-двигательного аппарата. Я – сторонник специальных биологических добавок, потому что элементы, входящие в их состав, полезны для нашей костной системы. Хруст, о котором говорит читатель, это остеохондроз. Данное заболевание можно не только увидеть на рентгеновском снимке, но и услышать. Остеохондроз делится на 4 степени, что крайне важно. У Сергея ориентировочно 1-ая или 2-я степень, поскольку сам организм сигнализирует о том, что его надо лечить. Я посоветую Сергею заняться плаванием или

специальной лечебной гимнастикой. Организм всегда подсказывает больному о том, что надо нормализовать свои движения упражнениями, которые не будут повреждать заболевший сустав.

**Ударцева Светлана Глебовна / 195.206.57.250 / glebovna58@mail.ru / 06.06 03:30: (#10049769)**

**Мне поставили артрит стоп. На фалангах пальцев, на стопе (на сгибе) шишки. Пила терафлекс полгода, никаких изменений. Можно ли остановить этот процесс и избавиться от шишек?**



**Буланов Леонид Алексеевич / 14.06 17:32**

От шишек можно избавиться только операционным путем, поскольку это деформация стопы. Я думаю, что надо обратиться к врачу для получения более ясной полноценной картины происходящего.

**Александр Сергеевич Гилим / 194.190.89.126 / agilim@vei.ru / 06.06 16:53: (#10049879)**

**1938 года рождения. Последние годы страдаю от болей в поясничном разделе позвоночника. Наверное с возраста 65-68 лет.**

**На томограмме (даже без всяких расшифровок врача) вижу, что несколько позвонков**

**имеют не О-образную форму, а С-образную, т.е. часть позвонков повреждена.**

**Всего 3-4 позвонка. Наверное от нагрузок в молодости. Тяжести.**

**Какое-то время буквально не мог ходить. Выручил врач из МЧС. Колол,**

**грел лазерами, делал мануальные процедуры.**

**Встал на ноги, работоспособен, работаю даже на даче, но последнее время**

**только прикладывание лопухов на поясницу на ночь позволяет избавляться**

**от болей.**

**Что еще порекомендуете?**

**СПАСИБО.**



**Буланов Леонид Алексеевич / 14.06 17:33**

Я давно не слышал о таком лечении (смеется). Но от народной медицины никуда не денешься. Долгие годы человечество замечало, от чего помогает то

или иное растение. Если читателю это средство помогает и утешает психологически, не будет ничего страшного, если им пользоваться, но, все-таки, лучше обратиться к врачу.

Читатель пишет о достаточно больших изменениях с возрастом, хотя использует неправильные названия терминов. Уже после 60 могут быть изменения суставов, сам возраст обуславливает это. Здесь необходимо более внимательное отношение к своему здоровью. Сказалась ли на нем тяжелая работа? - Я думаю, да. Поскольку я являюсь невропатологом, то всегда советую снять воспалительный процесс. Это можно сделать тремя способами: с помощью лекарственных препаратов, действиями врача-остеопата, путем освобождения нерва или физио-процедур. Чтобы выбрать наиболее результативный способ, необходимо записаться на консультацию к специалисту.

**Ведущий конференции:** Как Вы относитесь к тому, что Александр Сергеевич работает на даче, может быть не стоит ему усугублять свое положение?

Для врача, который занимается лечением позвоночника, это очень частая жалоба. Я думаю, что здесь должен быть навык: поливать лучше шлангом, присаживаться не на корточки, а на стульчик. Если вы не можете этого делать, то лучше не надо. По сути, это может обойтись вам дороже, нежели вы не соберете урожай. Надо более рационально к этому подходить. Врач может подсказать, как правильно работать на дачном участке и нужно ли вообще это делать, ведь эти старания могут оказаться тщетными.

