

ЕВГЕНИЙ ГАТКИН

ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК,  
ХИРУРГ С ТРИДЦАТИЛЕТНИМ СТАЖЕМ

# ГИМНАСТИКА И САМОМАССАЖ ПРИ ХРОНИЧЕСКИХ БОЛЕЗНЯХ

*ТЕХНИКИ  
ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ МЫШЦ  
И ИЗБАВЛЕНИЯ ОТ БОЛИ*

ЭФФЕКТИВНЫЙ САМОМАССАЖ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СУСТАВНЫХ ТРАВМ

ЛЕЧЕБНЫЕ ВАННЫ ПРИ РАДИКУЛИТЕ

МАССАЖ НОГ ПРОТИВ ОТЕКОВ



МЕТАФОРА  
ЗДОРОВЬЯ

**Евгений Яковлевич Гаткин**  
**Гимнастика и самомассаж**  
**при хронических болезнях.**  
**Техники для укрепления**  
**мышц и избавления от боли**  
Серия «Метафора здоровья.  
Книги от ведущих экспертов  
в области медицины»

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=71055643](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=71055643)*

*Е. Я. Гаткин. Гимнастика и самомассаж при хронических  
болезнях. Техники для укрепления мышц и избавления от боли: ООО  
«Издательство «Эксмо»; Москва; 2024  
ISBN 978-5-04-210339-1*

### **Аннотация**

Не можете «разогнуться» с утра, вставая с кровати? Боль в спине мучает внезапными приступами и вынуждает использовать трость? Постоянные отеки и общая усталость? Автор книги уверен, чтобы избавиться от этих неприятных симптомов, нужен комплексный подход, включающий не только

современные медицинские технологии, но и работу над собой. На страницах книги вы познакомитесь с техниками самомассажа и гимнастики, которые содержат специальные приемы мышечной тренировки, пассивную гимнастику и самомассаж, занятия для восстановления анатомических соотношений в позвоночнике, комплекс суставной гимнастики и лечебные ванны. Благодаря им вы сможете укрепить мышцы без лишней нагрузки, восстановить здоровье суставов и вернуть своему телу легкость в движении. А также вы узнаете, как с помощью массажа воздействовать на нервную систему, как быстро снять дискомфорт в мышцах при перенапряжении и какие виды занятий в зависимости от поставленного диагноза подойдут именно вам.

*Новое оформление книги «Напрягись! Расслабься... Техника мышечной гармонизации позвоночника и суставов».*

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

# Содержание

|  |    |
|--|----|
| Вступительное слово                          | 8  |
| Как стать самому себе тренером и массажистом | 9  |
| Введение                                     | 12 |
| Жизнь в энергосберегающем режиме             | 12 |
| Спасибо моим учителям                        | 18 |
| Конец ознакомительного фрагмента.            | 26 |

# **Евгений Гаткин**

## **Гимнастика и самомассаж при хронических болезнях. Техники для укрепления мышц и избавления от боли**

© Гаткин Е. Я., текст, 2024

© Смолинская С. Л., иллюстрации, 2012

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2024

**\* \* \***

Слушайте передачу «Посоветуйте, доктор!» на канале «Радио России». Передачу ведет главный редактор издательства «Метафора» Ольга Копылова. В прямом эфире вы сможете задать вопросы лучшим российским специалистам в различных областях медицины и получить у них заочную консультацию.

Программа «Посоветуйте, доктор!» выходит по субботам с 13:10 до 14:00 по московскому времени.

ДВ 261 кГц (1149 м)

СВ 873 кГц (343,6 м)

УКВ 66,44 МГц



Handwritten signature: *Handwritten signature* —

# Вступительное слово

Дорогие читатели! Представляю вашему вниманию книгу, автором которой является замечательный врач, доктор медицинских наук, авторитетный хирург Евгений Яковлевич Гаткин. Евгений Гаткин убежден, что здоровье нельзя купить в аптеке. Единственный способ обрести здоровье – это заработать его собственными силами, совершенствуя свое тело с помощью специальных оздоровительных тренировок. Автор этой книги лечит своих пациентов не только в стенах медицинского учреждения. Он также руководит спортивно-оздоровительным клубом, где помогает людям, страдающим заболеваниями позвоночника и суставов, самостоятельно справиться со своими недугами. На страницах этой книги читатель найдет описание авторской системы оздоровительных тренировок с помощью контрастных воздействий на различные группы мышц.

