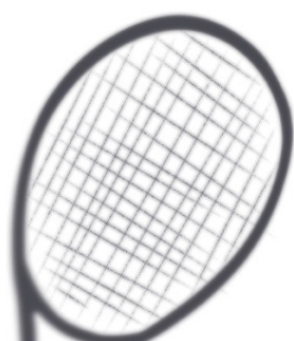


Доктор Хуанхо Лопес

# ПРИВЫЧКИ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Звездные советы  
спортивного врача



Хуанхо Лопес

**Привычки победителей. Звездные  
советы спортивного врача**

«Олимп-Бизнес»

2025

УДК 796+37:613 (4Исп)  
ББК 51.204.0 (460)

**Лопес Х.**

Привычки победителей. Звездные советы спортивного врача /  
Х. Лопес — «Олимп-Бизнес», 2025

ISBN 978-5-9693-0583-0

В книге описываются девять несложных привычек, помогающих не только вести здоровый образ жизни, но и эффективно добиваться спортивных побед. Ее автор Хуанхо Лопес – врач Карлоса Алькараса, знаменитого теннисиста с большим будущим. Доктор дает четкие рекомендации по здоровому питанию, физической активности и позитивному восприятию жизни. Развивать новые навыки непросто, но опыт преодоления старых привычек открывает перед человеком невероятные физические и психические возможности. Издание адресовано профессиональным спортсменам и всем, кто хочет вести здоровый образ жизни. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 796+37:613 (4Исп)  
ББК 51.204.0 (460)

ISBN 978-5-9693-0583-0

© Лопес Х., 2025  
© Олимп-Бизнес, 2025

## Содержание

Важность привычек	6
Введение	7
Худший момент в моей жизни	8
Базовая привычка № 1. Спорт	11
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# Хуанхо Лопес

## Привычки победителей. Звездные советы спортивного врача

*Моей жене, Люсии, потому что без нее я ничего бы не смог и не могу. Спасибо за то, что позволяешь мне расти. Спасибо за то, что ты лучшая жена и мать, о которой я мог бы мечтать.*

*Моим детям, Пепе, Инес и Мигелю. Вы – самое важное в моей жизни.*

Dr. JuanJo López  
Hábitos para ser el número 1

© Хуанхо Лопес, 2025

© Перевод на русский язык. Издание. Издательство «Олимп-Бизнес», 2025

## Важность привычек

Я познакомился с Хуанхо, когда мне было восемь лет. В этой книге он полностью раскрывается, показывая нам себя и как врача, и как человека. Хуанхо всегда рядом со своими пациентами и не только помогает им во время болезней (или травм в моем случае), но и показывает, как можно их предотвратить.

Я профессиональный спортсмен и свои привычки вырабатываю годами. Я улучшаю питание, мы с командой стремимся как можно чаще бывать на природе, уделяем время полноценному отдыху, – чтобы максимально выкладываться на корте. Кроме того, лично я стараюсь каждый день выражать благодарность за всё, что проживаю. Но я осознаю, что смогу стать еще лучше и выкладываться на все 100 %, поэтому считаю, что книги, подобные этой, должны стать обязательными к прочтению для самых разных читательских аудиторий и возрастов.

Кроме того, это очень приятное чтение: с первой же страницы вас захватывают реальные события, забавные истории и любопытные факты. Жизненная философия Хуанхо заключается в поиске способов улучшить здоровье, а прежде всего – повысить качество жизни. Несомненно, тренировка привычек, которые здесь представлены, – это путь к достижению указанной цели.

Перед вами не просто еще одна книга: это программа моего врача, которая улучшит жизнь многих людей. Тренировка привычек, описанных здесь, – ключ к этому улучшению.

*Карлос Алькарас*

## Введение

Большое спасибо, что вы выбрали меня. Я говорю именно «выбрали меня» (а не просто «выбрали эту книгу»), потому что здесь я предстаю перед вами целиком – я, Хуанхо Лопес. Мне хотелось бы надеяться, что потраченное мною время поможет изменить жизнь хотя бы некоторых читателей. Моя цель предельно ясна: повысить качество жизни и, если повезет, помочь вам воплотить ваши мечты или хотя бы приблизиться к ним.

Мы живем в эпоху, когда всё движется с невероятной скоростью; мы верим, что будущее непременно будет лучше, и не ценим настоящее; мы постоянно соревнуемся за социальный статус, а нашему обществу непросто даются хорошие привычки.

Мое видение жизни стало другим после одного трагического события; изменился я и благодаря тому, что приобрел здоровые и прочные привычки. А спорт дарил и дарит мне счастье – и в личном, и в профессиональном плане.

В этом путешествии я буду рассказывать о себе, о своей истории и о том, как мечты могут сбываться. Конечно, так бывает не всегда: было бы ложью говорить вещи вроде «если ты веришь в себя, ты добьешься всего, что задумаешь», потому что, к сожалению, это неправда. Но ясно одно: если не стремиться к мечте, ее не достичь.