**Галина Петровна / dimitrovagp@rambler.ru / 06.06 16:18: (#10049874)**

**Здравствуйтесь. Мне 62 года. В 2004г. была операция (меланома), 3 курса химиотерапии. Хотя и делаю ежедневно утреннюю гимнастику болит позвоночник. Массаж делать нельзя. А что можно? Спасибо.**



**Буланов Леонид Алексеевич / 14.06 17:33**

Если врач-онколог вам разрешит лечебную гимнастику, то ее надо делать обязательно. Нужно подобрать правильный комплекс, связанный с заболеванием позвоночника, должна быть определенная методичность. Массаж и физио-процедуры запрещены, поскольку у читательницы ограниченное количество воздействия медицины. Здесь направление должен дать сам онколог, если он посоветует обратиться к специалисту ЛФК, то это надо делать очень взвешенно. Важно получить именно допуск онколога.

**Марина1 / 217.74.243.254, 10.53.138.68 / Chegodaeva-m@mail.ru / 06.06 11:06: (#10049802)**

**Уважаемый Леонид Алексеевич! Можно ли вылечить грыжу позвоночника (поясничный отдел) без хирургического вмешательства? Или хотя бы улучшить и поддерживать на одном уровне? Пока операция не показана, но скованность и боль замучили. Мне 40 лет, остеохандроз уже лет 18. Врач, к которой попала на прием, сказала, что "межпозвоночный диск может восстановиться в результате лечения". Честно говоря, сомневаюсь...**



**Буланов Леонид Алексеевич / 14.06 17:34**

Сомневаться можно во всем, что угодно. Можно ли вылечить межпозвоночную грыжу? – Да, можно, или остановить ее с помощью остеопатии. Это и есть метод, который позволяет поправить или вправить поврежденный сустав. Если этого будет недостаточно, можно наряду с остеопатией, мануальной терапией применять вытяжение, механическое и подводное, что увеличит эффективность лечения.

**Ольга1511 / 94.158.144.72 / lyana1511@rambler.ru / 05.06 11:32: (#10049731)**

**Здравствуйте! Можно ли при помощи санаторно-курортного лечения помочь при болях в суставах? Или это миф? Какие санатории на Украине лучше всего занимаются лечением?**



**Буланов Леонид Алексеевич / 14.06 17:35**

В Крыму достаточно большая курортная зона, можно отметить курорт Трускавец. Крым достаточно славился в начале XX века как курорт не только при заболеваниях туберкулезом, но и при заболеваниях опорно-двигательного аппарата, потому что считается, что сухой степной воздух, купание в море полезны для опорно-двигательного аппарата. Думаю, нужно использовать эту курортную зону.

Подобное лечение – это не миф. Курортное лечение должно присутствовать, особенно в период снятия боли и восстановления суставов. Курортное лечение в РФ – это группа санаториев в Минводах. Сочи - там достаточно много санаториев для опорно-двигательного аппарата. Кисловодск считается сердечно-сосудистым курортом, где в парках очень хорошо развиты места для хождения пешком (от 5 км до 18 км),

не говоря уже об источниках минеральной воды, грязей и т.д. Это очень хорошее восстанавливающее лечение.

**Ведущий конференции:** Спасибо большое, Леонид Алексеевич за Ваши ответы. Что Вы можете пожелать нашим читателям и зрителям напоследок?

Обязательно берегите свое здоровье, относитесь к себе внимательно, от этого зависит будущее. Многие в вашей жизни может зависеть как от состояния здоровья, так и от некоторых мало примечательных, на первый взгляд, вещей. Читайте мои книги, где есть более полные ответы на вопросы. Я хочу напомнить ее название - «Лечение позвоночника и суставов. Долголетие и здоровье».

Всего вам доброго, счастья, здоровья, долголетия!

**Николай,гОдесса / 31.05 17:44**

**Здравствуйте,ув.Леонид Алексеевич.**

**В 2009 году получил травму коленного сустава. Был вывих колена во внутренней плоскости, была сделана магнито-резонансная томография сустава.**

**Заключение:**

**МР-признаки начальных явлений артроза левого коленного сустава.**

**Остеохондральное поражение латерального мыщелка бедренной кости.**

**Избыточное коли-во жидкости в заднем околосвязочном пространстве крестообразных связок. 2 недели назад ходил без фиксирующей повязки и опять подвернул колено, в котором скопилось избыточное ко-во жидкости.**