«Моя задача – сделать все возможное для того, чтобы пациент решил свои проблемы в спортивном зале и избежал встречи с хирургом», – такую цель ставит перед собой автор этой книги. С удовольствием рекомендую ее вашему вниманию!

*Ваша Ольга Копылова*

# Как стать самому себе тренером и массажистом

Книга «Гимнастика и самомассаж при хронических болезнях. Техники для укрепления мышц и избавления от боли» Евгения Яковлевича Гаткина, доктора медицинских наук, врача, имеющего богатейший опыт работы с пациентами в условиях боевых действий, чрезвычайных экстремальных ситуаций и спортивных соревнований международного уровня, а не только в стационарных или амбулаторных медицинских учреждениях, представляет собой уникальное издание, интерес к которому, безусловно, проявят как лица, желающие научиться самостоятельно оказывать самим себе посильную медицинскую помощь, так и профессиональные специалисты, имеющие намерение обогатить арсенал используемых ими лечебных методик эффективными, проверенными временем практическими знаниями.

Ничего не возникает ниоткуда. Тем более в медицине. За любым врачом всегда стоят его предшественники, учителя, медицинская школа. И какой бы тернистый путь ни прошел автор этой книги, какие открытия ни посетили Евгения Яковлевича на профессиональной стезе, он, прежде всего, является достойным продолжателем отечественной школы медицинской реабилитации, лечебной физкультуры и спортивной

медицины. Именно этот факт позволил доктору Е. Я. Гаткину не ограничиваться описанием применения какого-то отдельного метода, а представить методики комплексного воздействия, оптимально сочетающие массаж, упражнения лечебной гимнастики, аппаратную физиотерапию. Только такой многосторонний подход к лечению практически всех заболеваний на сегодняшний день можно считать самым результативным.

Легким, доступным языком автор смог изложить непростые вопросы, касающиеся лечебных и оздоровительных медицинских технологий, применяющихся в часто возникающих жизненных ситуациях, когда проблемы со здоровьем касаются каждого из нас.

«Научить – нельзя, научиться – можно!». Надеюсь, что читатели этой книги смогут многому научиться, полагаясь на глубокие знания и практический опыт ее автора.

Желаю вам приятного и полезного чтения!

*Еремушкин М. А.,*

*д. м. н., профессор Кафедры травматологии, ортопедии и реабилитации РМАПО;*

*профессор Кафедры спортивной медицины и реабилитации ИППО ФМБА;*

*в. н. с. научно-поликлинического отделения ФГУ «ЦИТО им. Н. Н. Приорова» МЗиСР РФ;*

*рук. секции «Медицинский массаж» РАСМИРБИ;*

*гл. редактор журнала «Массаж. Эстетика тела».*

# Введение

## Жизнь в энергосберегающем режиме

Когда человек молод, хорош собой, полон энергии и является воплощением романтических и эротических грез, много ему понять не дано. В этот период, как правило, не хочется задумываться о том, что здоровье, красота, большая физическая сила и связанное с этим круглосуточно прекрасное настроение – не вечный дар природы. В юности кажется, что время бесконечно, а ресурсы, отпущенные тебе, неиссякаемы. Когда же жизнь подползает к шестому десятку, вдруг внезапно наступает момент и ты отчетливо понимаешь – тебе не девятнадцать, на которые ты продолжаешь себя внутренне ощущать. Вроде и желания те же, и сила еще есть в руках, и люди вокруг делают удивленные лица, когда узнают твой паспортный возраст, но ты вдруг неприятно прозреваешь: твое время уходит и ты уже не образчик физического и морально-волевого совершенства. Каждый твой выход на ристалище в числе юных парашютистов, горнолыжников, дайверов, сноубордистов и борцов уже чреват тем, что тебя, как поверженного гладиатора, под фанфары вынесут на щите или без фанфар за ноги отволокут с поля боя. Но ты продолжаешь не верить и на спор с самим собой еще пытаешься

