

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ НАУКИ
ВОЛОГОДСКИЙ НАУЧНЫЙ ЦЕНТР РАН



Серия **ИНФОРМАЦИОННЫЙ**
ВЫПУСК № 113 (1594)
«ЭКОНОМИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ»

ВолНЦ РАН продолжает знакомить своих подписчиков с наиболее интересными, на наш взгляд, публикациями, затрагивающими актуальные вопросы российской экономики и политики.

В выпуске представлена статья Д. Грунюшкина «Двигаться – значит, жить», опубликованная в газете «Аргументы недели», № 43, 01-07 ноября 2018 года.

Вологда
ноябрь 2018

Двигаться – значит, жить

Имя доктора Бубновского популярно. Сергей Михайлович – человек активный и увлечённый. Он частый гость и на телепередачах, и на газетных страницах. Поэтому про его метод кинезитерапии – лечение проблем опорно-двигательного аппарата и других заболеваний с помощью оригинальных тренажёров и просто движения – слышали очень многие. Всё ли так безоблачно на этом пути? Мы решили узнать у самого автора метода.

Фармакология против физиологии

– Вы человек известный, и ваша методика кинезитерапии на слуху. Но всё же можно ли сформулировать её принципы в двух словах?

– Жизнь – есть движение. Человек, потерявший трудоспособность (по разным причинам), мечтает вернуть себе прежде всего возможность её восстановления, то есть передвижения и желательно без лекарств и костылей. Эту возможность и предоставляет метод Бубновского, используя на первом этапе специальные тренажёры, помогающие восстановлению ослабленных или спазмированных болью мышц, в которых и прячется здоровье. А дальше – сам метод.

– А в чём разница между кинезиологией и кинезитерапией?

– Кинезиология – это наука о движении, в которую не входит лечение. А кинезитерапия – это в буквальном смысле лечение движением. Но в моей уточнённой транскрипции – лечение острых и хронических болевых синдромов без применения обезболивающих лекарств с целью восстановления питания (трофики) суставов, позвоночника и тканей внутренних органов с помощью декомпрессионного тренажёра Бубновского (МТБ-1). Естественно, в метод входят и вспомогательные методики лечения – от диафрагмального дыхания до бальнеотерапии с элементами криотерапии (гипотермии), от различных техник массажа до партерной гимнастики (без тренажёров), от обучения питьевому режиму до правил питания и так далее.

– Каковы ваши отношения с врачами и особенно чиновниками от медицины? Ведь многие из них до сих пор считают кинезиологию в целом лженаукой и шарлатанством и часто путают кинезиологию с вашей кинезитерапией. Не ставят ли они вам палки в колёса?

– Кинезитерапия никогда не являлась лженаукой, так как имеет очень древние традиции (лечебная гимнастика известна со времён Древней Греции). Недопонимание чиновниками от медицины этого метода не мешает лично мне воспроизводить его в достаточно широком формате. Моё имя носят 150 центров. Другое дело, что эти самые чиновники тормозят её внедрение в клиники, ограничивая тем самым возможность восстановления трудоспособности больных по правилам естественной медицины. Кроме того, кинезитерапия – это область общепринятой ЛФК (лечебная физкультура) и медицинской реабилитации – отрицать их могут только малограмотные люди. Сталкиваюсь и с профессиональной завистью, и, извините, с гордыней. Как это – лечить без таблеток? К сожалению, на врача учат «фармакологи», а не «физиологи». Поэтому уже к 4-му курсу медицинского вуза про физиологию будущие врачи забывают. А жаль...

«Я отвечаю»

– Понятно, что сайты отзывов часто необъективны, а многие отзывы просто проплачиваются конкурентами. Тем не менее не могу не спросить – на таких сайтах иногда звучат упрёки в ваш адрес в том, что вы «торгуете франшизой». То есть большое количество центров под вашим именем, в том числе зарубежных, вы реально не контролируете, и они просто прикрываются вашей вывеской. Насколько это правдиво? Можете ли вы отвечать за действия и особенно ошибки специалистов всех центров, носящих ваше имя?

– Хороший вопрос. Его можно было бы задать и Илизарову за франшизу (распространение) аппарата Илизарова, и Святославу Фёдорову – за метод избавления от слепоты. Медицинский мир, пожалуй, самый консервативный среди остальных профессий. Легко внедряются только лекарства,

особенно в области «злых» болезней, самых популярных. В этом мире идёт скрытая война, порой не на жизнь, а на смерть (онкология, диабет, репродукция, трансплантация органов). Она не видима, но существует.

Метод Бубновского – визуален, открыт и очень эффективен, зачастую является антиподом лекарств. Внешне он очень прост, поэтому популярен. Но на самом деле – это самый сложный в области терапии метод, так как в его основе лежит активное участие самого пациента, у которого помимо остеохондроза позвоночника в наличии могут быть ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь, диабет второго типа, остеопороз. А как быть с опущениями органов у женщин после 55 лет? А после 75 лет? А если таких болезней 12–15? Уколы, блокады, операции?

К сожалению, это не способы восстановления трудоспособности. Это погружение в болезнь, к которой постепенно добавляется и психосоматическая депрессия – неверие в собственные силы. Общепринятая медицинская школа не занимается восстановлением здоровья. Она адаптирует человека к болезни, манипулируя лекарствами и ограничениями. Чем больше врачей, тем больше диагнозов. Появилась новая болезнь – ятрогения – болезнь от лечения.