**Вопрос:**

**Надо ли откачивать жидкость хирургическим путем или помогут разсасывающие компрессы.(водка с медом, водка с яичным белком,или прикладывание капустного листа?)**

**зарание благодарен, с уважением Николай.**



**Буланов Леонид Алексеевич / 22.06 09:30**

Нужен обязательно осмотр врача и его решение, откачивать жидкость из сустава или назначить лечение. Единственное, что можно посоветовать и это будет уместно, обратить внимание на поясничный отдел позвоночника, он и может давать периферические изменения суставов нижних конечностей, т.е., с помощью остеопатии лечить позвоночник и коленный сустав, что однозначно даст результат.

**Александр, Челябинск / 31.05 21:16**

**Здравствуйте, Леонид Алексеевич! Длительное время живу с диагнозом "Болезнь Бехтерева". Врачи давно поставили крест, помогаю только себе сам - упражнения и тренажеры. Появилось ли на данный момент что-то новое в лечении данного заболевания? Что можете порекомендовать для больных данным заболеванием в качестве лечения и профилактики? Спасибо.**



**Буланов Леонид Алексеевич / 22.06 09:31**

Если Болезнь Бехтерева I-II степени посоветую, остеопатию. Абсолютно правильно, что вы занимаетесь гимнастикой и тренажерами, но советую вам мой комплекс упражнений, который вы можете взять из моих книг. Болезнь Бехтерева – это патологические изменения в тканях, поэтому лечить это заболевание крайне сложно. Появление новых методов лечения тоже ограничено и в радикальном смысле еще долго не будут появляться.

**Светлана, г Николаев / 31.05 23:41**

**Мне 29 лет. После усиленных занятий в тренажерном зале появился сильный хруст в коленях. Рентгеновские снимки показали износ коленных хрящей, врач поставил диагноз начальная стадия артроза. Лечение не назначили, сказали уменьшить нагрузку и прийти, когда появится боль. Хотелось бы узнать, какое можно начать лечение, чтобы остановить процесс изнашивания хрящевой ткани и чтобы уменьшить хруст. Каким видом спорта можно заниматься? Заранее, спасибо.**



**Буланов Леонид Алексеевич / 22.06 09:32**

Надо видеть ваш снимок коленных суставов. Какое-то время не нагружайте суставы. Исключите каблуки при ходьбе, занимайтесь плаванием. Лекарства вам должен назначить врач, и я думаю, что будет результат.

**Нат / 01.06 09:45**

**Здравствуйте! Мне 34 г. В январе сделана томограмма: Левосторонний сколиоз с вершиной в L3-4. Центральные грыжи Шморля в Th12-L5. Сегмент L1-L2, L2-L3-остеохондроз 2ст, сдавления дурального мешка нет, L3-L4- остеохондроз 2ст, циркулярная протрузия диска 3мм без сдавления дурального мешка, L4-L5-остеохондроз 3ст, дорсальная грыжа 8мм со сдавлением дурального мешка, L5-S1-остеохондроз 3ст, смещение тела L5 на 4мм, левосторонняя медианно-парамедианная грыжа диска 7 мм со сдавлением дурального мешка и корешка S1. С**



февраля по март занималась в центре Лечения спины по Бубновскому-чувствовала себя удовлетворительно. Но появился боли в грушевидной мышце. Занятия пришлось прервать по личным причинам, а после перерыва в мае появились боли в области крестца, отдавали в ногу. Пила Кеторол 3 дня по 1г, потом прокололи Мелоксикам через день 3 дня- стало легче, но сейчас когда встаю утром- левая нога болит по наружной стороне до щиколотки. Днем расхожусь - не болит. Иногда стреляет в области грушевидной мышцы. Сейчас спортом не занимаюсь - иногда хожу в бассейн. Вопрос: 1.Поможет ли массаж? (мне посоветовали нескольких массажистов) 2.Можно ли заниматься йогой в оздоровительной группе? 3.Какие виды активности вообще полезны или хотя бы не вредны (люблю лыжи, коньки, велосипед, плавание)? Заранее спасибо!