Я представлю вам мои промахи и достижения, рассматривая и те и другие с положительной точки зрения. А также мое развитие – ведь о значительной части того, что я излагаю в этой книге, того, что я сейчас утверждаю, я даже не упоминал десять лет назад. Это развитие, несомненно, произошло благодаря тому, что я – энергичный человек, желающий учиться и совершенствоваться, а также благодаря окружавшим меня людям, которые оказывали на меня влияние, которые меня предавали или критиковали, – из-за последних я и стал сильнее.

Является ли эта книга руководством по самопомощи? Этого я не знаю, но я знаю, что цель этой книги – способствовать достижению лучшего качества жизни. Все идеи, которые я здесь излагаю, были весьма полезны для меня, так что я хочу поделиться ими, предоставляя вам достоверную информацию, подтвержденную наукой или основанную на моем личном опыте и опыте моих пациентов.

Чтобы сделать чтение более увлекательным и приятным, я буду чередовать личные истории с описанием наиболее важных привычек и традиций. Я искренне надеюсь, что книга вам понравится, ибо она написана с большой любовью.

Присоединяйтесь ко мне в этом путешествии.

## Худший момент в моей жизни

– Хуанхо, это Пако. Как ты?

– Привет, Пако. Нормально, но ты немного не вовремя. Я сейчас в Хорватии, собираюсь выйти на корт – у меня матч по теннису на медицинской олимпиаде.

– Понятно, Хуанхо. Слушай, не хочу тебя отвлекать, но меня только что попросили позвонить тебе. Кажется, твой отец получил тепловой удар в спортзале, его везут в больницу.

– Тепловой удар? Он упал в обморок? Ему уже лучше, да? – спросил я.

– Думаю, да, но тебе сейчас всё расскажут. Тебе позвонят, держи телефон под рукой.

– Хорошо. Спасибо, Пако!

Я продолжил разминаться, немного расстроенный звонком, но, думал я, отцу, скорее всего, стало плохо от жары и всё уже нормально. Мой отец, которому было пятьдесят семь лет, любил ходить в спортзал. Он работал медбратом в реанимации в больнице Вирхен-де-ла-Арриксака, где я проходил интернатуру. Ему было всё равно, жарко на улице или холодно. Он шел в зал, тренировался до седьмого пота и вообще занимался спортом при любой возможности. Это было для него, как и для меня, временем, когда он отдыхал от всего.

Телефон зазвонил снова.

– Хуанхо? Звоню тебе из реанимации.

– Да, я слушаю. Мне уже сказали, что мой отец там, что вроде бы у него тепловой удар. Как он?

Наступила неловкая тишина на три-четыре секунды.

– Это не тепловой удар, Хуанхо. Мы проводим обследование.

– А что могло случиться? – спросил я.

– Не знаю, Хуанхо, но тебе нужно приехать в Мурсию как можно скорее.

– Всё настолько серьезно? Я в Хорватии, вот-вот начнется матч. Конечно, я приеду, но мне сказали, что это не очень опасно.

– Твоему отцу плохо, Хуанхо. – И снова тишина, еще более неловкая. – Мне очень жаль. Приезжай как можно скорее.

Я остолбенел. Я не знал, что мне делать.

Позвонил матери, но трубку взяла ее подруга-соседка. Мама уже всё знала и не могла говорить. Соседка повторила слова врача из реанимации: мне нужно приехать как можно скорее.

Шел 2008 год, смартфонов тогда еще не было. Я отменил теннисный матч и побежал в отель. Там я попросил разрешения воспользоваться компьютером и бросился искать рейсы. Это было непросто: я находился в Порече (Хорватия), а ближайший аэропорт был в Венеции (Италия), в двух часах езды на машине. Я нашел рейс на ту ночь, Венеция – Мадрид, с прибытием в Мадрид в 22:45.

Я забронировал билет и помчался так быстро, как только мог. Я очень переживал, но всё же надеялся, что это просто ложная тревога. Мой отец был молодым, сильным и абсолютно здоровым человеком без какой-либо истории болезней. Он много занимался спортом, не принимал никаких лекарств, у него не было никаких тревожных симптомов. Настоящий крепыш.

Помню, как я сидел в самолете, пытаясь думать только о хорошем. Я читал книгу «Секрет», где утверждается: если постоянно о чем-то думать и верить, что оно случится, ты переходишь в «космическое подпространство», которое делает это реальностью.