Но что делать человеку в 30 с небольшим лет, имеющему семью, которую надо содержать? Что делать больному пенсионеру, который нуждается в лечении, но живёт один? Современная кинезитерапия как раз занимается решением этих проблем. Но большинству практикующих врачей в области костно-мышечной системы этот метод почему-то неприятен. Они вообще достаточно высокомерно относятся к мышечной системе, которая, по их мнению, должна «носить тело и мозг». Физиологию забыли.

Зависть. Её нельзя отрицать. Но люди, которые чаще всего приходят в наш центр как к последней надежде, видя «чудеса выздоровления», спрашивают – почему у нас нет вашего центра? Можно ли организовать? И как правило, получают положительный ответ. Далее – помещение, поиск сотрудников и, главное, обучение! Мы учим в своём институте современной кинезитерапии и физической реабилитации! Метод может

называться методом, если ему можно научить. Поэтому появляются центры Бубновского. Они все отражены на моём сайте только после обучения методу и подписания лицензионного договора с автором, в котором основными условиями являются и обучение, и контроль за правильным использованием метода в лечебных целях. А если на центрах значится название «Центр доктора Бубновского», то должен быть и договор на товарный знак, дающий право так называть свой центр. Это требование ФАС – Федеральной антимонопольной службы.

Другое дело, что появилось много подражателей и имитаторов. Потребителю надо быть осторожным и проверять подобных «пиратов» на моём сайте. Если этого «центра» на сайте нет, то это самозванцы. Если же возникают вопросы, можно напрямую связаться со мной по почте.

Хорошо, что не мешают. Жаль, что не используют

– Принято делить медицину на традиционную и нетрадиционную, которую иногда называют ещё альтернативной. Правда, тибетская медицина, или травоведение, насчитывают «немножко» больше лет, чем то, что сейчас считается медициной традиционной. Более того, традиционная медицина ещё не так давно использовала героин в качестве лекарства, а каких-то 150 лет назад врачи не мыли руки перед операцией. Справедливо ли такое деление и считаете ли вы свой метод нетрадиционным?

– Вы правы, что традиционная медицина должна иметь традиции. Ту медицину, которой пользуется население, я лично называю не «традиционной», а «общепринятой». Она имеет власть и распоряжается всем, что входит в область лечения. Имеет ли она традиции? Конечно! Это касается многих диагностических методов, хирургических, санаторно-курортных. Но фармакологические лекарственные средства, с моей точки зрения, являются продолжением алхимии, и в конце концов такая медицина становится жертвой бизнеса. Безусловно, есть препараты, без которых жизнь подавляющего числа больных невозможна. Но они в течение года меняются по 2–3 раза в угоду фармбизнесу. Поэтому традиция здесь одна – сделать всех больных зависимыми от лекарств.

Но, к сожалению, таблетки не возвращают здоровье, а лишь поддерживают жизнь «на плаву».

В то же время лечебная гимнастика, то есть упражнения, выполняя которые можно вернуть здоровье, имеет глубокие традиции в разных странах. Например, цигун в Китае, хатха-йога в Индии. Что касается кинезитерапии, то это продолжение использования мышечной системы со времён Спарты. Она имела развитие в Европе под названием «механотерапия», в СССР – ЛФК. Новое время – новые открытия в этой сфере и совершенствование их применения в лечебных целях. Но современная кинезитерапия с использованием различных тренажёров, справляющаяся с проблемами здоровья, с которыми не сможет справиться лекарственная терапия, стала неожиданностью для здравоохранения, и они, чиновники от медицины, пока не знают, как на неё реагировать. Хорошо, что не мешают. Жаль, что не используют.

– **Черчилль выпивал бутылку коньяка ежедневно, смолил сигары, как паровоз, его лозунгом было: «Лучше стоять, чем идти, лучше сидеть, чем стоять, и лучше лежать, чем сидеть». И он прожил очень долгую, плодотворную жизнь. Среди актёров и музыкантов, если они не сожгли жизнь алкоголем и наркотой, очень много долгожителей. А это люди**

большой частью не склонные к здоровому образу жизни. Нет ли в этом противоречия с вашей теорией?

– Это некорректные примеры. Внешний фасад – это далеко не внутренний интерьер. Эти курящие, пьющие люди после 40–50 лет разваливаются на элементы, глотают бесчисленное количество таблеток, живут в постоянном страхе за свою жизнь. Им хочется побегать, но они боятся. Хотят подтянуться или отжаться – не могут. Завидуют здоровым. Вся их личная жизнь представляет собой жалобы и капризы. Говорят о сне, о недугах, о диете. Второе. Если бы они не курили и не пили по бутылке спиртного, допускаю, что прожили бы значительно дольше. Жизнь – штука длинная, и надо рационально распределять свои силы. Я работал в психоневрологическом интернате в доме для престарелых. С тех пор говорю – жизнь проигрывает тот, кто не подготовил себя к старости. А старость – это не возраст, а потеря мышечной ткани, с которой ослабевают и сердечно-сосудистая система, и метаболизм организма. За их деятельность отвечают мышцы. Врачи ортодоксальной школы об этом ничего, абсолютно ничего не знают. Они забыли физиологию человека...

Дмитрий Грунюшкин