**Буланов Леонид Алексеевич / 22.06 09:35**

У вас серьезные патологические изменения в поясничном отделе позвоночника. Такие изменения могут привести к не обратимым явлениям. Поэтому вам надо исключить нагрузки на позвоночник, т.е. гимнастику, поднятие тяжестей, внешние механические воздействия. Массаж врядли поможет, только облегчит боль, надо снять воспалительные явления, принимая лекарственные препараты. Вам нужно найти врача-osteopата очень высокого уровня, что бы он смог поправить смещенные суставы. Вот при остеопатии массаж применять можно.

**бродяга53 / 01.06 10:18**

в 1986 году сделал операцию на удаление мениска и что- то со связкой сделали, вы, наверное, сразу поймете, жаль документов не сохранилось. Сейчас начала болеть область сустава, особенно после легенького приема "на грудь", да и еще нога заметно худее по сравнению с правой. Пытаюсь иногда подкачивать приседаниями и велотренажером, но регулярности добиться сложно. То одно, то другое отвлекает. Дайте подсказку, пожалуйста! Мне 58л.



**Буланов Леонид Алексеевич / 22.06 09:37**

Пить спиртное вам не рекомендуется, поскольку оно вызывает у вас боль. Уменьшение мышечной массы свидетельствует о потере инервации, что связано с заболеванием позвоночника. Ищите причину там. И сделайте повторный снимок колена, чтобы точно определиться с диагнозом.

**Жулдуз / 01.06 13:37**

**Здравствуйте. Меня очень сильно беспокоят боли в позвоночнике появился горб небольшой утром встаю с ноющей спиной, уже все перепробовала и без подушки спала, и постель меняла, мне всего 27 лет а чувствую себя из -за позвоночника старухой посоветуйте пожалуйста может начать ходить на массаж и какой полезнее будет. Заранее благодарна!!**



**Буланов Леонид Алексеевич / 22.06 09:38**

Вам надо появиться к врачу. Массаж – это не панацея. После рентгеновского снимка обратиться к остеопату или мануальному терапевту

**Зайтуна Валиуллина / 01.06 16:29**

**возможно ли восстановить хрящи в коленных суставах? Особенно больно ходить вниз по лестнице.**

**Эффективно ли делать инъекции Кеналога в сустав? и как часто?**

**Можно ли делать приседания, когда болят колени?**

**Спасибо.**

**Зайтуна**



**Буланов Леонид Алексеевич / 22.06 09:40**

Вы задаете сложные вопросы. Без осмотра врача и без точных диагностических мероприятий ответить трудно.

**букланов / 01.06 17:07**

**Добрый день! Насколько эффективен препарат "Карипазим " для лечения позвоночной грыжи.**



**Буланов Леонид Алексеевич / 22.06 09:42**

Есть препараты более эффективные, но больные об этом препарате отзываются хорошо.

**Светлана, Москва / 01.06 17:23**

7 лет назад поставили диагноз грыжа позвоночника (область поясницы). За этот период проходила лечение крипазимом в Бурденко (3 курса), положительных результатов нет. Мануальная терапия и массаж на кафедре мед.института также не имели результата. В центре Дикуля проходила комплексное лечение (тренажерный зал по спец. методике, физиотерапия, занятия на новых био-тренажерах, 2 курса. Положительных результатов нет). Кроме этого в промежутках между посещениями разных лечебных центров, посещала мануального терапевта, также нет результатов. На личном приеме в Дикуля В., он сказаал, посмотрев мои томо-снимки что оперировать рано и смысла нет. Так и мучаюсб по сей день. Боли не проходят ни днем, ни ночью, спина ноет постоянно. Осталась посетить китайский мед.центр с процедурой "вытяжка спины". Но, думаю, и это будет лишь временная помощь. Так есть ли какой-либо способ избавиться от этого недуга на какое-то время хотябы?



**Буланов Леонид Алексеевич / 22.06 09:43**

Очень страшно, что вы лечились и вам не помогли. От грыжи избавиться не просто, хотя возможно путем научного подхода к этому вопросу, т.е. использовать более широкий спектр медицинских мероприятий, которые в итоге и приведут к результативному лечению.

