

«Снеси меня домой, у меня ножки болят...», или Чем можно помочь больным ногам?

Кто не знает эту сказку? Кто не слышал от детей эту фразу? Таких нет в природе, потому что все дети любят, когда их носят на руках!

Проходит время, и уже папы и мамы созревают до этой фразы: болят ноги. Болят по-разному: стопы, голени, колени, тазобедренные суставы...

И найти быстрое и долго действующее решение довольно сложно.

Сложность обусловлена множеством причин, определяющих состояние ног. Это могут быть и физические перегрузки, и простуды, и послеоперационные осложнения (дистрофия мышц после гипса)...

Есть ли какой-либо общий подход к ногам?

Современный традиционный подход к ножным проблемам (насколько я могу судить по обращениям пациентов) – обрабатывать больное место: болит колено – массировать колено, болит подошва – делать ванночки, болят икры – массаж на икры и...

Мне все это знакомо еще и потому, что у моей мамы колени начали распухать, когда ей было около 60 лет. Она не могла ходить без палки, в колени «стреляло». Несмотря на то, что она работала в поликлинике, от болячки избавиться не удавалось. В нашем окружении был молодой хирург, который на прямой вопрос дал прямой ответ: «Ничего сделать нельзя». Так она и живет до сих пор с больными коленями.

Правда, мой запас знаний сейчас несколько другой. Если бы 30 лет назад мне было известно то, что я знаю сейчас, ее ноги были бы в порядке.

Так что выяснилось за время моей массажной практики?

На пояснице, между ребрами и подвздошными костями, находятся точки, определяющие проходимость крови и лимфы к ногам (и, соответственно, от ног). Точки эти располагаются на мышцах. Если при нажатии ощущается боль – мышцы судорожно сжаты и уменьшают проходимость кровяных и лимфатических сосудов.

Снижение проходимости может вызвать боли, опухоли, зуд, жар. Обработка указанных точек снимает эти явления иногда немедленно, иногда через несколько сеансов массажа шиацу.

(Моя младшая дочь, фанатка танцев, однажды вернулась домой от врача – распухло и покраснело колено, болит. Врач сказал, что у нее вода в колене, и выписал лекарство. Я ей скомандовал: «Ложись!», нажал на упомянутую точку сначала справа, потом слева. Она встала. Через пару часов все повторилось. Еще через пару часов – еще раз, после чего она сказала: «Пойду на танцы!»).

Массаж! Как много в этом звуке! Кому-то можно, кому-то нельзя, кто-то может найти массажиста, кто-то нет, кто-то может оплатить массаж, кто-то нет...

Нет ли чего-нибудь такого, что могло бы помочь, хотя бы немного, хоть чуть-чуть? Есть!

Народная медицина предлагает массу средств, которые вы можете все на себе испытать, не причинив особого вреда своему здоровью. Многие из них безобидны, некоторые бесполезны, но человек верит в то, что ему это поможет – пусть делает.

Я могу дать свои рекомендации, которые я опробовал и на себе (прежде всего), и на своих близких (это после себя), и на своих пациентах.

Самое первое, что я могу вам порекомендовать – танец живота. Экзотичная вещь, но

очень хорошо действует на подвижность тазового отдела. Это в свою очередь приводит к расслаблению мышц спины (т.е. к нормальному состоянию) и, как следствие, к нормализации кругооборота жидкостей в ногах.

Далее – наклон тела вперед со свободным падением головы. Сядьте на кровати, наклонитесь вперед, склоните голову и дайте ей возможность падать под собственным весом. Считайте вдохи-выдохи, досчитаете до 20 – осторожно поднимите голову, верните ее в нормальное положение и так же осторожно покрутите ей из стороны в сторону.

Эта поза вытягивает продольные мышцы спины и снимает колющие боли в пояснице. Поначалу упражнение может быть болезненным. Если это так – сидите столько, на сколько хватает терпения. С каждым разом удлиняйте время сидения и доведите его до 20 вдохов-выдохов.

Если ваш живот не дает вам согнуться – тяните туловище руками к коленям. Если при этом вы начинаете валиться назад – обопритесь спиной на стенку или спинку кровати (дивана), на котором вы делаете упражнение.

Далее – поза «восточная», слегка напоминает лотос, но для лотоса ноги надо положить на пах. Для вас это необязательно (я полагаю, для многих и недостижимо). Достаточно того, что вы видите. То же самое, считать до 20 вдохи-выдохи, потом без резких движений сесть нормально (ноги вперед).

Упражнение может быть тяжело для исполнения: ноги не принимают положение, показанное на фото, тянет все мышцы, тянет колени, возникают судороги.

Если вы не можете сесть сразу в такую позу – подтяните ноги руками (за лодыжки), сколько можете, отсидите столько, сколько хватит терпенья. С каждым разом увеличивайте время и доведите его до 20 вдохов-выдохов.

Эта поза освобождает колени и тазобедренные суставы.

Последняя поза – «корова». Обратите внимание на положение сфотографированного зада: он опускается между пятками до самого матраца. Это очень важно, потому что сидеть на пятках гораздо проще.

Упражнение также поначалу будет болезненным, даже очень! Поэтому при первых его выполнениях держите туловище на руках, не старайтесь сразу опуститься низко: это и болезненно, и может вызвать длительные боли после упражнения, и просто не нужно.

Постепенно, по мере уменьшения болезненных ощущений, от раза к разу опускайте ваше драгоценное тело ниже и ниже, пока не сядете совсем на матрац. Когда ваш зад совершит такую посадку, увеличивайте время сидения (так же постепенно!) и доведите его до 20 вдохов-выдохов.

Это упражнение снимает боли в коленях (ручаться за то, что это произойдет в 100% случаев, я не могу).

Очень может быть, что ваше состояние будет улучаться очень медленно. Не бросайте упражнения, они все равно сделают свою работу!

P.S. Эти упражнения я делаю более 30 лет.

Автор - **Борис Рохленко**

[Источник](#)