Я также помню, что в тот день Испания играла в полуфинале чемпионата мира по футболу в ЮАР<sup>1</sup>. Пилот сообщил нам о голе Пуйоля в ворота сборной Германии, и весь самолет

---

<sup>1</sup> В 2008 году, о котором пишет автор, проходил чемпионат Европы; чемпионат мира в ЮАР состоялся в 2010 году. –

взорвался аплодисментами и радостными криками. Я не мог присоединиться к этому веселью – я переживал кошмар наяву. Затем пилот сообщил, что Испания победила и вышла в финал чемпионата мира. Это было историческое событие, и все пассажиры пребывали в невероятном восторге. Я же расплакался, но продолжал себя убеждать, что ничего страшного не случится, что всё это останется лишь дурным воспоминанием.

Когда я прибыл в аэропорт, меня встретили двоюродные братья, которые жили в Мадриде и собирались ехать в Мурсию. Выглядели они вполне обычно, на их лицах не читалось никаких признаков трагедии, и они почти ничего не знали о случившемся. Мы непринужденно говорили о футболе, но никто из нас не хотел упоминать о моем отце (я – из страха, не желая услышать плохие новости, а они – из уважения). Мы выехали из аэропорта около 23:00 и прибыли в Мурсию, прямиком в больницу, к 2:00.

Там, у входа в реанимацию, стояли мои родственники, лица у них были мрачные. Некоторые плакали, кто-то обнял меня сразу же, как только я подошел. Я повторял про себя: «Это невозможно, это невозможно. Наверняка есть выход».

Я сразу поднялся в реанимацию и прошел в зону палат. Я много раз заходил туда во время интернатуры, чтобы увидеть пациентов и поприветствовать отца возле его койки (номера 26 и 27), где он работал почти половину ночей в месяц. На этот раз было иначе, людей собралось больше, чем обычно, и, когда я подошел, меня встретил один из заведующих реанимацией. Для двух часов ночи это было необычно. Он проводил меня, положив мне руку на плечо, к 26-й койке. Там лежал мой отец, интубированный и неподвижный. Мне показали компьютерную томографию (КТ) мозга моего отца с огромным кровоизлиянием, за которым невозможно было разглядеть сам мозг. Отец перенес кровоизлияние в мозг вследствие разрыва аневризмы, его мозг умер, и отца поддерживал лишь аппарат искусственной вентиляции легких. Моему отцу всего пятьдесят семь лет, и вот он ушел из жизни.

– Мне очень жаль, Хуанхо. Ты знаешь, какие трагедии случаются здесь каждый день, но ты даже не представляешь, как тяжело нам сейчас. Мы очень любили твоего отца, и он был отличным коллегой. Мы ощущаем эту утрату всей душой, – сказал мне заведующий реанимацией.

Тот, кто переживал нечто подобное, поймет, о чем я говорю. Существует два вида смерти, и ни один из них не легче другого. Один вид – это медленная, ожидаемая смерть, когда ты видишь, как медленно угасает пламя жизни. Этот процесс очень тяжелый, даже мучительный, но у тебя есть возможность попрощаться с близким человеком. Другой вид – это внезапная смерть, неожиданная, как смерть моего отца.

Меня спросили о том, чего я не ожидал, но что необходимо было обсудить. Моя мать была не в состоянии принимать решения, и братья тоже. Меня спросили, хочу ли я, чтобы мой отец стал донором органов. С болью в сердце, в самый трудный момент моей жизни, я ответил «да».

Мурсия была и остается лидером в области донорства и трансплантации органов. Много раз случалось так, что во время дежурства нас оповещали о появлении донора органов, чтобы провести забор костей и сухожилий, необходимых для некоторых сложных операций в травматологии. Кстати, моя докторская диссертация «Структурные костные аллотрансплантаты при опухолях длинных костей» была посвящена этой теме – пациентам с раком костей, которым после удаления опухоли проводили трансплантацию кости от посмертного донора.

Быть донором – означает столкнуться с чем-то крайне тяжелым. Это невероятно деликатный момент, самый сложный, который мне когда-либо приходилось переживать. Пациент, в данном случае мой отец, должен оставаться в больнице еще как минимум один день, где его поддерживают «живым», пока различные хирургические бригады проводят забор органов.

Общие хирурги извлекают печень и поджелудочную железу, урологи – почки, кардиохирурги – сердце, торакальные хирурги – легкие, офтальмологи – роговицы, травматологи – кости и сухожилия. Значит, еще один день агонии и отсрочка прощания с любимым человеком. В моем случае мне также пришлось взять на себя роль главы семьи, поскольку я был врачом и одновременно тем, кто передавал всю информацию семье. В какой-то момент того дня, когда происходила процедура забора органов, я, очень уставший и подавленный всем происходящим, даже начал сожалеть о том, что согласился. Но по прошествии времени я понимаю, что нет ничего, чем я гордился бы больше. В результате мой отец спас несколько жизней.

Более того, через несколько дней в прессе появилось сообщение об этом. В тот день был установлен рекорд: благодаря нескольким донорам органов (среди которых был и мой отец) и командам, которые принимали в этом участие, удалось пересадить органы многим пациентам в Испании.