**Станислав / 01.06 19:20**

Здравствуйте Леонид Алексеевич. При ходьбе в коленном суставе раздается хруст, а в последнее время скопилась жидкость, что создает болезненные ощущения при ходьбе и спуске по лестнице вниз. сделал 10 сеансов электрофареза с гидрокордизоном, болевые ощущения стали меньше, но амплитуда сгибания и разгибания не пришла в норму. Такое впечатление, что под коленный суств что-то попало и не дает согнуть и разогнуть полностью колено. Посоветуйте, что делать и нужно ли в этой ситуации применять фиксирующую повязку? Спасибо



**Буланов Леонид Алексеевич / 22.06 09:44**

Вам обязательно нужно сделать снимок, а лучше снимок МРТ. И точно определить, что у вас с суставом. Фиксирующую повязку нужно носить.

**Арамат / 01.06 20:24**

**Можно ли делать мануальный массаж спины при наличии болевых ощущений или сначала необходимо обезболить медикаментами**



**Буланов Леонид Алексеевич / 23.06 11:07**

Мануальная терапия - это мануальная терапия, а массаж - это массаж. Мануальную терапию выполняет врач - мануальный терапевт. Массаж выполняет медсестра по назначению врача, если врач назначает, лекарственные препараты, то конечно это назначение надо выполнять. Могут ли процедуры снять боль без лекарственных препаратов, да могут.

**Михаил Коденко / 02.06 06:56**

**Уважаемый, Леонид Алексеевич!**

**Мне 55 лет. 120 кг при росте 172 см.**

**Можно ли вылечить "теннисный локоть", если да, то как и чем?**

**После операции на мениске, боли возвратились, при перпендикулярном движении колена при ходьбе, просто резкая боль возникает.**

**Спасибо.**



**Буланов Леонид Алексеевич / 23.06 11:14**

При боли в коленном суставе, конечно, вам нужно худеть, потому что вы носите лишний вес на больном суставе и лечить послеоперационный сустав. «Теннисный локоть» это заболевание артроза локтевого сустава называется эпикондилит. С помощью остеопатии и сочетанных манипуляций лечения позвоночника и сустава это заболевание лечится, если не помогают назначения ортопеда. Желаю успехов в лечении заболеваний.

**Наталья49 / 02.06 10:44**

**Здравствуйте! Зимой неудачно упала на колено, перелома нет, пролечилась физиотерапией, уколами. МРТ показало Кисту Бейкера в небольшом увеличении и стертость мениска, также остеохондроз (который раньше мне не мешал). Прошло много времени, а колено болит: при спуске и подъеме по лестнице, постоянно внутри "горит". Посоветуйте пожалуйста, что делать?**



**Буланов Леонид Алексеевич / 23.06 11:18**

Жжет у вас в суставе в следствии воспаления, т.е. артроза. Так же может давать жжение Киста Бейкера, как следствие вегетативных реакций. Физиотеплопроцедуры на суставе вам выполнять нельзя. Нельзя греть кисту. Остеопатия вам не противопоказана, но врач остеопат должен обязательно видеть рентгеновский снимок. Киста не должна мешать естественному физиологическому движению в суставе. Хорошо бы вам попить противовоспалительные препараты. В интернете не могу назначать лекарства поэтому советую обратиться вам к врачу.

**Маргоша / 02.06 12:00**

**Здравствуйте! Сыну 16 лет, рост 178см, довольно щуплый. Год назад проходил курс лечения у остеопата из-за предрасположенности к " круглой спине". Сейчас спина стала заметно круглой:(. Вопрос в том, есть ли смысл опять начать курс у остеопата? Возможны ли занятия с гантелями, т.к. сын очень хочет накачать грудь? И еще: может, нужен корсет для выпрямления спины? Тогда какой посоветуете? Спасибо за ответы.**



**Буланов Леонид Алексеевич / 23.06 11:19**

По всей видимости, речь идет о нарушении осанки или кифозе. Сможет ли выпрямить сутулую спину врач остеопат или мануальный терапевт – да сможет. Корректор обязателен, лечебная гимнастика нужна, но медицинская ЛФК. Так же может существенно помочь вытяжение позвоночника на специальном оборудовании. Исправить конечно это можно, просто надо расширить медицинские мероприятия.