демонстрировать что-то слегка удивленной публике. Это и есть кризис возраста, момент вступления в славную когорту пожилых. Как сказал Бернارد Шоу: «С возрастом щедрое вдохновение юности приходится подменять хитростями и уловками опыта».

Но это я описываю мироощущение мужчины, привыкшего к преодолению и победам во всем, простите за термин, альфа-самца (как ни грубо это звучит). У женщин, как мне кажется, переход в новое состояние – еще более тяжелое испытание. Особа, привыкшая с юности к поклонению и восхищению со стороны не только мужчин, но и представительниц своего пола, вдруг начинает понимать, что она уже не прима. Вокруг появилось множество красавиц, прельщающих окружающих своей ослепительной юностью и естественной, первозданной красотой. А мужчины-ровесники, или, (о, ужас!) еще более зрелые, не отдают предпочтение ей, а, рискуя выглядеть смешно и даже карикатурно, из кожи лезут вон, чтобы привлечь к себе внимание молоденьких дурочек. Я знаю – это мучительно! Воспоминания тридцати – сорокалетней давности не дают покоя. Это время, когда нам не было износа, и мы могли по трое суток не спать у лесных костров, состязаясь в удали, вокальном и гитарном мастерстве, влюбляя и влюбляясь. И это нам не мешало с удовольствием учиться, участвовать в соревнованиях самого высокого мастерского уровня, выступать на одних сценах с профессиональными артистами и ездить с гастрольями по необъ-

ятным просторам нашей страны.

Конечно, все это не прошло бесследно. Мы научились достигать своих целей, не падать в бездну отчаяния от неудач, не заноситься от успехов, овладевать вниманием публики, приобрели дар убеждения. В дальнейшем все это сыграло положительную роль в научной, врачебной, тренерской деятельности, то есть помогло стать нам профессионалами. С годами пришли многие знания (как и многие скорби), но ощущения все-таки изменились. Трудиться и даже развлекаться приходится уже в энергосберегающем режиме. И постоянно нужно следить за состоянием иммунной и свертывающей системы крови, количеством в ней холестерина, артериальным давлением и многими другими показателями.

Уже пережито стентирование коронарных артерий, когда в прединфарктном состоянии попал в кардиологическую клинику. Сейчас, когда я набираю эти строки, моя правая рука закована в гипс. Месяц назад перенес оперативное лечение по поводу отрыва сухожилия длинной головки бицепса плеча. Оказалось, что мышцы и сухожилия уже имеют определенные возрастные особенности. На даче перебросал лопатой грузовик песка, после чего появилось чувство, что бицепс сводит судорогой. Не обратил на это особого внимания, а оказалось, что происходил отрыв фрагментов, порция за порцией. При этом на тренировках в спортивном клубе я стараюсь демонстрировать приемы борьбы на партнере, который весит на 20–40 кг больше, при полном его сопротивле-

нии! Так, на мой взгляд, убедительнее. И вот, после тех дачных упражнений, во время демонстрации «взрывного» движения почувствовал резкую боль – мышца, возраст которой соответствует моему паспортному, не выдержала...