На следующий день состоялись похороны. Я помню это как дурной сон, всё плыло перед глазами. Я очень устал и хотел только, чтобы мама была в порядке и смогла отдохнуть. Я позвонил психиатру, доктору Пако Толедо, чтобы он пришел к моей матери домой и поговорил с ней, чтобы дать ей хоть немного энергии и надежды.

Сейчас я смотрю на всё это с большой дистанции, но воспоминания о событиях тех дней по-прежнему остаются для меня болезненными. На самом деле рана всё еще открыта, так как мой отец ушел гораздо раньше, чем мог бы. Он не дождался защиты моей диссертации, не поприсутствовал на моей свадьбе, не познакомился со своими внуками и не увидел, как я осуществил нашу мечту (говорю «нашу», потому что я на 100 % уверен в этом; позже расскажу подробнее). Для сына видеть, как умирает отец, – естественно. Обратное же – видеть смерть своего ребенка – это, должно быть, что-то невыносимое. Я даже не хочу себе подобное представлять, хотя, к сожалению, такое случается.

Не волнуйтесь, моя книга не претендует на драматизм, но мне было важно начать с этого момента – худшего момента в моей жизни на сегодняшний день (тьфу-тьфу-тьфу, стучу по дереву). Я считаю, что наше пребывание на земле можно сравнить с электрокардиограммой, с подъемами и спусками, со множеством хороших моментов, но и с некоторыми плохими, когда опускаешься на самое дно. И именно из таких трудных, самых тяжелых моментов жизни можно извлечь ценный урок, даже если боль никогда не утихнет окончательно. Пережив таким образом смерть отца, я изменил свое отношение к жизни. Я хочу жить полнее, хочу расставить приоритеты в своем времени. Хочу, чтобы мои дети запомнили меня как хорошего отца, хочу привить им правильные ценности. Хочу быть хорошим мужем и прожить жизнь вместе с идеальной спутницей – моей женой. Хочу наслаждаться жизнью, путешествовать и быть настолько счастливым, насколько это возможно.

Если ты слышишь меня, папа: я люблю тебя и очень скучаю по тебе, ты даже не представляешь, как сильно.

## Базовая привычка № 1. Спорт

Много веков тому назад человек был вынужден проходить много километров, прыгать, карабкаться, бегать и прятаться, чтобы найти пищу и не подвергнуться нападению. Если ты не был физически подготовлен, ты не мог убежать от льва и не мог охотиться, чтобы поесть; иными словами, ты умирал. Не доходя до таких крайностей, достаточно вспомнить, что многие из нас провели физически активное детство, играя в прятки где угодно или строя шалаши. К сожалению, в мире, который становится всё более цифровым, большинство детей этого не делают, даже если они записаны на множество внеклассных занятий.

В отношении спорта не может быть никаких оправданий. Заниматься спортом нужно обязательно, и это должен делать каждый. С каждым днем нам становится всё легче им заниматься: появляется множество фитнес-центров и квалифицированных специалистов, способных направлять нас в мире спорта и здоровья. В конце концов, спорт – это и есть здоровье.

Чего мы всегда просим, загадывая желание? Или произнося тост? В 99 % случаев – здоровья. Но многие верят или полагают, что здоровье – это дело удачи, что это не подразумевает жертв или сильного желания. Однако 90 % нашего здоровья – или даже 95 % – обеспечивается предварительной работой, а не удачей.

А теперь хорошая новость для всех, кто никогда не занимался спортом и не думал этого делать. При наличии привычек, по мере их тренировки, наступает день, когда заниматься спортом, потеть, мерзнуть или жариться, уставать или подниматься очень рано не составляет никакого труда, поскольку твой мозг знает, что потом ты будешь чувствовать себя намного лучше, что награда гарантирована. Вот что такое иметь привычку. Всё это происходит благодаря дофамину – нейромедиатору, который выделяется при занятиях спортом, а также при медитации, сексе или прослушивании музыки.

В этой главе я действительно хочу вдохновить и мотивировать всех, кто не занимается спортом регулярно, будь то молодые, взрослые или пожилые люди. И даже тех, кто занимается спортом, но думает, что мог бы улучшить свои результаты. Потому что спорт изменил мою жизнь, мое здоровье, мое настроение, мою внешность и мои рекомендации на консультациях.

Спорт оказал очень сильное влияние на мои взгляды: утрата мною иллюзий в отношении государственного здравоохранения по большей части связана именно с ним. На медицинском факультете не говорят о спорте. В обычной медицинской практике врач на приеме очень редко говорит о спорте как средстве профилактики. Мы учимся, сдаем экзамены, оперируем, назначаем лекарства, дежурируем и даем советы по здоровью. Но мы редко беседуем с главным действующим лицом – пациентом – о спорте. Если мы, врачи, находимся на вершине пирамиды здоровья, а спорт – это здоровье, то почему мы не пытаемся улучшить качество жизни наших пациентов? Почему у нас нет более серьезной подготовки в этом плане? Почему профессионалов из области спорта не привлекают к работе в сфере здравоохранения?