**Людмила Морева / 02.06 18:14**

**Прошу помощи и совета , как дечить шейные позвонки. У дочери 33 лет на УЗИ показало "Апофизит с заострением краевых поверхностей тел позвонков" Невропотолог на рентгеновском снимке увидела просевшие позвонки. Постоянные боли, делает упражнения по йоге и это только дает облегчение. Лечение прописанное невропотологом (ревмоксиал, умет, Диклак гель, платифилин, ЛПК, массаж, эл. процедуры) не помогло. Извините если в названиях лекарственных препаратов ошибки, в карточке написано неразборчиво.**



**Буланов Леонид Алексеевич / 23.06 11:21**

Да, в названии лекарственных препаратов ошибки. Я посоветовал бы вашей дочери сделать МРТ позвоночника и точно определиться с диагнозом. По всей видимости, судя по жалобам, она нуждается в серьезном подходе в

лечении заболевания позвоночника. Ей обязательно нужно уделить время на лечение заболевания.

Я ответил на вашу просьбу с уважением проф. Буланов

**Сергей Б / 02.06 21:29**

Какие упражнения для лечения неоперированной межпозвонковой грыжи? И что такое подгибающаяся коленка, если поработать на коленках часик?

Спасибо.С.



**Буланов Леонид Алексеевич / 23.06 11:22**

Очень не понятно задан вопрос, я бы попросил еще раз прислать по электронной почте ваш вопрос.

**VARSENIK / 03.06 10:41**

Здравствуйтесь Леонид Алексеевич! У моего мужа (ему 46 лет) хронический артрит, болят суставы, во основном в коленях, стопы, и область большого пальца, а сейчас и локтевые суставы, область поясницы. Он весит около 110 кг при росте 170 см, сидит на диете, но сбрасывает мало так как и двигаться в полную силу не может. У него распухают суставы иногда даже краснеют, темпер. 37.3, бывают головные боли, мы делаем уколы препарата CLODIFEN и еще он пьет АЛЛОПУРИНОЛ и для снижения температуры NIMESIL (порошок), но это помогает при приступах, а так если он немного пройдет, то быстро устает. Скажите пожалуйста, правильно ли он лечится и что поможет ему избавиться от этой болезни, какое лечение? С уважением Вероника! И заранее благодарна за ответ!!!!



**Буланов Леонид Алексеевич / 23.06 11:24**

Вероника жалобы у вас на инфекцию. Т.е. в следствии инфекции и заражены суставы верхних и нижних конечностей, что подтверждает температура у вашего мужа. Вам надо обратиться к ревматологу, который вам и назначит лабораторные и рентгенологические исследования. Лабораторные исследования определять точно инфекцию, после этого врач назначит лекарства. Рентгеновский снимок позволит оценить состояние суставов. Дай Бог что бы я не ошибался.

**Людмила П / 03.06 11:09**

**Здравствуйте. Хотелось узнать мнение специалиста: полезно ли для суставов потребление желирующих продуктов (желе, холодец)или что на самом деле им полезно?**



**Буланов Леонид Алексеевич / 23.06 11:25**

Желе нет, холодец полезен. Холодец – это выварка из костей, которая издревле применялась при переломах костей. При заболеваниях костей хорошо есть кальций и фосфоросодержащие продукты. Т.е. рыба, сельдерей, капуста, лук, морковь и т.д. В следствии полноценного питания наши кости и хрящи должны быть крепкими.

**Ипомея / 03.06 13:46**

**Если есть смещение шейных позвонков, надо ли делать какие-нибудь упражнения для позвоночника. Если да, то какие?**



**Буланов Леонид Алексеевич / 23.06 11:26**

Если есть смещение шейных позвонков, то это уже не просто диагноз. И шею лучше оставить в покое. Спать на ортопедической подушке, носить шейный воротник. А упражнения делать только с методистом и инструктором ЛФК, потому что нелепые упражнения могут усугубить смещение.

