

## **Я боли разведу руками**

### **Остеопатия – эффективная система помощи без лекарств**

Сегодня вряд ли найдется человек, ни разу не слышавший слово «остеопатия». Но многие ли ясно представляют себе, что это понятие обозначает? Ведь несмотря на то, что основные постулаты этого метода альтернативной медицины были сформулированы американским хирургом Э.Т. Стиллом более 130 лет назад, для нашей страны остеопатия продолжает оставаться «terra incognita» – неизведанной территорией.

Чтобы узнать «из первых уст», что же это за метод лечения, мы обратились к главному внештатному специалисту по остеопатии в Приволжском и Южном федеральных округах РФ, преподавателю Института остеопатии Санкт-Петербурга, профессору кафедры неврологии, рефлексотерапии и остеопатии Казанской государственной медицинской академии, доктору медицинских наук Альфреду Гайнутдинову.

#### **Холистический и мануальный**

– Альфред Ризванович, сегодня можно говорить о буме остеопатии в нашей стране... Вы согласны? В чем причина такого интереса?

– Дело в том, что на сей момент распространенность заболеваний опорно-двигательной системы достигла масштабов эпидемии, об этом говорят и данные экспертов Всемирной организации здравоохранения. Причем такая картина наблюдается не только в России, но и во всех развитых странах. А ведь эти заболевания нередко приводят к длительной нетрудоспособности и даже инвалидности.

По этой причине в последние годы идет интенсивный поиск новых, в том числе немедикаментозных, но эффективных методов лечения и профилактики заболеваний опорно-двигательной системы. Именно поэтому остеопатическая медицина, или остеопатия, оказалась в центре внимания и медиков, и пациентов.

– Так что же такое «остеопатия»? В чем суть этого метода?

– Во-первых, говоря об этом подходе к лечению, следует использовать слово «холистический», то есть «целостный». Это значит, что остеопатия сосредоточена на лечении человека в целом, а не отдельных болезней. Во-вторых, это мануальная терапия, то есть воздействие на организм врач-остеопат оказывает руками. В-третьих, это система профилактики, диагностики, реабилитации и лечения последствий телесных дисфункций, которая восстанавливает природные способности организма к самокоррекции. Ведь наше тело обладает способностью к регенерации, восстановлению. Таким образом, основная цель остеопатии – нормализация физиологических функций мышечно-скелетной системы, а также профилактика заболеваний опорно-двигательной системы на стадии, когда она еще не привела к органическим нарушениям, когда можно повернуть все вспять.

«Приходи к нему лечиться...»

– Альфред Ризванович, а с какими проблемами и симптомами чаще всего к Вам приходят пациенты?

– Безусловно, это мышечно-суставные синдромы: миофасциальные боли, «радикулиты», «прострелы», нарушение свободы движений в позвоночнике и периферических суставах. Очень часто обращаются пациенты с функциональными

нарушениями центральной и периферической нервной системы: головными болями, головокружениями, синдромами вегетативной дистонии, синдромом хронической усталости и рядом других заболеваний. Остеопатия также эффективна при дисфункциях внутренних органов: болях, дискинезии желудочно-кишечного тракта, респираторных и мочеполовых нарушениях. Приходят и больные, находящиеся на реабилитационном этапе после хирургических операций или травм, с болями в суставах, ограничением их подвижности. Если говорить о женщинах, то у них причинами посещения остеопата становятся: хронические тазовые боли, предменструальный синдром, болезненные менструации, хронические воспалительные и спаечные процессы органов малого таза, а также проблемы во время беременности и послеродового периода.

#### **От детей до стариков**

**– Получается, что остеопатия лечит не только позвоночник и суставы, но и внутренние органы?**

– Действительно, существует несколько взаимосвязанных направлений лечения. Есть *структуральная остеопатия*, направленная на работу с опорно-двигательным аппаратом – позвоночником, суставами, мышцами, связками; *висцеральная остеопатия*, которая занимается функциональными проблемами внутренних органов: пищеварения, мочеполовой системы, сердца, легких и т.д.; *краниальная остеопатия*, занимающаяся улучшением функции спинного и головного мозга, в том числе нормализацией церебрального кровотока и ликвородинамики. Так что остеопатические методики охватывают практически все тело человека!

Необходимо также подчеркнуть, что остеопатия широко используется для лечения и профилактики заболеваний у детей с самых первых дней жизни, а также у людей пожилого возраста. Это возможно благодаря тому, что отличительной чертой остеопатических техник является мягкость и деликатность методов лечения.

#### **Не для всех**

**– А есть ли какие-нибудь противопоказания к проведению остеопатических сеансов?**

– Да, и на этот счет существуют методические рекомендации. Нельзя проводить остеопатическое лечение при острых инфекционных заболеваниях и лихорадочных состояниях, кровотечениях, если у пациента есть злокачественные новообразования, системные заболевания крови. Также препятствием будут легочно-сердечная недостаточность 3-й степени, гипертонический и гипотонический кризы, острые нарушения мозгового кровообращения в острейший и острый периоды, гнойные процессы любой локализации. Естественно, что нельзя применять остеопатическое лечение к пациентам, отказывающимся от сеансов по психологическим причинам, ну и при ряде психических заболеваний.

#### **Медицина будущего**

**– А как сочетается остеопатия с другими методами терапии?**

– Вы знаете, когда выражены и функциональные, и органические нарушения, врач-osteopat, несомненно, поможет пациенту, но работать он должен рука об руку с врачами других специальностей. Остеопатия может и должна сочетаться с другими методами лечения, но не в день проведения остеопатического сеанса. Остеопатия обладает огромным потенциалом в персонифицированной профилактической медицине, в том числе это касается заболеваний органов опоры и движения.

Роман УСАЧЕВ

**Гайнутдинов Альфред Ризванович**

родился 29 июня 1960 года

Доктор медицинских наук, профессор кафедры неврологии, рефлексотерапии и остеопатии Казанской государственной медицинской академии.

Лауреат Государственной премии Республики Татарстан в области науки и техники (за работу «Фундаментальные и прикладные аспекты миофасциальной боли в клинической медицине»).

Член Российской остеопатической ассоциации.

Заместитель главного редактора научно-практического издания «Российский остеопатический журнал»

Преподаватель Института остеопатии Санкт-Петербурга.