Операцию делал заведующий травматологическим отделением, замечательный хирург, без пяти минут доктор наук, Сергей Викторович Донченко, сорокачетырехлетний атлет, сам в прошлом самбист-рукопашник. Начал он в соответствии со своим высоким долгом добросовестного и искусного врача с моральной сентенции, заключив тем, что в моем возрасте так поступать нельзя. Но в процессе нашего общения, сначала в формате врач – больной, а затем коллегиального (врач – врач и спортсмен – спортсмен) мы пришли к выводу, что нельзя как раз останавливаться, прекращать работать и тренироваться. Только нужно все время помнить о том, что возрастные изменения, как это ни мучительно сознавать, уже имеют место. А значит нужно радикально пересмотреть подход к работе. Например, следует каждый раз очень тщательно разминаться, разогреть в движении мышцы и сухожилия (признаюсь, я этого практически не делал). При этом не следует выполнять упражнения резко, как в былые годы. Кстати говоря, другой мой спаситель, тридцати-четырехлетний кардиолог-ангиографист, тоже заведующий отделением, доктор медицинских наук, Антон Геннадьевич Колединский, вначале так же призывал меня к особой осторожности, особенно, когда узнал, что через 11 дней после

стендирования я уже был в спортзале. Теперь это мой любимый ученик, который при росте 2 метра и весе более 100 килограммов очень органично смотрится на борцовском ковре, хотя раньше спортом не занимался.

Общение с этими прекрасными парнями, золотые руки которых вернули к жизни сотни таких, как я, все-таки убедило меня, что с определенного возраста нужно функционировать в принципиально ином режиме, нежели в юности. Хотя подозреваю, что сами они еще ой как далеки от такого подхода к себе лично, потому что все еще работают и отдыхают в режиме «нон-стоп». В их годы я тоже давал пациентам много добрых советов, которых до последнего времени не примерял к себе...

У меня было много учителей, моих старших друзей, которые помогли мне стать тем, что я из себя сегодня представляю. Двое из них – Георгий Николаевич Звягинцев и Вахтанг Панкратьевич Немсадзе, ушли в 83 года, несмотря на свой солидный возраст, оставаясь очень молодыми людьми с живым блеском в глазах, неукротимой жадной жаждой знаний, колоссальным жизненным опытом, хорошей физической формой, необыкновенной доброжелательностью к окружающим. Они никогда не демонстрировали никому своего превосходства, несмотря на то, что были очень известными и уважаемыми людьми. Жизнь каждого из них была полна подвижничества и настоящих подвигов. До последних их дней я, общаясь с ними, видел их необычайный интерес к жизни, острейший

ум и жизнестойкость.

**Спасибо моим учителям**



Рис. 1. Георгий Николаевич Звягинцев в 75 лет в спортивном клубе автора

Георгий Николаевич Звягинцев – мой первый тренер, много сделал для развития борьбы самбо. Более трех десятилетий, будучи тренером, он воспитывал для армии крепких, закаленных воинов, а затем спортсменов сборной страны, знающих все тонкости этого вида спорта. Орденовые планки Звягинцева – двенадцать правительственных наград. Во время войны сражался в Донбассе, под Москвой. При освобождении Наро-Фоминска, когда погибли все офицеры, он, старший сержант, взял на себя командование, поднял в атаку бойцов, и они на плечах у бегущего врага ворвались на окраину города. Об этом его подвиге писала газета того времени «Красная звезда». Сам он тогда был тяжело ранен: семь осколков попали в грудь. Два из них врачи так и не смогли извлечь. Был под Сталинградом, на Курской дуге. Закончил войну в Вене лейтенантом. Пока дошагал от Березины, где начинал войну, до австрийской границы, не раз сказал спасибо спорту. На Березине взял первого «языка». «Переправились втроем через реку, подошли к деревне, – рассказывал Георгий Николаевич, – один остался для страховки у околицы, мы вдвоем двинулись дальше. Вдруг видим: сидит гитлеровец – здоровый такой. Спортсмен, наверное. Если борец, думаю, то наверняка тяжеловес. Сам-то я никогда выше полупулевого веса не поднимался. Улучив момент, рванулся к