**Кайырболат Алшинбаев / 03.06 14:55**

**Здравствуйте Леонид Алексеевич,во-первых большое ВАМ спасибо в том,что вы помогаете людям-решить проблемы со здоровьем!! У меня диагноз-Болезнь Бехтерева -стаж с 1986 года\*точный диагноз поставили в 1994году,а так лечили как остеохондроз-радикулит и полиартрит\*у меня с 2003 года, идет прогрессирующее течения болезни\*Очищался по методу ПОЛЬ БРЕГА-голодование до 7 суток\*лимонным соком по методу:начинал от 5 до 25 штук в день в течении 15дней\*помогла встать на ноги,за 5 месяцев,а так я был лежачим\*но в 2009 году начался обратно+давление и сердце начала подводить\*т.к.принимал Индометацин в таблетках в течении4 лет\*был ревматоидный псориаз\* с периода: май 2009 по май2010 года побывал в больнице 4 раза\* и с этого периода до настоящего времени,нахожусь дома-держусь на таблетках\*медрол\_мелбек-фолиевая кислота -метотрексат и канкор\*улучшений нет скоро хочу лечь в больницу\*сильный болевой синдром в Крупных суставах\* Правда псориаз отошел\*Вес высокий/ожирение/ 103 кг.сидел на диете,но мало движения-при росте 165 см.Жду Вашего совета! Заранее Спасибо!!Кайырболат\***



**Буланов Леонид Алексеевич / 23.06 11:28**

Как вы убедились заболевания Бехтерева это не обратимые изменения в позвоночнике. На мой взгляд, что-либо может изменить только остеопат и выполнение специального комплекса лечебной гимнастики. Хотелось бы вам ее предметно посоветовать из моей книги «Мануальная терапия и самопомощь при заболевании позвоночника и суставов» пятая глава -упражнения при остеохондрозе и нарушении функции опорно-двигательного аппарата.

**Татьяна Ц / 03.06 19:05**

**Здравствуйте!Мне 53 года.В конце марта был перелом правой лучезапястной кисти.В конце апреля был снят гипс.Вопрос:Когда можно заниматься на турнике,т.к.приходиться делать упражнения для позвоночника.**



**Буланов Леонид Алексеевич / 23.06 11:29**

А нужно ли заниматься на турнике сразу после перелома? Предварительно нужно делать легкую лечебную гимнастику для сустава верхней конечности, а потом только постепенно нужно переходить к выполнению упражнений на турнике. Берегите себя и любите в хорошем смысле этого слова.

**Зинченко Инна Алексеевна / 04.06 09:35**

**Здравствуйте,Леонид Алексеевич!Вот у меня такой вопрос: можно ли вылечить артроз коленных суставов или хотя бы облегчить боли?Моей маме 50 лет,её очень беспокоят колени,боли не выносимые,делаем в больнице раз в пол года уколы,но на долго их действия не хватает,есть избыточный вес,можно ли как-нибудь помочь?Мне 21 год и мои коленные суставы тоже болят и хрустят,я думаю,что у меня тоже будут аналогичные проблемы,есть ли какая-нибудь профилактика для молодых людей?**



**Буланов Леонид Алексеевич / 23.06 11:30**

Конечно, профилактика есть, я рекомендую вам вышедшую книгу «Лечение позвоночника и суставов. Долголетие и здоровье». Читайте книгу, и вы много найдете в ней полезного о лечении позвоночника и суставов. Мне пришлось



много вопросов о суставах, это говорит о большой актуальности заболеваний связанных с позвоночником и суставами.

**Юденич Лидия / 04.06 11:50**

**Добрый день, Леонид Алексеевич! У меня к Вам такой вопрос: Как грамотно вылечить воспаление седалищного нерва при наличии в настоящий момент большого выбора НПВП? И как в дальнейшем не допустить его возобновления? И еще вопрос: Какой и в каком виде принимать кальций (мне 54 года)? Спасибо большое заранее.**



**Буланов Леонид Алексеевич / 23.06 11:31**

Воспаление седалищного нерва бывает в следствии смещения в суставах L5-S1 чем больше смещение и чем больше поврежден межпозвонковый диск тем больше боль. Прием кальция лучше осуществлять с препаратами глюкозаминами и хондроитином, что будет способствовать образованию хряща. Опытный врач, мануальный терапевт, освободит нерв в позвоночнике. Я вспоминаю свою статью в журнале «Наука и религия» в 1992г. «Освободите нерв» актуальность этой статьи и сегодня, как видите, очень велика.