Кроме того, и это тоже трудно понять, многие доктора сами обладают весьма слабым здоровьем. Есть врачи с ожирением, врачи, которые принимают слишком много лекарств, и врачи, которые никогда не занимались спортом. Вряд ли эти профессионалы будут рассказывать о наилучшей таблетке для повышения качества жизни людей: о спорте.

«Делай как я говорю, а не как я делаю» – вот фраза, которая могла бы стать одним из принципов, применимых в подобных случаях. Но проблема в том, что об этом не говорят, а если и говорят, то система здравоохранения к этому не готова. Поэтому подавляющее большинство пациентов спортом не занимаются, не осознают его преимуществ и того, насколько улучшилась бы их жизнь в плане здоровья и счастья при регулярных занятиях спортом.

Надо сказать, что спортсмены в большинстве своем редко обращаются к врачам. Если они это делают, то обычно приходят на консультацию к травматологу из-за мышечных травм или повреждений сухожилий – патологий обычно не очень серьезных.

Но был день, который изменил всё в моих отношениях со спортом. Я всегда считал себя спортивным человеком, хотя был менее спортивным, чем думал. Я занимался спортом с очень молодого возраста, это у меня в крови. Я играл в футбол с юных лет, перешел к теннису, делал отжимания в своей комнате в институте, занимался бодибилдингом в спортзале в начале учебы в университете и в эпоху «Мистера» (я расскажу вам о своем «темном прошлом»), регулярно играл в падел-теннис<sup>2</sup> во время ординатуры по травматологии и до недавнего времени бегал два раза в неделю по 10–12 километров. Единственный полумарафон, который я пробежал, был мотивирован возможностью сделать это в Лос-Анджелесе во время моего пребывания там по стипендии братьев Гасолей. Я не подготовился должным образом, и последние километры были мучением. Но всё же я это сделал.

Во время пандемии ковида я делал то, что делали многие: занимался спортом, просматривая видео на Youtube<sup>3</sup>, бегал по террасе дома и вернулся к привычке отжиматься. Это очень любопытно, потому что в моем случае эта привычка, которую я сформировал в институтские времена, изменила мой внешний вид более всего. Когда во время пандемии я подумал о возвращении к упражнениям, часть моего мозга говорила мне: «Зачем тебе страдать?» А другая часть подталкивала меня вернуться к отжиманиям.

Помню, что в пятнадцать лет мой рекорд был тридцать отжиманий подряд. Во время пандемии в первый день я сделал четыре отжимания, и у меня заболели плечи, шея, грудь и трицепсы (было бы легче сказать, где не болело). «Как-то это нехорошо», – подумал я. По правде сказать, я был разбит; я заметил это на следующий день, когда у меня появилась крепатура после четырех жалких отжиманий. Я считал себя спортсменом, потому что бегал два раза в неделю, но, как я понял позже, был далек от хорошей формы.

Каждые два дня я поднимался на террасу, чтобы побегать, и принимался за отжимания: шесть отжиманий, четыре подхода. Десять отжиманий, четыре подхода. И так далее, я видел, что прогресс был быстрым. Кроме того, в день, когда я занимался спортом, мне причиталась награда – мы заказывали суши домой. Это было как день страданий, за который полагался приз.

Постепенно я дошел до двухсот отжиманий – до четырех подходов по пятьдесят отжиманий. Наверняка среди моих читателей есть те, кто делает больше и лучше. Но за пару месяцев моя физическая форма начала меняться, и я вновь ощутил свои мускулы выше пояса. А это всегда мотивирует. Когда человек начинает хорошо выглядеть, он хочет это сохранить. И потому я не отказался от привычки отжиматься каждые два дня и после пандемии.

Положительная сторона дела заключалась в том, что отжимания не требовали много времени, я мог сделать их за десять – пятнадцать минут, и с каждым разом чувствовал себя сильнее. Отрицательная же сторона заключалась в том, что у меня очень часто болела спина. Отжимания не были в этом виноваты, ни в коем случае. Но при том, что выглядел я всё лучше и лучше, чувствовал я себя на протяжении нескольких месяцев всё хуже и хуже.