фашисту и свалил его на землю приемом самбо. Тут мой товарищ подоспел. Пока возились с «языком», еще один верзила-гитлеровец выскочил. Кинулся он на меня, да не рассчитал. Сбил я его: лежит – не шелохнется. Подхватили мы «языка», того что оказался полегче, и скорее к реке». Как выяснилось позже, уже после войны, этим верзилой оказался эсэсовец Гесслер – стокилограммовый специалист по джиуджитсу. До войны он был чемпионом Германии в тяжелом весе. Со своим другом Фогелем – первым «языком», добытым Звягинцевым, он долгое время отрабатывал все приемы защиты и атаки. А на Березине Гесслер узнал, что такое самбо... Эта история описана в книге «Звезды армейского спорта». А в общей сложности он в рукопашных схватках пленил 26 вражеских солдат и офицеров. Школа Звягинцева в 60–70-х годах прошлого столетия была очень известна за рубежом. Даже японские тренеры, постигшие, кажется, все тонкости дзюдо – родоначальницы самбо, – и те, приезжая в Москву, всегда в первую очередь интересовались соревнованиями, в которых участвовали воспитанники Георгия Николаевича. В своих трудах он писал: «Учитель, воспитай ученика, чтобы было у кого учиться». После войны, возвращаясь с супругой с курорта, он в одиночку обезоружил и задержал троих бандитов, грабивших поезд. Последнюю свою победу в рукопашной схватке одержал в 79 лет, когда броском сбил и ударом ноги по голове обезвредил в темном сквере напавшего на него огромного грабителя. А рост его был в это

время 166 см и весил он лишь 64 килограмма, да еще у него стоял искусственный водитель ритма сердца. Рядом с ним я всегда себя чувствовал уверенно. Первый учебник по самбо я имел честь написать при его участии. Он был высоким профессионалом и человеком потрясающего обаяния. Женщины влюблялись в него с первого взгляда до самого преклонного возраста, но он хранил верность своей жене – Анне Ивановне, которая в госпитале выхаживала его после тяжелого ранения, а потом они вместе прожили долгую и счастливую жизнь. Он учил меня правильному питанию и соблюдению водного режима. Некоторые приемы самомассажа и восстановления анатомических соотношений, о которых вы прочитаете в этой книге, я узнал именно от него.

Вахтанг Панкратьевич Немсадзе был моим учителем еще в институте. Остался им на всю жизнь. Еще студентом я ходил в кружок детской хирургии, который он возглавлял. Никто и никогда не видел его в гневе. Каждый, кто общался с ним хоть один раз в жизни, становился его обожателем. Все мои друзья-коллеги считают себя учениками Вахтанга Панкратьевича. Нам посчастливилось слушать его лекции, сдавать ему зачеты и экзамены (госэкзамен по детской хирургии я сдавал именно ему), стоять с ним за операционным столом, уже будучи специалистами, на консилиуме, обсуждать тяжелых больных и встречаться на конгрессах. Профессор Немсадзе был в течение трех десятков лет главным детским

хирургом Москвы. Через его добрые руки прошли многие тысячи детей, которых он вернул к жизни. В молодости был очень спортивным, хорошо играл в футбол, прыгал с парашютом.



Рис. 2. Вахтанг Панкратьевич Немсадзе

Последняя наша встреча произошла на конгрессе, за неделю до его внезапной кончины. Мы случайно встретились в фойе, и я с жаром начал рассказывать ему о своей новой идее выращивания клеток для консервативного лечения пациентов с обширными ранами. Он внимательно выслушал и сказал: «Это не укладывается в правила ведения таких больных и звучит немного дико... Но за свою долгую жизнь я научился не говорить: «Это глупость, это неправильно и невозможно... Наверное, ты знаешь что говоришь, а я с удовольствием поинтересуюсь результатом». Он был не просто хирургом, но врачом, в самом великом понимании этого слова. Нам, студентам, рассказывал не только о том, как нужно лечить травмированных детей, но и о том, как учить их избегать травм. С этим он часто выступал в средствах массовой информации и был очень убедителен. Еще он был замечательным специалистом по реабилитации. А в реабилитологии огромную роль играют навыки самопомощи. Так что многому из того, что я излагаю на страницах этого издания, меня научил Вахтанг Панкратьевич. Сегодня нам очень его не хватает, и у меня не хватает сил стереть номер его мобильного телефона...

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.