**Монахова Альбина Николаевна / 04.06 13:23**

**Я пенсионерка, ветеран труда, 1942 г. рождения. Прошу проконсультировать в связи с заболеванием: дистрофические изменения поясничного отдела позвоночного столба на фоне сколиоза. Признаки спондилоартроза и остеопороза.**



**Буланов Леонид Алексеевич / 23.06 11:33**

С огромным уважением к ветерану труда. Как все гениально и просто пить препараты при остеопорозе. Лечить сколиоз с помощью ЛФК, массажа, мануальной терапии, подводного и механического вытяжения. Диагноз дегенеративных изменений в позвоночнике, но в умеренном процессе заболевания.

**Lara / 04.06 14:05**

**болит шея, делала массаж, невролог назначил уколы (диклофенак, витамины группы В, хондролин, дальше и еще что-то для мозгового кровообращения забыла название) ничего не помогает. Раньше работа была сидячая. Что делать, куда обратиться?**



**Буланов Леонид Алексеевич / 23.06 11:34**

Назначение невролога правильно. Вам надо более тщательно исследовать шейный отдел позвоночника с помощью исследования МРТ с этим снимком вы можете обратиться к опытному остеопату, если противопоказаний нет, то опытный остеопат вам поможет.

**Галина, Воронеж / 04.06 17:20**

Мне 56 лет, у меня деформирующий артроз левого коленного сустава(рентгеновский снимок). Сопутствующих заболеваний нет. Производилось лечение физиопроцедурами, лечебной физкультурой, лекарствами Структурм и Артра. Что мне может предложить мануальная терапия? Где можно заказать обследование и лечение? Спасибо!



**Буланов Леонид Алексеевич / 23.06 11:35**

Обследование и лечение вы можете провести в нашей клинике. Что делать с вашим суставом врач скажет на консультации. Если болит один сустав, как правило, это связано со смещением в позвоночнике или укорочении ноги вследствие сколиоза. Как понимаете без врачебного осмотра здесь не обойтись. Ждем вас!

**Светлана Федосеева / 04.06 18:18**

Можно ли вылечить сильный центральный спинальный стеноз без операции? Почему везде написано, что операция не избавляет от боли в спине? А что тогда избавляет? Есть ли смысл делать травмирующую операцию, имеющую много недостатков и побочных эффектов, если это не избавляет от самого главного - сильной, постоянной боли?

**Спасибо!**



**Буланов Леонид Алексеевич / 23.06 11:37**

Стеноз спино-мозгового канала на мой взгляд оперировать не нужно. Причина боли у вас в зажатии нерва, а вот где это зажатие нерва врач вам скажет, посмотрев снимок. Действительно не стоит скрывать, что операции на позвоночнике малоэффективны, и не трудно ответить почему. Потому что они не освобождают зажатие нерва, а врач остеопат сделать это может.

Найдите врача, который вам поможет.

**Любовь Рольская / 04.06 20:17**

**Здравствуйте!Пожалуйста,ответьте,возможно ли остановить разрушение суставов от ревматоидного артрита?Возможно ли излечение этого заболевания при помощи нетрадиционных методов,к примеру, по методике доктора В.Гитта,при помощи гимнастики.Что вы думаете на этот счет?Какие советы можете дать при коксартрозе?Спасибо!**



**Буланов Леонид Алексеевич / 23.06 11:38**

Я не знаю доктора Гитта, соответственно не смогу его комментировать. Но если он разработал гимнастику при заболевании суставов, то он на верном пути. Вам надо вылечить ревматоидную инфекцию и разрушение суставов прекратиться после этого выполнения лечебной гимнастики будет крайне эффективно.