Редкими были дни, когда по утрам я не испытывал сильную боль в поясничной области, ощущение дискомфорта в спине; бывали и прострелы, которые меня обездвиживали. В конце концов дело дошло до того, что я не мог поднять ни детей, ни коляску с пола. У меня также регулярно возникали трудности с обуванием из-за страха перед этой сильной болью. И начались эпизоды люмбаго, те приступы, которые оставляли меня неподвижным по меньшей мере на пару дней, когда мне приходилось принимать лекарства и чуть ли не просить помощи, чтобы встать с постели. Сначала у меня были спорадические эпизоды, потом эпизод случался каждые

---

<sup>2</sup> Падел-теннис – вид спорта, который представляет собой смесь сквоша, пинг-понга и большого тенниса. – *Примеч. ред.*

<sup>3</sup> В России использование Youtube ограничено. Далее в тексте он помечен астериском \*. – *Примеч. ред.*

три месяца, и очень скоро – острый приступ люмбаго каждые две-три недели. Я знал, что это произойдет, но не знал когда. «Это, должно быть, стресс», «надо купить другой матрас», «это может быть из-за того, что я поднимал детей», «у меня наверняка поясничная грыжа», «позы в операционной мне совсем не подходят», «это из-за компьютера на консультациях, который стоит сбоку, а не передо мной», и так каждый день – новое оправдание или объяснение.

И вот наступил ключевой день, поворотный момент. Мы были на отдыхе в Кортекон-сепсьоне – прекрасной деревушке в горах Арасены (провинция Уэльва), очень близко к Севилье, где живет бабушка жены и прабабушка наших детей, Инес. Мы поехали туда с детьми, когда моя жена была беременна третьим, уже на восьмом месяце. Там я продолжал отжиматься, иногда бегал и испытывал обычные приступы боли. За день до нашего возвращения в Мурсию я решил погрузить чемоданы в машину, чтобы всё было готово рано утром, а дети могли выспаться перед долгой поездкой.

И вдруг у меня снова случился приступ люмбаго. На этот раз сильнее, чем раньше, более блокирующий. Я даже не смог положить первый чемодан в машину. Что это означало? То, что я почувствовал себя инвалидом. Дети смотрели на меня со страхом, видя, как мне больно. Жена, на восьмом месяце беременности, должна была помогать мне принимать душ, а бабушка жены загружала чемоданы в машину. Именно тогда я понял, что нужно что-то срочно менять.

Я уже видел в социальных сетях со времени изоляции, что люди всё больше тренируются. Надо сказать, что во время пандемии я даже провел (и опубликовал) на платформе Twitter<sup>4</sup> научное исследование, которое назвал «Синдром коридора». Там я рассказывал о травмах коленей, возникших из-за того, что люди проходили много километров в коридоре у себя дома. Все национальные телеканалы, жаждавшие информации, брали у меня интервью в связи с этим исследованием, так как действительно количество травм мениска из-за этого синдрома значительно увеличилось.

И время от времени мне стало попадаться слово CORE<sup>5</sup>, хотя я на самом деле не знал, что это такое. После описанного выше случая, когда я лежал в постели с телефоном, отчаявшись из-за невыносимой боли в пояснице, я сделал то, что сделал бы любой: начал поиски информации в интернете. Я принялся читать околонучные блоги и статьи, которые рассказывали о преимуществах укрепления этой зоны, CORE, включающей в себя область живота, поясницы и ягодиц.

И я решил начать свой путь к изменениям. Я позвонил знакомому (а теперь близкому другу), Фэде Сориано, и рассказал ему о своей проблеме. После того как боль в пояснице прекратилась, у меня было два варианта:

1. Назначить себе МРТ поясницы.

2. Начать снова упражняться в спортзале на занятии под названием «функциональная тренировка».

Как хороший врач, я совсем не люблю темы здоровья, когда дело касается лично меня или чего-то семейного. Я предпочитаю ничего не знать. Поэтому, основываясь на своем опыте, я говорил себе: «Хуанхо, у тебя нет потери силы или чувствительности. Тебе не нужно МРТ, потому что даже если у тебя грыжа, ты не будешь оперироваться». Я думал так и продолжаю думать, потому что мне было страшно представить операцию на моей спине или даже осознавать: со мной происходит нечто, внушающее серьезную тревогу.

Но, с другой стороны, мне не очень-то хотелось посещать обычный спортзал. На протяжении лет те немногие часы, когда я занимался спортом, я проводил на открытом воздухе. Мне было бы очень трудно делать это в закрытом помещении. Кроме того, со времен модель-

---

<sup>4</sup> Twitter (ныне X) заблокирован в России. Далее в тексте он помечен астериском \*. – *Примеч. ред.*

<sup>5</sup> CORE-тренировки – комплекс упражнений, призванный укрепить прежде всего мышцы спины. – *Примеч. ред.*

ного бизнеса и «Мистера Мурсия» (снова мое темное прошлое!) я стал сторониться спортзала, потому что тогда я заставлял себя ходить туда, и у меня остались воспоминания о мучениях.

Но я дошел до предела в тот отпуск и должен был что-то изменить. У меня была возможность посещать проверенное место для тренировок, рядом с домом, где руководителями были два брата-физиотерапевта, специалисты по физическим упражнениям, так что мне ничего не оставалось, кроме как попробовать. И я начал ходить туда. Я действовал очень медленно, начав с простых упражнений на подвижность, чтобы постепенно перейти к силовым тренировкам.

Два дня в неделю, три дня в неделю, иногда по субботам дома – и так вплоть до сегодняшнего дня. Сейчас, когда я пишу эти строки, 5:30 утра, я проснулся естественным образом в 5:00, потому что лег спать с младшим сыном в 21:30, и собираюсь пойти тренироваться в 7:00. Я занимаюсь силовыми тренировками четыре или пять дней в неделю, отдавая некоторые дни теннису или гольфу (я начал заниматься этим видом спорта, и мне тоже очень нравится).

Если я сопровождаю в поездке Карлитоса, то всегда беру с собой несколько комплектов одежды для спортзала. По сути дела, вся команда ежедневно тренируется перед завтраком. Если я в отпуске или на конференции – то же самое. Если получается – отлично. А если в какой-то день не складывается, то ничего страшного. Дело в том, что мне это необходимо. Спорт – часть меня, он дает мне счастье, и, что самое важное, он изменил мою жизнь. Если я не занимаюсь спортом три дня подряд, это отражается на моем настроении. Я менее активен, более апатичен, хуже сплю, и мое тело функционирует не так хорошо. На консультациях я тоже веду себя как не самый лучший врач, у меня нет прежней энергии. Поэтому спорт мне нужен, он мне просто необходим.

Уже более двух лет у меня нет эпизодов люмбаго. Я могу наклоняться, обуваться, поднимать детей (которые, естественно, становятся всё тяжелее), оперировать, проводить длительные консультации или совершать дальние поездки – и всё это с минимальной болью или вообще без нее. Силовые тренировки изменили качество моей жизни и сделали меня намного счастливее. Вдобавок они мотивировали меня к написанию данной книги, потому что я понял: люди должны знать, насколько важны тренировки.

Изменилось также и то, что я говорю пациентам во время приема. Все врачи развиваются и растут как на консультациях, так и в операционной, получая новые знания и опыт. То есть мы не делаем и не говорим одно и то же в течение многих лет, мы эволюционируем. Как общий травматолог в государственной больнице, специализирующийся на спортивной и детской медицине, я вырос и прошел обучение в лекарственной медицине и в хирургии. Фактически, хоть это и звучит некрасиво, большая часть моего дополнительного обучения (вне больницы) была субсидирована коммерческими компаниями или лабораториями. Я не жил в эпоху грандиозных путешествий и дорогих подарков. Такая эпоха существовала, мне рассказывали старшие коллеги; тогда было мало этического контроля, и это не считалось чем-то зазорным. Мне же довелось побыть ординатором и молодым специалистом, когда нужно было просить субсидии, чтобы получить образование хирурга и специалиста по артроскопии (это проведение операций в суставах с использованием эндоскопа). Существуют курсы для отработки хирургических техник на трупах, но это очень дорого. Государственные учреждения, к сожалению, не предоставляют такого обучения.

Подобная помощь почти всегда финансировались коммерческими компаниями, то есть предприятиями, которые затем снабжают имплантатами для операций. К счастью, у крупных компаний, оплачивающих такие курсы, имеются прекрасные материалы, к тому же осуществляется контроль над ценой имплантатов, так что этического конфликта не возникает, поскольку материалы, которые мы используем при операциях, чрезвычайно качественные и при этом имеют более-менее стабильную цену.

Кроме того, мы проходили обучение, организованное фармацевтическими компаниями, особенно во время ординатуры. В таких случаях это были теоретические курсы, семинары

и конференции, проводимые при поддержке фармкомпаний. Если цель – повышение квалификации врача, то любая возможность получить актуальные знания и пройти обучение – это хорошо. Однако при этом специалист неизбежно попадает под влияние принятых протоколов лечения. В государственной больнице обычно на столе у врача (сейчас уже в компьютере) лежит рецептурный справочник. То есть назначение лекарств пациентам – неотъемлемая часть нашей повседневной работы.

Вам больно? Вот противовоспалительные или обезболивающие. Болит колено? Примите этот хондропротектор. Скованность в шее? Этот миорелаксант вам поможет. И раз уж мы об этом заговорили, доктор, пожалуйста, выпишите мне что-нибудь для сна – мне очень трудно заснуть. Ах да! И еще для желудка – гастропротектор.

Что же, основываясь на прочитанном, на полученном мной образовании и на опыте моей работы, я почти не выписываю таблетки на моих консультациях. Я выписываю их после операции, так как они помогают контролировать боль у пациентов. Но прежде всего я даю советы относительно здоровья и говорю о спорте. Особенно о силовых тренировках. Как я уже упоминал выше несколько раз, спорт изменил мою жизнь, и я должен поделиться этим с моими пациентами.

Изменилось и мое видение спорта в тренажерном зале, мое отношение к силовым тренировкам. Всегда считалось, что детям не рекомендуются упражнения с отягощениями, что от них дети не растут и остаются низкорослыми. Этот миф я опровергаю ежедневно на своих приемах. Разумеется, мы не станем предлагать пятилетнему ребенку жим штанги лежа. Однако силовые упражнения с резиновыми лентами, небольшим весом и сопротивлением, выполняемые под контролем специалиста по спорту (что крайне важно), как доказано, приносят только пользу. Более того, они даже повышают интеллектуальные показатели ребенка или подростка. Улучшается сон, физическая форма и образ жизни в целом.

Позвольте немного пояснить, кто такой специалист по спорту. Ведется открытая дискуссия о том, кто лучше подготовлен в области спортивной деятельности: физиотерапевт или специалист по физической культуре и спорту. Это сложный вопрос, так как при работе с пациентом, имеющим какую-либо патологию или травму и нуждающимся в занятиях спортом, обе профессии имеют право голоса. Как врач я знаком с выдающимися профессионалами двух направлений, некоторые даже имеют двойную квалификацию. На мой взгляд, представители обеих профессий могут справиться с задачей, если прошли надлежащую подготовку, что зависит от учебных планов каждой специальности. Как и в медицине, здесь встречаются люди с разным уровнем подготовки. Самое важное – это надзор, сопровождение и обучение, которые обеспечивает такой специалист. Нужно забыть о тех физиотерапевтических центрах, где на одного физиотерапевта приходится шесть пациентов в час, все подключены к аппаратам, а также о тех старомодных инструкторах в спортзалах, которые давали программу тренировок на листочке бумаги и отправляли заниматься самостоятельно (и, конечно же, прописывали протеиновые коктейли). До сих пор помню, как два года назад я начал функциональные тренировки после появления болей в пояснице, и мой тренер сказал: «Хуанхо, давай посмотрим, как ты делаешь приседание». Он смеялся целых две минуты, увидев, что я всё делаю неправильно.

Поэтому, когда человек приходит ко мне на прием, я всегда спрашиваю, занимается ли он спортом, как часто и каким видом. Если у пациента боль в спине, коленях или любой другой области, то после оценки возможного диагноза и решения о необходимости диагностических исследований я обычно разъясняю необходимость начать лечение с помощью физических упражнений под наблюдением профессионала, а также совершенствовать свои привычки, связанные с режимом сна и питанием. Дело в том, что одно следует из другого: если человек начинает регулярно заниматься спортом, он будет качественнее отдыхать и искать лучшее «топливо» для повседневной жизни. Поэтому специалисты также обучают и этим сторонам жизни, или они могут направить к диетологам для более конкретной помощи.

Итак, спорт постепенно меняет нашу жизнь и наш образ действий; хотя иногда это заставляет нас выглядеть странно. Расскажу вам о случаях, когда мне бывает неловко:

- В аэропорту. Несколько месяцев назад, когда я прилетел в Нью-Йорк, в аэропорту была огромная очередь на эскалатор, который вез сотни пассажиров к зоне контроля паспортов и виз. Рядом была обычная лестница примерно с шестьюдесятью ступенями. На ней никого не было (никого – ни одного человека, вообще никого!). Мне нужно было размять ноги после долгого полета, так что я поднялся по обычной лестнице (как всегда и делаю), чувствуя на себе взгляды всех пассажиров на эскалаторе. Я поднялся быстрее всех и был первым пассажиром рейса, явившимся на паспортный контроль.

- Когда я иду в спортзал в 6:45 утра, то иногда встречаю молодых людей, возвращающихся с вечеринки (со мной тоже это бывало), и они видят меня в шортах при температуре 5 °С.

- На пляже, контролируя детей, в дни, когда я не могу тренироваться, я иногда в течение тридцати минут делаю CORE-тренировку и отжимания (или хотя бы пятнадцать минут, засчитывается всё). Очевидно, люди, отдыхающие там с банкой пива в руке, смотрят на меня как на чудака. Я тоже время от времени пью пиво, мне оно нравится, но оно лучше идет после спорта (может, это хорошо?). Этим летом, кроме того, произошла забавная вещь, когда я был на отдыхе в Тарифе с семьей. Я начал делать планку, упражнения на пресс и отжимания. Через пятнадцать минут в поле моего зрения уже было четыре человека, занимающихся физическими упражнениями. Возможно, я заставил их почувствовать себя виноватыми, и они начали тренироваться.

- В больнице, где я оперирую, меня не раз спрашивали, почему я хожу пешком. Больница находится в 2,5 километрах от моего дома, прогулка занимает 20–25 минут. Это лучшие для меня моменты, потому что я могу включить подкаст, послушать музыку или позвонить другу. И да, я хожу, когда могу, пешком. Мне не нужно парковаться или нервничать из-за пробок на дорогах, я знаю, что приду вовремя, у меня есть минуты спокойствия и концентрации перед тем, как войти в операционную, к тому же я экономлю бензин, не загрязняю окружающую среду и добавляю физическую нагрузку для ног. Кто-нибудь способен дать мне больше?

## **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.